

舞龙运动中龙珠队员艺术表现力的培养研究

朱晓红 张遇平

摘要：本文通过文献资料调研法、逻辑分析、问卷调查法、数理统计等方法，对舞龙运动中龙珠的作用和影响龙珠艺术表现力的主、客观因素进行分析，从身体素质中艺术表现的训练；专项技术提高中艺术美感的训练；运动中艺术美感的自我领悟；身体与音乐融合中艺术展现的培养，这几方面探讨龙珠运动员在舞龙运动中艺术表现力的培养，旨在提高舞龙运动中龙珠运动员的艺术表现力的训练水平，让舞龙运动中龙珠运动员的训练更加具体化、科学化，为舞龙运动艺术表现力的训练提供一定理论研究基础。

关键词：龙珠运动员；舞龙运动；艺术表现力；培养

舞龙是人体与龙的协调配合，该项目不仅是一种体育运动，更是一种艺术的完美表现。这种艺术的展现需要教练员的编排和运动员实践操练，以及音乐、服装等多方面的巧妙创造与构思而展现。在飞速发展的当今时代，人们的文化观赏水平、审美能力也产生了质的飞跃。舞龙已从原始“图腾”的崇拜静态供养型、发展至今龙腾虎跃川流不息的动态型，舞龙运动的结构也发生了巨大变化，动作不断创新，难度不断增加，高、新、难、美造型成为表演的主旋律。在舞龙运动中，龙珠、龙头和龙身三个要素要协调配合，珠引龙走，龙跟珠行，节节相随。龙珠运动员是整个队伍领头者，龙珠运动员的表现力如何，直接影响整条龙的形象和水平。近年来，竞技舞龙运动的兴起和竞技舞龙在高校的开展，不仅使舞龙运动朝专业化，科学化发展同时也使我国现代建设事业所需后备人才，我国青少年提供了一个培养人文素质的平台。舞龙运动是一种抒情性和表现性很强烈的艺术，要通过舞龙运动员的肢体塑造成为可视的舞美形象。在舞龙运动中，龙珠运动员在舞龙队伍的最前端，引导龙的方向，龙珠运动员艺术表现力的高低，直接关系到舞龙队的整体水平，影响舞龙的观赏性。

1. 舞龙运动中龙珠的作用和地位

龙是模糊集合起来的神物，集合的对象有鱼、鳄、蛇、猪、马、牛，以及雷电、云雾等等。其中鳄类和蛇是卵生的。卵是圆形的，因此，卵便以“珠”的身份出现在舞龙的活动之中。这么看来，龙珠就是龙卵。持龙珠者，即为龙队指挥者，在鼓乐伴奏下，引导舞龙者完成游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等动作和套式动作，整个过程要生动、顺畅、协调。其作用大致分为

以下四个：1、引导出场，认清出场方向。2、了解比赛场地的大小、熟悉表演动作的方位，避免比赛时出现方位不正确或场地利用不充分。3、必须熟悉本队比赛的套式中各种队形的变化以及场上的应变能力。4、双眼随时注视龙珠，并环视整队及周边环境的情况变化。舞龙珠除了可起引导作用外，还可以衬托龙的造型或进行独立表演。

2. 影响龙珠艺术表现力的因素

2.1 主观因素

2.1.1 龙珠运动员的专项素质

龙珠运动员自身的专项素质不扎实也是直接影响龙珠运动员艺术表现力的重要因素。龙珠在舞龙中比较自由，但是它的舞动必须与舞龙动作相关，不能无目的地移动。舞龙珠除了可起引导作用外，还可以衬托龙的造型或进行独立表演。就好比艺术体操，运动员与器械完美结合，做到人与器械天人合一。舞龙珠者，没有良好的身体素质和较高的技巧，不能在手持龙珠的情况下完成旋子、空翻、翻身跳等动作，无法与龙身完成翻、滚、越、腾、游、穿等动作的有机结合，如果不能以行云流水一样完成整套动作，那么动作流畅连贯性就会显得很差，动作看起来不够形象、完美等。龙珠队员如果没有较好的身体素质的配合，那么整个动作幅度、力度、速度、准确性无法到位，或者动作表现质量不高等。

