

芭蕾舞基础训练在舞蹈教学中的作用研究

于洋

中央芭蕾舞团, 北京 100000

DOI:10.61369/EDTR.2025110001

摘要 : 芭蕾舞基础训练是系统化教学的关键环节, 通过科学方法培养身体控制力与艺术表现力。正确体态是训练的根基, 学生需从头部至足尖保持垂直线条, 兼顾重心稳定与肌肉协调。肌肉力量训练强调核心肌群的深层激活, 结合四肢延展性练习, 促进动作的精准衔接。在舞蹈教学中, 关节灵活性开发需遵循渐进原则, 在安全范围内逐步提升开度与柔韧性。文章从芭蕾舞蹈教学中基础训练的作用入手, 讨论芭蕾基础训练内容, 之后阐述基础训练原则与教学定位, 最后分析核心训练模块与教学方法, 希望对相关研究带来帮助。

关键词 : 芭蕾; 基础训练; 舞蹈教学; 作用

Research on The Role of Ballet Basic Training in Dance Teaching

Yu Yang

National Ballet of China, Beijing 100000

Abstract : Basic training in ballet is a crucial component of systematic teaching, cultivating bodily control and artistic expression through scientific methods. Correct posture forms the foundation of this training, requiring students to maintain a vertical alignment from head to toe, balancing both stability of the center of gravity and muscular coordination. Muscle strength training emphasizes the deep activation of core muscle groups, combined with exercises enhancing the extensibility of the limbs, to facilitate precise transitions between movements. In dance instruction, the development of joint flexibility should adhere to a gradual approach, progressively enhancing range of motion and flexibility within safe limits. This article begins by examining the role of basic training in ballet dance education, then discusses the content of ballet basic training, followed by an elaboration on the principles and teaching orientation of basic training, and finally analyzes core training modules and teaching methods, aiming to provide assistance to related research.

Keywords : ballet; basic training; dance instruction; role

芭蕾舞是一种欧洲古典舞蹈, 芭蕾舞最重要的一个特征即女演员表演时以脚尖点地, 故又称脚尖舞。芭蕾基训教育当前呈现多元融合趋势, 在遵循传统技术规范基础上逐步引入现代训练理念。教学体系注重基础动作与身体机能的同步开发, 通过分解式练习强化肌肉记忆与动作质感。师资培养趋向专业化, 强调教师对解剖学原理与舞蹈力学知识的掌握, 确保训练方法的科学性。课程设计兼顾标准化与个性化, 既保留古典芭蕾程式化训练框架, 又针对不同学生调整强度与进度。此外, 教师要将技术训练与艺术感知的平衡作为重点, 在教学中同步渗透音乐理解、空间调度等综合素养。

一、芭蕾舞蹈教学中基础训练的作用

(一) 塑造舞者气质与外形

芭蕾基础训练通过系统性动作规范培养舞者内外兼修的特质, 对气质与外形塑造具有奠基作用。挺拔舒展的脊柱线条与精准的肢体延展度训练, 形成视觉上的修长体态, 同时建立肌肉记忆维持优雅的日常姿态。首先, 开绷直立的动作原则不仅雕琢关节灵活性, 更在动态中强化肢体表现力, 使举手投足间自然流露古典美感。其次, 重心控制与平衡训练提升身体协调性, 塑造从

容稳健的舞台风范。教师还需要加强眼神与呼吸配合的同步训练, 将内在专注力转化为外在艺术张力, 增强表演感染力。整体来说, 这种由外而内的形体塑造与由内而外的气质沉淀相辅相成, 共同构成芭蕾舞者独特的艺术辨识度^[1]。

(二) 开发身体柔韧性

芭蕾基础训练中的柔韧性开发需通过科学系统的练习增强肌肉弹性与关节灵活性, 为动作的精准执行建立生理基础。拉伸训练需遵循渐进原则, 通过深层肌肉延展性的提升保障动作连贯性与控制力。针对脊柱和四肢的多维度活动训练可扩展动作幅度,

