

Korzyści z uczestnictwa w zajęciach tanecznych dla samooceny członków formacji tańca współczesnego

Streszczenie. Praca przedstawia część wyników badań zrealizowanych w 2020 r., których celem była samoocena wpływu tańca na zdrowie psychiczne i społeczne członków zespołu tańca współczesnego. Dobór próby celowy – 46 tancerzy w wieku 15–23 lata, członków Zespołu Tańca Współczesnego AGAT, działającego przy Domu Kultury i Rekreacji w Strykowie. W oparciu o metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankiety zbadano, jak młodzież ocenia wpływ tańca na zdrowie i przedstawiono związane z nim korzyści.

Respondenci odpowiadali, że pozytywnie oceniają taniec jako formę aktywności fizycznej, chętnie uczestniczą w zajęciach tanecznych. Taniec jest dla nich „odskoczną” od problemów, przyczynia się do poprawy sprawności fizycznej, nabycia umiejętności ruchowych, umożliwia samorealizację, odstresowuje i stanowi ciekawą formą spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna tancerzy dzięki zajęciom utrzymuje się na wysokim poziomie, a wieloletnie uczestnictwo w zespole poprawia ich sprawność fizyczną i psychiczną. Podczas zajęć tancerze opanowują takie umiejętności, które przydadzą się w codziennym życiu. Bycie w grupie tanecznej to dobre wspomnienia i doświadczenia. Tancerze przyznają, że z perspektywy lat dzięki uczestnictwu w zespole tanecznym ich zdrowie utrzymuje się na dobrym poziomie. Taniec wnosi wiele pozytywnych aspektów do ich życia, a dzięki instruktorowi z pasją, który pełni również rolę wychowawcy, czerpią z zajęć dobre wzorce. Taniec to świetna forma odpoczynku po ciężkim dniu, relaksu czy aktywności w czasie wolnym. Dla dzieci i młodzieży może być ciekawą formą zajęć pozaszkolnych, a nawet stać się pasją na całe życie.

Słowa kluczowe: taniec, aktywność fizyczna, czas wolny, młodzież, instruktor/trener

Benefits of dancing in the self-assessment of members of a contemporary dance formation

Abstract. The aim of the own research was to diagnose the influence of dance on the improvement of mental and social health on young people participating in the contemporary dance ensemble. The study included 46 people, aged 15–23, from the AGAT Contemporary Dance Group, operating at the Culture and Recreation Center in Strykow.

Based on the diagnostic survey method and the survey technique, the impact of dance was assessed and its advantages were presented. The respondents positively evaluate dance

* Mgr, e-mail: UL0211923@edu.uni.lodz.pl

as a form of physical activity, they willingly participate in dance classes. For them, dancing is a stepping stone from problems, the possibility of improving their physical fitness, acquiring motor skills, a source of self-realization, as well as the possibility to de-stress and an interesting form of spending free time. Thanks to the classes, the physical activity of the dancers is maintained at a high level, and their participation for many years in a team, it improves their physical and mental fitness, teaching skills that will be useful in everyday life. Being in a dance group is all about good memories and experiences. The dancers admit that from the perspective of the years of participation in a dance ensemble, their health remains at a good level.

Dance brings many positive aspects to our lives and the lives of dancers. Thanks to it, we can improve our body at any age. The dancers, who are participants of the team, derive only good examples from the classes thanks to a passionate instructor who also acts as an educator. Dancing can be a great form of rest after a hard day, a form of relaxation or activities in your spare time. For children and teenagers, it can be an interesting form of extracurricular activities, and when they catch the bug, it can become a lifelong passion.

