

## ТАНЦТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*М.В. Садовски, О.П. Асафайло*

Статья рассчитана на специалистов реабилитационных центров, студентов факультетов физической культуры и психолого-педагогических факультетов, а также родителей детей и подростков, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рассмотрены проблемы социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, Приведено описание танцтерапии как одного из эффективных способов социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающим гармонизацию духовной и физической составляющих личности.

*Ключевые слова:* лица с ограниченными возможностями здоровья, социальная адаптация, танцтерапия, реабилитация, гармонизация духовной и физической составляющих личности.

В настоящее время всё более актуальной становится проблема социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья. Всё большую значимость приобретает вопрос определения ресурсов и средств, с помощью которых представляется возможным обретение наиболее полного и комфортного для себя и окружающих включения в общество людей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе поиска ответов на этот вопрос авторы статьи пришли к выводу, что именно понимание отсутствия чётких границ раздела между духовным и физическим является одним из условий принятия людей с ограниченными возможностями и включения их в общество.

В качестве подкрепления идеи об отсутствии чёткого разделения между духовной и физической составляющими выступают слова К.Г. Юнга [3]: «Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как – позволим себе встать на точку зрения души – душа ничего не может значить без тела...» Осознание высказанных К.Г. Юнгом слов приводит к идее возрастания адаптивных возможностей людей с особыми потребностями вследствие возможности нахождения ими некой постоянной «точки опоры» в субстанции духовного, а также, как следствие, о переосмыслении необходимости методик работы, направленных на определение и закрепление таких «точек опоры».

При рассмотрении вопроса о социальной адаптации людей с особыми потребностями в данном аспекте важно не допустить недо-

оценки материального. Именно для осознания важности телесности («Телесность как проекция состояний и форм коммуникативных репрезентаций тела, как знак и символ, выступает в качестве предмета анализа гуманитарных дисциплин» [3]) процитированы суждения о тесной взаимосвязи духовного и физического.

Позиция авторов статьи о необходимости работы с духовным человека с особыми потребностями через работу с его телом хорошо обосновывается и известным латинским выражением «Mens sana in corpore sano» («В здоровом теле – здоровый дух»), принадлежащим перу римского поэта-сатирика Ювенала (примерно I в. н.э.). Гармоничному развитию личности уделялось особое внимание ещё в античности. В «Диалогах» древнегреческого философа Платона употребляется термин «калокагатия» как идеал человека, воплощающий в себе гармоничное сочетание физических и нравственных достоинств («Это составное этически-эстетическое понятие — своего рода кентавр» [2]).

На наш взгляд, данная идея вполне органично продолжает своё существование в законе о компенсации и сверхкомпенсации выдающегося отечественного психолога и дефектолога Л.С. Выготского, развившего основные положения этого закона из психологического направления, созданного школой австрийского психиатра А. Адлера: «Всякий дефект не ограничивается изолированным выпадением функции, но влечет за собой ра-

дикальную перестройку всей личности и вызывает к жизни новые психические силы, дает им новое направление» [1]. Согласно таким воззрениям, дефект является первопричиной развития. При этом подчеркнем, что закон о сверхкомпенсации Л.С. Выготского опирается (применительно к теме настоящего исследования) на законы диалектики, поскольку его движущей силой является препятствие и усилия по его преодолению.

Вот что пишет Л.С. Выготский по поводу проблемы социальной адаптации человека с ограниченными возможностями (на примере слепых и глухих детей): «...и для педагога, для человека, подходящего к слепому ребенку с намерением воспитать его, существует не столько слепота как непосредственно физиологический факт, сколько социальные последствия этого факта, с которыми приходится считаться» [1].

Таким образом, Л.С. Выготский видит задачей на пути к цели социальной адаптации устранение социальных последствий имеющих у человека ограничений. Исходя из этого, нам представляется, что вопрос полноценного включения в общество людей с ограниченными возможностями сводится к вопросу о «выгодном» сочетании использования сохранных сил психики и опирающимися на них социальными требованиями, социальным заказом со стороны общества. Вот почему одной из методик, достаточно активно используемых в целях социальной адаптации, гармонизации психики человека с ограниченными возможностями здоровья, является методика танцтерапии (методика терапии, опирающаяся на объединение в себе технологий и техник работы с телом, движениями и эмоциями).

Что такое танец для человека с ограниченными возможностями движения? Освоение такими людьми танца можно расценивать как обретение одной из способностей преодоления препятствия, и, следовательно, освоение одной из движущих сил сверхкомпенсации.

Преодоление в танце какого-либо препятствия и для человека с ограниченными возможностями здоровья, и для его здорового партнёра становится ещё одним шагом на пути к стиранию границы между ними. Именно в таком случае люди (и наше общество в целом) освобождаются от воспитания, «расслабленного тенденциями жалости и филантропии» (здесь и далее — цит. по Л.С. Выготскому [1]), не концентрируются на

«золотниках болезни», и, более того, поистине переходят к ориентации на «пуды здоровья», то есть на сохраненные душевные и физические силы. Кроме того, в данном случае исчезает чувство вины перед людьми с ограниченными возможностями здоровья, вины за сохранность собственного здоровья. Танцтерапия, по нашему мнению, способствует исчезновению психологического барьера в общении с такими людьми, поскольку при ней препятствия по ограничению движения преодолеваются в самом танце.

Важно, что люди обычные, без ограничений здоровья, подходят к занятиям по танцтерапии, как правило, с не менее живым интересом. Сложно переоценить и помощь, оказываемую танцтерапией, в гармонизации души и тела танцующих. Так, К. Юнг считал, что артистические переживания (которые он называл «активным воображением»), выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа [3].

