

## РАЗВИТИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ В АРКТИКЕ ПОСРЕДСТВОМ ТАНЦЕВ

**Е.А. Попова, Е.А. Терентьева**

*«Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»,  
г. Архангельск, Российская Федерация*

e-mail: popova.e2@narfu.ru

e-mail: terenteva.e@narfu.ru

**Аннотация.** Улучшение психического состояния с лиц с инвалидностью происходит посредством комплексного воздействия оздоровительных средств физической культуры. Как один из методов реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), танец способствует развитию социо-культурных, физических способностей, выступает источником развития уверенности в себе и способствует интеграции людей с ОВЗ в социум. В статье рассмотрено как танец способствует активному физическому, духовному развитию лиц с ОВЗ, позволяет включаться в социум и во взаимодействие с ним, способствуют «снятию» шаблонного образа человека с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрен региональный опыт развития танцетерапии.

**Ключевые слова:** инклюзивные танцы, реабилитация инвалидов, танцетерапия.

## DEVELOPING A POSITIVE INCLUSIVE ENVIRONMENT IN THE ARCTIC THROUGH DANCING

**Popova E.A.\* Terenteva. E.A. \*\***

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,  
Arhangelsk, Russian Federation*

**Abstract.** It is possible to note the improvement of the mental state through the complex effect of recreational tools of physical culture. As one of the methods of rehabilitation of people with disabilities, dance promotes the development of socio-cultural and physical abilities, acts as a source of self-confidence and promotes the integration of people with disabilities into society. Our article examines how dance promotes the active physical and spiritual development of people with disabilities, allows them to join society and interact with it, contribute to the "removal" of the template image of a person with disabilities. Regional experience in the development of dance therapy is considered.

**Keywords:** inclusive dancing, rehabilitation of the disabled people, dance therapy.

Исходя из Указа Президента РФ от 26 октября 2020 г. № 645 "О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года" можно выделить одну из приоритетных задач – повышение эффективности мер по сохранению и укреплению здоровья, а, следовательно, и повышение физических возможностей и улучшение психоэмоционального состояния людей с инвалидностью.

Одним из факторов развития увеличения населения с инвалидностью в арктических и приарктических регионах Российской Федерации являются неблагоприятные климатические и экологические условия, ограниченная двигательная активность и недостаточность питания. При этом, лидерами по численности населения с инвалидностью в арктической зоне России на начало 2023 года выступают Красноярский край (187519 человек), Архангельская область (84 308), Республика Коми (59 932) [9].

Арктическая зона Российской Федерации насчитывает на своих территориях значительную часть индустриальных предприятий: горно-добывающей, судостроительной, металлургической, лесохимической отрасли; является базой нескольких флю-

тов. Ввиду высокой занятости населения в данном секторе, увеличивается и риск инвалидизации населения: так, возрастает возможность хронического воздействия холода и вредных производственных факторов, травматизма на рабочем месте. Это отчасти обуславливает превалирование взрослой инвалидности по отношению к детской. Так, к примеру численность людей с инвалидностью в Архангельской области – 84308, при этом без учета детей-инвалидов – 79302 [9]. Ввиду этого возникает потребность в реабилитации взрослого населения с инвалидностью.

Согласно статье 9, ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ одним из направлений реабилитации выделяется социокультурная реабилитация и физкультурно-оздоровительные мероприятия, к таким можно отнести и инклюзивные танцы.

Говоря о пользе танца можно отметить улучшение психического состояния посредством комплексного воздействия оздоровительных средств физической культуры. Как один из методов реабилитации людей с инвалидностью танец способствует развитию культурных, физических способностей, выступает источником развития уверенности в себе и способствует интеграции людей с ОВЗ в социум. Таким образом, нами была виднута цель исследования: рассмотреть развитие инклюзивной среды посредством танцетерапии как метода социальной реабилитации людей с инвалидностью.

