

Никуленко Виктория Александровна, Магистрант,
ФГБУ ВО «ЛГАКИ имени Михаила Матусовского»
г. Луганск

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: в статье рассматривается специфика бального танца как средство самовыражения в современном обществе.

Ключевые слова: бальный танец, творчество, самовыражение.

На современном этапе развития общества возникает интерес к творческому самовыражению индивидуумов. Одним из популярных видов творческой деятельности является бальный танец.

Бальный танец как средство самовыражения в современном обществе представляет собой уникальное и многослойное явление, которое не только сохраняет свою историческую значимость, но и продолжает развиваться, адаптируясь к изменениям в культуре, социально-экономической ситуации и технологических достижениях. В мире, где постоянный поток информации и развитие технологий нередко приводят к ощущению безличности и анонимности, танец становится важным инструментом, позволяющим человеку не только выражать свои чувства и эмоции, но и находить свою идентичность в мире, где все большее значение приобретает индивидуализм.

Для того чтобы понять, каким образом бальный танец стал важным инструментом самовыражения в современном обществе, необходимо вернуться к его корням и рассмотреть его историческое развитие. Танец имеет долгую историю, и его эволюция связана с изменениями в социальных и культурных реалиях разных эпох. Один из известных исследователей бального танца Н.П. Ивановский писал: «Школа бального танца формировалась в эпоху Возрождения, и бранль, как народный, так и салонный, являлся основополагающим началом дальнейшего развития танцевального искусства» [1, с. 30]. В начале своего пути, в эпоху Ренессанса и Барокко, танец был изначально уделом аристократии, символом высоко развиваемой культуры и социальной иерархии. Танцы того времени не только служили формой развлечения, но и важным социальным инструментом, с помощью которого демонстрировались отношения между различными классами и социальными слоями общества. В этом контексте танец был не только средством развлечения, но и способом проявить свой общественный статус, а также продемонстрировать свои танцевальные и культурные навыки.

Танец всегда был тесно связан с музыкой и искусством, являясь основой для создания целых культурных традиций и ритуалов. Со временем, с развитием общества и появлением новых технологических и культурных форм, танец стал более демократичным и доступным для разных слоев общества, а через его призму начали выражаться не только эстетические, но и личностные переживания людей.

В современном обществе бальная хореография продолжает развиваться и претерпевает значительные изменения. Современные тренды в культуре и искусстве оказывают сильное влияние на традиционные формы танцев, включая и бальные. Сегодня этот вид творчества представляет собой не только активное развлечение, но и важный аспект самовыражения. Человек, занимающийся бальными танцами, имеет возможность выразить через них свои эмоции, свою внутреннюю борьбу и гармонию, создать уникальный образ, отражающий личность.



Танец, как средство самовыражения в современном обществе, позволяет людям переживать и выражать свои внутренние переживания в сочетании с музыкой, которая в этом контексте играет важнейшую роль. Например, такие танцы, как вальс, танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча и многие другие, дают возможность танцорам выразить не только технику, но и личные чувства. В основе бального танца лежит глубокая эмоция, будь то страсть, романтика, борьба или гармония, и каждый танцор может интерпретировать эти чувства в своем исполнении.

Одним из важнейших аспектов является то, что танец становится «языком», с помощью которого можно общаться с окружающими, не прибегая к словесному общению. Танец позволяет передать эмоции, переживания, мысли и идеи, что делает его универсальным средством самовыражения. В отличие от других форм искусства, которые могут требовать более глубокого анализа или понимания, танец, благодаря своей доступности и визуальной выразительности, становится доступным даже тем, кто не является профессионалом в сфере искусства. Он не ограничен только театром или концертными залами – бальный танец выходит за пределы традиционных сцен и находит свое место в жизни простых людей.

В современном мире, где каждый человек стремится к самовыражению и поиску своей идентичности, бальные танцы становятся важным инструментом в этом процессе. Это не просто физическое движение, это способ самовыражения, который позволяет человеку на глубоком уровне взаимодействовать с самим собой и с окружающим миром. Важно отметить, что каждый танец в бальном искусстве имеет свою особенность и может стать метафорой для различных аспектов человеческой жизни, таких как любовь, страсть, одиночество, борьба и гармония. Эти элементы позволяют танцорам лучше понять себя, а также увидеть, как танец может повлиять на восприятие их личности.

