

Научная статья  
УДК 304.3  
<https://doi.org/10.24143/1812-9498-2022-1-82-88>

## Исследование влияния кизомбы на эмоции и жизнь человека

*Анна Викторовна Земскова-Рябая*

*Астраханский государственный университет,  
Астрахань, Россия, [nicolesherzinger@mail.ru](mailto:nicolesherzinger@mail.ru)*

**Аннотация.** Танец является частью культуры, которая приносит положительные эмоции. Танцы делятся на несколько видов: балет, бальные, исторические, народные, клубные, эротические, современные, уличные, современный балет, латиноамериканские. Латиноамериканские танцы бывают двух видов: бальные и социальные. Социальный танец – это особая форма общения, возможность организации досуга и времяпровождения. Кизомба относится к социальным танцам и практикуется на различных танцплощадках и оупен-эйрах. Родиной кизомбы является африканская Ангола, но свое развитие она получила на танцплощадках Латинской Америки, постепенно вбирая в себя элементы кубинских, бразильских и европейских танцев. Благодаря размеренным и плавным движениям кизомбу легко освоить, а последующая практика позволит стать известным кизомбистом. К особенностям кизомбы относятся правильное приглашение на танец и правильное окончание танца, умение правильно выстроить последовательность из быстрых и медленных шагов, плавная смена направления танца, общая база движений. Именно азы помогают правильно освоить кизомбу, а благодаря знаниям, полученным на уроках и на канале YouTube, открываются возможности для познания новых техник танца. Отличают несколько стилей кизомбы: Passada (Пассада), Taraxinha (Таррашинья), Ventoinha (Вентоинья), Quadrinha (Куадринья). Кизомба помогает расслабиться после рабочего дня, благотворно влияет как на психическое состояние человека, так и на физическое. Положительные эмоции во время танца возникают благодаря выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые оказывают положительное влияние на внутренний мир, раскрепощая человека. Кизомба способствует укреплению тела, развивает гибкость, силу и выносливость.

**Ключевые слова:** кизомба, латиноамериканские танцы, социальные танцы, здоровье, эмоции

**Для цитирования:** Земскова-Рябая А. В. Исследование влияния кизомбы на эмоции и жизнь человека // Вестник Астраханского государственного технического университета. 2022. № 1 (73). С. 82–88. <https://doi.org/10.24143/1812-9498-2022-1-82-88>.

Original article

## Studying positive impact of kizomba on human life

*Anna V. Zemskova-Ryabaya*

*Astrakhan State University,  
Astrakhan, Russia, [nicolesherzinger@mail.ru](mailto:nicolesherzinger@mail.ru)*

**Abstract.** Dance is part of a culture that brings positive emotions. Dances are divided into several types: ballet, ballroom, historical, folk, club, erotic, modern, street, modern ballet, Latin American. Latin American dances are of two types: ballroom and social. Social dance is a special form of communication, an opportunity to organize leisure and pastime. Kizomba belongs to social dances and is practiced on various dance floors and open airs. Kizomba has come from African Angola, but it developed on the dance floors of Latin America, gradually absorbing elements of Cuban, Brazilian and European dances. Thanks to measured and smooth movements, kizomba is easy to master, and practicing it one can become a famous kizombist. The features of kizomba include the correct invitation to dance and the correct end of the dance, the ability to correctly build a sequence of fast and slow steps, a smooth change in the direction of the dance, and a general base of movements. It is the basic steps that help to master kizomba correctly, and thanks to the knowledge gained in the lessons and on the YouTube channel, opportunities for learning new dance techniques are given in details. There are several styles of kizomba: Passada, Taraxinha, Ventoinha, Quadrinha. Kizomba helps to relax after a working day, has a beneficial effect on both mental and physical state of a person. Positive emotions during the dance arise due to the release of endorphins - hormones of happiness, which have a positive effect on the inner world, liberating a person. Kizomba helps to strengthen the body, develops flexibility, strength and endurance.

**Keywords:** kizomba, Latin American dances, social dances, health, emotions

**For citation:** Zemskova-Ryabaya A. V. Studying positive impact of kizomba on human life. *Vestnik of Astrakhan State Technical University*. 2022;1 (73):82-88. (In Russ.) <https://doi.org/10.24143/1812-9498-2022-1-82-88>.

