Танцевально-двигательная терапия

Программа работы с пожилыми людьми

**Введение.**

К главным проблемам пожилых людей можно отнести ограниченную подвижность суставов, мышечную слабость, нарушение двигательной активности, гиподинамию, а также подавленность, пассивность. Следовательно, возникает острая необходимость подобрать наиболее оптимальный комплекс реабилитационных мероприятий, который позволит за короткое время устранить как можно большее количество проблем. Одним из таких универсальных методов реабилитации является танцевально-двигательная терапия, которая, будучи одной из составляющих арт-терапии, получает все большее распространение в наши дни.

**Цель программы:**помочь пожилым людям раскрыть свой потенциал с помощью танцевально-двигательной терапии– «вида психотерапии, использующий активизацию двигательной функции организма человека для установления гармоничной взаимосвязи между его физической и духовной жизнью».

**Задачи:**

- выработать у граждан пожилого возраста и инвалидов интереса к регулярным занятиям танцами;

- выработать у пожилых людей и инвалидов стрессоустойчивость и уверенность в себе, улучшить настроение, снять психологическую разгрузку;

- улучшить внимание и развить коммуникативные навыки;

- сохранить психологическое здоровье и снизить эмоциональное напряжениелюдей пожилого возраста и инвалидов путём танцевальной – двигательной терапии;

- обучить граждан пожилого возраста и инвалидов разным видам русских-народных танцев.

Особенность танцевально-двигательной терапии заключается в том, что она объединяет в себе физическую активность и эмоциональные проявления. Это именно тот метод, который позволяет воздействовать не только на физическую составляющую здоровья пожилых людей, но и на их эмоциональный фон: установлено, что танец способствует восстановлению и регуляции в организме уровня серотонина и дофамина, играющих существенную роль в эмоциональной оценке событий, происходящих в нашей жизни.

Универсальность танцевально-двигательной терапии заключается в том, что метод практически не имеет противопоказаний и может быть применим в реабилитации лиц различных возрастных групп, в том числе детей и пожилых людей. Также танцевально-двигательная терапия может быть использована для восстановительного лечения пациентов широкого спектра нозологических групп, что дает данному методу дополнительные преимущества среди других.

**Этапы реализации программы.**

**Срок реализации:** бессрочно.

**Этапы:**

Организационный:

- оповещение населения по средствам Интернета, мессенджеров ВК, ОК, группы в ВАЙБЕР;

- выбор танца;

- подбор методик для проведения занятий;

- составление плана занятий;

- определение порядка проведения занятий танцами;

- создание условий для доступного массового процесса занятиями танцевальными тренировками с пожилыми людьми и инвалидами;

- привлечение волонтеров с целью сопровождения маломобильных граждан и лиц с ограниченными возможностями.

-распространение буклетов, видеороликов, статей в социальных сетях с целью популяризации танца - как средства реабилитации пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.

Практический:

- проведение занятий, активное вовлечение пожилых людей и инвалидов в проект:стимулирование процессов познания себя, собственных эмоций и их проявлений,обучение гармоничному взаимодействиюс другими, адаптацией к каждому конкретному индивиду из их окружения; коррекция поведения, улучшение общения с окружающими, повышение уверенности в себе; стимулирование адекватного отношения к состоянию своего психологического и физического здоровья; поиск способов психологической компенсации;

- проведение отчетного мероприятия;

- анализ достигнутых результатов, подведение итогов и определение перспектив дальнейшего развития проекта.

Проведенный курс танцевально-двигательной терапии позволяет снизить эмоциональный дискомфорт, устранить агрессивность, мнительность, тревожность, повышенную возбудимость, а также повысить активность и самостоятельность.

При проведении реабилитации инвалидов пожилого возраста танцевально-двигательная терапия также отличается высокой эффективностью: она общедоступна, помогает поддерживать и при необходимости корректирует двигательные, коммуникативные и когнитивные функции, способствует профилактики тугоподвижности суставов, замедляет возрастные изменения, вносит в жизнь пожилых людей разнообразие, избавляет от скуки и монотонности событий, тянущихся друг за другом однообразных дней, повышает выносливость организма, улучшает кровоснабжение и оксигенацию тканей.

При этом важно помнить, что инвалиды пожилого возраста нуждаются не только в эффективных реабилитационных мероприятиях, но и в общении. Иногда дефицит общения становится основной проблемой ухудшения состояния пожилого человека.

Чем старше человек, тем острее переживаются жизненные неудачи. По выходе на пенсию людей зачастую одолевает ощущение собственной ненужности, которое только обостряется при наличии инвалидности. На этом фоне нередко развиваются депрессивные состояния, человек замыкается в себе, становится пассивным, не хочет взаимодействовать с окружающим миром, уходит в свой собственный внутренний мир. Именно в этот момент особенно необходимо протянуть руку помощи, дать понять, что пожилой человек с инвалидностью не забыт, нужен окружающим, помочь ощутить его собственную значимость, пробудить интерес к жизни и повседневным событиям, восстановить уверенность в собственных силах. Лучший способ добиться желаемого результата – провести курс танцевально-двигательной терапии.

На занятиях пациенты не только повышают выносливость собственного организма, тренируют когнитивные функции, но и общаются между собой, взаимодействуют друг с другом, сообща решают поставленные задачи, готовят показательные выступления.

