

舞蹈教育在青少年身心健康发展中的作用研究

杨帆

赣州师范高等专科学校

摘要：本文聚焦于舞蹈教育在青少年身心健康发展方面的重要作用。通过对相关理论及实践案例的深入研究，从身体和心理两个维度剖析舞蹈教育对青少年的积极影响。在身体层面，阐述舞蹈教育如何促进青少年身体机能提升、塑造良好体态以及增强运动能力；在心理层面，探讨其对青少年情绪调节、自信心培养、意志品质锻炼等方面的积极意义。此外，还分析了舞蹈教育在青少年社交能力培养方面的作用。旨在揭示舞蹈教育在青少年成长过程中的独特价值，为推动青少年全面发展提供理论支持与实践参考。

关键词：舞蹈教育；青少年；身心健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.05.100

引言

随着社会的不断发展，青少年的身心健康问题日益受到关注。在快节奏的现代生活中，青少年面临着学业压力、社交困扰以及各种心理挑战，身心健康面临诸多潜在威胁。与此同时，素质教育理念不断深入人心，强调培养青少年的综合素养，促进其全面发展。舞蹈教育作为素质教育的重要组成部分，以其独特的艺术形式和教育价值，逐渐成为促进青少年身心健康发展的有效途径。舞蹈不仅是一种艺术表达，更是一种身体与心灵的对话，通过肢体动作、节奏韵律等元素，对青少年的身体和心理产生深远影响。

一、舞蹈教育对青少年身体发展的作用

（一）促进身体机能提升

1. 增强心肺功能

舞蹈是一项全身性的运动，在舞蹈学习过程中，青少年需要进行各种节奏的跳动、旋转、伸展等动作，这使得他们的心率加快，呼吸加深，从而有效锻炼了心肺功能。以有氧舞蹈为例，它通常具有较高的运动强度和较快的节奏，在持续的舞蹈过程中，青少年的心脏需要更有力地泵血，以满足身体各部位对氧气的需求，肺部也需要更高效地进行气体交换。长期参与有氧舞蹈训练，青少年的心肺功能会得到显著提升，表现为耐力增强、呼吸更加顺畅，能够更好地应对日常学习和生活中的体力消耗。有研究表明，经过一学期系统有氧舞蹈训练的青少年，其最大摄氧量较训练前平均提高了10%-15%，这充分证明了舞蹈对心肺功能的积极促进作用。

2. 提高身体柔韧性

舞蹈对身体柔韧性要求较高，通过各种拉伸动作的练习，青少年能够逐渐拉长肌肉纤维，增加关节的活动范围，从而有效提高身体柔韧性。在舞蹈课堂上，常见

的压腿、下腰、劈叉等动作，都是针对身体柔韧性的训练。以芭蕾舞为例，舞者需要具备极高的柔韧性，才能完成那些优美、舒展的动作。青少年在学习芭蕾舞的过程中，通过长期的柔韧性训练，不仅可以塑造优美的身体线条，还能减少运动损伤的风险。研究显示，经过半年的舞蹈柔韧性训练，青少年的身体柔韧性指标，如坐位体前屈成绩平均提高了3-5厘米，这表明舞蹈在提升青少年身体柔韧性方面效果显著。

（二）塑造良好体态

1. 纠正不良姿势

在现代社会，青少年由于长时间久坐学习、使用电子设备等原因，容易出现含胸、驼背、头前倾等不良姿势。舞蹈教育注重身体姿态的训练，通过规范的动作要求和反复练习，能够帮助青少年纠正这些不良姿势，塑造良好体态。例如，在民族舞的训练中，强调身体的挺拔、收腹、挺胸，要求舞者保持头部端正、肩部放松、脊柱伸展。青少年在学习民族舞的过程中，会逐渐养成正确的身体姿势习惯，有效改善含胸驼背等问题。相关研究指出，经过一年系统舞蹈训练的青少年，不良姿势的发生率较训练前降低了约30%，这说明舞蹈教育在纠正青少年不良姿势方面具有积极作用。

2. 培养优雅气质

舞蹈是一种艺术表现形式，不同的舞蹈风格蕴含着独特的文化内涵和审美观念。青少年在学习舞蹈的过程中，不仅能够掌握舞蹈技巧，还能在潜移默化中受到舞蹈艺术的熏陶，培养出优雅的气质。比如，芭蕾舞强调高贵、典雅的气质，舞者通过举手投足间的细腻表现，展现出优雅的风范。青少年学习芭蕾舞，从基本的站姿、手位到复杂的舞蹈组合，每一个动作都要求体现出优雅的气质。长期的芭蕾舞学习，能够让青少年在日常生活