作者简介: 于洋 (1984.11-), 女, 辽宁大连市人, 本科, 研究方向: 舞蹈教学。

优化旋转、跳跃等技术的完成质量。训练过程中需协调柔韧性与力量的关系，在避免关节损伤的同时强化肌肉形态的协调性。此外，通过结合动态拉伸与静态拉伸的交替训练，能够帮助关节和肌肉逐渐适应动作，为技术难度提升提供有效支撑。

(三) 提升舞蹈观赏性

芭蕾基础训练借助精确的动作控制和动态美学训练，显著增强舞蹈表现力。规范化的身体定位练习建立标准化的动作基准，使每个造型既符合几何美学又具备空间延展性。持续加强肌肉调控能力可提升动作的规范性，提升跳跃、旋转等技术动作的视觉完成度。协调身体各部位配合的训练机制优化动作连贯性，确保复杂技术转换得流畅自然。系统开发肢体延展幅度能强化动作的空间层次感，构建更有表现力的舞台造型。这种系统的身体机能训练最终转化为舞台表演中极具震撼力的艺术表达^[2]。

(四) 传递舞蹈的艺术价值

芭蕾基础训练作为艺术价值的实体化载体，通过规范化动作体系承载着舞蹈美学的遗传密码。首先，古典程式化的开绷直立不仅是技术准则，更蕴含着数百年积淀的审美烙印，使每个基础动作都成为艺术表达的活化石。其次，身体各关节的精准对位训练形成视觉化的几何美学，将抽象的艺术理念转化为可感知的肢体语言。再次，肌肉记忆的逐渐形成让技术动作升华为无意识的美学输出，使舞蹈表现突破技巧层面更有叙事性。最后，动态延伸中的呼吸韵律与造型停顿的虚实对比，实质是艺术张力的物理化呈现。这种将文化基因转化为生理本能的教学过程，使舞者身体成为流动的艺术史文本，在空间运动中延续芭蕾特有的贵族式优雅与诗性气质。

二、芭蕾基础训练内容

芭蕾基础训练的核心要素“开、绷、直、立”构成形体塑造的基石。“开”强调胯部外旋带动下肢外展，形成古典芭蕾特有的放射状肢体语言；“绷”通过足尖与脚背的极致延伸，强化下肢线条的流畅美感；“直”要求脊柱垂直排列与关节精准对位，建立稳定的力学支撑体系；“立”则是重心控制能力的集中体现，确保动态动作中的优雅平衡。这四个要素环环相扣，通过持续训练形成肌肉记忆，使身体逐渐适应芭蕾特有的空间美学标准。科学设计的组合练习将机械性重复升华为艺术本能，在强化关节灵活性的同时，培养出符合芭蕾审美规范的形体控制力，为后续艺术表达奠定坚实的身体基础^[3]。

三、基础训练原则与教学定位

(一) 规范性教学四维框架

1 基于“开、紧、直、立”原则的课堂转化策略

芭蕾基础训练以“开、紧、直、立”为核心建构教学框架，遵循解剖学原理与古典美学双重逻辑展开课堂转化。在实际教学中，教师要聚焦于将古典芭蕾的身体密码转化为可操作的训练序列，通过分解动作的渐进式强化、组合编排的逻辑性衔接、重复

训练中的质量提升，使抽象美学规范逐步内化为神经肌肉记忆。在科学规范教学框架后，既保持了训练的系统性，又留有艺术表达的弹性空间，最终实现基础训练目标。

2 俄罗斯学派与中国舞者生理特征的适配调整

芭蕾基础训练在移植西方学派体系时，需针对中国舞者生理特征进行科学调适。传统学派强调的极致外开与纵向延伸原则，在教学中转化为符合我国青年体型特征的渐进式开发方案，通过改良关节活动度的训练，在保留古典审美内核的同时降低运动损伤风险。针对中国舞者普遍具备的躯干控制优势，强化上肢表现力与空间塑形能力，形成兼具东方韵律感的芭蕾身体语汇。因此，教师需要平衡古典程式与身体机能的关系，用分段式力量训练模式替代瞬间爆发训练，通过改良把杆组合的重心转换逻辑，使严谨的动作规范与柔韧协调特质有机结合^[4]。

