Министерство социальной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
города Алапаевска и Алапаевского района»

Социальные танцы

Методическое пособие

Алапаевск 2012

Согласовано:	Утверждено:
Методическим Советом по социальной реабилитации в государственных учреждениях социального обслуживания населения Свердловской области Протокол № 4 От «27» ноября 2012 г.	Директор ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Алапаевска и Алапаевского района» _____ Денисова Л.П. «19» ноября 2017 г.

Автор:
Музафарова А.А. – и.о. заведующей отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУ СОН СО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Алапаевска и Алапаевского района»

Социальные танцы для граждан пожилого возраста//ГБУ СОН СО «Комплексный центр социального обслуживания населения города Алапаевска и Алапаевского района», Алапаевск, 2012.

Методическое пособие включает: происхождение и сущность понятия «социальный танец», физиологические и психологические особенности граждан пожилого возраста, основные правила проведения и организации технологии «социальные танцы с гражданами пожилого возраста», положительные эффекты технологии.

Методическое пособие предназначено для работников, осуществляющих реабилитацию граждан пожилого возраста в государственных учреждениях социального обслуживания.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …… 4
1. Происхождение «социального танца» …….. 5
2. Сущность понятия «социальный танец» …….. 6
3. Физиологические и психологические особенности граждан пожилого возраста …… 8
4. Основные правила проведения технологии «социальные танцы с гражданами пожилого возраста» ……... 9
5. Организация и проведение социального танца …… 10
6. Положительные эффекты технологии «социальные танцы с гражданами пожилого возраста» …… 12
Заключение …… 13
Список литературы ……... 14
Приложение ……... 15

Введение

Старение населения – одна из основных проблем, тревожащих в настоящее время почти все без исключения страны мира. Пожилые люди стали отдельной демографической, социальной и медико-биологической категорией, требующей специального подхода к решению своих проблем. В Российской Федерации лица пенсионного возраста составляют 1/5 часть всего населения.

Изменение социального статуса человека в старости вызвано, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями ценностных ориентиров, самого образа жизни, недостатком общения, возникновением затруднений в социально-бытовом обслуживании.

В связи с этим требуется выработка новых подходов, форм и методов социальной работы с пожилыми людьми. В организации этой работы необходимо учитывать всю специфику социального статуса данной возрастной группы не только в целом, но и каждого человека в отдельности, их нужд, потребностей, биологических и социальных возможностей. Социальное благополучие лиц пожилого возраста определяется состоянием их здоровья, что неизменно определяется соблюдением пожилыми людьми здорового образа жизни.

Многие возрастные изменения и недуги можно отсрочить, затормозить и даже предупредить с помощью физической активности. Можно, конечно, заниматься различными упражнениями, изнуряя себя, совершая немало усилий, но гораздо приятней совершенствовать свое тело в танце под ритмичную музыку, в компании приятных людей. Далеко не все люди способны выражать свои чувства и эмоции вербально (словами), далеко не каждому дано овладеть ораторским искусством. Танец же позволяет человеку выражать эмоции без слов, через движения и пластику и, таким образом, не копить их в себе, а делиться с миром, или просто избавляться от нежелательных эмоций.

Если рассматривать танец, как способ самопознания и самовыражения, способ социального общения и средство объединения духовного и физического в человеке, а именно социальный танец, который основан на импровизации и на отсутствии раз и навсегда заученных четких движений, то получаем один из вариантов решения выявленной проблемы. И он хорошо пересекается с одним из направлений внедряемой в жизнь региональной комплексной программы «Старшее поколение» в рамках отделения "Школы пожилого возраста" - Активное долголетие, целью которой является помощь гражданам пожилого возраста в обретении «второй молодости». В этом и заключается **актуальность** развития данной технологии сегодня.

Цель социальных танцев – организация досуга пожилых людей, возможность самосовершенствования через самопознание в танце.

Целевая группа: граждане пожилого возраста, сохранившие навыки самообслуживания и способность к активному передвижению.

