

УДК 793.3

**М. А. Теряева, А. Ю. Ковалева**

## СОЦИАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье обоснована необходимость валеологического знания для современного человека. Раскрывается возможность привлечения людей к здоровому образу жизни через занятия социальными танцами и социальные танцы, как уникальный тип физической активности, призванный не только способствовать физическому оздоровлению танцоров, но и удовлетворить их духовные потребности в общении и положительных эмоциях. Показаны причины и исторические предпосылки актуальности и необходимости танца как средства физического и душевного оздоровления. Проведено исследование подтверждает положительное влияние занятий танцами на активное население.

*Ключевые слова:* социальные танцы, валеология, здоровый образ жизни, комплексный подход, духовные потребности.

**M. Teryaeva, A. Kovaleva**

## SOCIAL DANCES AS WAY OF DRAWING ATTENTION TO THE PERSPECTIVE OF THE HEALTHY LIFESTYLE

In article need of valeological knowledge for the modern person is proved the possibility of involvement of people to a healthy lifestyle through occupations social dances and social dances as the unique type of physical activity designed not only to promote physical improvement of dancers, but also to satisfy their spiritual needs in communication and positive emotions reveals. The reasons and historical prerequisites of relevance and need of dance as opportunities to physical and sincere improvement are shown. We conducted a study confirming the positive influence of dance classes on the active population.

*Key words:* social dance, valueology, a healthy lifestyle, integrated approach, spiritual needs.

© Теряева М. А., Ковалева А. Ю., 2018

Современные тенденции в сфере здорового образа жизни представляют сочетание классических методик и разнообразных направлений со всего мира. Прогрессивно мыслящее поколение интересуется новыми видами физической активности, изучает модели здорового питания, успешно применяя их на практике. Данная тенденция может нанести серьезный вред без подтвержденной научной основы. В эпоху развитых технологий валеология призвана решать одну из глобальных проблем человечества — сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека [1, с. 189].

Здоровье — это комплекс психологических, физиологических и физических составляющих. Таким образом, перед учеными валеологами встает вопрос и задач. Д. Н. Давиденко отмечал, что валеологию нужно рассматривать как научно-педагогическую дисциплину о формировании резервов биологической и социальной адаптации человека, о потенциях физических и духовных (душевных) сил человека, как научно-педагогическую основу культуры здоровья человека [2, с. 22].

Сейчас и исследователи, и преподаватели, и студенты все чаще и чаще обращаются к проблеме валеологического знания. Оно активно обсуждается в научной среде. Создан ряд учебников, призванных способствовать валеологическому воспитанию граждан. К широким слоям населения постепенно приходит понимание необходимости следования модели здорового образа жизни [3, с. 4]. Из практических наблюдений видно, что в современном обществе очень важно подходить к оздоровлению каждого человека комплексно, учитывая его душевные потребности, склонности к определенным видам деятельности и черты характера.

Проводником здорового образа жизни может стать такая физическая активность, как социальные танцы. Они развиваются как социокультурный феномен. Под этим термином (от англ. *social dance*) чаще всего понимают категорию танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнерами.

В этом виде активного досуга много уникальных особенностей. Оно сочетает в себе не только физическую активность, но и развитие коммуникативных и социальных навыков. В условиях постиндустриального общества, когда основное наше свободное время и внимание поглощает интернет, и совсем не остается времени на общение с людьми вокруг нас, на помощь могут прийти социальные танцы. Они полез-

ны и с какой-то стороны даже необходимы для «детей современного мира», что имеет под собой значительные исторические основания и особую роль в развитии социума.

Танец как явление культуры существовал во всех цивилизациях и у всех национальностей. Он с древнейших времен плотно вошел в жизнь человека как совершенное средство невербального общения, аналога которому мы не знаем и сегодня. Кроме того, возникновение танца связывают с удовлетворением потребности человека в контакте с Природой, с Божеством, друг с другом. [4, с. 188]. В культурах народов мира танец несет религиозное, информационное значение. Он передает эмоции, например, радость, благоговение, любовь, или рассказывает целые истории.

Танец является отражением каждой эпохи. Он преобразовывался, впитывал черты времени, нравов и потребностей людей и в итоге разделился на две большие группы: сценический танец и танец непрофессиональный. Если целью сценического танца является общение со зрителем, то целью непрофессионального танца, к которому относятся и все социальные направления, стало общение людей языком движений.