Key words: dance, physical activity, leisure time, youth, instructor

Wstęp

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem naszej codziennej aktywności. Powoduje, że w ciele człowieka zachodzi wiele pozytywnych zmian. Już kilkanaście minut ćwiczeń wykonywanych w ciągu dnia daje nam zastrzyk endorfin i pozytywne doładowanie oraz motywację do wykonywania innych czynności. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla każdego, ale należy ją dostosować do wieku i umiejętności ćwiczącego¹. „Idąc dalej za zaleceniami WHO, dzieci i młodzież do 17. roku życia powinni dziennie poświęcać 60 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, a najmniej 3 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią kości oraz mięśnie”². „Dorośli między 18. a 64. rokiem życia powinni w ciągu tygodnia przeznaczać 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub 75 minut na aktywność o charakterze intensywnym. Można również mieszać i dobierać do swoich potrzeb te dwa rodzaje aktywności fizycznej”³. W najlepszym wypadku, kiedy zdrowie na to pozwala, osoby w tym przedziale wiekowym mogą podejmować nawet 300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności, albo 150 minut o dużej intensywności. „Nie należy przy tym zapominać o ćwiczeniach wzmacniających kości i mięśnie, które powinny być wykonywane dwa razy w tygodniu”⁴. Aktywność fizyczna przyczynia się do zaistnienia w życiu człowieka wielu dobrych zmian w zachowaniu, nawykach i wyznawanych wartościach. Posiada również walory wychowawcze oraz kształtuje pozytywne cechy charakteru. Przynależność do grup i zespołów,

¹ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> [dostęp: 30.12.2021].

² S. Gugala-Mirosz, *Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?*, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/aktywnosc-fizyczna---czy-to-tylko-sport> [dostęp: 15.01.2021].

³ *Ibidem*.

⁴ *Ibidem*.

niezależnie od tego, czy są one amatorskie czy zawodowe, dodaje nam pewności siebie, odwagi i stwarza możliwości pokazania swoich umiejętności szerszej publiczności. Uprawiający taniec wyrabiają w sobie takie cechy, jak: punktualność, systematyczność czy odpowiedzialność za siebie i innych członków zespołu.

Taniec jest wspaniałą formą rekreacji. Zajęcia taneczne są łatwo dostępne dla osób w różnym wieku. Jest możliwość uczestniczenia w zajęciach indywidualnych, grupowych, tańca solowego, w parach czy w zespole. Ta przystępna aktywność fizyczna może przynieść wiele korzyści dla zdrowia. Poprzez dostarczanie dawki endorfin budowane jest poczucie własnej wartości, pobudzane są procesy myślowe i wzmagana kreatywność⁵. „Termin rekreacja wywodzi się z łaciny, w której *recreo* znaczyło: tworzyć na nowo, ożywić, odświeżyć, orzeźwić, wzmocnić. W staropolszczyźnie terminem tym określano przerwę w wykonywaniu jakichś obowiązków, bądź też służące odpoczynkowi zajęcia, którymi tę pauzę wypełniano”⁶. „Słowo rekreacja jest używane w codziennej praktyce, w co najmniej trzech znaczeniach. Określa się nim zespół zachowań, które realizuje człowiek w swoim czasie wolnym, odnosi się także do procesu wypoczynku człowieka, a więc do regeneracji jego biologicznych sił, odnowę produkcyjnych i twórczych zdolności w związku ze znaczną i ciągle rosnącą intensyfikacją życia. Wreszcie opisuje się za jego pomocą rozwijające się dynamicznie zjawisko społeczno-ekonomiczne, którego podstawę stanowią wzrost dochodów ludności oraz zwiększenie zasobów czasu wolnego”⁷.

Rozwój fizyczny pociąga za sobą często rozwój społeczny jednostki. Przynależność do zespołu to również możliwość pozyskania nowych znajomości. Bliższe relacje często przeradzają się w przyjaźnie na długie lata. Członkowie zespołu spotykają się nie tylko podczas zajęć, ale również poza salą treningową.

Taniec to jedna z najchętniej podejmowanych form aktywności fizycznej. Towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Już w odległych czasach ludzie gromadzili się w centralnych miejscach miast czy wsi, gdzie poprzez taniec oddawali cześć różnym bożkom, czy odpędzali złe mary⁸. Jest to łatwo dostępna i prosta forma aktywności fizycznej. Pełni funkcję rozrywkową, wypoczynkową, rekreacyjną, relaksacyjną. Zważając na różnorodność form tańca, każdy może znaleźć styl odpowiedni dla siebie. Obecnie osoby dorosłe wybierają takie formy taneczne, jak: zumba, aerobik. Poszukują także tańca w innych formach fitnessowych, jak również pobierają grupowe, ale niezobowiązujące lekcje tańca w szkołach tańca. Dla osób dorosłych podejmowane formy taneczne są możliwością poprawy sprawności fizycznej, jak również psychicznej oraz sposobem na odstresowanie się.

