

Пивторак Александр Николаевич

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ "ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ" ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматриваются основные положения программы "Танцы на колясках" как вида танцевально-двигательной терапии. Данная методика не только способствует физической реабилитации, но и оказывает положительное влияние на развитие эстетических качеств инвалида, корректирует его психическое состояние. Раскрыты формы, методы, принципы работы с инвалидами, а также описаны разделы программы "Танцы на колясках".

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2016/9/20.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2016. № 9 (111). С. 77-79. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2016/9/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 37

Педагогические науки

В статье рассматриваются основные положения программы «Танцы на колясках» как вида танцевально-двигательной терапии. Данная методика не только способствует физической реабилитации, но и оказывает положительное влияние на развитие эстетических качеств инвалида, корректирует его психическое состояние. Раскрыты формы, методы, принципы работы с инвалидами, а также описаны разделы программы «Танцы на колясках».

Ключевые слова и фразы: танцы на колясках; реабилитация; социализация; интеграция; бальные танцы; инвалиды; партнеры.

Пивторак Александр Николаевич

*Алтайский государственный институт культуры, г. Барнаул
alexandr-pivtorak@mail.ru*

**КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ «ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ»
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Танцы на колясках возникли в Швеции в 1968 году для рекреационных и реабилитационных целей, и их родоначальником принято считать Эльс-Бритт Ларссона. К началу 80-х они были уже распространены по всей Европе. Изначально эти танцы выступали в качестве одного из видов реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, только потом превратившись в самостоятельный вид спорта. В 1975 году был проведен первый конкурс в Вестеросе (Швеция) с участием 30-ти пар. Два года спустя, в 1977 году, в Швеции были проведены первый международный конкурс и ряд региональных конкурсов. Захватив всю Европу, танцы на колясках пришли в Азию и Америку. Сейчас в мире более 5 тысяч человек в 4-х десятках стран занимаются танцами на колясках, как на любительском, так и на профессиональном уровнях [9].

Танцы на колясках представлены в разных формах: это и одиночный танец (SINGLE DANCE) – когда танцует один человек, сидящий в коляске; и дуэтный танец (DUO DANCE) – когда танцуют два партнера в колясках; и комбинированный танец (COMBI DANCE) – когда танцор в коляске танцует в паре с танцором – не инвалидом; и танец в ансамбле (GROUP DANCE) – несколько танцоров в колясках или совместно с партнерами не в колясках. Немало и разных стилей таких танцев: современный танец и балет, народный и бальный, латиноамериканский и европейский. Танец на колясках можно увидеть на сценах, на дискотеках и на паркете, когда проводятся спортивные соревнования.

Для успешной реализации программы «Танцы на колясках» нами были выделены основные принципы работы, которыми следует руководствоваться при организации опытно-практической деятельности:

1. *Принцип регулярности педагогических воздействий.* Этот принцип предполагает необходимость постоянных занятий физическими упражнениями для развития физических способностей человека, поскольку последние развиваются и совершенствуются, прежде всего, в процессе деятельности, связанной с проявлением данных способностей. Особенно этот принцип важен при работе с людьми с ограниченными возможностями, так как многие люди, при потере физической активности определенной части тела, перестают физически укреплять остальные мышцы. Все это в последующем ведет к детренированности регуляторных механизмов, снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата и ослаблению защитных функций организма.

2. *Принцип педагогического оптимизма* (лат. *optimus* – лучший) – принцип, основанный на радости, благодаря чему раскрываются творческий и интеллектуальный потенциалы человека. Из-за своих недостатков люди с ограниченными возможностями здоровья нередко замыкаются в себе, что ведет их к одиночеству и социальной деградации. Этот принцип помогает настроить человека на веру в свои силы и дает возможность на будущую интеграцию в общество.

3. *Принцип систематичности и последовательности в формировании знаний, умений и навыков, а также принцип целостности.* Они предполагают внутреннее единство всех составляющих компонентов педагогического процесса, их гармоничное воздействие, систематичность и непрерывность этого процесса.