2.1.2 龙珠运动员的外在展现

舞龙是人们最喜爱的庆祝方式。在锣鼓、鞭炮声中，欢闹的人群观赏跳跃翻滚的巨龙，使身心获得娱乐放松。这种活动也常是欢庆活动的高潮。因此，龙珠运动员在全场自由舞动时不能表现出相应的龙珠艺术形象，或

作者简介：朱晓红 湖南省吉首大学体育学院
张遇平 湖南省吉首大学体育学院

表现得不够到位,即不善于用动作表达情感,不能通过面部表情、身体形态、动作韵味风格和队员之间达到惟妙惟肖的身体配合等把珠与龙的形象相符合的感情充分表达出来。动作显得苍白,无感染力,既无法沉浸在自己表演的角色中,又无法与外界有情感交流,更谈不上出神入化。缺乏深度的表现力和创造力,其动作不能体现出很高的艺术性和欣赏性。表情是表现力不可缺少的一部分。龙珠运动员面部表情的培养要借鉴舞蹈、艺术体操等相关项目的表演知识,吸取一些有利于自身的技巧、方法。运动员的表情主要是对整套操情绪的体现、自信的流露以及对音乐、动作的领会。

2.1.3 龙珠运动员心理因素

舞龙比赛、表演不仅仅是运动员身体的活动,也是运动员心理的活动。心理活动对人的身体活动起着调节和主导作用,在比赛中,由于龙珠运动员过分紧张而出现心理障碍的情况时有发生,表现为动作失常,过度抑制或过度兴奋,情绪不稳定,注意力不集中,面部表情呆滞等,所以龙珠运动员必须具备良好的心理素质,才能消除自卑心理,建立一种自我信任、敢于挑战的竞技心态,才能有高昂的激情和出色的表现力,使成套动作具有强大的感染力。美国学者指出,对于训练水平较低的运动员或运动队来讲,80%的因素是生物因素,心理因素只占20%,而对于高级运动员心理因素则占80%。龙珠运动员作为一条龙的核心,其心理素质的高低直接影响该队的竞技水平和竞赛成绩。龙珠运动员心理素质中的情感和意志品质对运动员在赛场上的稳定发挥着非常重要的作用

2.2 客观因素

2.2.1 教练员忽略龙珠艺术表现力的培养

运动员表现力形成的初级阶段,往往是通过教练员示范的模仿。因此,教练员要不断地学习,提高自身综合素质,尤其是专业素质,拥有正确、优美的动作示范和精炼的讲解,才能吸引运动员,激起他们的学习和训练的欲望,优美、正确地示范能给运动员一个良好的感官刺激,使他们将平时所学到的技术动作与看到的技术动作结合起来,快速地建立正确的动作表象,然后通过训练反复模仿融入自己的个性,使其在表演或比赛中自然的表现出来,从而提高了运动员表演的艺术性和观赏性。

2.2.2 音乐风格与龙珠运动员表现不符

成套动作艺术性方面的水平取决于教练员的艺术准备、构思水平,运动员的艺术表现能力以及裁判员的审美取向。艺术表现力无法连接运动员和教练员艺术构思的审美情感的认知与体现。音乐的情绪不能与人的情绪和谐。曲调不欢快、节奏不强劲的音乐作为伴奏音乐,无法更快地调动人的兴奋性。音乐的风格指导着成套动作的风格,优美完整及独特的音乐风格是展现成套动作与艺

术表现的动机。音乐风格受时代的变迁、民族地域、环境、作者等因素影响。因此,我们应当尊重音乐的风格,因为唯有这样,动作与音乐才能协调,音乐才能有力地支撑起动作。音乐的风格不能与成套动作的风格结合。人们在喜庆的日子里舞龙,所有人都喜气洋洋,龙珠运动员着装与场地,龙体搭配不当。龙身动作不与龙珠运动员结合顺畅等等都影响龙珠运动员在场上的表现力的发挥。