### **Введение**

В настоящее время социальные латиноамериканские танцы набирают все большую популярность, т. к. они просты в изучении и представляют собой красивое зрелище. Красота и простота объединяются в уверенность, которую приобретают люди, танцующие латину. В данной статье будет рассмотрено влияние кизомбы на эмоции и жизнь человека.

Актуальность данной темы заключается во все более широком распространении и популяризации по всему земному шару кизомбы, которая помогает развить такие черты личности, как чувственность, коммуникабельность и техничность.

*Целью работы* является определение факторов положительного влияния кизомбы на человека.

Основными задачами исследования являются:

- установление принадлежности кизомбы к социальным латиноамериканским танцам;
- выявление факторов положительного влияния кизомбы на здоровье человека;
- установление фактов оказания положительного воздействия кизомбы на психику человека.

Методика исследования включает изучение истории кизомбы и возможностей ее влияния на здоровье, духовное состояние и на внешний вид человека.

### **Кизомба как латиноамериканский социальный танец**

Одним из явлений культуры, способных принести положительные эмоции, являются танцы. Именно танцевальные движения сопровождают человека на протяжении веков, начиная от ритуальных пещерных танцев и заканчивая современными движениями. На сегодняшний день существует несколько видов танцев: балет, бальные танцы (венский вальс, квикстеп, румба и др.), исторические танцы, народные, эротические (танец живота, стриптиз), современные (хаус, R & B), клубные (электроданс, транс, тектоник), уличные (хип-хоп, брейк-дэнс), современный балет, латиноамериканские (бачата, кизомба, сальса), современные танцы (стрип-пластика, гоу-гоу, танец на пилоне). Все вышеперечисленное, за исключением балета и бальных танцев, относятся к категории социальных танцев, которые занимают прочное место в современном мире. Социальные танцы – категория танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнования, а в качестве хобби и обмена положительными эмоциями между партнерами.

Социальный танец – это особая форма общения, способ организации досуга и времяпровождения [1]. Его отличают от бального простые и доступные движения, которые отражают ролевые иг-

ры партнеров: мужчина – «поводырь», женщина – «украшение». Кизомба является воплощением гармоничного единения души и тела и отличается спокойствием и умеренным ритмом. В статье будет рассмотрен социальный танец кизомба, который относят к латиноамериканским танцам.

Латиноамериканские танцы очень зажигательные, темпераментные, способны произвести неизгладимое впечатление на человека благодаря драйву, бешеной энергетике и сексуальности. Латиноамериканские танцы делятся на две группы: бальные и социальные. Чтобы понять смысл кизомбы, следует ознакомиться с танцами, которые включены в единую категорию «бальные танцы».

К бальным танцам относят румбу, самбу, ча-ча-ча, пасадобль, джайв.

Самба – бразильский танец, который появился в результате слияния африканских и испанских танцев. Его отличительными чертами можно назвать ритм 2/4, синхронные движения партнеров и при этом отсутствие близкого контакта, а также наличие различных поворотов и ритмичные движения ногами.

Ча-ча-ча – танец, в основе которого лежит игривость и живость. Его родиной считается Куба, но при этом он так же, как и самба, имеет африканские корни. Его «визитной карточкой» является простой ритм 4/4 и резкие, но в то же время ритмичные движения бедрами.

Румба – знаменитый танец любви, истоком которого является хабанера. Хабанера была популярна во второй половине XIX в. и представляла собой коллективный танец с расставленными в две линии парами, которые выполняли танцевальные фигуры. Румба отличается эффектностью движений, и именно в этом танце партнер пытается коснуться бедер партнерши, а она пытается этих прикосновений избежать.

Из всех латиноамериканских бальных танцев самым быстрым является джайв, который зародился благодаря смешению индейских и европейских танцев. Современный джайв отличает рок-н-ролльная музыка и движения, похожие на твист.

Пасадобль – танец, имеющий испанские корни и имитирующий корриду, т. е. бой с быком. В процессе танца партнерша изображает красную накидку, а партнер – быка. Отличительной чертой являются высоко поднятые головы партнеров и опущенные плечи.

В бальных латиноамериканских танцах больше правил, нежели в социальных, которые являются олицетворением свободы. Для большего понимания смыслового содержания социальных танцев приведем примеры социальных латиноамериканских танцев.