В бальном танце часто затрагиваются важнейшие вопросы, такие как взаимодействие между партнерами, раскрытие внутреннего мира персонажей и поиск баланса между личной и общественной стороной личности. Умение работать в паре, доверие между партнерами, их способность синхронизировать движения – все это требует от танцоров не только физических усилий, но и психологической работы. «Но мы никогда не перестанем отрабатывать и оттачивать основные фигуры и принятую технику бального танца как технику, признанную всеми педагогическими ассоциациями» [2, с. 98]. Это также позволяет человеку выразить свои внутренние переживания и осознать свои чувства через взаимодействие с другим человеком, что делает бальный танец важным инструментом для личностного роста и самовыражения.

Важным моментом является то, что бальный танец способствует развитию уверенности в себе. Во время занятий человек учится не только технике, но и тому, как правильно держать осанку, как работать с эмоциями, как выражать свои чувства через движения. Это становится важным инструментом для формирования личной идентичности, особенно в мире, где многие люди сталкиваются с проблемами самооценки и самовыражения. Бальный танец помогает преодолеть эти сложности, давая возможность раскрыть внутренний потенциал и выразить его через движения и партнерские отношения.

Важным аспектом является то, что бальный танец представляет собой не только индивидуальное самовыражение, но и социальное явление. В мире, где социализация и взаимодействие между людьми играют важную роль, танец становится средством установления контактов и общения. Бальные танцы часто выполняются в паре или в группе, что способствует развитию социального взаимодействия. Танцы в паре, такие как вальс или танго, требуют от партнеров взаимодействия и доверия, что помогает развить навыки общения и взаимопонимания. Это способствует не только улучшению взаимопонимания между партнерами, но и созданию новых социальных связей, основанных на взаимном уважении и гармонии.



Кроме того, бальные танцы становятся важным инструментом культурного обмена. В разных странах и культурах бальные танцы приобрели разные формы и стили, что позволяет людям через танец знакомиться с традициями и ценностями других народов. Так, через участие в бальных конкурсах, фестивалях или просто на занятиях танцем, человек может не только выразить себя, но и открыть для себя новые культуры и новые способы восприятия мира.

Так, бальный танец оказывает положительное влияние на физическое здоровье. В отличие от многих других видов активностей, танец требует от человека гибкости, выносливости, координации и силы. Регулярные занятия бальными танцами помогают улучшить осанку, развить координацию и равновесие, а также укрепляют сердечно-сосудистую систему и мышцы. В этом смысле танец становится не только инструментом самовыражения, но и важной составляющей здорового образа жизни.

С психологической точки зрения, бальный танец помогает улучшить настроение, способствует снятию стресса и тревожности. Он помогает человеку сосредоточиться на моменте и на взаимодействии с партнёром, что позволяет избавиться от негативных мыслей и переживаний. Кроме того, танец способствует развитию самосознания и уверенности в себе, что делает его важным элементом личностного роста.

Таким образом, бальный танец как средство самовыражения в современном обществе представляет собой многогранное явление, которое сочетает в себе физическую активность, психологическую проработку, социальное взаимодействие и культурное значение. Он не только позволяет людям выражать свои эмоции и чувства, но и способствует личностному развитию, улучшению здоровья и созданию новых социальных связей. В условиях современного мира, где человек часто сталкивается с трудностями в поиске своей идентичности и в общении с социумом, бальный танец является важным инструментом для нахождения внутреннего баланса и гармонии, открывая новые горизонты для самовыражения.

Список литературы:

1. Ивановский, Н.П. Бальный танец XVI – XIX веков. / Н.П. Ивановский. – Калининград: Янтарный сказ, 2004. – 208 с.:илл.
2. Гарри Смит-Хэмпшир Венский вальс. Как воспитать чемпиона. / 2. Гарри Смит-Хэмпшир – Томск: STT, 2000. – 288 с