2.2.3 龙珠运动员艺术表现不够

运动员在完成动作时不能表现出相应的艺术形象,或表现得不够到位,即不善于用动作表达情感,不能通过面部表情。动作显得苍白,无感染力,既无法沉浸在之间表演的角色中,又无法与外界有情感交流,更谈不上出神入化。缺乏深度的表现力和创造力,其动作不能体现出很高的艺术性和欣赏性。在民族文化认知领域上龙珠运动员往往只注重了自己的专项技术而忽略中华民族龙文化的内涵,龙珠运动员从事舞龙这项运动,不仅只是动作技能和身体素质、意志力等方面的教育与锻炼,应该增进对民族传统文化的学习和教育,增进对各民族文化更直观和深入的了解。同时,欢庆吉祥,颇有难度的舞龙表演和比赛,也是一种热爱生活,培养积极进取,勇于竞争精神的教育。龙珠运动员要在场上尽情表现整套舞龙动作的精髓,就必须深刻了解龙文化的深刻内涵。多阅读有关于舞龙的书籍,只有理解了关于龙对中华民族的深刻影响,才能充分的展示舞龙运动的艺术表现力,从而吸引观赏者得眼球,做到龙珠合一,相辅相成。

2.2.4 动作编排的艺术展现

舞龙经过历代民间艺人的不断加工创造,到今天已经发展成为一种形式较为完美,表演技巧高超、套路多样丰富并带有浪漫主义色彩的民间体育艺术形式。虽然,各地的舞龙有不同的地方风格和特色,千姿百态,异彩纷呈,但在这千变万化的舞龙之间,从舞龙运动的构图和动作的规律中,我们仍然可以发现它们之间共有的一些动作展现的艺术特征。这些共同特征通过不一样的动作编排,展现出不一样的艺术表现力。龙在舞耍时,从视觉上需要给人一种生灵活现的感官,这就需要龙珠运动员的默契配合下,龙尾协力一致,把龙舞得左右翻腾,上下起伏,舞出一条条活灵活现、翻江倒海、威风凛凛的神龙。在滚动时,一方面运动员要循着一定的队行活动,另一方面在滚动的过程中又能构成不断变化着的各种画面,并且可以强化画面的动态感,给人以美的享受。将这些舞龙的动作元素完美编排,展现出具有一定观赏价值的运动项目。

2.3 龙珠运动员的艺术表现力的培养

2.3.1 身体素质中艺术表现的训练

在我们的训练中,对运动员进行身体素质是很重要的,它是舞龙运动员动作得以展现的基础。身体训练要

求身体训练要全面,既要进行一般训练,又要进行专项身体训练,促进身体良好的发育,提高身体功能能力。全面发展身体素质,逐步发展专项素质。为运动员未来的发展打下坚实的基础。身体训练要有计划地在全年、多年训练中科学地安排进行。身体训练比较单调、枯燥无味、负荷较大又比较艰苦,运动员很容易忽视想练习的质量、数量,放松练习要求。因此,在进行身体练习中要加强思想教育,将明道理,明确目的,加强检查,严格要求动作的质量、数量,确保身体训练的效果。

2.3.2 专项技术提高中艺术美感的训练

专项技术是龙珠艺术表现力的核心。舞龙比赛技术水平的高低直接决定比赛的名次,这是毋庸置疑的。而龙珠运动员专项素质和动作风格是影响运动员技术水平发挥的最重要的因素。但各种动作变化及动作的高质量完成是提高运动员艺术表现力水平的重要环节,且专项素质是保障高质量、高规格完成动作和提高运动员整体训练水平的基础。专项素质对动作规格有较大的影响,而且专项素质的好坏深深地影响着动作规格的高低,动作规格的高低又在很大程度上影响着运动员的表演水平。动作规格主要体现在运动员做动作时的自信心、动作到位程度、动作劲力、动作协调性、动作节奏等几个方面。运动员的技术风格愈是鲜明,愈是独特,其审美的艺术魅力愈是强烈,表明运动员的动作愈趋成熟。如此,龙珠运动员的专项技术水平提高,才能更好的与龙体相结合,从而在舞龙表演、比赛场上将艺术表现力充分发挥,将场上气氛带动活跃,将龙珠表现得淋漓尽致。

