

Социальные танцы как вид активного досуга

И. П. Зеленская, Л. М. Демьянова

Южный Федеральный Университет, Ростов-на-Дону, Россия

За последнее время общество кардинально изменилось, а вместе с ним и образ жизни человека. Развитие информационных технологий сделало жизнь человека проще, многие вещи мы можем сделать, не поднимаясь со стула, не отрывая взгляда от экрана гаджета. Человечество получило доступ практически ко всей информации, что, безусловно, хорошо, но вместе с этим мы почти перестали общаться вживую, а ведь человек – биосоциальное существо. Также понижается и физическая активность, поскольку люди привыкли проводить свой досуг дома, а передвигаемся всё чаще и чаще на автомобиле. Так возникает гиподинамия – недостаточная подвижность. Вследствие этого возникают нарушения в сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, пищеварительной, нервной системах организма, снижается иммунитет

Малоподвижный образ жизни негативно влияет не только на физическое состояние человека, но и на психо-эмоциональное и социальное. Снижаются память и внимание, возникают неврозы и депрессия. Чтобы предотвратить эти неприятные моменты, стоит вести активный образ жизни и проводить часть досуга в живом общении с людьми. Как вариант, можно предложить социальные танцы, в них успешно сочетается движение и общение.[1]

Выражение «социальные танцы» пришло в русский язык как перевод с английского «social dance», и часто его смысл остается не совсем понятным. На самом деле оно просто обозначает все виды танцев, которые не являются спортивной дисциплиной, доступны для всех желающих, но все-таки имеют определенные правила и принятые движения, в отличие, например, от танцев в ночном клубе. Как правило, социальные танцы являются парными, и у каждого из партнеров есть своя роль, своя задача.

Самый важный навык для хорошего социального танца – ведение и следование. Это невербальное общение от лидера к ведомому, указывающее, среди прочего, направление, темп и стиль. Другой важный момент – осанка. При этом сами по себе социальные танцы не дают такой же отличной осанки, как бальные, но некая коррекция все же есть. [4]

Самые популярные социальные танцы в России: аргентинское танго, буги-вуги, самба, сальса. Но это не весь список, потому что латиноамериканские танцы крайне разнообразны, и они бывают не только достаточно простыми, что делает доступным для любителей, но и требующими определенного навыка исполнения с некоторыми более сложными элементами. К ним относятся самба, бальбоа, ди гафиейра, бачата, мачи, хастл, ирландские сет-танцы, зумба, форру, руэда, свинг, зук, линди хоп, реггетон, кизомба, меренге и ряд других[2].

Социальный танец, например, в отличие от бальных обычно прост в исполнении, потому что в них нет сложных и длинных схем, абсолютное большинство социальных танцев — импровизация. Отсутствие четких схем в выстраивании картины танца требует изучения техники танца и в первую очередь для партнера, который ведет в танце, партнерша в этом деле ведомая и ее главная задача красиво выполнять свою партию, создать гармонию танца. Поскольку движения достаточно просты, то риски травм минимальны. Кроме того, этот вид активности доступен людям разных возрастов с любой физической подготовкой. У человека, занимающегося танцами, улучшается осанка, повышается гибкость, он получает положительные эмоции от движения, музыки и общения, что положительным образом сказывается на его здоровье.[3]

Как уже отмечалось, наиболее распространены латиноамериканские танцы. Одно из условий повышенного интереса к ним — быстрые и зажигательные ритмы, побуждающие

окунуться в некую яркую атмосферу праздника. Имея такой досуг, будет легче противостоять стрессу и рутине.

Также широко известен такой танец как аргентинское танго. Оно зародилось в Буэнос-Айресе, столице Аргентины, в конце XIX века. Каждый новый танец, каждая новая мелодия – отдельная драматичная история, очень похожая на театральное представление. Ее можно прожить и на какое-то время забыть о проблемах. Кроме того, для танго характерны достаточно близкие объятия, что очень порадует кинестетиков.

Научиться танцевать можно на специальных курсах, где можно найти партнера, а преподаватель-профессионал поможет исправить ошибки; можно найти видеоуроки в сети Интернет и обучаться с их помощью, однако, так невозможно найти ошибки и проследить прогресс. Но самый лучший вариант – бесплатные уроки под открытым небом, которые танцевальные клубы проводят в парках городов. Такие мероприятия чаще всего проводятся на выходных и присоединиться к ним может любой желающий.

Однако, в России это не является распространенным увлечением. Был проведен опрос, нас интересовали ответы на следующие вопросы:

1 Знаете ли вы, что такое социальные танцы? Утвердительно ответили 37% респондентов.

2 Известно ли вам о наличии в городе студий, специализирующихся на социальных танцах? Утвердительно ответили 7%.

3 Занимаетесь/занимались ли данным видом танцев? На этот вопрос утвердительных ответов не было

В чем же причина? Во-первых, мало рекламы. Информации о танцах в интернете можно найти огромное множество, можно выяснить практически любой вопрос. Однако, не хватает какого-то «толчка», чтоб человек заинтересовался.

Во-вторых, самое обычное стеснение и страх. Человек переживает, что у него не получится, что он будет не так выглядеть, или что не найдет пару. Но тут можно сказать, что все дело в желании и тренировках. Сперва, конечно, будут трудности, однако, как уже упоминалось, большинство видов социальных танцев имеют достаточно простое исполнение, а значит, научиться красиво двигаться в танце вполне по силам.

Итак, какова же польза социальных танцев?

- Развитие гибкости и координационных способностей организма;
- Получение положительных эмоций и повышение стрессоустойчивости;
- Развитие чувства ритма, музыкальности и понимание музыки в целом;
- Поддержание тонуса мышц, улучшение осанки;
- Повышение уверенности в себе, поднятие самооценки и раскрепощение поведения на публике.
- Знакомство с новыми людьми, реализация потребности в общении

Таким образом, занятия социальными танцами позволяют поддерживать необходимый уровень физической активности, улучшить осанку. В конечном счете, это возможность общаться во время танца, заводить новые знакомства, а большое количество импровизаций даст возможность самовыражения в обществе. Кроме того, возможно, занятие танцами подтолкнет к изучению других сторон культуры его родины, что позволит расширить кругозор. Ну и конечно, не стоит забывать об эстетической составляющей: приятная музыка, красота движений добавит положительных эмоций, которые помогут в борьбе со стрессом. Однако, стоит отметить проблему недостаточной информированности, которая препятствует развитию социальных танцев.

Использованные источники

1. Сидоренко Руслан Александрович, Сафронова Маргарита Викторовна Влияние спортивных бальных танцев на физическое и социальное формирование личности // Проблемы Науки. 2019. No2 (135).
2. Мочалова Н.В. Социальные танцы как средство гармонизации коммуникативной составляющей личности // Вестник Казанского технологического университета. 2014. No21.
3. <https://www.goandance.com/en/blog/salsa/115-i-have-changed-my-lifestyle-since-i-dance-salsa-and-i-am-happier-now-case-study>
4. <https://www.arthurmurraylive.com/blog/what-is-social-dancing>