

РОЛЬ НАРОДНОГО ТАНЦА В СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ КАК ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДОСУГА

Закирова Саида Муратовна

Доцент кафедры Сценического движения и физической культуры

Государственного института искусств и культуры Узбекистана

Ташкент, Узбекистан,

Аннотация: В данной статье представлена социальная значимость народных танцев в мире. Они сравниваются с наиболее популярными видами рекреационной деятельности. Отмечается, что народные танцы обладают восстановительными физическими и психическими, индивидуальными и социальными свойствами. В рамках исследования мы показываем, как субъективные, так и объективные выгоды от занятий народными танцами, которые выше, чем от других видов деятельности, принимаемых во внимание при одинаковом наборе целей.

Ключевые слова: народный танец, рекреационная деятельность, социальные свойства, индивидуальная выгода, нематериальное культурное наследие.

Abstract: This paper presents the social significance of folk dances in the world. They are compared with the most popular recreational activities. It is noted that folk dances have restorative physical and mental, individual and social properties. As part of the study, we show both subjective and objective benefits of practicing folk dancing, which are higher than those of other activities taken into account with the same set of objectives.

Keywords: folk dance, recreational activity, social properties, individual benefit, intangible cultural heritage.

Народные танцы являются неотъемлемым культурным наследием многих стран мира. Они обычно нравятся людям всех возрастов и предлагают уникальный способ межнационального общения. Народные танцы - вечная часть популярных видов досуга. Они часто исполняются на общественных собраниях, в качестве развлечения и для празднования особых случаев.

Народные танцы - это танцы, которые обычно являются региональными, традиционными и передаются из поколения в поколение. Они отличаются по стилю и шагам, но у всех народных танцев есть одна общая черта: их танцует народ, для народа.

Народные танцы обычно рождаются из необходимости - людям нужно было как-то двигать телом и праздновать свою культуру, поэтому они создавали танцы, отражающие их жизнь и окружение.

Е. Д. Васильева рассматривает народный танец как фольклорный, который исполняется в своей естественной среде и имеет определенные традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и т. п. [1, с. 44].

Существует четыре общих атрибута народного танца, хотя народные танцы сильно различаются в зависимости от культуры и традиций, есть несколько общих признаков народных танцев, таких как:

1. Исполнение непрофессионалами: Традиционно большинство народных танцев исполняется людьми без профессиональной танцевальной подготовки или опыта. Сами танцы передаются из поколения в поколение, их изучают путем наблюдения и подражания, а не формального обучения.

2. Исполняются под традиционную музыку: Большинство народных танцев исполняется под традиционную народную музыку соответствующего народа. Многие из этих песен содержат лирические стихи, рассказывающие историю, но некоторые являются сугубо инструментальными.

3. Исполнение в традиционной одежде: Народные танцоры могут надевать традиционную одежду или наряд своей культуры для выступления.

Такая одежда подчеркивает культурную идентичность танцора и в то же время создает ощущение единства с остальными участниками группы народного танца.

4. Исполняются во время праздников или других торжеств: Народные танцы часто исполняются на фестивалях, культурных собраниях или сельскохозяйственных мероприятиях.

«Мы выражаем жизнь в танце» — говорил И. А. Моисеев. «Мы хотим, чтобы зритель за каждым номером разглядел, почувствовал душу народа, его привычки, обычаи, стремления. Мы ищем ту эстетику и ту пластику, которая отвечает современности» [2,55].

Народный танец обладает некоторыми специфическими чертами, которые лишь частично присутствуют в других видах деятельности, характеристики, связанные с интимной природой человека, которые интегрируют и усиливают друг друга.

В частности, отметим следующие специфические черты:

- язык народного танца универсален, поскольку использует в основном невербальную коммуникацию, а потому не способен преодолеть культурные и социально-статусные барьеры;

- народный танец можно практиковать независимо от возраста, для социальных целей он не требует специальных технических навыков или специальной спортивной подготовки, преодолевая многие трудности интеграции между людьми из-за различий.

- народный танец предстает как спортивное и умственное занятие, не требующее напряжения, которое можно формализовать математически как кооперативная игра, в которой польза от сотрудничества намного больше, чем сумма пользы от физической или умственной деятельности, которую могут выполнять отдельные люди или небольшие группы;

- отсутствие соревновательных спортивных целей приводит к активизации процессов социализации и улучшает отношения индивида с внешним миром. Совместные танцы приводят к созданию поддерживающего

сообщества, которое узнает себя в ритуале и празднует свое членство в нем через обмен закодированным репертуаром шагов, движений, музыкальных тем и условностей, собранных творческим образом.