Ожидаемые результаты: облегчение процесса адаптации пожилого человека в новом статусе, укрепление физического и эмоционального состояния, раскрытие творческого потенциала через импровизацию, расширение круга общения, обретение раскрепощенности и уверенности в себе.

1. Происхождение «социального танца»

Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении! Движения постепенно подвергались художественному обобщению, так сформировалось искусство танца, одно из древнейших проявлений народного творчества. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции. На основе народного танца начал создаваться сценический танец. В профессиональном театральном искусстве танец достиг высокого развития и был научно систематизирован.

Танец заложен в нашей генетической памяти. Появившись еще в первобытном обществе, он сопровождает человечество, совершенствуясь и видоизменяясь. Он возникает вместе с первыми шагами и уходит с последним вздохом.

В наши дни, во времена, когда люди возвращаются к здоровому образу жизни, уделяют большое внимание своему здоровью и внешнему виду, танцы не теряют своей актуальности. И на любительском уровне развиваются в инновационном направлении – социальные танцы - с целью охвата широкого круга граждан разных возрастных категорий.

Выражение «социальные танцы» вошло в обиход сравнительно недавно. Оно, по-прежнему, не очень привычно для слуха русского человека. Как правило, в нашем сознании слово «социальный» связано с оказанием услуг, назначением пособий и выплат, предназначенными для граждан, нуждающихся в помощи и поддержке государства. С танцами все обстоит иначе. В последнее время по всему миру происходит возрождение и развитие социальных танцев.

2. Сущность понятия «социальный танец»

Танец — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела.

Социальные танцы — это социально-культурная технология, включающая в себя разучивание и исполнение движений, реализация танцевальной программы.

Социальные танцы — категория танцевальных стилей разных народов мира, при исполнении которых упор делается не на соревновательную часть, а на обмен положительными эмоциями между партнерами, поддержку легкой, расслабляющей атмосферы.

Очевидно, что танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие. Здесь нет посредника для выражения чувств, как краски и холст для художника или музыкальные инструменты для музыкантов. Инструментом и создателем является тело человека.

Современной наукой доказано, что различные пластические упражнения влияют на определенные группы мышц, укрепляя и развивая их. Танцы для пожилых, естественно, не столь энергичны как у молодых, но и они позволяют пожилому человеку выразить свое «Я» в движении.

Наиболее часто в качестве социальных танцев используются:
аргентинское танго, бачата, венский вальс, кизомба, линди хоп, меренге, реггетон, румба, руэда, сальса, самба, ирландские сетовые танцы, свинг, хастл и другие.

Социальные танцы, как правило, достаточно легко начать танцевать – надо всего лишь выучить основной шаг и базовые движения, хотя при желании можно продолжать совершенствоваться всю жизнь: они никогда не надоедают, потому что никогда не повторяются.

Даже один и тот же набор движений, но исполненный с другим партнером и под другую музыку порождает новый танец, не похожий на все остальные.

Большинство социальных танцев являются парными танцами.

Что общего между различными направлениями социальных парных танцев?

- все они созданы в первую очередь для получения удовольствия партнерами от совместного танца;
- они танцуются на любых праздниках, дискотеках, вечеринках и вообще в любом месте, где звучит подходящая музыка;
- их можно танцевать с любым обученным данному стилю партнером (а иногда даже и с необученным);
- в основе танца лежит импровизация из имеющегося набора элементов;

- танец может возникнуть спонтанно - для этого партнера, под эту музыку, с этим настроением;
- такой танец нельзя повторить.

Что разного у различных направлений социальных парных танцев?

- музыка;
- история возникновения;
- основной шаг и составляющие элементы танца;
- характер танца и социальный контекст.

В течение социального танца попадают люди разных возрастов и сообществ. Это соотношение музыки и взаимодействия партнеров, даже если оно просуществует всего лишь одну мелодию. Суть социального танца – то, что рождается «здесь и сейчас». Даже если в жертву приносятся правила и техника.