Фактический материал по танцтерапии для целей нашего исследования был почерпнут из опыта работы студии «Ванька-ВС-Танька» Белгородского областного государственного бюджетного учреждения «Центр социальной реабилитации инвалидов».

В этом Центре занятия по танцтерапии проводятся наряду с оказанием других социально-психологических и социально-педагогических услуг. При этом танцтерапия рассматривается как метод реабилитации не только людей, ставших инвалидами вследствие травмы позвоночника или заболеваний, приведших к нарушениям опорно-двигательного аппарата, но и лиц с врожденными заболеваниями. Такой подход является особенностью работы данного Центра.

Главная цель студии «Ванька-ВС-Танька» — реабилитация инвалидов средствами хореографии, создание необходимых условий для социальной адаптации и интеграции. При этом формируются танцевальные пары, в которых один из партнёров (как правило, девушки), имеют ограничения здоровья, приводящие к необходимости пользования инвалидного кресла. Среди всех занимающихся хореографией в студии 53 % участников являются активно-двигающимися, 13 % — лицами с ограничениями здоровья, пользующимися инвалидными колясками, 13 % — волонтеры-студенты.

По результатам опроса, проведенного с целью определения побудительных мотивов к занятиям танцтерапией, доминирующими мотивами являются позитивное отношение к танцам и положительные ощущения после них («нравится танцевать» и «после этого поднимается настроение» – по каждой позиции у 80 % опрошенной выборки), а также необходимость поддержания тонуса и желание обучиться различным видам танцев (по 75 % выборки).

Занятия танцами проводятся 2 раза в неделю – для активно двигающихся и 3 раза в неделю – для передвигающихся при помощи коляски (причем два занятия проводятся исключительно для каждой танцевальной пары и одно занятие – в составе ансамбля).

Структура всех танцевальных занятий одинакова:

1. Первая часть – разминка, во время которой происходит разогрев всех групп мышц и суставов, выравнивается дыхание, производится классический тренаж: основные движения ног (для передвигающихся на колясках – и движения рук, в сочетании с обучением техническим навыкам пользования танцевальной коляской).

2. Основная часть занятий состоит из 2 блоков. В первом блоке разучиваются танцевальные движения и связи между ними, во втором блоке занятия проводится постановка хореографических номеров. Сохраняя требования к технике танца, руководитель дает возможность каждому участнику осваивать ее в своем темпе, исходя из индивидуальных возможностей. В структуре занятия часть его времени отрабатываются тренировочные и танцевальные движения, часть времени занимает собственно танец.

3. Заключительная часть занятий посвящена обязательным восстановительным упражнениям для дыхания и расслабления мышц.

Участники студии успели стать лауреатами международного фестиваля инвалидов «Долина нарциссов» (г. Хуст, Украина); лауреатами областного фестиваля-конкурса «Вальс Победы» (г. Старый Оскол); победителями фестиваля-конкурса по современным хореографическим дисциплинам «Кубок Белогорья» (г. Белгород); победителями международного фестиваля «Антре» (г. Белгород); дипломантами областного фестиваля самодеятельного творчества инвалидов.

Участие в танцтерапии и такого рода мероприятиях позитивно оценивается людьми с ограниченными возможностями здоровья. «Каждый находится в процессе роста, развития, каждый в ходе занятий решает свои индивидуальные задачи. Мы не ориентированы ни на сцену, ни на спорт и ни на реабилитацию. Главный акцент – на то, чтобы каждое занятие было для ребят праздником, чтобы они получали здесь удовольствие. Движения, музыка, общение, саморазвитие – вот его источники» – рассказывает один из участников.

Таким образом, танцтерапия является одним из эффективных способов социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающих гармонизацию духовной и физической составляющих личности.

#### *Литература*

1. *Выготский, Л.С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Лань, 2003. – 654 с.*

2. *Лосев, А.Ф. История античной эстетики: в 8 т. – Т. 2: Софисты. Сократ Платон; Т. 4: Аристотель и поздняя классика; Т. 7: Последние века; Т. 8: Итоги тысячелетнего развития.*

3. *Никитин, В.Н. Человеческая телесность: онтогносеологический анализ: автореф. ... д-ра философ. наук / В.Н. Никитин. – М.: МПГУ, 2007.*

**Садовски Марина Владимировна**, доцент кафедры специальной педагогики и психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, belkonferenz@mail.ru

**Асафайло Ольга Павловна**, студент 4 курса педагогического факультета, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, belkonferenz@mail.ru

## TANTSTERAPIYA AS ONE OF THE MOST EFFECTIVE WAYS OF SOCIAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH LIMITED OPPORTUNITIES OF HEALTH

*M.B. Sadovski, O.P. Asafaylo*

Article is calculated on specialists of the rehabilitation centers, students of faculties of physical culture and psychological-pedagogical, and also parents of children and the teenagers suffering from violations of the musculoskeletal device. In article the problem of social adaptation of persons with limited opportunities of health is considered, one of effective ways of social rehabilitation of people with limited opportunities of the health, providing harmonization spiritual and physical components of the personality, such as a tantsterapiya is described.

*Keywords: persons with limited opportunities of health, social adaptation, a tantsterapiya, rehabilitation, harmonization of spiritual and physical components of the personality.*

**Marina B. Sadovski**, Associate Professor of Department of special pedagogics and psychology, Belgorodsky state national research university, belkonferenz@mail.ru

**Olga P. Asafaylo**, student, Belgorodsky state national research university, belkonferenz@mail.ru

*Поступила в редакцию 13 мая 2013 г.*