Потребность в коммуникации посредством танцев характерна для современных россиян. И в наше время танцы дают возможность проявить эмоции, общаться, улучшить физическое и психологическое состояние. О социальной значимости этого культурного явления может свидетельствовать развитие индустрии социальных танцев во многих крупных городах. Наиболее популярными танцами в России стали такие направления, как сальса, бачата, зук, кизомба, реггетон и другие.

Полагаем, что прослеживается закономерность между занятиями социальными танцами и увеличением благоприятных факторов для формирования здорового образа жизни. Чтобы доказать и проиллюстрировать эту гипотезу, нами было проведено исследование среди танцоров социальных танцев Екатеринбурга, в ходе которого им было предложено ответить на вопросы, касающиеся их отношения к социальным танцам как к проводнику здорового образа жизни.

Всего в Екатеринбурге около 400 активных танцоров. Такой численности городское танцевальное сообщество достигло за последние четыре года, и оно постоянно обновляется. Кто-то, получив мотивацию и вдохновение, уходит в другие сферы творчества или спорта, а кто-то остается в танцевальной среде надолго. Это зависит от цели, с которой люди приходят в танцы.

Нам удалось провести анкетирование среди танцоров одной из популярных танцевальных студий Екатеринбурга, пожелавшей не раскрывать своего названия. В ходе исследования выяснилось, что для 64 % опрошенных танцы являются физической нагрузкой, что, наверное, можно сравнить с другими занятиями спортом. Чувствуют потребность в усовершенствовании своих физических показателей 77 % участников исследования — для того, чтобы использовать и в процессе занятий танцами. Важно отметить, что 46 % опрошенных стали включать больше спортивной активности в свою жизнь, и около 27 % изменили свою модель питания в сторону правильного с точки зрения валеологии.

Также танцоры поделились итогом своих занятий. Подавляющее большинство опрошенных (97 %) отмечает улучшение своего эмоционального состояния в ходе систематических занятий социальными танцами; большая часть респондентов (88 %) отметила улучшение физического самочувствия.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза является верной. Социальные танцы являются эффективным методом мотивации для совершенствования своей жизни и внесения в нее больше физической активности. Не стоит забывать о том, что, кроме физического развития, танцы дают людям возможность удовлетворить свои социальные потребности в общении и позитивных эмоциях, что чрезвычайно важно в рамках наиболее комплексного понимания валеологической науки.

### **Литература**

1. Скворцова В. Н. Индивидуальное здоровье человека : валеологический дискурс // Известия Томского политехнического университета. 2010. № 6. С. 188–192.
2. Давиденко Д. Н. Валеология — научно-педагогическая основа культуры здоровья // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2006. Вып. 21. С. 21–25.
3. Толмачева В. В. К вопросу о становлении валеологического знания в России // Концепт. Научно-методический журнал. 2015. Вып. 17. С. 31–35.
4. Монахова Е. Г. Социальная функция танца // Austrian journal of humanities and social sciences. 2014. № 9–10. С. 186–190.

### List of references

1. Skvortsova V. N. (2010). *Individualnoye zdorovie cheloveka: valeologicheskij diskurs* [Individual human health: valeological discourse]. In: *Izvestiya Tomskogo politekhnicheskogo universiteta* [News of the Tomsk Polytechnic University], № 6, pp. 188–192. (In Russ).

2. Davidenko D. N. (2006). *Valeologia — nauchno-pedagogicheskaya ocnova kultury zdorovia* [Valeology — the scientific and pedagogical basis of the culture of health]. In: *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the university of P. F. Lesgaft], issue 21, pp. 21–25. (In Russ).

3. Tolmacheva V. V. (2015). *K voprosu o stanovlenii valeologicheskogo znania v Rossia* [To the question of the formation of valeological knowledge in Russia]. In: *Koncept. Nauchno-metodicheskij zhurnal* [Concept. Scientific and methodical magazine]. Issue 17. Pp. 31–35. (In Russ).

4. Monakhova E. G. (2014). *Socialnaya funkzia tanza* [Social function of dance]. In: *Austrian journal of humanities and social sciences*, № 9–10, pp. 186–190. (In Russ).