

УДК 379.82

ПРИНЦИПЫ И ЭТАПЫ РАЗРАБОТКИ СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ПРОЕКТА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Лю Юйюй,

Магистрант

Институт музыки, театра и хореографии

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

19905431800@163.com

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением принципов и этапов разработки социально-оздоровительного хореографического проекта для пожилых людей. Автором подчеркивается важность организации досуговой деятельности для пожилых людей. Изучены основные проблемы пожилого населения в обществе, связанные с их возрастными особенностями. Определены принципы, лежащие в основе разработки и реализации проектов для пожилых людей. Изучены общие принципы разработки и реализации социально-оздоровительного хореографического проекта. Разработаны основные этапы и содержание реализации нового социально-оздоровительного хореографического проекта для пожилых людей.

Ключевые слова: принципы, этапы, разработка, пожилые люди, социально-оздоровительные условия, хореографический проект.

PRINCIPLES AND STAGES OF DEVELOPING A SOCIAL AND RECREATIONAL CHOREOGRAPHIC PROJECT FOR THE ELDERLY

Liu Yuyu,

Master's Student

Institute of Music, Theater and Choreography

Herzen State Pedagogical University of Russia

Saint Petersburg, Russia

19905431800@163.com

ABSTRACT

The conclusion is made about the need for purposeful integration of competitive and festival practice into the educational process in order to form a sought-after, erudite musician-performer. This article discusses issues related to the study of the principles and stages of developing a social and health-improving choreographic project for older people. The author

emphasizes the importance of organizing leisure activities for older people. The main problems of the elderly population in society related to their age-related characteristics have been studied. The principles underlying the development and implementation of projects for older people have been identified. The general principles of developing and implementing a social and health-improving choreographic project have been studied. The main stages and content of implementing a new social and health-improving choreographic project for older people have been developed.

Keywords: principles, stages, development, elderly people, social and health conditions, choreographic project.

Пожилые люди нуждаются в дополнительной поддержке со стороны общества и государства, поскольку они подвержены психоэмоциональным колебаниям, снижению эмоционального тонуса в силу возрастных особенностей организма, социальной изоляции и многим другим факторам. Следовательно, существует необходимость в разработке специальных проектов, направленных на решение данных проблем и организации досуговой деятельности пожилых граждан. Одним из примеров таких проектов может стать социально-оздоровительный хореографический проект, который направлен на формирование специальных двигательных и танцевальных занятий, как индивидуальных, так и групповых с целью коррекции психоэмоционального состояния людей, а также их физического здоровья. Это определяет актуальность темы исследования, ее теоретическую и практическую значимость.

Основная проблематика исследования связана с тем, что пожилые люди плохо адаптируются к современной среде, что сказывается на их самочувствии, душевном состоянии, физическом здоровье и других параметрах. Другой проблемой является то, что доля стареющего населения продолжает увеличиваться. Следует отметить, что данная категория граждан является социально уязвимой и поэтому требует к себе внимания и заботы со стороны общества и государства.

Научная новизна исследования заключается в разработке основных этапов и содержании реализации нового социально-оздоровительного хореографического проекта для пожилых людей. В целом это связано с возрастанием демографической проблемы, связанной со старением граждан общества.

Демографический дисбаланс, сложившийся в современной России, ставит перед государством задачу формирования стратегических направлений, нацеленных на использование потенциала людей старшего возраста, компенсацию их нужд и потребностей, а также на создание условий для участия в экономической, политической, социальной жизни [4, с.11].

Люди, достигшие пожилого возраста, нуждаются в общении, в реализации своего нерастрченного жизненного потенциала, творческих возможностей [3, с.168]. Как показывает практика, не все люди имеют возможность в поддержании и развитии коммуникаций, двигательной активности, как неперенных условий для поддержания здоровья.

В последнее время для пожилых граждан разрабатываются специальные оздоровительные проекты, формируются специальные программы по психологической поддержке и адаптации, организуются фестивали, праздники, концерты.