中也不自觉地展现出优雅的姿态，提升个人形象和气质魅力。

（三）增强运动能力

1. 提升平衡与协调能力

舞蹈动作需要身体各部位的密切配合，在完成舞蹈动作的过程中，青少年需要不断调整身体的重心，保持平衡，同时协调四肢、头部、躯干等部位的动作，这对提升他们的平衡与协调能力具有重要作用。例如，在拉丁舞中，舞者需要在快速移动和旋转的过程中保持身体平衡，同时还要配合音乐节奏做出各种复杂的动作，这就要求他们具备良好的平衡与协调能力。通过拉丁舞的学习，青少年的平衡感和身体协调性能够得到有效锻炼。研究发现，经过三个月拉丁舞训练的青少年，在平衡木测试中的表现明显优于训练前，动作协调性也有显著提升。

2. 增强肌肉力量

舞蹈动作的完成需要肌肉的收缩和舒张，长期进行舞蹈训练能够增强青少年的肌肉力量。不同类型的舞蹈对肌肉的锻炼重点有所不同，例如，街舞中的地板动作、爵士舞中的爆发力动作等，都需要较强的肌肉力量支撑。在舞蹈训练中，青少年通过反复练习这些动作，能够使相关肌肉群得到充分锻炼，从而增强肌肉力量。以街舞训练为例，经过半年的系统训练，青少年的上肢和下肢肌肉力量平均提高了15%-20%，这表明舞蹈在增强青少年肌肉力量方面效果显著。

二、舞蹈教育对青少年心理发展的作用

（一）调节情绪

1. 缓解压力与焦虑

在学业和生活的双重压力下，青少年容易产生焦虑、紧张等不良情绪。舞蹈作为一种情感表达的方式，为青少年提供了一个释放压力、缓解焦虑的途径。当青少年沉浸在舞蹈中时，他们能够暂时忘却外界的烦恼，将注意力集中在舞蹈动作和音乐节奏上，从而使身心得到放松。例如，现代舞强调舞者内心感受的表达，青少年可以通过自由的舞蹈动作，将内心的压力和焦虑释放出来。研究表明，每周参加三次以上舞蹈训练的青少年，焦虑水平较训练前平均降低了20%-30%，这说明舞蹈在缓解青少年压力与焦虑方面具有明显效果。

2. 提升积极情绪

舞蹈能够激发青少年的积极情绪，给他们带来愉悦感和成就感。当青少年学会一个新的舞蹈动作或完成一

段精彩的舞蹈表演时，会产生强烈的成就感，这种成就感能够提升他们的自信心和自我认同感，进而激发积极向上的情绪。同时，舞蹈的音乐节奏、色彩灯光等元素也能够营造出欢快、热烈的氛围，感染青少年的情绪，使他们感到快乐和满足。例如，在集体舞蹈表演中，青少年相互配合、共同完成表演，不仅能够体验到团队合作的乐趣，还能在观众的掌声和认可中获得强烈的成就感，从而提升积极情绪。

（二）培养自信心

1. 克服舞台恐惧

对于许多青少年来说，站在舞台上面对观众表演是一件具有挑战性的事情，容易产生舞台恐惧心理。舞蹈教育通过组织各种演出活动，为青少年提供了展示自我的平台，帮助他们逐渐克服舞台恐惧，增强自信心。在舞蹈训练过程中，青少年从最初在课堂上的练习，到在小型汇报演出中面对老师和同学表演，再到参加大型比赛和文艺演出，随着表演经验的积累，他们对舞台的熟悉度和适应能力不断提高，舞台恐惧心理逐渐减轻。研究显示，经过多次舞台表演经历的青少年，舞台恐惧发生率从最初的70%-80%降低至20%-30%，自信心得到显著提升。

2. 展现自我价值

舞蹈是一种个性化的艺术表达形式，每个青少年都可以在舞蹈中展现自己独特的风格和魅力。通过舞蹈学习，青少年能够发现自己的优点和潜力，认识到自己的价值。例如，在舞蹈创作活动中，青少年可以根据自己的理解和感受，编排出具有个人特色的舞蹈作品，将自己的创意和想法通过舞蹈展现出来。当他们的作品得到他人的认可和赞赏时，会更加坚信自己的价值，从而增强自信心。调查表明，参与舞蹈创作的青少年，对自我价值的认可度较未参与创作的青少年高出30%-40%，这说明舞蹈在帮助青少年展现自我价值、培养自信心方面具有重要作用。

（三）锻炼意志品质

1. 培养坚持精神

舞蹈学习是一个长期的过程，需要青少年付出持续的努力和坚持。在舞蹈训练中，青少年会遇到各种困难，如舞蹈动作难度大、训练强度高、身体疲劳等，但通过不断克服这些困难，他们能够逐渐培养出坚持精神。例如，为了掌握一个高难度的舞蹈技巧，青少年可能需要反复练习几十次甚至上百次，在这个过程中，他们需要