Немаловажным могут оказаться и так называемые конкурсы и соревнования, на которых люди различных возрастов с ограниченными возможностями могут проявить себя, показать собственные таланты и посмотреть на то, что умеют другие. Такие показательные выступления развивают, позволяют достигнуть новых рубежей и вносят разнообразие в серые будни, что также играет существенную роль в улучшении состояния здоровья.

Из других положительных черт и характеристик танцевально-двигательной терапии следует отметить тот факт, что последняя сочетает в себе движения и музыку. При этом темп и лад музыки можно выбрать в зависимости от ситуации, от целей, которые преследуются при проведении курса терапии.

Музыка дает возможность расслабиться, выразить эмоции, почувствовать прилив энергии, избавиться от негативных мыслей, мышечной скованности. Последнее поможет увеличить амплитуду движений и расширить спектр двигательной активности.

**Реализация программы.**

Танцевальным направлением для программы выбраны русские – народные танцы. Русский народный танец — это русское народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного или постановочного сценического танца.

На наших занятиях используется русские-народные мотивы в современной аранжировке –– идеальныйвариант для всех, кому не подходят спортивные тренировки высокой интенсивности:

— для пожилых;

— для людей с инвалидностью;

— для начинающих и тех, кому сложно запоминать движения;

— для тех, кто восстанавливается после болезни или травмы.

Занятия по программе проводятся ежедневно в предварительнопроветренном помещении. Количество участников варьируется от 5 до 12 человек. Форма одеждыудобная, обувь спортивная. Участники следятза пульсом и физическим состоянием самостоятельно. Время одного занятия –– 60 минут,

которые распределены следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блока | Описание блока | Время |
| Разминка | Активные фитнес-движения под ритмичную музыку,  кардиотренировка. | 30 мин. |
| Основное занятие | Под соответствующую музыку выполняются движения танца | 15 мин. |
| Восстановление | Под медленную музыку выполняются плавные движения, способствующие восстановлению дыхания, расслаблению мышц. | 10 мин. |
| Обратная связь | Обмен эмоциями,  чувствами, мыслями  по поводу проведенного занятия; оценка общего состояния, инсайты.  Ответы навопросы группы.Иногда  заполнениеанкет,  опросников | 5 мин. |

В заключительной части занятия особое внимание участников уделяется дыханию, так какнаше дыхание отражает каждое эмоциональное или физическое усилие, беспокойство или нарушение. Поэтому важно дыхание привести в такое состояние, чтобы оно стало ровными спокойным, тем самым усиливая расслабление и уменьшая тревогу.

Для анализа эффективности выбранноготанцевального направления был составлен опросник «Анализ эффективности танцевальнойтерапии» (приложение 1). В опроснике предлагалось отметить те изменения физическогои психологического состояния, которые участники наблюдали после занятий.

Показателифизического состояния включают в себя:

улучшение сна и обмена веществ,

нормализацию веса и артериального давления,

улучшение осанки и координации движений,

улучшение общего физического самочувствия,

увеличение работоспособности.

В качестве показателей психологического состояния выступают: повышение

стрессоустойчивости и уверенности в себе,

улучшение внимания и развитие коммуникативных навыков,

снижение эмоционального напряжения,

улучшение настроения,

психологическая разгрузка.

**Заключение.**

Таким образом, танцевально-двигательная терапия – универсальный и эффективный метод реабилитации пациентов различных нозологических групп и возрастов, позволяющий повысить толерантность к физическим нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат, восстановить тонус мышц, подвижность суставов, ликвидировать мышечную скованность, улучшить концентрацию внимания, память и другие когнитивные функции, развить координацию движений, воображение, равновесие, чувство ритма, улучшить осанку, придать красоту и грацию движениям, а также достигнуть улучшений в эмоциональной и психической сферах жизни человека, избавиться от стрессов, тревоги, напряжения, бессонницы…

Кроме того, танцевально-двигательная терапия обладает высокой комплаентностью, так как применение данной методики вызывает интерес у а значит повышает приверженность лечению. Но для улучшения эффекта реабилитационные мероприятия должны быть комплексными, а значит танцевально-двигательная терапия, непременно, должна сочетаться с массажем, физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами восстановления здоровья.

Библиографическая ссылка

Аленина М.В., Ерыкалова С.П. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 5. ;

URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20295 (дата обращения: 19.04.2024).

**Приложение 1**

Опросник «Анализ эффективности танцевальной терапии»

Отметьте галочками те изменения, которые вы заметили при посещении занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физиологические аспекты** |  | **Психологические аспекты** |  |
| Снижение физического напряжения |  | Снижение эмоционального напряжения |  |
| Увеличение работоспособности |  | Снижение психологической нагрузки |  |
| Улучшение физического самочувствия |  | Повышение самооценки |  |
| Прилив сил (увеличение энергии) |  | Повышение уверенности в себе |  |
| Улучшение координации движений |  | Улучшение настроения |  |
| Улучшение осанки и подвижности суставов |  | Улучшение коммуникативных навыков |  |
| Нормализация веса |  | Снижение тревожности |  |
| Нормализация давления |  | Улучшение внимания |  |
| Улучшение сна |  | Повышение стрессоустойчивости |  |
| Улучшение обмена веществ |  | Улучшение памяти |  |

Свой вариант:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_