Сегодня реализуется ряд проектов, направленных на социокультурное развитие личности пожилого человека, удовлетворение его культурных и духовных потребностей [1, с.1667]. Следует отметить, что данные проекты должны быть построены на следующих основных принципах:

1) ориентация на возрастные особенности целевой аудитории – данный принцип предполагает учет возраста пожилых людей, наличия у них заболеваний, потенциальных физических возможностей;

2) реализация принципа психоэмоциональной поддержки и оказания содействия пожилым людям – данный принцип основывается на предоставлении необходимой квалификационной помощи, нуждающимся пожилым гражданам (проведение коллективной работы с людьми, консультаций, общения, выявление возможных проблем и беспокойств);

3) принцип устранения и коррекции выявленных психоэмоциональных нарушений – заключается в использовании специальных приемов и упражнений, направленных на устранение отклонений в психике людей, коррекции психомоторной активности;

4) поддержание здоровой физической активности пожилых людей – данный принцип основан на разработке специальных проектов по поддержанию физической активности пожилых людей с помощью танцевальных движений, выполнении физических упражнений, проработки зажимов в теле и т.д.

Основной целью разработки социально-оздоровительных хореографических проектов для пожилых людей является улучшение качества их жизни, продление активного долголетия, возвращения благоприятного психоэмоционального жизненного тонуса и настроения, повышение физического здоровья и двигательной активности. Разработка данных проектов включает в себя несколько общих этапов, к числу которых можно отнести:

1) постановка цели и задач разработки проекта – на данном этапе определяются цели и задачи в зависимости от индивидуальных потребностей и возможностей (физических, психических) пожилых людей;

2) разработка проекта – определяется программа проведения занятий, танцевальные упражнения, методика отработки отдельных элементов;

3) реализация проекта – на данном этапе осуществляется внедрение проекта в индивидуальных или коллективных группах;

4) популяризация занятий – данный этап предполагает стимулирование участия пожилых людей в проектах, фестивалях, конкурсах;

5) оценка эффективности проведения занятий – предполагает подведение итогов работы и соответствие полученных результатов поставленным целям.

Следует отметить, что социально-оздоровительные хореографические проекты направлены на раскрепощение и активизацию двигательной активности пожилых людей, что благоприятно сказывается на уровне физического здоровья, в том числе костно-мышечного аппарата, повысить гибкость и пластичность движений, а также снизить риск падений. Кроме того, занятия в группах позволяют расширить круг общения, получить эмоциональный заряд, а также положительные эмоции. Основными видами танцевальных упражнений являются медленный вальс с плавным перемещением, народные танцы с элементами поворотов и наклонов и т.д.

Примерами социально-оздоровительных хореографических проектов для пожилых людей являются: «Танцы вне возраста», «Фитнес – Данс 50+», «Волшебная сила танца», «Танцы для пожилых людей», «Поколение. 50+» и многие другие. Так, в рамках проекта «Поколение. 50+» осуществляется организация разнообразного творческого досуга пожилых людей (в Центре создан клуб общения «Горница», проводятся мастер -классы и танцевальные программы, работает лекторий, кружки и студии для старшего поколения). Кроме того, заключительным этапом реализации данного проекта является вручение сувениров и подарков пожилым людям, как благодарность за участие в нем.

В данной статье разработаны основные этапы и содержание реализации нового социально-оздоровительного хореографического проекта для пожилых людей, представленные на Рис.1.