⁵ J. Krysiak, *Taniec jako forma rekreacji ruchowej osób w różnym wieku*, praca magisterska, Łódź 2021, s. 27–28.

⁶ *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 83; K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego, Katowice 2011, s. 23.

⁷ *Podstawy rekreacji i turystyki*, red. S. Toczek-Werner, AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002; K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym...*, s. 23.

⁸ O. Kuźmińska, *Taniec w teorii i praktyce*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2002, s. 37.

Taniec towarzyszył, towarzyszy i będzie towarzyszył człowiekowi w wielu momentach jego życia. Ta popularna forma aktywności ruchowej jest wspaniałą formą spędzania czasu wolnego. Dzieci i młodzież, które zrzeszają się w zespołach, tworzą niezwykle więzi i przyjaźnie trwające wiele lat, a nawet całe życie. Uczestnictwo w zespole tanecznym to tworzenie historii własnego życia, jak również historii zespołu, zapisywanie na kartach życia niezniszczalnych wspomnień z zawodów, wspólnych wyjazdów. Dla dzieci i młodzieży taniec to forma rozładowania nadmiaru energii, jak również szansa do znalezienia własnej ścieżki życia i sposób na dobre spożytkowanie wolnego czasu.

Material i metoda badań

Badania opisane w tym artykule stanowią część materiału badawczego z pracy magisterskiej autorki⁹.

Celem badań była ocena wpływu tańca na zdrowie psychiczne i społeczne na podstawie opinii członków zespołu tańca współczesnego. Przedmiotem badań natomiast stosunek respondentów do tańca i ich ocena korzyści płynących z udziału w formacji, relacji międzyludzkich w formacji i poza nią, a także różnice w opiniach między starszymi a młodszymi tancerzami. Grupę badanych stanowiło 46 tancerek i tancerzy. Wiek badanych był zróżnicowany, mieścił się w przedziale 15–23 lata. Najmniej doświadczeni ankietowani należą do zespołu tylko 1 rok, natomiast niektórzy respondenci tańczą od 18 lat. Zespół w swoich choreografiach wykorzystuje takie style, jak: jazz, modern jazz, modern, funky oraz taniec klasyczny. Tancerze występują w formacjach, mini formacjach, jak również tańczą w duetach i solo¹⁰.

Na potrzeby tego opracowania postawiono główne pytanie badawcze:

- Jakie korzyści z tańca czerpią badani uczestnicy formacji tańca współczesnego?

oraz następujące pytania szczegółowe:

- Jaki jest stosunek badanych do tańca?
- Jakie korzyści z tańca dostrzegają respondenci w grupie oraz formacji tanecznej?
- Jaka jest opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca?
- Czy i jakie występują różnice w wypowiedziach badanych, biorąc pod uwagę ich wiek (przedział wiekowy: 15–18 lat i 19–23 lata)?

W badaniach własnych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką ankietową, a narzędziem był opracowany kwestionariusz ankiety. Przedstawione wyniki badań stanowią fragment badań pilotażowych, które posłużą do ewentualnego opracowania badań właściwych. Przed przystąpieniem do badań został określony teren badań. Jego dobór był celowy – to uczestnicy formacji tanecznych. Badania przeprowadzono w Zespole Tańca Współczesnego

⁹ J. Krysiak, *Taniec jako forma rekreacji ruchowej...*

¹⁰ *Ibidem*.

AGAT w 2020 roku. Kwestionariusze ankiety zostały rozdane badanym po zajęciach treningowych w obecności instruktora i ankietera.

Ze względu na nieliczną grupę badanych nie opracowano wyników przy użyciu obliczeń statystycznych, badanie posłużyło – jak wspomniano wyżej – jako pilotaż do badań właściwych.

Wyniki i dyskusja

Na początku podjęto próbę poznania, jaki jest stosunek respondentów do tańca.