К основным социальным латиноамериканским танцам относят сальсу, меренге, мамбо, бачату.

Сальса – это танец, который зародился на Кубе и переводится с испанского как «соус», т. к. подразумевает под собой смешение танцевальных элементов стран Латинской и Центральной Америки. Характерными чертами является размер 3/4, а также сложные и запутанные танцевальные движения, которые без гармонии и понимания партнеров не смогут отразить всю красоту сальсы.

Меренге берет свое начало в Доминиканской Республике и представляет собой многообразие танцевальных движений, а точнее круговые движения бедрами, вращение бедрами и плечами, при этом партнеры танцуют обнявшись в быстром темпе.

Мамбо также имеет кубинские корни. Считается, что он произошел от слияния афрокубинских ритмов и джаза. Мамбо можно танцевать как соло, так и в паре и даже группами.

Самым страстным и романтическим танцем из латиноамериканских социальных танцев является бачата. Его отличием от других танцев являются трехступенчатые движения бедрами, при этом колени должны быть слегка согнутыми.

Кизомба является социальным танцем и включается в программу обучения латиноамериканских танцевальных школ. Строго говоря, кизомбу нельзя назвать полностью латиноамериканским танцем, т. к. его родиной является Ангола – бывшая португальская колония в Африке, которая в 1975 г. получила независимость, но последующая гражданская война, длившаяся до 2002 г., наложила отпечаток на культуру местных жителей. Основной целью ангольцев была возможность освободиться от Португалии и стать независимой страной, и это проявлялось в музыке, танцах, а также во внешнем облике жителей. Зародившаяся как протестное явление, кизомба завоевала мир, став по сути элементом политики *soft power* (англ. «мягкая сила»), которая выражается в достижении цели через убеждение, а не через принуждение [2].

Предположительно, танец возник на праздниках «кизомбадаш» (*kizombadas*). Считается, что он перешел из медленной сембы в самостоятельный вид танцевального искусства в 1970–80 гг. Французский исследователь африканской культуры Сильвия Клерфель разделяет широко распространенное мнение о том, что кизомба произошла от стиля зук, когда ангольские музыканты, переняв элементы зука, создали ангольскую кизомбу. В подтверждение гипотезы Сильвия Клерфель писала о том, что в 80-х гг. прошлого столетия мода на новый зук пришла в Анголу, где вся молодежь танцевала под музыку групп «Малавуа» (*Malavoi*), «Газолин» (*Gazolin*) и «Кассав» (*Kassav*), которые выступили в стране в триумфальном турне [3]. «Zouk» переводится с языка французских креолов как «вечеринка» или «фестиваль» [3].

### Сходство и отличие кизомбы от других социальных латиноамериканских танцев

Родиной кизомбы является Африка, но свое развитие она получила на танцплощадках Латинской Америки, постепенно вбирая в себя элементы кубинских, бразильских и европейских танцев.

Между кизомбой и сальсой сходство заключается в динамике и технике, которые позволяют запомнить минимальное количество движений и варьировать их на свой вкус, что, безусловно, помогает чувствовать себя более уверенным и продвинутым танцором. Различия между сальсой и кизомбой заключаются в расстоянии между партнерами, скорости шагов и в технике постановки ног. В сальсе много открытых позиций, в то время как кизомба демонстрирует в основном тесный контакт партнеров. Сальса, как правило, танцуется в одном ритме, в то время как в кизомбе партнеры могут либо замедлять, либо ускорять шаг. Также сальса славится своими технически сложными поворотами и фигурами.

Кизомбу часто путают с латиноамериканским танцем зук, который родом с Карибских островов, а точнее из Гваделупы, и с французского переводится как «вечеринка». Зук имеет такую отличительную черту, как тесно прижатые бедра у партнеров, а также шаг, в котором, если сравнивать с кизомбой, сначала делается движение бедрами и только после этого партнер начинает двигаться ногами.

Кизомба имеет как сходство, так и различие с зуком. Зук исполняется на 3 счета и дополняется изящными движениями корпуса и выгибанием спины, а танцевальные шаги насыщены волнообразными движениями и часто сопровождаются грациозными поворотами шеи. Музыка, сопровождающая как зук, так и кизомбу, близка по звучанию, но тексты песен, как правило, исполняются на разных языках: зук – на французском, а кизомба – на португальском.