3. Физиологические и психологические особенности граждан пожилого возраста

У людей в зрелом возрасте, как правило, падает активность, замедляются психические процессы, ухудшается самочувствие. В процессе старения меняется отношение к явлениям и событиям, изменяется направленность интересов. Во многих случаях происходит сужение круга интересов, частое брюзжание, недовольство окружающими. Наряду с этим имеет место идеализация прошлого, тенденция к воспоминаниям. У пожилого человека зачастую снижается самооценка, возрастает недовольство собой, неуверенность в себе.

Психологические особенности:

- Нарушение психоэмоциональной сферы (апатия, депрессия) как следствие неудовлетворенности жизненными обстоятельствами;
- Снижение стрессоустойчивости вследствие одинокого образа жизни;
- Утеря способности к самовыражению в творчестве за не востребованностью.

Физиологические особенности:

- Утрата физической активности вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата или сердечно-сосудистой системы;
- Снижение выносливости организма, утрата мышечного тонуса;
- Нарушение координации движения вследствие ухудшения работы вестибулярного аппарата;
- Нарушение обмена веществ и как следствие - обретение лишнего веса.

Многие психологи советуют для позитивного настроя на жизненные ситуации большого количества свободного времени заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби.

4. Основные правила проведения технологии «социальные танцы с гражданами пожилого возраста»

1. Социальные танцы доступны для *широких масс людей*. Не имеет значения рост, вес, возраст, телосложение, спортивная подготовка, важно только желание и упорство.
2. Основным признаком социального танца является *импровизация*. Здесь нет жестко структурированной последовательности движений. Движения исходят из музыки, гармоничности применения того или иного движения в определенный момент времени. Важным моментом является обыгрывание музыки, позволяющее сделать танец и музыку единым целым.
3. Кроме способности к полету души и импровизации важен *основной шаг,* который *для каждого танца свой*, и он должен быть известен танцующим, чтобы они могли чётко и синхронно делать движения.
4. Как правило, для того чтобы ходить на тренировки, свой партнёр или партнёрша не нужны, поскольку во время занятий пары всё время меняются – необходимо научиться танцевать с *любым партнёром*.
5. Поскольку в социальном танце нет заученной последовательности движений, на первый план выходят такие важные вещи, как *ведение и следование*. В танце ведущим всегда является партнер, он должен продумывать движения, давать понятные партнерше импульсы, не забывать танцевать самому, да еще и смотреть по сторонам, дабы не допустить столкновения. Роль партнерши же – вестись (следовать импульсам партнера) и украшать танец. На первый взгляд роль очень легкая, но все не так просто! Довольно сложно научиться делать не то, чего хочешь ты, а «слушать» ведение и следовать ему.

5. Организация и проведение социального танца

Цель социальных танцев – организация досуга пожилых людей, возможность самосовершенствования через самопознание в танце.

Вид занятий – разучивание и исполнение движений, участие в танцевальной программе.

Форма занятий – индивидуальная, групповая, массовая.

Характер занятий - художественно-творческий, обучающее-развивающий.

Направленность - развитие опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, пластики, формирование коммуникативной сферы, коррекция психоэмоциональной сферы. Развитие эстетического вкуса, овладение этикетом.

Условия:

- время проведения, периодичность - по расписанию занятий, самочувствию;
- продолжительность – по желанию, самочувствию;
- место проведения – просторное, хорошо проветриваемое помещение или открытая площадка;
- наличие музыкального сопровождения;
- наличие организатора (работник социального учреждения).

Требования к организатору.

- знать физиологические и психологические особенности пожилого возраста;
- уметь планировать культурно-массовую и индивидуальную деятельность граждан пожилого возраста;
- владеть навыками применения социально-педагогических знаний и навыков в работе с гражданами пожилого возраста;
- владеть такими качествами как тактичность, доброжелательность, толерантность.

Рекомендации гражданам пожилого возраста,
начинающим заниматься социальными танцами

1. Обратитесь к вашему участковому терапевту для выявления медицинских противопоказаний к занятиям танцами.
2. Контролируйте пульс и давление до и после занятий.
3. Перед занятиями обязательно выполняйте физическую разминку, направленную на различные группы мышц.