W tabeli 1 przedstawiono wyniki z podziałem na dwie grupy: młodszą w wieku 15–18 lat i starszą, w przedziale wiekowym 19–23 lata

Tabela 1. Stosunek respondentów do tańca

Czym jest dla Ciebie taniec? (Zaznacz max. 3 odpowiedzi)	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Odkoczną od problemów	15	45	8	61	23	50
Możliwością poprawy sprawności fizycznej	17	51	4	31	21	46
Nabywaniem umiejętności ruchowych	9	27	7	54	16	35
Źródłem samorealizacji	9	27	9	69	18	39
Możliwością odstresowania się	20	61	5	38	25	54
Formą spędzania czasu wolnego	23	70	5	38	28	61

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Respondenci najczęściej wskazywali, że taniec jest dla nich formą spędzania czasu wolnego (61%), dalej możliwością odstresowania się (54%), następnie odkoczną od problemów (50%), możliwością poprawy sprawności fizycznej (46%), źródłem samorealizacji (39%), nabywaniem umiejętności ruchowych (35%). W grupie młodszych badanych 70% osób odpowiedziało, że taniec jest dla nich formą spędzania czasu wolnego, natomiast starsi wskazali tę odpowiedź w 38%. Następnie młodzi ankietowani wskazali, że taniec jest dla nich możliwością odstresowania się (61%), natomiast starsi zaznaczyli tę odpowiedź w 38%. Młodzi badani twierdzą, że taniec daje im możliwość poprawy sprawności fizycznej (51%), tymczasem respondenci z grupy B wskazali tę odpowiedź w 31%. Badani z grupy B uważają, że taniec jest źródłem samorealizacji (69%) (ankietowani z grupy A wskazali ten wariant odpowiedzi w 27%), a także odkoczną od problemów (61%) (badani z grupy A zaznaczyli tę odpowiedź w 45%). Respondenci

z grupy B uważają, że taniec daje im możliwość nabywania umiejętności ruchowych (54%), grupa A zaznaczyła tę odpowiedź w 27%.

Tabela 2. Korzyści, jakie czerpią respondenci z uczestnictwa w grupie tanecznej

Jakie korzyści czerpiesz z uczestnictwa w grupie tanecznej?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Zdobywam nowe umiejętności ruchowe	26	79	10	77	36	78
Poprawiam swoją sprawność	26	79	13	100	39	85
Zdobywam nowe znajomości	27	82	8	61	35	76
Kształtuję swój charakter	20	61	9	69	29	63

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Badani z uczestnictwa w formacji tanecznej czerpią korzyści – 85% respondentów uznaje, że uczestnictwo w zespole poprawia ich sprawność fizyczną, zaś 78% nabywa nowe umiejętności ruchowe, 76% badanych dzięki uczestnictwu w formacji zdobywa nowe znajomości, a 63% kształtuje swój charakter. Wszyscy badani (100%) z grupy wiekowej B przyznali, że udział w formacji tanecznej poprawia ich sprawność, w młodszej grupie badawczej tę odpowiedź wybrało 79% osób. 69% respondentów grupy B zaznaczyło, że bycie w grupie tanecznej kształtuje ich charakter, aczkolwiek mniej, bo 61% młodszych uczestników zaznaczyło ten sam wariant odpowiedzi. Więcej badanych z grupy A wybrało odpowiedź: „Zdobywam nowe umiejętności ruchowe” – 79%, natomiast wśród respondentów z grupy B – 77%. W młodszej grupie badawczej 82% ankietowanych zdobywa nowe umiejętności ruchowe, zaś w grupie B – 61% respondentów.

Tabela 3. Korzyści dostrzegane przez badanych z uczestnictwa w formacji tanecznej

Jakie dostrzegasz korzyści płynące z uczestnictwa w formacji tanecznej?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Nawiązywanie nowych znajomości	19	57	6	46	25	54
Jestem bardziej asertywna/y	16	48	7	54	23	30
Poprawa relacji międzyosobowych	0	0	4	31	4	9
Radzenie sobie ze stresem	19	57	8	61	27	59

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania max 2 odpowiedzi.

Źródło: badania własne.