Кроме того, следует отметить сходство кизомбы с бачатой и, чтобы различать их в дальнейшем, следует усвоить, что такое бачата и их различия с кизомбой. Бачата – это медленный латиноамериканский танец, берущий свое начало в Доминиканской Республике. И кизомба, и бачата имеют медленный ритм, танцуются в близком контакте партнеров и отличаются некоторой интимностью по сравнению с остальными танцами. Различие заключается в связках, которые в изобилии содержатся в бачате, в то время как в кизомбе их нет. В бачате ритм определяется 4 тактами (раз, два, три, движение бедра вверх), в то время как ритм кизомбы насчитывает 2 или 3 такта. Сложные подержки, которые свойственны бачате, напрочь отсутствуют в кизомбе, что значительно упрощает усвоение танца. Таким образом, кизомба отличается от других танцев своим неповторимым ритмом,

но при этом схожесть проявляется в движениях, грации и музыке.

### **Особенности кизомбы и ее влияние на жизнь и эмоции человека**

В России кизомба появилась примерно в начале 2010 гг. Создатель студии «Afrofusion» Илья Субачев, который привез и распространил кизомбу в России, пишет: «Я заскучал по сальсе, поэтому отправился на поиски местной вечеринки, которую мне посоветовали знакомые. Уверяли, что там танцуют “ангольскую сальсу”» [4]. Впоследствии Илья Субачев рассказывал, что кизомба понравилась ему по энергетике, эстетике и драйву. Танец был не сравним ни с чем, т. к. люди передвигались в основном широкими шагами и периодически делали поддержки. Илья обратил внимание на необычный ритм кизомбы, а также плавные и необычные движения, которые он в дальнейшем освоил и смог заинтересовать ими своих учеников, а затем и последователей.

На сегодняшний день кизомба имеет несколько стилей: Passada (Пассада), Tarraxinha (Таррашинья), Ventoinha (Вентоинья), Quadrinha (Куадринья).

Пассада – это классический стиль кизомбы, который так популярен в школах латиноамериканских танцев во всем мире.

Таррашинья – вид кизомбы, который имеет такую отличительную черту, как волнообразные движения тела, что создает эффект танца без заметных движений.

Визитной карточкой куадриньи является широкий шаг.

Вентоинья – это кизомба, в которой не предусмотрены скоростные танцевальные фигуры.

Общее в стилях кизомбы – это умение держать спину прямо, при этом плечи должны быть параллельны плечам партнера. Отличительной чертой данного танца является наклон партнерши к партнеру, должно создаваться впечатление, что девушка слегка потеряла равновесие, а партнер ее поддержал.

Для лучшей пластики и для быстрого освоения кизомбы следует освоить базовые движения танго. Движения и техника этих танцев очень похожи. Изучение различных приемов, в которые входит «перенос тела», «системы движения танго» и «разведка для ног», помогают получить ценный опыт для усвоения не только танго, но и кизомбы.

Особенность кизомбы проявляется в правилах, обязательных для партнера:

- правильном приглашении на танец и правильном окончании танца;
- умении правильно выстроить последовательность из быстрых и медленных шагов;
- плавной смене направления танца;
- общей базе движений.

Основная функция девушки во время танца – следовать за партнером.

На первом занятии по кизомбе преподаватель учит приглашению на танец: приглашать на танец могут как девушки, так и парни, так на вечеринках стирается излишняя стеснительность, которая очень мучает застенчивых девушек и юношей. После приглашения следует грамотно построить свой танец, чтобы партнеру или партнерше не было скучно, неудобно, а также неприятно, т. е. танец должен начинаться медленно, чтобы партнеры ощутили взаимный контакт и потянулись друг другу, а после взаимного понимания можно немного ускорить темп, если позволяют музыка и ритм. Таким образом, развивается умение правильно выстроить последовательность из быстрых и медленных шагов, а также вовремя отследить смену направления танца, к примеру, если во время танца замедлилась музыка, следует либо прижать партнершу к себе и замедлиться, либо постараться уйти в такую танцевальную позицию, как поддержка. Общая база движений помогает раскрыть смысл кизомбы и найти свой собственный танцевальный стиль, основанный на уникальности и легкости движений.