(二) 分层教学目标设计

1 对初学者进行体态矫正与基础动作记忆

芭蕾基础训练的初级阶段教学目标聚焦于重塑身体协调性、形成动作记忆，通过循序渐进的体态矫正体系重构自然状态下的运动习惯。首先，教师需要在肩颈放松、肋骨内收、尾椎下沉的静态校准中重建轴向对位意识，同步通过把杆组合引导跨部外开与足弓支撑的协同发力。其次，需要在基础动作记忆训练中采用“分解-重组”策略，将复杂的芭蕾语汇拆解为可感知的单一元素。这种双轨并行的教学定位既预防早期训练中的动作定型，又为后续技术进阶培育出具备空间感知能力的动态载体。

2 对进阶者进行复合技巧与表现力培养

芭蕾基础训练的进阶阶段教学目标聚焦于技术要素的有机整合与艺术质感的精细化呈现，重点通过复合型组合训练构建动态控制能力。具体说来：首先，针对空中旋转等技巧，设计多轴心联动的离心收缩训练方案，强化旋转启动时核心肌群的预紧机制与落地时的缓冲控制逻辑，使舞姿悬浮感与重心稳定性形成动态平衡。其次，表现力培养渗透于动作轨迹的力学转化过程，在擦地、小跳等基础动作中注入音乐节奏与空间张力的双重变量，通过手臂延展的呼吸韵律、脚尖绷直的动态渐变来实现肢体叙事。

四、核心训练模块与教学方法

(一) 把杆训练体系

1 分阶动作编排

芭蕾基础训练的核心模块围绕动作要素的梯度分解与重组展开，以脚位训练为原点逐步建构完整的动态架构。初始阶段通过五位脚的静态定位培养髋关节外旋肌群的本体感知，在单一动作反复操练中塑造骨骼对位与关节稳定的基础模式。教师可将擦地、屈伸等基础动作拆解为可量化的角度阈值与肌肉收缩练习。进阶阶段引入复合组合编排，比如通过半脚尖稳定性与手臂呼吸的时间差配合激活神经与肌肉的协调网络，重点培养不同平面动作转换时的重心流动意识。与此同时，在节奏控制模块中可采用“点-线-面”分层递进策略，先固化单个动作的最大发力程度与休止节点，再通过不同速度值的交替训练让动作链保持弹性，最

终实现身体韵律与音乐节拍的匹配^[5]。

2 常见错误矫正

针对髋关节外开不足，教师可借助地面坐姿的骨盆旋拧练习唤醒深层外旋肌群，同步配合把杆半蹲时的动态外开维持训练，建立肌肉记忆与关节灵活度的平衡。重心偏移矫正聚焦于建立“三点支撑”模式，利用单腿 Relevé 平衡训练强化足底压力分布的精准感知，结合脊椎延伸与骨盆微调的同步控制，形成从足弓到头顶的能量垂直线。此外，教师可通过镜像观察法与触觉提示引导学生建立正确的动作顺序，同时将矫正组合训练的节奏，使技术规范在持续动态调整中逐步内化为本能动作模式。

(二) 中间训练创新

1 音乐节拍与动作匹配的钢琴伴奏教学法

芭蕾舞蹈常用音乐伴奏，通过实时伴奏实现舞蹈动作与艺术表达的动态结合。以钢琴伴奏教学法为例，教师要突破传统节拍式节奏训练，在擦地、小跳等组合动作中嵌入音符，促使学生随着音符转换连续动作时逐渐掌握肌肉发力时序。首先，针对复杂组合编排，教师可演示左手伴奏肢体的强弱变化，让学生明确重心转移节点，再如通过右手旋律线条的起伏对应肢体延展轨迹，进而制定视听结合的动作精度提升计划。其次，教师要将音乐元素解剖，比如将八分音符结合为踝关节推地训练，长音持续段关联呼吸控制模块^[6]。

2 简化打击组合与旋转稳定性强化

芭蕾基础训练的中间阶段创新针对民族舞学生特质构建适配性训练体系，通过动作要素重组突破传统芭蕾与民族舞的技术衔接屏障。在打击组合训练中采用“分解重构法”，将复杂的 battement 体系简化为踝关节爆发力与膝关节弹动协调的模块化练习，保留芭蕾脚位规范的同时融入民族舞的灵动特质，重点强化小腿肌群的快速响应与脚背推地效率。旋转稳定性强化聚焦“核心—末梢”联动控制，设计交替支撑轴心偏移训练，通过半脚尖动态平衡调节提升自身的适应能力。教学实施过程中将旋转预备动作嵌入简化打击组合的间歇节点，通过动作衔接的节奏变化训练培养肌群协调能力^[7]。