Wśród korzyści, jakie czerpią badani z uczestnictwa w formacji tanecznej, 59% ankietowanych podało, że udział w zespole pomaga im w radzeniu sobie ze stresem, 54% respondentów nawiązało nowe znajomości, 30% badanych uważa, że udział w formacji poprawił ich asertywność, najmniej, bo 9% uznało za korzyść poprawę relacji międzyosobowych. W starszej grupie 61% badanych i 57% respondentów z grupy A zaznaczyło, że udział w zespole pomaga im radzić sobie ze stresem. 54% ankietowanych ze starszej grupy B i 48% z grupy A przyznaje, że dzięki udziałowi w zespole stali się bardziej asertywni. Dalej 57% badanych z grupy A i 46% z grupy B za korzyść uważa nawiązywanie nowych znajomości. Jedynie starsi ankietowani (31%) uznali, że bycie w grupie tanecznej poprawiło ich relacje międzyosobowe.

Tabela 4. Opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca

Czy z perspektywy czasu uczestnictwa w formacji tanecznej uważasz, że taniec posiada wartości zdrowotne?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Nie	0	0	0	0	0	0
Tak, jakie? (Zaznacz 4 najważniejsze dla Ciebie)	33	100	13	100	46	100

Źródło: badania własne.

W tabeli 4 ukazano opinię respondentów na temat wartości zdrowotnych, jakie oferuje taniec. Ankietowani zważając na długoletni staż w formacji tanecznej jednogłośnie odpowiedzieli, że taniec posiada wartości zdrowotne.

Tabela 5. Opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca

Czy z perspektywy czasu uczestnictwa w formacji tanecznej uważasz, że taniec posiada wartości zdrowotne?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Poprawia sprawność fizyczną	26	79	7	54	33	72
Poprawia koordynację ruchową	22	67	12	92	34	74
Poprawia gibkość	20	61	6	46	26	56
Poprawia koncentrację	16	48	6	46	22	48
Poprawia wydolność organizmu	11	33	3	23	14	30
Wspomaga pracę układu odpornościowego	2	6	0	0	2	4
Wzmacnia szkielet mięśniowy	13	39	6	46	19	41
Wspomaga rozwój emocjonalny	14	42	5	38	19	41
Wspomaga rozwój psychiczny	5	15	5	38	10	22
Inne, jakie?	0	0	0	0	0	0

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Z danych przedstawionych w tabeli 5 wynika, że 74% badanych uważa, że z upływem czasu, jaki trenują, taniec poprawia ich koordynację ruchową, zaś 72% uznaje, że taniec poprawia ich sprawność fizyczną, 56% respondentów wskazało, że aktywność fizyczna, jaką jest taniec, poprawia gibkość, a 48% badanych, że poprawia koncentrację. Identycznie, bo po 41% ankietowanych uznaje, że taniec wzmacnia szkielet mięśniowy i wspomaga rozwój emocjonalny. 30% respondentów zaznaczyło, że taniec poprawia wydolność organizmu, a 22%, że wspomaga rozwój psychiczny. Tylko 4% badanych wskazało, że taniec wspomaga pracę układu odpornościowego. Badani z grupy A więcej razy wskazywali na wariant, że taniec poprawia sprawność fizyczną (79%), natomiast w grupie B tę samą odpowiedź wybrało 54% ankietowanych. Drugi wariant odpowiedzi (taniec poprawia koordynację ruchową) zaznaczyło 92% badanych z grupy B, a 67% badanych z grupy A. 48% respondentów z grupy A i 46% badanych z grupy B uważa, że taniec poprawia koncentrację. 61% ankietowanych z grupy A i mniej z grupy badawczej B (46%) zaznaczyło, że taniec poprawia gibkość. O tym, że taniec wspomaga pracę układu odpornościowego, przekonanych jest 6% młodszych badanych. Więcej respondentów z grupy B (46%) niż z A (39%) uznało, że taniec wzmacnia szkielet mięśniowy i wspomaga rozwój psychiczny tancerzy (B – 38%; A – 15%). Więcej młodszych ankietowanych uznaje, że taniec poprawia wydolność organizmu (A – 33%; B – 23%) i wspomaga rozwój emocjonalny (A – 42%; B – 38%).