4. *Принцип демократизации.* Этот принцип предполагает систему, основанную на взаимодействии, на педагогике сотрудничества и сотворчества между педагогом и обучающимся.

Исходя из принципов организации педагогической деятельности, нами были выделены методы работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья (Схема 1).

Алгоритм разработки программы тренировочных средств, направленных на развитие возможностей танцоров, предполагал выполнение следующих действий:

1. Анализ резерва физической активности индивидов в условиях практических занятий.
2. Выбор режимов упражнений для развития скорости, физической активности индивида, точности в управлении коляской.
3. Систематизация тренировочных занятий, включающих кардио-развитие танцоров, с учетом индивидуальных особенностей.

Схема 1.

Методы работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья

| | |
|----------------------------------|---|
| методы обучения | <ul style="list-style-type: none"> • словесные • наглядные • практические |
| методы воспитания | <ul style="list-style-type: none"> • методы формирования сознания (доклад, лекция) • методы организации деятельности (практические занятия, упражнения) |
| социально-психологические методы | <ul style="list-style-type: none"> • методы танц-терапии |

Используемая методика преподавания бальных танцев на колясках для инвалидов позволяет, в случае необходимости, адаптировать её для обучения людей любого возраста. Педагог легко корректирует нагрузку и основное направление хореографии в зависимости от состава обучаемой группы.

Курс «Танцы на колясках» – это терапия, методика реабилитации инвалидов-колясочников, а также вид спорта.

Танцтерапия имеет три уровня:

1. *Реабилитационный* – движение под музыку по мере своих возможностей, коммуникация с партнером, фристайл (особенно развит в США).

2. *Выздоровления* – более активные занятия по разучиванию определенных танцевальных движений, умелое управление коляской под музыку, создание отдельных хореографических композиций.

3. *Спортивный* – исполнение бальных танцев (5 стандартных и 5 латиноамериканских), регулярные тренировки, участие в соревнованиях, образование пар с высоким уровнем исполнения, которые тренируются по 5-8 часов в день [7, с. 164].

Бальные танцы на колясках помогают решить целый комплекс проблем инвалидов. Это и проблема коммуникации, замкнутости индивида – человек, сменивший свою повседневную среду общения и попавший в атмосферу клуба, начинает постепенно психологически раскрепощаться, находит новых друзей, заводит новые знакомства. Также устранить его психологические барьеры помогает та информация о различных акциях, конкурсах, выставках, концертах, соревнованиях, куда он может сходить, наполнив свою жизнь общением с новыми людьми, где он может развлекаться, начать контактировать с внешним миром. Кроме того, взаимодействие в паре учит умению преодолевать разногласия, решать конфликты. Бальные танцы на колясках способствуют раскрытию личности человека, помогают ему реализовать свой физический и эмоциональный потенциал.

Для решения основных проблем инвалидов нами была разработана программа «Танцы на колясках», **целями** которой являются комплексная реабилитация инвалида, восстановление его физических функций, нормализация психологического состояния индивида, организация полноценного досуга занимающихся через обучение танцам на колясках с их последующей интеграцией и социализацией в современном обществе.

Достигаются указанные цели через решение следующих задач.

Обучающие:

- Познакомиться с историей развития танцев.
- Дать учащимся теоретические знания о разновидностях танцев, их возникновении и развитии, рассказать о правилах проведения соревнований и турнирного поведения.
- Научиться чувствовать и управлять своим телом.

Воспитывающие:

- Познакомить учащихся с правилами этикета.
- Привить интерес и любовь к танцам, культурам разных народов.
- Научиться анализировать свои и чужие ошибки, учиться на них.
- Научиться находить подход к окружающим, коллективу, партнеру.

Развивающие:

- Развить координацию, образное мышление, актерские способности.
- Развить чувства темпа, ритма, музыкальное мышление.
- Развить способность общения.

Данная программа ориентирована на людей среднего возраста. Программа рассчитана на год обучения в количестве 216 часов, включает в себя как групповые, так и индивидуальные занятия.