Во многих школах латиноамериканских танцев действует негласный принцип: обучить начинающих любителей кизомбы трем вещам: правильному танцевальному шагу, умению чувствовать акценты музыки и, конечно, правильно следовать танцевальному желанию партнера. Как правило, начинающих кизомбистов учат сначала правильному шагу без музыки и без партнера, потом предлагают двигаться под музыку и расставлять акценты движениями бедер, также без партнера. В дальнейшем их уже ставят в пары и предлагают учиться двигаться в паре.

Опытный преподаватель сначала будет ставить новичков в пару к тем, кто более или менее понял принцип кизомбы, – к опытному партнеру. Это может быть как опытная партнерша, которая обучает новичка-партнера, так и наоборот. Некоторые преподаватели, на уроки к которым приходит очень большое количество людей, предпочитают действовать по принципу пирамиды: на первых занятиях обучают основным движениям кизомбы, на последующих выявляют наиболее способных учеников, которые лучше освоили азы и в дальнейшем способны помогать преподавателю в обучении более слабых и вновь прибывших учеников. У самого преподавателя появляется время для контроля процесса со стороны и шлифовки отдельных непонятных элементов.

Для того чтобы развивать свои навыки, полученные на уроках кизомбы, следует посещать такие мероприятия, как домашние вечеринки или оупен-эйры. Домашние вечеринки – это мероприятия, которые школы организуют для тех, кто интересуется и любит танцевать латиноамериканские танцы, но, как правило, это закрытые мероприятия, т. к. проводятся они в помещениях, рассчитанных на ограниченное количество человек. Оупен-эйры проводятся на открытом воздухе, на них может

присутствовать неограниченное количество людей. Домашние вечеринки устраиваются круглогодично, в то время как оупен-эйры проводятся только в теплое время года. Данные мероприятия позволяют отработать на практике полученные на уроках знания и, конечно, помогают обменяться опытом. И оупен-эйры, и домашние вечеринки помогают найти друзей и вторую половину, ведь общение является ключевым фактором для людей, которые увлечены искусством латиноамериканского танца.

Существует несколько распространенных мифов о кизомбе, способных оттолкнуть потенциальных учеников. Они возникли из-за отсутствия достаточного количества информации по данной тематике.

1. «Кизомба – это скучно». На первый взгляд может показаться, что движения однотипны, а от музыки хочется спать. Но если посмотреть видеоролики или выступления настоящих профессионалов, можно обратить внимание на то, что вся энергия концентрируется внутри пары. Партнеры танцуют и понимают друг друга без слов. Партнерша расслаблена, ее глаза чаще всего закрыты. Доверие – это основной фактор, благодаря которому можно понять, получится ли танцевать с конкретным человеком или нет.

2. «У меня не получится танцевать с незнакомцем». Теория личного пространства знакома с детства, а кизомба является своеобразным кольцом, которое объединяет, казалось бы, разных и незнакомых людей. В последнее время можно наблюдать определенную тенденцию на латиноамериканских вечеринках: объятия и поцелуи при приветствии помогают сближению посетителей вечеринки. Кизомба помогает раскрепоститься, в процессе танца выделяется гормон счастья, который помогает людям быть более смелыми и привлекательными.

3. «Кизомба слишком сексуальна». Данное высказывание связано с появлением роликов на YouTube, где танцуют профессиональные пары, которые уже «станцевались» друг с другом и понимают друг друга без слов, но также способны привести в танец что-то свое. Если внимательно приглядеться, то движения являются страстными, но никак не сексуальными.

Все вышеперечисленное говорит об отсутствии достаточной заинтересованности в обучении кизомбе и жестких личностных рамках, не позволяющих раскрепоститься, но личное общение с танцующими кизомбу и общие интересы способны объединять людей на пути к общим целям. Активный образ жизни поможет наладить общение, личную жизнь и, кроме всего перечисленного, окажет благотворное действие на внешний вид и внутренний мир.

### **Влияние кизомбы на здоровье человека**

В современном мире люди ведут малоподвижный образ жизни, что негативно отражается на па-

мяти, внимании, здоровье и красоте. Чтобы предотвратить эти неприятные моменты, следует вести активный образ жизни и проводить часть досуга в живом общении с людьми. Как вариант проведения свободного времени можно предложить социальные танцы – в них успешно сочетаются движение и общение [1].