Wnioski

Taniec jako forma aktywności fizycznej jest bardzo często wybierany przez dzieci i nastolatków. Stosunek do tańca tej grupy jest bardzo pozytywny. Zajęcia taneczne są dla nich odskocznią od problemów i codzienności, jak również stanowią formę nabywania nowych zdolności ruchowych, przyczyniają się do ogólnej poprawy sprawności fizycznej. Zajęcia taneczne dają młodzieży możliwość samorealizacji, ale są też dobrym sposobem na spędzanie czasu wolnego, dzięki któremu mogą się odstresować.

Udział w grupie tanecznej to również pozyskiwanie kompetencji w sferze społecznej. Młodzież uczestnicząca w zajęciach tanecznych nabywa nowe umiejętności w przestrzeni relacji międzyludzkich. Zawiera nowe znajomości, które często przetradzają się w przyjaźnie na długie lata. Ponadto wystawianie się na ocenę innych osób uczy tancerzy pokory i motywuje do dalszej pracy oraz wzmacnia ich charakter.

O tańcu jako formie aktywności ruchowej można powiedzieć „dobry wychowawca”, ponieważ dzięki niemu nabywamy wiele pozytywnych cech. Uczestnictwo w zespole uczy nas obowiązkowości, systematyczności, punktualności, wytrwałości w dążeniu do obranego celu. Tancerze angażują się w opiekę nad młodszymi członkami zespołu, wyrabiając w sobie odpowiedzialność za drugiego człowieka. Odpowiedzialność to również bezpieczeństwo, o które muszą dbać podczas wykonywania różnych akrobacji, mając w swoich rękach życie i zdrowie

drugiej osoby. Dzięki uczestnictwu w zespole człowiek staje się silniejszy zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Ma w tym niemały udział także osoba trenera i zarazem pedagoga, który dokłada wszelkich starań, aby dziecko prowadzić przez ścieżki jego życia tak, aby odkryło swoje pasje, zamiłowania i zaszczerpić w nim chęć do podejmowania aktywności fizycznej i dzielenia się nią z innymi, nawet wtedy, kiedy będzie już osobą dorosłą.

Zajęcia taneczne są dla respondentów „skarbnicą” odkrywania ich możliwości, ponieważ biorą z nich wszystko, co najlepsze. Badani podczas treningów zdobywają nowe umiejętności ruchowe, polepszają swoją sprawność, mogą kształtować własny charakter oraz nawiązywać nowe znajomości. Udział w grupie tanecznej i regularne treningi przynoszą tancerzom wiele dobrego w kontekście zdrowia. Badani sami przyznali, że dzięki tej formie aktywności fizycznej poprawiają swoje zdrowie, a ich sprawność fizyczna stale się ulepsza – kondycja ruchowa i koncentracja oraz gibkość ulegają poprawie. Forma tanecznej aktywności ruchowej zwiększa wydolność ankietowanych. Respondenci zauważyli również, że taniec wspomaga pracę ich układu odpornościowego, a także poprawia ich zdrowie nie tylko fizyczne, ale też psychiczne i emocjonalne. Badani uważają również, że dzięki tej aktywności wzmacniają swój szkielet mięśniowy.

Podsumowując, taniec może być alternatywną formą aktywności fizycznej. Jest sposobem na wyrażanie uczuć, emocji w różnych formach. Stanowi rodzaj relaksu po ciężkim dniu w pracy czy szkole. Taka regularna aktywność może przerodzić się w pasję, która zostaje z człowiekiem na całe życie. Różnorodność stylów i form tanecznych jest tak duża, że każdy może znaleźć coś dla siebie.

Piśmiennictwo

Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku, kultura fizyczna, sport, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa 1997.

Krysiak J., *Taniec jako forma rekreacji ruchowej osób w różnym wieku*, praca magisterska, Łódź 2021.
Kuźmińska O., *Taniec w teorii i praktyce*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2002.

Kwilecki K., *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Górnooląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfantego, Katowice 2011.

Podstawy rekreacji i turystyki, red. S. Toczek-Werner, AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002.

Źródła internetowe

Gugała-Mirosz S., *Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?*, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/aktywnosc-fizyczna---czy-to-tylko-sport-> [dostęp: 15.01.2021].

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> [dostęp: 30.12.2021].