Содержание программы состоит из нескольких разделов, в каждом из которых решаются индивидуальные задачи и достигаются соответствующие цели.

Раздел I. Управление коляской.

Раздел II. Темп и ритм танцев. Простые композиции в Соло.

Раздел III. Постановка и взаимодействие в паре – Дуо, Комби.

Раздел IV. Постановка танцев в категории Дуо.

Раздел V. Постановка танцев в категории Комби.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- музыкальное оформление (согласно теме занятия);
- видеоматериал с записью занятий по управлению коляской с танцевальными номерами и показательными выступлениями.

Форма занятий: наглядно-действенная, практическая.

В конце каждой темы проводится контрольный урок по теоретическим и практическим знаниям.

Ожидаемый результат

В конце программы обучения учащийся:

- имеет представление об истории и происхождении танцев;
- знает правила выступления и турнирного поведения;
- знает основные движения каждого танца;
- знает этикет танцев;
- знает основной счет в каждом танце;
- имеет представление о темпах и ритмах танцев;
- владеет знаниями классической хореографии, постановкой рук, головы, корпуса;
- может оценивать свои ошибки и делать выводы.

Данная программа является, по большей части, социальным проектом, и для его реализации нужно не так уж и много – место проведения занятий, опытный, а главное воодушевленный педагог, который хочет помочь людям, и, конечно же, учащиеся, которые хотят заниматься танцами.

Учитывая неподготовленность, а также физиологические особенности людей с ограниченными возможностями здоровья, академический час выделен как 30 минут с 15-минутным перерывом. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю по 2 академических часа. По мере физической адаптации участников продолжительность занятий можно увеличить.

В мировой практике доказана польза занятий бальными танцами на коляске с точки зрения реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья как на физиологическом уровне, так и на психо-эмоциональном.

Программа «Танцы на колясках» была внедрена в реабилитационный процесс в Краевом государственном бюджетном стационарном учреждении социального обслуживания «Центральный дом-интернат для престарелых и инвалидов» города Барнаула. Практической основой положительного результата программы являются множественные выступления участников на различных публичных мероприятиях городского и краевого уровней, среди которых значимыми являются Первый краевой конкурс красоты среди лиц с ограниченными возможностями здоровья «Ра-Свет», Конкурс-фестиваль «Солнечный бал 2016», а также VIII Международный молодежный управленческий форум «Алтай. Точки Роста. 2016». Таким образом, исходя из анализа данной программы, можно сделать вывод о результативности «Танцев на коляске» для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Андреева Ю. И. Танцетерапия. СПб.: Диля, 2005. 256 с.
2. Козлов В. В., Гиришан А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
3. Кукушкина С. Е. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или О спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями» // Адаптивная физическая культура. 2008. № 1. С. 27-29.
4. Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. СПб.: ООО «Речь», 2004. 288 с.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ «Сфера», 2002. 512 с.
6. Сладкова Н. А. Функциональная классификация в параолимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2011. 160 с.
7. Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями: материалы Международной научно-практической конференции (30 ноября – 1 декабря 2000 г.). СПб.: ГАООРДИ, 2001. 220 с.
8. Шамсутдинова Д. В. Социально-педагогические условия интеграции лиц с ограниченными возможностями. Казань: Издательство Казанского университета, 2002. 216 с.
9. <http://www.paralympic.org/wheelchair-dance-sport/about> (дата обращения: 06.10.2016).

CONCEPTION OF THE PROGRAMME “WHEELCHAIR DANCE” FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Pivtorak Aleksandr Nikolaevich
Altai State Institute of Culture in Barnaul
alexandr-pivtorak@mail.ru

The article considers the basic provisions of the programme “Wheelchair Dance” as a kind of dance movement therapy. This technique not only contributes to physical rehabilitation, but also has a positive effect on the development of aesthetic qualities of the disabled, corrects their mental state. The forms, methods and principles of work with the disabled are revealed, and the sections of the programme “Wheelchair Dance” are described.

Key words and phrases: wheelchair dance; rehabilitation; socialization; integration; ballroom dancing; people with disabilities; partners.