Занятия латиноамериканскими танцами способны оказывать полезное действие на организм: ритмичные движения приводят к оздоровлению всех внутренних органов и систем, укрепляется мышечный корсет и активизируется память [5].

Рассмотрим влияние кизомбы на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, органы пищеварения.

Кизомба благотворно влияет на состояние позвоночника: спустя несколько тренировок можно заметить, как расправляется спина, осанка делается красивее, а походка – изящнее, исчезает «загребание», которое способно приводить к плоскостопию. Кизомба помогает не только оздоравливать ступни, но и делать красивыми икры. Укрепление позвоночных мышц позволяет держать в тонусе позвоночник, что помогает избежать мышечных судорог, которые приводят к ухудшению кровоснабжения [5].

Дыхательная система под воздействием кизомбы помогает легким развиваться и увеличиваться в объеме, мозг обогащается кислородом и стимулируется его работа, вследствие чего улучшается память. Людям, страдающим астмой, кизомба будет особенно полезна, т. к. в процессе танца вырабатывается полезная привычка контролировать дыхание [5].

Болезни сердечно-сосудистой системы являются бичом современной жизни, по статистике в России в год от этих заболеваний умирает 1 млн чел. [5]. В пересчете на 100 тыс. населения российская статистика печальна – это в 2 раза выше, чем в европейских странах, и в 1,5 раза больше, чем в среднем по планете. Государства принимают меры борьбы с болезнями сердечно-сосудистой системы, но многое зависит от самого заболевшего [6]. Кизомба обладает свойством помогать восстанавливаться сердечно-сосудистой системе благодаря ритмичным движениям под музыку. Также данный танец способен предотвратить варикоз и снизить риск инфарктов, инсультов, тромбозов, тромбофлебитов и тромбоэмболий [5].

Отсутствие физической активности отражается не только на дыхательной, сосудистой и опорно-двигательной системе, но и на органах пищеварительного тракта. Кизомба, благодаря своим активным, но в то же время плавным движениям, помогает избавить организм от хронических запоров, атоний кишечника и нарушений оттока желчи. Таким образом, благодаря движениям кизомбы происходит массаж внутренних органов и избавление

организма от шлаков, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта [5].

Все вышеперечисленное является следствием влияния кизомбы как на внешний вид человека, так и на его здоровье. Благодаря гармонии музыки и движений происходит улучшение эмоционального состояния личности, повышается самооценка, уверенность в себе, что ведет к новым знакомствам и улучшению жизненных перспектив.

Современная жизнь богата стрессами и отрицательными эмоциями. Кизомба способна помочь человеку отвлечься от суетности мира и отбросить негативные эмоции. Благодаря плавным движениям под музыкальное сопровождение мышцы начинают расслабляться, что способствует улучшению кровообращения, вследствие чего выделяются эндорфины – «гормоны радости». Это позволяет человеку достичь гармонии между телом и душой.

Кизомба помогает развивать такие физические качества, как гибкость, сила, выносливость. Как правило, танцевальный урок начинается с небольшой разминки, чтобы мышцы разогрелись и могли растягиваться и изгибаться. Все это помогает делать танцевальные движения более плавными, вследствие чего тело становится намного гибче.

Сила – это возможность мышц правильно реагировать на противодействия со стороны внутренних и внешних факторов. Кизомба развивает силу человека согласно формуле физики  $F = m \cdot a$  (сила равна произведению массы и ускорения), т. е. благодаря физическим движениям вкуче с массой тела у человека вырабатывается физическая сила.

Выносливость является третьей составляющей здорового человека, т. к. гибкость и сила помогают сохранять и поддерживать тонус организма. Выносливость помогает выдерживать физические нагрузки, а также регулировать метаболизм, кото-

рый позволяет быстро сжигать лишние килограммы и поддерживать нужный вес.

Таким образом, кизомба помогает человеку в следующем:

- повышает работоспособность, выносливость и гибкость тела;
- воздействует на все мышцы и помогает им быть в тонусе, помогает быстрой регенерации тканей;
- формирует красивую осанку и походку;
- укрепляет вестибулярный аппарат;
- тренирует дыхательную систему;
- усиливает кровообращение и улучшает работу организма в целом;
- помогает замедлить старение;
- улучшает психоэмоциональное состояние человека.

