

# 论“双减”背景下街舞运动提升青少年体适能的有效性

张耀忠<sup>1</sup>, 杨雪林<sup>2</sup>

1.江苏省街舞运动协会, 江苏 泰州 225300

2.泰州市职业技术学院, 江苏 泰州 225300

**摘要**：在当代，由于学业压力大，学生过度投入时间和精力应对繁重的学业和各类培训，对青少年的身心健康造成很大的影响，学业压力过大导致青少年缺乏体育锻炼的机会，长时间坐姿学习和缺乏运动对他们的身体发育和健康产生了一定的影响。街舞作为一种广受青少年喜爱的文化形式，具有巨大的发展潜力和促进体适能的作用。研究街舞运动对青少年体适能的重要性将为教育机构、学校和社会组织提供有益的参考依据，为促进青少年身心健康发展提供新的途径和思路。

**关键词**：双减；街舞运动；青少年体适能

## Discussion on the Effectiveness of Street Dance in Enhancing Youth Physical Fitness under the Background of "Double Reduction"

Zhang Yaozhong<sup>1</sup>, Yang Xuelin<sup>2</sup>

1.Jiangsu Street Dance Sports Association, Jiangsu, Taizhou 225300

2.Taizhou Polytechnic College, Jiangsu, Taizhou 225300

**Abstract**：In contemporary times, due to high academic pressure, students over-invest their time and energy to cope with heavy academic work and various types of training, which has a great impact on the physical and mental health of young people. Excessive academic pressure leads to a lack of physical exercise opportunities for young people, and long hours of sitting to study and lack of exercise have a certain impact on their physical development and health. Street dance, as a popular cultural form among adolescents, has great development potential and promotes physical fitness. Studying the importance of street dance exercise on adolescents' physical fitness will provide useful reference bases for educational institutions, schools and social organizations, and provide new ways and ideas to promote adolescents' physical and mental health development.

**Key words**：double reduction; street dance movement; adolescent physical fitness

## 引言

减负已经成为社会关注的焦点。2021年7月24日中国中央办公厅国务院办公厅印法《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》“双减”，即减轻学生课业负担和减少课外培训的政策导向，旨在解决教育领域竞争激烈、学业压力过大的问题。探索适合青少年的体育活动和运动形式成为当务之急。街舞作为一种广受青少年喜爱的文化形式，具有巨大的发展潜力和促进体适能的作用。因此，研究街舞运动对青少年体适能的重要性将为教育机构、学校和社会组织提供有益的参考依据，为促进青少年身心健康发展提供新的途径和思路。

## 一、街舞运动在青少年中的推广与发展现状

街舞起源于20世纪70年代的美国，以自由、创意和个性化为特点，受到年轻人的欢迎。街舞动作丰富多样，包括嘻哈、霹雳舞等多种类型。街舞为青少年提供了一个表达情感和思想、展现个性和风格的平台。根据《中国街舞产业发展研究报告》显示，

自2015年起，街舞在全国596个城市发展，培训机构近万家，为300万从业者提供交流平台。2020年，霹雳舞成为巴黎奥运会和杭州亚运会新增项目，使街舞获得体育名片。

街舞在青少年中的普及与发展迅速，众多青少年投身于这个充满活力的舞蹈领域。学校和社会组织积极开设街舞课程和Activity，为青少年提供学习和交流的平台。然而，街舞的技巧和基础

要求对初学者来说仍具挑战性。街舞的自由性和创意性导致文化输出不统一，部分学校和家长对其教育价值存在误区。随着社会对街舞的认知提升及青少年对个性化表达的需求增长，街舞有望在青少年中得到更广泛的推广和发展。同时，我们应关注街舞教育的质量和规范管理，为青少年健康成长提供保障。

## 二、青少年体适能的重要性

青少年体适能的发展，对其整体成长及全面素质的提升具有不可忽视的影响。体适能，即青少年的身体条件、运动技能以及身心健康状况，是评估其健康水平的重要依据。通过科学的训练方法和规律的锻炼，可以有效提升青少年的体适能水平，为其未来的全面发展奠定坚实基础。现代社会儿童体能水平差，生活自理能力差，很大原因是被家长长期保护在“温室”内，而“温室”外的世界是家长心目中的危险区域自然也成为了儿童生长发育的禁区，体能训练这类具有“危险性”的活动也成为了儿童的禁止事项。

国内以前有一项针对父母的“您考虑儿童未来时最关注的要素的什么”的调

查，反馈数据显示，“掌握知识”最受家长重视占调查总人数的80.6%，紧接其后的是“养成良好的行为习惯”占调查总人数的43.9%，而“身体健康”却仅仅占调查总人数的37.3%，远远低于前两者。在大部分家长心目中儿童美好的未来基本与文化课的成绩画上了等号。

