



ТАНЕЦ – ПУЛЬС ЖИЗНИ

ОЛЬГА ФЕДОРОВА,

методист КГБУ СО «КЦСОН «Назаровский»

Общеизвестно, что гимнастика, физические упражнения, любая другая двигательная активность способствуют сохранению здоровья и активному долголетию. В числе успешных практик, применяемых учреждениями в работе с пожилыми получателями социальных услуг, – танцевально-двигательная терапия. Так, в Комплексном центре социального обслуживания «Назаровский» более трех лет проводится фитнес для пожилых Zumba Gold и действует клуб эстрадно-спортивного танца Golden Age.

Осенью 2018 года социально-реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов наполнилось звуками латиноамериканской музыки – зажигательной, ритмичной и динамичной. Так в работу КГБУ СО «КЦСОН «Назаровский» (далее – Центр) ворвалась новая танцевальная программа Zumba Gold. Это не что иное, как танцевальный фитнес для немолодых людей, иначе его называют «золотая тренировка для «золотого» возраста».

А началось все с нового инструктора по адаптивной физической культуре (далее – АФК) Натальи Станкевич, обратившей внимание, что во время стандартных занятий многие занимающиеся пенсионеры хотят двигаться активнее, в большем темпе. Поскольку раньше Наталья Владимировна вела фитнес для молодых, она подумала, что человеку в любом возрасте необходима та самая пульсация жизни, которую дает танец. Так появилась Zumba Gold.

Самое главное преимущество танцевального фитнеса перед стандартными программами АФК – танец воспринимается мозгом как развлечение, а адаптивная физкультура – как нагрузка, труд. На танцы бежишь, потому что нравится, на АФК идешь, потому что надо. При этом танцевальный фитнес –

это полноценная кардионагрузка, восстановление подвижности, улучшение осанки, координации, чувства баланса, нормализация веса и, соответственно, уменьшение нагрузки на суставы, сердце, а также избавление от тревог и стресса.

Курс групповых занятий Zumba Gold составлял три недели, однако находились те, кто не желал «прощаться» и хотел заниматься на постоянной основе. Спустя год из 14 самых настойчивых своих подопечных Наталья Станкевич сформировала клуб спортивно-эстрадного танца Golden Age. Его участники встречаются три раза в неделю и в течение часа сначала разминаются по технологии Zumba Gold, затем разучивают новые танцы, отрабатывают переходы и связки, образ. Руководитель Клуба, она же хореограф, она же дизайнер костюмов, вводит в программу танцы народов мира: восточный, еврейский, цыганский, кавказский, русский.

Одна из положительных характеристик танцевально-двигательной терапии – сочетание музыки и движения. Темп и лад можно выбрать в зависимости от ситуации. Музыка дает возможность расслабиться, выразить эмоции, почувствовать прилив энергии, избавиться от негативных мыслей, мышечной скован-



ности, создать настроение, обратиться к своей памяти, стимулирует творческую экспрессию. Все это помогает увеличить амплитуду движений и расширить спектр двигательной активности. Танцы в исполнении участников клуба Golden Age (далее – Клуб), добавляют к вышесказанному еще театрализацию, что позволяет зрителям легче понять идею хореографии.

За время работы Клуба Наталья Станкевич поставила 6 танцевально-тематических номеров: «Гарри Купер», «Ночь на Рождество», «Цыганочка», «Непрошенная война» (к 75-летию Победы), «Енисей» (к 200-летию Енисейской губернии), «Ведьино веселье» (к Новому году). С ними коллектив танцоров 55+ выступил в 14 конкурсах и фестивалях, получив 9 призов. Особая гордость участников – I место в номинации «Хореография» на краевом фестивале самодеятельного творчества «Творческие горизонты» в 2021 году (учредитель – министерство социальной политики Красноярского края).

Каждая победа и просто выступление перед зрителями добавляют участникам Клуба сил, уверенности в правильности своего выбора, вдохновляет на новые танцевальные композиции, а полученные эмоции окрашивают их жизнь в яркие цвета и ведут вперед. В планах – новые танцы, новые конкурсы и новые высоты.

За два года коллектив стал дружной семьей, где вместе празднуют знаменательные даты, собираются на мероприятия, помогают друг другу. Всем составом возрастные танцоры влились в движение «серебряные» волонтеры. На любом массовом мероприятии они выделяются своим позитивным настроением, улыбками, ну и, конечно, осанкой – прямая спина, поднятый подбородок, уверенный взгляд. Зачастую их внешний вид уже сам по себе оказывает терапевтический эффект на сверстников, не говоря о воздействии на окружающих силы танца.

Таким образом, для пожилых людей, будь то исполнители или зрители, танец может быть не просто удовольствием, но и терапией, корректирующей душевное состояние и эмоциональный фон не лекарствами, а движением.

Татьяна Доманцевич, 65 лет, участница клуба спортивно-эстрадного танца Golden Age:

– Пересматривать наше первое выступление без смеха до слез невозможно. Неуклюжие, скованные, не попадающие в ритм. Но наш руководитель Наталья Владимировна не сдалась, не отступила, продолжала учить, поддерживала морально.

Все «девочки» влюбились в это танцевальное хобби. Конечно, устаем, многое не получается, но у наставника хватает сил, выдержки и умения сгладить все погрешности шуткой. По ходу постановки нового номера она что-то меняет, облегчая и подстраиваясь под наши возможности, ограниченные возрастом. И здорово, что наши желания, трудолюбие и ответственность совпали с задором, неутомностью, искрометным юмором, неиссякаемой энергией и талантом Натальи Владимировны.

Надежда Величина, 71 год, получатель социальных услуг, участница клуба спортивно-эстрадного танца Golden Age:

– Сейчас, пребывая в глубоком пенсионном возрасте, я наконец-то могу отдаться своему увлечению танцами. Начинала в группе салонных танцев при городском Доме культуры, продолжила занятия в группе спортивно-эстрадного танца Golden Age в Комплексном центре социального обслуживания населения «Назаровский».

Нашему руководителю все по плечу, она может поставить любой танец так, что будет интересно и нам, участникам, и нашим зрителям. Отмечают номера Golden Age и на различных конкурсах: в нашей копилке несколько Гран-при и «Приз зрительских симпатий». Это не только наша заслуга, а выношенные творческие идеи, задумки, кропотливый труд Натальи Владимировны. Мы же понимаем, что с такой возрастной категорией нелегко работать: не профессионалы, гибкость и выносливость уже не те... Но не в характере Натальи Владимировны сдаваться. Ее терпение, юмор, упорные репетиции приносят свои плоды, из которых самый главный – общая радость от выполнения поставленной задачи. А какая положительная эмоциональная и физическая подзарядка от занятий!

Фотографии предоставлены КГБУ СО «КЦСОН «Назаровский»

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «НАЗАРОВСКИЙ»**

ДИРЕКТОР Голикова Людмила Васильевна
Тел 8 (39155) 5-96-82
cso24.ru