Из личного эксперимента: занятие кизомбой в Астраханской школе «Los Cubanos» в течение 2-х недель привело к следующим результатам:

- к снижению веса с 52 до 50 кг;
- укреплению мышц живота и ног;
- улучшению общего самочувствия в целом.

Также улучшились настроение, обмен веществ, повысилась работоспособность.

### Заключение

Латиноамериканские танцы делятся на два вида: бальные и социальные. К бальным относят румбу, самбу, ча-ча-ча, пасадобль и джайв, к социальным – сальсу, меренге, мамбо, бачату. Кизомба относится к социальным латиноамериканским танцам, хотя берет свое начало в Анголе. Кизомба имеет несколько стилей: Passada (Пассада), Tarraxinha (Таррашинья), Ventoinha (Вентоинья), Quadrinha (Куадринья). Кизомба оказывает благотворное влияние на организм в целом, помогая общему оздоровлению.

### Список источников

1. Социальные танцы. URL: [https://samopoznanie.ru/schools/socialnye\\_tancy/](https://samopoznanie.ru/schools/socialnye_tancy/) (дата обращения: 04.04.2022).
2. Nye J. S. *The Powers to Lead*. N. Y.: Oxford University Press, 2008. 240 p. URL: [https://samopoznanie.ru/schools/socialnye\\_tancy/](https://samopoznanie.ru/schools/socialnye_tancy/) (дата обращения: 04.04.2022).
3. Clerfeuille S., Seck N. *Musiciens africains des années 80*. P.: L'Harmattan, 1986. 166 p.
4. Как кизомба появилась в России. URL: <https://welovedance.ru/posts/view/kak-kizomba-poyavilas-v-rossii/> (дата обращения: 04.04.2022).
5. Влияние танцев на организм человека. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832/> (дата обращения: 04.04.2022).
6. Статистика сердечно-сосудистых заболеваний в России. URL: <https://chekhovsc.ru/blog/statistika-serdechno-sosudistykh-zabolevanij-v-rossii/> (дата обращения: 04.04.2022).

### References

1. *Sotsial'nye tantsy* [Social dances]. Available at: [https://samopoznanie.ru/schools/socialnye\\_tancy/](https://samopoznanie.ru/schools/socialnye_tancy/) (accessed: 04.04.2022).
2. Nye J. S. *The Powers to Lead*. New York, Oxford University Press, 2008. 240 p. Available at: [https://samopoznanie.ru/schools/socialnye\\_tancy/](https://samopoznanie.ru/schools/socialnye_tancy/) (accessed: 04.04.2022).
3. Clerfeuille S., Seck N. *Musiciens africains des années 80*. Paris, L'Harmattan, 1986. 166 p.
4. *Kak kizomba poiavilas' v Rossii* [How kizomba appeared in Russia]. Available at: <https://welovedance.ru/posts/view/kak-kizomba-poyavilas-v-rossii/> (accessed: 04.04.2022).

5. *Vliianie tantsev na organizm cheloveka* [Influence of dancing on human body]. Available at: <https://science-forum.ru/2017/article/2017029832/> (accessed: 04.04.2022).

6. *Statistika serdechno-sosudistykh zabolevanii v Rossii* [Statistics of cardiovascular diseases in Russia]. Available at: <https://chekhovsc.ru/blog/statistika-serdechno-sosudistykh-zabolevanij-v-rossii/> (accessed: 04.04.2022).

Статья поступила в редакцию 18.04.2022; одобрена после рецензирования 27.04.2022; принята к публикации 04.05.2022  
The article is submitted 18.04.2022; approved after reviewing 27.04.2022; accepted for publication 04.05.2022

### **Информация об авторе / Information about the author**

**Анна Викторовна Земскова-Рябая** – магистрант направления «Культура массовых коммуникаций»; ведущий специалист отдела аналитического сопровождения реализации программы «Приоритет 2030» Управления стратегического развития и реализации приоритетных программ; Астраханский государственный университет; [nicolesherzinger@mail.ru](mailto:nicolesherzinger@mail.ru)

**Anna V. Zemskova-Ryabaya** – Master’s Course Student, speciality “Culture of Mass Communications”; Leading Specialist of Analytical Support for the Implementation of the Priority 2030 Programs of the Department for Strategic Development and Implementation of Priority Programs; Astrakhan State University; [nicolesherzinger@mail.ru](mailto:nicolesherzinger@mail.ru)