4. Во время занятий помните важное правило – не переусердствуйте, танцуйте в силу своих физических возможностей.
5. Обувь и одежда должны быть свободными, не стесняющими движений.
6. Движения танца должны быть плавными, красивыми. Танцуя в паре не толкайтесь, не дергайте друг друга за руки во избежание травматизма.
7. Танцуйте для удовольствия и радости.

План занятия

1. Теоретическая часть: знакомство с понятием «социальный танец», рекомендациями и положительными результатами от занятий.
2. Практическая часть

Подготовка:

- определение самочувствия;
- смена одежды, обуви на танцевальную;
- разминка;
- подбор музыки и танца.

Танцевальное занятие:

- разучивание основного шага, движений;
- танцевальная импровизация под музыку с использованием разученных движений.

Заключение:

- обсуждение эмоциональных переживаний и ощущений;
- выявление удачных моментов;
- мониторинг удовлетворенности потребности, эмоционального фона с помощью психологического теста Люшера.

Оригинальность данной технологии заключается в том, что пожилые люди могут выполнять различные движения сидя на стуле. Ноги неподвижны, работают только руки, голова и туловище. Такие танцы — это оптимальный вариант для пожилых людей, которым определены двигательные ограничения.

6. Положительные эффекты технологии «социальные танцы с гражданами пожилого возраста»

Немало пожилых людей с удовольствием занимаются танцами. Простые и пусть не очень изящные танцевальные движения оказывают на физическое и эмоциональное здоровье благотворное влияние. Увлечение пожилых людей танцами дает вдохновение и лечебный эффект.

- Занятия танцами улучшают координацию движений, помогают лучше держать равновесие и увеличить скорость ходьбы, помогают улучшить осанку, обрести гибкость и стройность. Как следствие, уменьшается риск падений и травм. С точки зрения медицины нагрузки во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, нормализуется давление, лучше работает желудочно-кишечный тракт, реже настигают простудные заболевания. Еще Поль Брэгг призывал правильно питаться и больше танцевать для тех, кто хочет избавиться от «лишнего веса».
- Занятия помогают освободиться от стрессов и депрессии, снять напряжение, избавиться от страха и усталости, забыть про свои тревоги, раскрепоститься и выплеснуть наружу накопившееся эмоции, обрести уверенность в себе и повысить собственную самооценку. А так же это хорошая возможность самовыражения и выявления творческих способностей.
- Танцы делают человека более смелым и открытым. Ключевое слово, характеризующее поведение умеющего танцевать человека, это Свобода. Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от комплексов и стереотипов. Танцы помогают весело и интересно жить в современном мире.
- Танцы помогают пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что освобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения. А также помогают ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего нынешнего существования.
- Танцы дарят то, чего очень не хватает в суматошной, серой жизни – радость общения. Способствуют завязыванию знакомств, обретению новых друзей и единомышленников. Но бывает и так, что многие на танцах находят свою любовь, а некоторые из них даже закрепляют ее семейными узами.
- Регулярные занятия танцами учат «слышать» музыку, разбираться в ней. При первых звуках тело чувствует потребность двигаться, начинает искать нужный настрой, угадывает в музыке танец. Одним словом, танцы открывают мир гармонии души и тела.
- Танцевать - это значит всегда быть в форме и отличном расположении духа. Танец способен любого убедить в собственной неповторимости и дать возможность получить море удовольствия.

Заключение

Танец всегда занимал огромное пространство в жизни и повседневной культуре человечества. В последнее время стало модно танцевать. Современная индустрия развлечений, в частности, танцевальная индустрия, стали мощным оружием психологического воздействия. Большое количество взрослых людей пошли в клубы, школы танцев, танцевальные коллективы и др., чтобы научиться танцевать. Все чаще танец используют в рекламных роликах, где с помощью движения, экспрессии, музыки передается настроение, эмоции, и даже прививается стиль и вкус современной жизни. В большинстве клубов, практикующих социальные танцы, наряду непосредственно с танцами регулярно проводится множество танцевальных вечеринок, совместные праздники и дни рождения, походы на природу и тому подобные мероприятия.