另外一项关于“评定好孩子的主要标准”的调查中，反馈的数据表明“拥有较好的文化课成绩”的支持率最高达到50%，第二位是“良好的品格”支持率达到36.2%，而“良好的体能素质”的支持率只有27.8%。这就表明，中国家长评价儿童的标准是文化课的成绩，这种评价的方式，是中国长期的应试教育制度导致家长价值观偏移导致的。那么具体青少年体适能发展主要体现在：

(1) 身体素质是青少年体适能的重要组成部分，包括有氧耐力、肌肉力量、速度、柔韧性和体成分等方面。有氧耐力是身体长时间进行低强度运动的能力，对于预防心血管疾病和提高免疫力具有重要意义。肌肉力量关乎青少年在日常生活和运动中的表现，强壮的肌肉有助于防止运动损伤和增强骨骼健康。速度和柔韧性在各种运动项目中发挥关键作用，影响青少年的运动表现和身体健康。

(2) 运动技能的培养也是青少年体适能发展的重要环节。掌握各种运动项目的基本技能有助于提升青少年的运动表现，增强身体功能，培养兴趣爱好，并在比赛中取得好成绩。通过参与游泳、足球、篮球、跳绳等运动项目，青少年可以锻炼自己的协调性、灵敏性和平衡感，提升运动技能水平。

(3) 身心健康同样是青少年体适能的关键要素。身体健康包括了良好的免疫系统、正常的生长发育、适度的体重等。心理健康则涵盖了积极的情绪状态、良好的自尊心、适应能力和社交能力等方面。身心健康是青少年全面发展的基础，影响其学习、社交和生活质量。

(4) 青少年体适能与学习表现之间存在密切关联。良好的体适能可以提高青少年的注意力、集中力和思维敏捷性，改善记忆力和学习效果。体育锻炼还能提高青少年的应激能力和压力控制能力，促进心理健康，有助于提高学业成绩。因此，学校和家长应充分认识到体适能对青少年学习的积极影响，鼓励孩子参与体育锻炼，实现身心健康的全面发展。

(5) 青少年体适能还与社交参与之间存在密切联系。通过参与运动和体育活动，青少年可以与他人建立积极的社交关系和合作精神。体育锻炼不仅可以培养团队合作能力、领导才能和竞争意识，还可以促进友谊和共同体意识的形成。体适能的提高有助于青少年更好地适应社交场合，并增强与他人交流和合作的能力。

(6) 养成良好的生活习惯是青少年体适能培养的重要目标之一。在青少年期养成良好习惯至关重要，通过科学合理的体育锻炼和培养良好的体适能，有助于青少年养成良好的生活习惯，如定期运动、合理饮食、充足休息以及良好的压力管理等。这些习惯有助于维持健康的生活方式，并在未来的成年期延续下去。

综上所述，青少年体适能的培养在其健康成长和全面发展中具有重要意义。通过科学的训练方法和规律的锻炼，可以有效提升青少年的身体素质、运动技能和身心健康水平。这不仅有助于预防身体疾病，还能提高学习能力、促进社交互动、增强自信心以及培养积极向上的人生态度。因此，我们应充分重视青少年体适能的培养，鼓励他们积极参与有益的体育活动，为其未来的成长和发展奠定坚实基础。

## 三、街舞运动对提高青少年体适能的作用

街舞作为现代流行文化的重要组成部分，对青少年体适能的影响至关重要。街舞不仅是一种舞蹈形式，更是一种充满活力、创造力和积极的生活方式。街舞对青少年体适能的积极影响主要体现在以下几个方面：

(1) 街舞能有效提升青少年的身体素质。街舞动作复杂多变，要求高强度的肌肉力量和良好的心肺功能。通过持续的练习和训练，青少年的肌肉力量和心肺功能得到有效提升，增强了整体身体素质。

(2) 街舞运动能显著提高青少年的协调性和平衡能力。街舞表演需要准确把握音乐的节奏，快速而协调地完成各种步伐和动作。这种训练有助于提升青少年的协调性和平衡能力，使他们在日常生活中更加稳定和自信。街舞运动对青少年的心理健康发展具有积极影响。街舞为青少年提供了一种释放压力、表达情感的方式。通过舞蹈，他们可以释放内心的压力和负面情绪，培养积极的心态和应对挑战的能力。

(3) 街舞还具有激发青少年创造力的独特作用。街舞动作和风格多种多样，鼓励青少年在舞蹈中发挥自己的想象力和创造力。这种即兴的舞蹈形式有助于培养青少年的独立思考能力和创新精神。街舞作为一种具有文化底蕴的艺术形式，对青少年的品格塑造具有积极影响。街舞文化强调团结、友谊、尊重和自我表达等价值观，这些积极价值观有助于培养青少年健康的人格特质

