

А.В. Манаква (Барнаул)

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Научный руководитель — О.Н. Колесникова

Социально-культурная деятельность служит одним из двигателей истории и развития общества. В качестве приоритетных целей развития социально-культурной деятельности выделяют создание специальных условий для полноценного развития человека, его дальнейшего становления. В настоящее время очень быстро начинает развиваться такая ветвь социально-культурной деятельности, как реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья.

Толчком в развитии общественной жизни инвалидов стала принятая Генеральной Ассамблеей ООН Конвенция о правах инвалидов. Именно она способствовала продвижению дальнейшего становления жизни людей с ограниченными возможностями. Сейчас идет увеличение числа людей, которые стали инвалидами. По подсчетам, в России их около 663 тыс. человек (инвалиды I группы — 19,5%, инвалиды II группы — 36,7 %, инвалиды III группы — 43,9 %) [1].

Чтобы люди с ограниченными возможностями быстрее социализировались среди других, нужно как можно больше приобщать их к повседневной жизни. К сожалению, не все люди, оказавшиеся в трудной ситуации, возвращаются к прежнему ритму, посещают культурные мероприятия или занимаются спортом. Большая часть из них впадают в депрессию и перестают контактировать с внешним миром. Из этого следует, что они не смогли пройти процесс реабилитации.

В конвенции определены основные правила, которые регулируют жизнь людей с инвалидностью: «защита и обеспечение полного и равного осуществления всеми инвалидами всех прав человека и основных свобод», «равенство возможностей» инвалидов и их «полное и эффективное вовлечение и включение в общество» [2]. Главной задачей является реабилитация людей, которые имеют проблемы с опорно-двигательной системой. Для этого нужно разработать комплексную программу, которая будет помогать человеку раскрыться внутренне и даст шанс ощутить себя вновь полноценным членом социума. Однако в этом разделе существуют не-

которые нюансы — это формальное соблюдение Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», где есть точные правила, определенное использование терминов, касающихся инвалидов, и права людей с ограниченными возможностями здоровья на дальнейшую реабилитацию [3].

Для решения проблемы успешной социализации людей-инвалидов нужно использовать в одинаковом процентном соотношении физиологическую и психологическую помощь, тем самым обеспечивая правильную и грамотную реабилитацию. Чтобы этот процесс проходил плодотворно и была оказана максимальная помощь, следует привлечь к работе грамотных специалистов, которые разбираются в своих направлениях. Только при разноплановых научных знаниях можно получить единую эффективную картину социализации человека.

Посредством социально-культурной деятельности можно организовать целый ряд мероприятий для оказания помощи людям с ограниченными возможностями здоровья, помогая удовлетворять их потребности как культурные, так и спортивные, обеспечивая социальные взаимосвязи. Все эти процессы помогут человеку начать мыслить в положительном направлении, расширить свои возможности и не бояться взаимодействовать с окружающим миром. Реабилитация в социально-культурном направлении — это процесс, направленный на прохождение физически тяжелых положений организма в физиологическом и психологическом плане, переустановку поведения за счет овладения общим комплексом социально-культурной деятельности.

Среди методов социально-культурной реабилитации следует обратить внимание на танцевальную терапию. Хореография всегда являлась всесторонним объектом притяжения, привлекая своей пластичностью и энергичностью, поэтому для людей с ограниченными возможностями это самый верный способ начать «жить по-новому». Так как человек с нарушениями опорно-двигательной системы крайне нуждается в организации каких-либо движений, то занятие хореографией является верным источником помощи. Танец — это действие, которое присутствует как в теле, так и в голове, в танце человек может услышать себя и свое внутреннее «Я», прочувствовать эмоции, пропустить их через каждую часть тела.

Выделяют определенные ступени работы танцевальной терапии:

- реабилитационный — это исполнение движений в медленном темпе, по мере физических возможностей;
- уровень выздоровления — исполнение движений в умеренном темпе, создание хореографических образов и этюдов;
- спортивный — постоянные занятия по 3–4 часа, создание коллектива [4].

Социализация и реабилитация человека с ограниченными возможностями здоровья происходит как на физиологическом уровне, когда люди участвуют во всевозможных конкурсах и соревнованиях, которые собирают таких же людей-инвалидов, так и на духовном уровне, где проявляется уважение друг к другу, где люди взаимодействуют. Плюсом для психологического становления человека являются заинтересованные люди — это зрители, которые заряжают своими эмоциями. Если человек с нарушениями опорно-двигательного аппарата решился на такое мероприятие, это уже говорит о его личной заинтересованности, о его успешной самореализации.

Хореография занимает важную ступень в качестве одного из методов социализации человека-инвалида. Когда человек танцует, он проживает какую-то определенную ситуацию, роль, испытывает эмоции от определенного направления танца, начинает общаться с другими людьми, оказавшимся в такой же ситуации. Создавая творческую атмосферу, хореография помогает настраивать человека на положительное русло, убирая комплексы и стеснение. В процессе исполнения танца люди с ограниченными возможностями здоровья начинают раскрывать свой потенциал, находят красоту в своих движениях, полностью погружаются в занятия.

Хореография — это особенное направление культуры и искусства, которое развивает человека как в двигательном, так и в эстетическом плане. Танцевальная терапия помогает улучшать физическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья, улучшает эмоциональное состояние, поэтому хореография для людей-инвалидов — это качественный метод их социальной реабилитации.

Библиографический список

1. Федеральная служба государственной статистики. URL: http://old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/.

2. Конвенция о правах инвалидов. URL: <https://base.garant.ru/2565085/>.

3. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ. URL: <http://www.rg.ru/1995/11/24/invalidy-dok.html>.

4. Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями : материалы Международной научно-практической конференции, 30 ноября — 1 декабря 2000 г. / отв. ред. А.Н. Колесин. СПб. : ГАООРДИ, 2001. 220 с.

А.А. Махмадиева (Барнаул)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Научный руководитель — М.И. Черпанова

Здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни. В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенных Беллоком и Бреслау (1965 г.): сон (7–8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточную медицинскую активность. Обеспечение безопасности жизни каждого человека и повышение его культуры и знаний в области безопасности являются одной из главных составляющих здорового образа жизни [1].

К основным аспектам здоровья относят:

- Физический аспект. Это процесс функционирования организма и всех его систем. Учащимся необходимо знать, как их организм должен функционировать и как организм реагирует на воздействие различных негативных факторов извне.
- Психический аспект. Это состояние человека, которому свойственно душевное благополучие, уравновешенность, ясное