Специалистами отделения дневного пребывания ГБУ «КЦСОН города Алапаевска и Алапаевского района» успешно внедряется данная технология и наблюдаются положительные результаты. Пожилые люди обретают здоровье, повышается работоспособность, наблюдаются положительные изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, появляется позитивный жизненный настрой, они стремятся к общению друг с другом, в процессе занятий раскрывают в себе скрытые способности. Таким образом, через познание тела в танце происходит личностное совершенствование.

На основании практического опыта специалисты центра пришли к выводу, что социальные танцы являются достаточно перспективными в работе с пожилыми людьми, служа общей цели – активному долголетию!

Список литературы

1. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время, М., 1990.
2. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В.Краснова, А.Г.Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Русские народные танцы. Отв. ред. А.П.Ковалев. – М., 1950.
4. Слонимский Ю. В честь танца, М., 1988.
5. Теория и методика социальной работы (в вопросах и ответах). Отв. ред. А.М. Панов, Е.И. Холостова. – М., 1997.
6. Филатова С.А., Безденежная Л.П., Андреева Л.С. Геронтология. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.

   Ссылки
7. www.medikforum.ru
8. www.mop-sznmyl.ru
9. www.cyberturizm.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ

Основные шаги «социальных танцев с гражданами пожилого возраста»

Отмечено, что танцы увеличивают активность пожилых людей, положительно влияют на общее самочувствие.

Лучшим средством от депрессии для пожилых людей считается вальс. Его плавные спокойные движения успокаивают и являются несложными в исполнении. Вальсу можно обучиться в любом возрасте, без особого труда. Также, у танцующего вальс, задействуются основные группы мышц, что улучшает общий тонус.

Вальс

1 – 3 балансе вправо
1 – 3 балансе влево
1 – 3 балансе вправо
1 – 3 балансе влево
1 – 3 поворот по линии танца
1 – 3 балансе вправо
1 – 3 встать в положение по линии танца
1 – 3 шаг – дорожка по линии танца
1 – 3 квадрат на месте
1 – 3 дорожка по линии танца
1 – 3 квадрат и т.д

Еще один из вариантов танца к использованию в качестве социального - кадриль - жизнерадостный, энергичный, поднимающий тонус и настроение.

Кадриль

Основные фигуры:

- *«Проходка»* - похожа на прогулку: танцующие ходят, приплясывая, как бы прогуливаясь; меняются местами, знакомятся друг с другом и снова возвращаются к своим парам, при этом приветливо улыбаясь друг другу и выполняя движения руками «гармошка».
- *«Коситься»* - означает в народе сердиться. В этой фигуре обыгрывается приглашение – отказ партнеров из параллельных пар с исполнением движений руками - «гармошка», ногами - «дробь» и «шаг с притопом», с гордыми поворотами головы в сторону, противоположную приглашающему партнеру, с введением фигуры «воротца».
- *«Цепочка»* - в этой фигуре все исполнители берутся за руки, как бы образуя цепочку, двигаясь по кругу или, разделившись, кружатся по часовой стрелке, держась в центре круга одной рукой, а другую - раскрыв в сторону.

- *«Весенняя»* - исполняется весело, с задором, иногда с притопом. Танцующие пары, взявшись за руки крест-накрест, перемещаются по площадке в разных направлениях – навстречу друг другу, следуя друг за другом, кружась и поворачиваясь. Не расцепляя рук, могут кружиться и выполнять повороты - друг к другу лицом и обратно, вытягивая соединенные перед собой руки, или, разъединившись одной рукой и приподнявши соединенные вверх, выполнять кружение партнера под рукой.
- *«Прощальная»* - все танцуют озорно, темпераментно, поочередно показывая все свое мастерство. При этом выполняются различные кружения, дроби, притопы, хлопки руками и переходы парами.