和道德品质。

街舞运动对青少年体适能的影响是多元且深远的。通过参与街舞运动,青少年能够全面提升身体素质、心理健康和创造力,同时塑造积极向上的品格。因此,我们应鼓励青少年积极参与街舞运动,充分发挥其潜能和才华。

#### 四、当前“双减”政策下街舞运动的推广和培养

在落实“双减”政策的大背景下,推动青少年参与街舞运动具有极其重要的意义。街舞作为一种充满活力、创意的艺术形式,对青少年的艺术修养、身心健康和社交能力的发展具有积极的促进作用。

为使街舞更好地融入青少年的日常生活,各方应齐心协力,采取一系列有针对性的措施。教育部门应与街舞界展开深度合作,共同推动街舞纳入学校体育或艺术课程体系。通过这样的安排,学生们将能够全面了解街舞的技巧、文化内涵和历史背景,从而培养对街舞的热爱和兴趣。同时,学校可以定期组织丰富多彩的街舞比赛和表演活动,为学生提供一个展示才艺、发挥个性的舞台,进一步激发学生的创造力和表现力。

此外,社会组织和社区中心也应发挥各自的优势,共同为青少年提供更多学习街舞的机会。社会组织可以积极争取政府和企业的资金支持,整合场地资源,并为青少年提供专业培训和指导。通过与青少年组织、学校等机构的紧密合作,社区中心可以联合举办街舞培训项目和活动,降低青少年参与街舞的成本,并为他们创造更多与同龄人交流学习的机会。

在家庭方面,家长应摒弃对街舞的偏见,认识到它对青少年身心发展的积极作用。家长可以与孩子一起参与街舞的学习和练习过程,给予必要的支持和鼓励。家庭的支持将为青少年营造一个良好的学习和成长环境,让他们更加自信地追求自己的梦想。

为了进一步促进青少年在街舞领域的成长和发展,教育部门、社会组织和家庭还需共同整合资源。首先,建立完善的街舞

教师培训机制是关键所在。通过提高教师的专业水平和教学能力,能够为青少年提供更高质量的教学服务。此外,公共及私有场地资源的整合可以为青少年提供更多学习场地的选择,降低学习成本。政府、企业和社会各界可以通过合作共建街舞中心、社区广场等方式为青少年提供更多学习和练习的场所。此外,制定相关奖学金和资助计划能够为经济困难的青少年提供更多参与机会。通过这些措施的实施,我们将为青少年提供更广阔的学习和发展平台,让他们在街舞的世界中充分展现自己的才华和个性。

推动青少年参与街舞运动是一个系统工程,需要教育部门、社会组织、家庭等各方共同努力。在教育部门、社会组织与家庭等多方合作的基础上,我们将进一步培养青少年对街舞的热爱和兴趣,让他们在参与街舞的过程中收获成长与快乐。同时,我们也要不断探索创新的方式方法,为青少年提供更加丰富多样的街舞学习资源和机会。通过各方的不懈努力和持续投入,我们相信青少年将在街舞领域取得更加辉煌的成就,为未来的文化艺术事业注入新的活力和创造力。

#### 五、结论

在双减政策的环境下,青少年教育面临挑战。学业压力、体育锻炼不足影响青少年的身体发育和健康状况。同时,精神压力和课后时间被补习班占据也制约了青少年的兴趣发展和创造力培养。街舞,作为一种广受青少年喜爱的文化形式,具备发展空间和体适能提升潜力。街舞不仅是舞蹈,更是一种生活方式和文化表达,强调个性展现和创造力发挥。参与街舞运动,青少年能释放压力、结交新朋友,培养兴趣爱好和创造力,促进身心健康发展,提高综合素质和积极的生活态度。因此,教育机构、学校和社会组织应重视街舞等体育活动的推广工作,提供更多参与机会和平台。为充分发挥街舞在青少年教育中的作用,各方应加强宣传推广、师资培训和安全管理等工作,保障街舞活动的顺利开展和青少年的健康安全。

#### 参考文献

- [1] 张耀忠,杨雪林. COLORS KIDS 街舞启蒙教程 [M]. Australia: Australian Bio-Byword Scientific Publishing Pty. Ltd, 2021.
- [2] 张建平. 体适能概念辨析 [J]. 体育文化导刊, 2002(6): 33-34.
- [3] 孙庆祝. 体育测量与评价 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [4] 杨静宜,徐峻华. 运动处方 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [5] 贾洪洲,刘爱英. 体适能解析 [J]. 河北体育学院学报, 2008, 22(2): 73-74+94.
- [6] 蓝荣,张立光,周德书. 体育运动领域中“体适能”概念的产生及其影响 [J]. 广州体育学院学报, 2004, 24(1): 125-126+124.
- [7] 吕高飞. 体育与健康基础理论教程 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2006.
- [8] 王瑞元. 运动生理学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.