

“大龄”专业学生毯子功教学浅探

□周徐红

从毯子功教学角度看，专业学生接受训练较为理想的年龄是10至12岁，甚至更小。但艺术人才的培养除应符合其内在规律这一前提外，还要根据各剧团对艺术生产需求的不同而有所变化。于是，不少15至16岁的“大龄”学生进入了各戏曲门类，甚至进入对武功要求明显高于其他剧种的京剧和昆曲专业的学习，由此给毯子功教学提出了新课题。经过多年的探索实践，笔者对“大龄”学生毯子功教学积累了一些经验，体悟到在对“大龄”学生毯子功施教过程中必须把握好以下三点：

一、注重身体素质训练和运动能力的提高

要使“大龄”学生完成毯子功基本项目训练，就要使他们的身体具有一定做功的能量。力的产生是肌肉收缩的结果。“大龄”学生由于运动基础较差，必须注重前期的素质训练。要根据每个学生不同的状况，充分加强身体运动能力的提高。在学生具备完成某一项目的能力后，再推进整体教学进程，否则，就是有了技巧也不能很好地完成教学任务。每一届学生教学时间仅有三、四年。第一年是教学的基础，要使学生身体柔软灵活、柔中带刚，并具有一定的运动力量和协调能力。教学实践中，笔者在第一学期以顶和腰为主要训练项目，每天花大量时间对“大龄”学生进行这两个项目的训练。如墙顶、扶顶、爬顶、甩顶、耗腰、甩腰、涮腰分解等，强化训练腰的柔软和膀子的力量，并加强腰腹背肌的训练，为以后的训练和进一步发展打下良好基础。

“大龄”学生的身体有一定的力量，但不均衡，而女生的膀子力量和腿的弹跳力量尤为缺乏。笔者在给昆曲班“大龄”学生训练过程中，运用体操训练中素质训练的方法加强这两方面的训练力度，取得了良好的教学效果。以前在给儿童艺术班“大龄”学生训练时，由于笔者强调训练腰的柔软而忽视了前期膀子力量的训练，在练习“吊鱼”项目时，先后有几位学生出现肩骨错位和膀子肌肉挫伤，给训练带来隐患。在给昆曲班“大龄”学生教学中，笔者加强顶的练习和扑虎等辅助项目的训练，注重了运动素质的训练和学生支撑能力的提高，“吊鱼”项目顺利完成。没有出现任何偏差。实践证明，这样的训练方法是行之有效的。

抄把是毯子功教学最为有效的手段。跟斗过翻主要是由于力量、速度和技巧三个基本要素相互作用的结果。通过三者的协调运作，产生了跟斗翻转的原动力，当这种动力达到一定程度时，跟斗就能完成过翻。抄把的作用在于当练习者还未能熟练掌握技巧，缺乏必要的力量和速度，不能协调三要素的运作时施之于助力，帮助跟斗过翻。“大龄”学生相对小龄学生来说，体形高大，力量性强，要像小龄学生那样完全靠抄把完成整个训练过程，对老师来说有相当的困难。因为老师有时力量抵不过学生的力量，没有办法用抄把技术为学生服务。面对这种情况，必须加强初期的辅助训练，充分训练动作的分解项目。训练中要利用学生理解能力较强这一特性，细致讲解动作要领，分析分解动作，还要配备较好的训练保护设备，如像海绵包这样具有一定保护性的训练条件，加上有两位老师的抄把保护，才能进行过翻训练。毯子功是戏曲演员的基本功，运动

能力是毯子功的基石，必须重视身体素质训练，才能确保教学任务的顺利完成。

二、以戏曲训练为主吸收舞蹈和体操的训练手段辅以教学

“大龄”学生一般以唱文戏为主，文戏演员的培养应注重对学生演员气质的训练。从一般的中学生到具有戏曲演员的表演气质，必须有一整套严格有效的训练方法使他们完成这一“飞跃”。小龄学生身体柔软，塑造性强，且训练时间长，功力随身体生长而增长，七、八年后已有一定的“童子功”。“大龄”学生训练时间短，教学的内容同小龄学生基本相同，只是难度和深度上有所区别。他们的腰腿功和毯子功合并为一课训练，时间少，内容多，必须合理安排训练时间并采用切实有效的教学手段，使学生身体素质得以提高，并具有一定的表演技能。舞蹈是一门用肢体来表达情感语言的艺术，有比较科学和严格的训练内容和训练方法。通过不断的学习和研究，笔者认为舞蹈和体操中训练学生腿部的教学内容很值得我们戏曲毯子功老师学习和借鉴。因此，在给女生的腰腿功训练中加入舞蹈的把杆训练项目，如擦地、半蹲、折腰和戏曲中的“射燕”、“探海”、打腿蹦子等项目，配以优美的现代音乐，形成整套有效训练女生腰腿功和身体气质的把杆组合。学生在悦耳的音乐伴奏下训练，即锻炼了节奏感又培养了项目成套组合运用能力，取得了令人满意的教学效果。

三、从舞台演出需要出发，在训练中用组合形式培养学生的舞台节奏感

“大龄”学生在掌握了一些腰腿功和毯子功的基本项目后，如果反复训练，已少有新鲜感和兴趣，要进一步发展提高，会有一定的困难。这时的他们往往在课堂上练得较好，上戏课时却不尽如人意，缺乏表演能力。如，学生在课堂上可以走十几个点翻身，而在戏里却连三个都走不好。教学出现了断层。小学生的舞台实践有相当的时间可以保证，“大龄”学生则没有，他们缺乏舞台实践，因为学会的戏曲片断较少，锻炼机会少，更缺乏舞台的感觉和经验。为了培养学生的舞台节奏感，做到学有所用，教学进入三年级，在学生们腰腿、毯子功各单项训练达到一定熟练程度的基础上，用组合形式把各项目结合起来，形成组合表演形式，如：把各种踢腿和飞脚、扫堂等项目结合起来的腿组合，各种翻身和折腰、涮腰等结合起来的腰组合，各种跳项目结合起来的跳组合，基本跟斗串起来的翻组合等。通过各组合的训练，对各单项技巧是一个质量的提升，更是对学生舞台节奏感和动作运用能力的培养。

在毯子功教学过程中，还应根据“大龄”学生文化程度比小龄学生高，其理解能力和判断能力较强，以及正值青春期易受社会、家庭、环境等因素影响，时时会出现行为和情绪方面的不稳定，甚至是偏差而影响正常教学训练等特点来开展教学活动。因为实践告诉我们，学生心理健康与否是学生学习积极性涨落乃至学生能否成长为有用人才的直接原因之一。从这一角度言，毯子功教学不仅仅是教授一门具体的专业课程，更重要的是要注意关心学生的心理，关注学生训练过程中的情绪，充分重视他们文化艺术素养的提高，帮助他们养成良好的训练作风，及时鼓励、及时沟通、及时疏导、及时纠偏，做他们的良师益友。所谓“教书育人”蕴含的正是这个道理。

(作者单位：上海市戏曲学校)