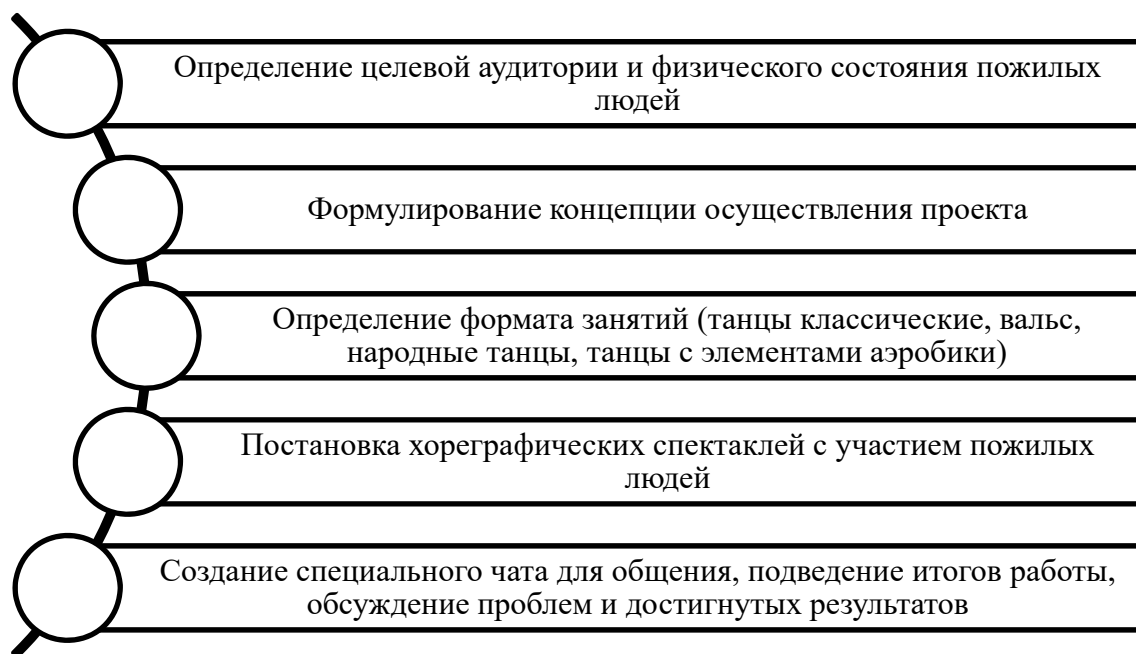


Рис.1. Основные этапы и содержание реализации социально-оздоровительного хореографического проекта для пожилых людей
[Разработано автором]

Считаем, что разработанные этапы могут быть полезны при планировании и прогнозировании основных программ по социальной поддержке пожилых граждан, а также при разработке индивидуальных оздоровительных проектов с учетом особенностей данной категории людей.

Можно сделать вывод, что разработка социально оздоровительных социальных проектов для пожилых людей является важным направлением работы по оказанию им поддержки и обеспечению высокого качества жизни. Большую роль в осуществлении данной работы играет государство и общество, которое предоставляет социокультурное обслуживание граждан. Тем самым социокультурное обслуживание пожилых людей способствует формированию и сохранению у них активной жизненной позиции, укреплению чувства собственного достоинства [2, с.741]. В целом реализация оздоровительных социальных проектов будет способствовать формированию здорового и гармонично развитого общества в стране, удовлетворению потребностей пожилых людей в общении друг с другом, реализации их интересов.

Список литературы:

1. Асанова З. С., Умеркаева С. Ш. Организация досуга людей пожилого возраста средствами любительского творчества // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. С. 1676–1680.
2. Бодрин А. В. Особенности досуговой деятельности пожилых людей // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 739-741.
3. Галанова В. В. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми // Молодой ученый. 2017. № 45 (179). С. 168-170.

4. Колесова И. С. Организация хореографических фестивалей и конкурсов для лиц пожилого возраста // Социально-культурная деятельность и образование. 2024. № 1. С.11-19.

References:

1. Asanova Z. S., Umerkayeva S. Sh. Organization of leisure activities for the elderly by means of amateur creativity // Scientific and methodological electronic journal "Koncept". 2015. P. 1676-1680.
2. Bodrin A. V. Features of leisure activities of the elderly // Molodoy ucheny. 2016. No. 6 (110). P. 739-741.
3. Galanova V. V. Features of socio-cultural activities with the elderly // Molodoy ucheny. 2017. No. 45 (179). P. 168-170.
4. Kolesova I. S. Organization of choreographic festivals and competitions for the elderly // Sotsial'no-kul'turnaya deyatel'nost' i obrazovanie. 2024. No. 1. P. 11-19.