五、教学实施与评估

(一) 课堂管理方法

芭蕾基础训练的课堂管理创新采用动态分组教学策略，依据

学生柔韧素质与技术掌握程度构建训练单元。首先，在课前通过热身等功能性动作筛查评估髋关节活动度和跟腱延展性，结合五位脚稳定性、半脚尖控制等技术维度数据，将学生划分为适配性训练组别。其次，实施阶段采用“分层递进+交叉融合”模式，针对柔韧性较好的学生，教师要加强肌肉控制力培养，如果学生的柔韧性较差需要强化关节活动度拓展，进而通过分析组间差异制定不同的教学策略。再次，教师制定的机制需要做到动态调整，为此可检测课堂实时表现，在学生完成阶段性目标后继续丰富教学策略，实现组内训练强度保持一致，并且通过一些挑战性的组合动作激发学生潜能。最后，教师可在教学实施中采取分组方法，比如要求能力较强的学生达到标准动作要求，能力较弱的学生通过分解动作练习来巩固技术细节，之后教师要采用作业检查的方法让不同层级学生训练质量得到提升^[8]。

(二) 多维评估体系

芭蕾基础训练的过程性评估体系聚焦技术规范与艺术感知的双重维度，通过动态跟踪机制实现教学优化。首先，针对脚背展开角度等生理指标，采用关节活动度实时监测与肌肉控制效能分析相结合的方法，在擦地、绷脚等基础动作中捕捉踝关节屈伸轨迹与足弓支撑状态，借助可视化反馈系统量化评估足部各关节联动效率。其次，表现力评估则构建音乐情感映射模型，通过动作力度曲线与钢琴伴奏的和声变化的匹配度分析，动态检测舞者对乐句呼吸的肢体诠释能力。

六、结语

芭蕾舞蹈基础训练作为艺术与技术融合的关键载体，其教学实践始终遵循人体运动科学与美学规律。训练体系的建设既要注重关节灵活性、肌肉控制力等生理机能的系统性开发，又要强调动作质感与音乐韵律的有机统一。教学实施过程中，通过分解动作要素建立精准的神经肌肉记忆，借助动态矫正机制优化重心调控能力。整体来说，科学化的训练进程不仅塑造符合芭蕾美学标准的形体条件，更通过持续的本体感觉强化，为舞者建立可持续提升的专业发展基础，最终实现身体表现力与艺术感知力的协同进化。

参考文献

- [1] 王晨露. 普通高校舞蹈学专业芭蕾基训课程教学特性与改革建议——以师范类高校舞蹈学专业为例 [J]. 戏剧之家, 2024, 24(13): 147-149.
- [2] 郑宇. 舞台实践对低班芭蕾教学的重要性浅析——观“桃李杯”引发的教学思考 [J]. 舞蹈, 2023, 22(06): 94-97.
- [3] 李沁仪. 高校艺术体操训练中融入芭蕾基础训练的融合发展特征和优化路径研究 [J]. 青少年体育, 2023, 24(10): 90-92.
- [4] 何书升. 舞蹈科学训练理论在芭蕾基训教学中的应用分析 [J]. 艺术研究, 2023, 25(04): 126-128.
- [5] 塔娜. 性格舞蹈基础训练研究——以中央芭蕾舞团舞蹈学校性格舞教学为例 [J]. 艺术教育, 2021, 36(02): 101-104.
- [6] 陈思思. 关于高职院校舞蹈表演专业芭蕾基础训练课程的教学探究 [J]. 丝路视野, 2023, 13(14): 49-51.
- [7] 张今. 高校芭蕾基础训练课程中舞蹈表现力的培养策略研究 [J]. 山西青年, 2024, 22(10): 142-144.
- [8] 黄娅, 张朋朋. 芭蕾基础训练在体育舞蹈教学中的运用研究——以拉丁舞为例 [J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2021, 25(33): 154-155-156.