2.3.3 运动中艺术美感的自我领悟

龙珠运动员是整个龙体的导体。在赛场上,龙头会跟龙珠默契的按照套路来走,但如果因为心理因素,龙珠运动员记错套路、忘记套路,或者走错套路路线,这样会直接混淆龙头的想法,从而,整个比赛将乱成一团,龙体出界,龙体打结等等各种状况不期而至。所以,拥有一个心理素质好的龙珠运动员,会使整个龙队的状态稳定发挥。心理训练是指通过各种手段有意识地对运动员的心理过程和个性特征施加影响,使运动员学会调节自己的心理状态的各种方法,以及为更好地参加训练和比赛,争取优异运动成绩作好各种心理准备的过程。在舞龙比赛中,龙珠运动员如果具有良好的心理素质,就能消除自卑心理,建立一种自我信任、敢于挑战的竞技心态。心理训练的方法有很多种:如训练龙珠运动员肌肉运动感觉能力;训练进入特定的心理环境中用情绪、意念法去诱导动作的完成能力;造型动作在精神上的意念和自己的情绪向观众投射的感觉中完成。运动员通过训练使心理能力逐渐加强,在比赛中就能有效地控制自我,冷静地面对比赛中所出现的意外事件,并能随机应变,使技术运用自如,使表现力得以充分发挥。

所以,龙珠运动员必须重视心理训练,以达到培养和提高表现力的目的。

2.3.4 身体与音乐融合中艺术展现的培养

舞龙运动发展至今,已经不再单纯的使用锣、鼓等伴奏,而是利用各种音乐节奏配合。

龙珠运动员要引领龙体舞龙,要表现出整套舞龙动作的所要表达的感情,就必须能够掌握好音乐的节奏。认识音乐、理解音乐,将每一段音乐要表达什么样的感情,都完美的与自己的技术动作有机结合,是每一个舞龙运动员无务必掌握的知识。节奏是音乐的生命,是音乐生命力的源泉,世间万物都有各自的节奏,都按自身规律(或节奏)运转着。音乐学习者通过感知一般节奏速度上的恒定性去认知和掌握音乐中同一速度的同一拍时值的恒定性,继而进入音乐节奏学习中。1.从理性角度去认知音乐节奏。对音乐节奏的理性认知主要从定义、组成要素、组合形式等方面加以阐释。2.从感官体验中认知音乐节奏。对音乐节奏的把握不仅表现为大脑的认知反应,更重要体现为身体的共鸣与共振反应。一种主观的、随意的摇摆晃动便是节奏感的最初体验方式。龙珠运动员能够充分理解音乐,听到音乐就能够基本掌握音乐所要表达的情感,这样,在我们开始训练时运动员就能运用鲜明、准确、生动的动作语汇,构成一幅幅多姿多彩的画面,达到事半功倍的效果。

参考文献:

- [1] 马俊成,卫志强,马杰.从第八届中国国际龙狮邀请赛展望舞龙舞狮运动的发展[J].山西师大体育学院学报,2005,20(04):43-47.
- [2] 唐韶军.中国舞龙技术的内涵[J].搏击·武术科学,2006,3(1):71-72.
- [3] 王再鸣.现代竞技体育艺术表现力的美学探析[J].肇庆学院报,2010,31(05):81-84.
- [4] 姜桂萍,田麦久.舞蹈训练对运动员艺术表现力的促进研究[J].体育文化导刊,2010,(08):58-61.
- [5] 陈小玲.音乐节奏认知重构及音乐节奏感的培养[J].2010,10(6):117-119.
- [6] 雷军蓉.影响舞龙舞狮运动员表现力的因素及其培养对策研究[J].北京体育大学学报,2007,30(8):1141-1145.
- [7] 张凯.竞技武术套路赛场上艺术表现力的研究[J].绥化学院报,2009,29(06):175-177.
- [8] 郝士儒.对武术难度动作的教学研究[J].搏击·武术科学,2006,18(02):81-82.
- [9] 姜玉泽.中国舞龙运动的文化内涵及动作创新[J].山西师大体育学院报,2005,20(2):55-57.
- [10] 李保安,苏文革.影响竞技健美操运动员艺术表现力的因素分析[J].山东体育科技,2004,(01):8-10.