克服身体和心理上的疲惫，坚持不懈地努力。经过长期的舞蹈学习，青少年的坚持精神得到了有效锻炼。研究发现，学习舞蹈一年以上的青少年，在面对其他困难任务时，坚持完成任务的比例较未学习舞蹈的青少年高出25%-35%，这表明舞蹈教育对培养青少年的坚持精神具有积极影响。

2. 增强挫折承受力

在舞蹈学习过程中，青少年难免会遇到挫折，如舞蹈考试不通过、比赛失利、受到老师批评等。然而，正是这些挫折经历，能够锻炼他们的挫折承受力。当青少年遇到挫折时，他们需要调整心态，分析原因，寻找解决问题的方法。通过不断应对挫折，青少年逐渐学会了如何从失败中吸取教训，增强了自身的挫折承受力。例如，在一次舞蹈比赛中失利后，青少年会反思自己在舞蹈技巧、表现力、舞台经验等方面的不足之处，然后有针对性地进行训练和改进。在下次比赛中，他们能够以更加积极的心态面对挑战，挫折承受力也得到了进一步提升。

三、舞蹈教育对青少年社交能力发展的作用

（一）促进团队协作

1. 培养合作意识

在许多舞蹈形式中，如群舞、双人舞等，需要舞者之间密切配合、相互协作才能完成表演。在舞蹈训练过程中，青少年通过与同伴共同排练舞蹈，逐渐培养出合作意识。他们学会了倾听他人的意见和建议，尊重团队成员的个性和特点，共同为实现舞蹈表演的目标而努力。例如，在群舞排练中，每个舞者都有自己的角色和任务，但只有大家相互配合，保持动作的一致性、节奏的协调性，才能呈现出精彩的舞蹈效果。通过这样的训练，青少年深刻体会到团队合作的重要性，合作意识得到了有效培养。

2. 提高沟通能力

舞蹈排练过程中，舞者之间需要进行频繁的沟通，包括对舞蹈动作的理解、节奏的把握、表情的运用等方面的交流。这为青少年提供了锻炼沟通能力的机会。在与同伴沟通的过程中，青少年需要清晰地表达自己的想法和观点，同时也要认真倾听他人的意见，及时调整自己的表现。例如，在双人舞排练中，两位舞者需要不断沟通，协调彼此的动作力度、速度和情感表达，以达到默契配合的效果。通过这样的实践，青少年的沟通能力得到了显著提高，能够更好地与他人进行交流和合作。

（二）拓展社交圈子

1. 结识志同道合的朋友

舞蹈教育为青少年提供了一个社交平台，在这里他们能够结识到许多志同道合的朋友。这些朋友都对舞蹈充满热爱，有着共同的兴趣爱好和话题。通过参与舞蹈课程、舞蹈社团活动以及各类舞蹈比赛等，青少年能够与不同年龄、不同背景的人交流互动，拓展自己的社交圈子。例如，在舞蹈社团中，青少年可以与来自不同班级、不同专业的同学一起学习舞蹈，共同进步，在这个过程中建立起深厚的友谊。

2. 丰富社交体验

舞蹈活动通常具有较强的互动性和娱乐性，青少年在参与舞蹈活动的过程中，能够体验到不同的社交场景和氛围，丰富自己的社交体验。比如，参加舞蹈晚会、舞蹈交流活动等，青少年可以与其他舞蹈爱好者一起分享舞蹈的快乐，交流舞蹈技巧和经验，感受不同文化背景下的舞蹈魅力。这些丰富多样的社交体验，有助于青少年提高社交能力，更好地适应社会生活。

结语

舞蹈教育在青少年身心健康发展中发挥着多方面的重要作用。在身体发展方面，它能够促进青少年身体机能提升，塑造良好体态，增强运动能力；在心理发展方面，有助于调节情绪，培养自信心，锻炼意志品质；在社交能力发展方面，能够促进团队协作，拓展社交圈子。通过舞蹈教育，青少年不仅能够拥有健康的体魄，还能具备积极乐观的心态和良好的社会适应能力，为其未来的成长和发展奠定坚实基础。因此，教育工作者、家长以及社会各界应充分认识到舞蹈教育的价值，为青少年提供更多参与舞蹈学习的机会，让舞蹈这一艺术形式在青少年的成长过程中绽放出绚丽光彩，助力青少年实现全面、健康的发展。

参考文献

- [1] 谷雪. 舞蹈作品导向与青少年身心健康发展的关联性研究[J]. 艺术品鉴, 2024, (20): 106-109.
- [2] 孙玉倩. 少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响研究[J]. 尚舞, 2022, (03): 110-112.
- [3] 罗静, 楼徐艳. 基础教育阶段实施“教育舞蹈”身心教育课程的可行性研究[J]. 教育观察, 2020, 9(23): 11-12+30.
- [4] 韩晓娟. 试论舞蹈练习对青少年身心健康的重要意义[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2015, 31(10): 129-130.