Рекреационные международные народные танцы - это мягкая форма физической активности для людей всех возрастных групп, и они могут быть использованы эрготерапевтом для организации различных вариантов досуга для пожилых людей. Пожилые люди часто стереотипно воспринимаются как люди, способные только на определенные виды досуга, такие как боулинг, бинго и карты.

Рекреационные народные танцы - это социально увлекательный, физически сложный, творческий, культурно и психологически стимулирующий вид деятельности. Участие в этом занятии приносит общую пользу, способствуя здоровому образу жизни. Участники могут расширить свои возможности за счет более активного участия в жизни общества, благодаря занятиям, а также благодаря публичным выступлениям, которые предлагаются в рамках этого вида деятельности. Знакомство с народными костюмами, обычаями и традициями может повысить осведомленность о других культурах. Рекреационный народный танец оказывает благотворное влияние на межличностные и внутриличностные аспекты личности. Язык танца пересекает многие культуры. Жесты и движения могут быть переданы без слов, что делает народный танец хорошим "неязыковым" видом деятельности, который можно использовать в мультикультурной среде.

Возможности полноценной тренировки с помощью танца, да и танцев вообще практически безграничны. В отличие от других видов проведения досуга, выполнения упражнений, танцы уникальным образом расширяют ваше тело. Ваше тело получит большую пользу от повышения гибкости. Это снижает вероятность падения или растяжения связок и ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки. Боль в суставах и боль от предыдущих травм облегчаются гибкостью.

Как отличительная форма досуга народный танец имеет также и ментальные преимущества для ваших эмоций, интеллекта и отношений. Изучение и практика народного танца позволяют:

- улучшить самооценку. То, насколько вы уважаете и цените себя, — это ваша самооценка. Показав себе, что вы можете изучать и осваивать новые движения и навыки посредством танца, вы повысите свою самооценку и уверенность в себе;

- помочь вам познакомиться с новыми людьми. Социальное взаимодействие между группами людей важно для вашего психического благополучия. Разговоры и времяпрепровождение с другими улучшают ваше настроение. Это также заставляет вас чувствовать себя принадлежащим вам и облегчает одиночество.

Еще древние греки полагали, что «искусство пляски» прежде всего должно быть красивым, «наглядным и понятным для всех изображением желаемых настроений, мыслей и чувств» [3, с. 64], а Платон называл пляску «искусством высказать всё посредством жестов» [Там же, с. 65].

Завершая разговор о специфике народной хореографии, отметим, что ее сущностные черты нашли отражение и в специфических функциях, ею реализуемых. Среди них:

- магическая (танец в своей изначальной форме выступал инструментом сверхъестественного воздействия на окружающий мир, постепенно эта функция утрачивается);

- информационно-коммуникативная (танец был средством невербального общения, передачи важной социальной информации от одного поколения другому);

- адаптивная (с помощью танца, равно как и с помощью иных форм первобытного художественного творчества, человек приспособлялся к среде своего обитания, взаимодействовал с ней, получал значимую информацию о специфике трудовой деятельности, характере гендерных и семейных отношений и пр.);

– физически-рекреационная (танец также выступал способом развития физических способностей, выносливости, инструментом психологической разрядки, снятия напряжения);

– эстетическая (мы отмечали уже, что в рамках традиционного народного танца эта функция не носила самостоятельного характера, а была побочным проявлением его бытования, в отличие от народно-сценического танца, где она становится определяющей).

Самым выразительным отображением миропонимания, чувственного ощущения красоты жизни, необходимого проявления их передачи в иносказательно-художественной форме можно назвать народный танец. Как наивысшая коммуникация, он традиционными средствами помогает сформулировать сущностные смысловые ориентиры, реализовать наши современные фантазии, становится легкой незаменимой формой досуга художественно отражая сегодняшнюю действительность.

Список использованной литературы:

1. Васильева, Е. Д. Танец : учеб. пособие / Е. Д. Васильева. – Москва : Искусство, 1968. – 247 с.
2. Заикин Н. И., Заикина Н. А. Русский народный танец. ООО ГОРИЗОНТ Орёл, 2016 г.
3. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Н. Вашкевич. – Санкт-Петербург : Лань : Планета Музыки, 2009. – 192 с. : ил
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6463898/>
5. <https://www.mdpi.com/2411-5134/3/4/72>