Танец был неотъемлемой частью культуры людей на протяжении всего существования человечества с древнего времени и по сегодняшний день. Раньше танец являлся значительным элементом ритуалов и обрядов, был и остается долей культуры любого народа и нации во всех уголках мира. Русская культура не исключение. Танец в каждом регионе российской земли отличался: так на Кавказе танцевали лезгинку, в Татарстане - сабантуй и джигиты, а на арктических территориях таковыми были хороводы и пляски. Танцы на Севере переходили из поколения в поколения, хотя заимствовали движения других регионов, например, Новгорода, Москвы. Нельзя было представить северную свадьбу без плясок и хороводов. Необычный танцевальный рисунок выражал многообразие народной жизни, неразрывную связь с песнями и инструментами. В каждом уезде Архангельской губернии устанавливались свои участники и формировались движения, которые присуще только этой территории. На берегу Белого моря хороводы водили парами по всей деревне «во круг», в более южных районах Архангельской губернии водили хороводы в виде столба. Таким образом, танец являлся составной частью жизни северян в арктической зоне, который имеет самобытный характер, и помогал раскрывать внутренний мир жителей. [7]

По мере развития общества танец эволюционировал и развивался, благодаря этому появились новые направления и стили, так же менялось и назначение танца. Сейчас танцем можно назвать - ряд механических движений тела, которые сопровождаются жестами, мимикой, что используется для передачи душевного настроения, состояния человека другим людям. [1] Во второй половине двадцатого века в России появилось большое разнообразие новых стилей танца, которые сильно отличались от народного, да и классического. Таким направлением является современный танец. Современная культура формирует характерные для нее формы искусства, одной из таких является танец. Он проявляется в отрицании границ и стандартов, которые уже существуют, используются только техники, приемы телесной выразительности, которые есть в современном танце [6]. Определённой и единой техники танца здесь не существует. Можно говорить лишь о совокупности техник, которые соответствуют принципам: безопасность движения танцовщика; применение анатомических знаний на практике; наследование техник модерна; использование законов физики на практике; использование соматических практик, как фундамента направления. Так же современный танец может включать в себя и фольклорных движения, традиционные темы и сюжет, которые интерпретированы для современной аудитории.

Многие хореографы обращаются к народным движениям и идеям пластических высказываний. При этом современный танец имеет множество стилей, которые пришли в Россию с запада. Такими стилями являются: модерн, contemporary, джаз танец, фолк, да и другие. На приарктических территориях, как и во всей стране, многие современные танцы прижились, например, contemporary dance.

Contemporary dance, в разговорном варианте - contemp (контемп), – это новейшее направление в современном сценическом танце, которое содержит в себе элементы и западного танца, и восточного искусства одновременно. Он является миксом и соединением всего во всем. Этот стиль не имеет определенной формы, потому что главное в этом стиле - самовыражение. [3] Он является отражением свободы. Этот вид танцевального искусства находится в постоянном поиске новых форм и движений, синтезирует методы, среди которых могут быть элементы модерна, джаза, йоги и других. Все внимание фокусируется на осознание собственного тела. Но есть черты, присущие только этому направлению: танец технически основан на представлении о центре, осознании баланса, использовании знаний о гравитации. Отличительной чертой также является особое выстраивание движений в пространстве, расположение веса, взаимодействие с полом, расположение стоп. В этом стиле всегда прослеживается связь с телом, а с музыкальным сопровождением не всегда.

Танец в целом можно разделить на две группы: сценический (постановки и композиции, которые ставятся и танцуются на сцене) и бытовой (социальный). Если вернуться к истории, то сценический танец появился относительно недавно, изначально танец был бытовым. Бытовой танец не имеет задачи создания произведения искусства, он направлен на социализацию человека. Таким образом, северные пляски были социальными танцами, так как люди в процессе танца общались друг с другом в определённое время и в обществе.

Сценический танец отличается тем, что несёт в себе определённую цель. Люди с помощью этого средства передают определённую идею, мысль, историю. Общение уходит на второй план, главное – это самовыражение и передача информации зрителю с помощью движения. Даже в таком формате танцевальное искусство обладает большими возможностями, которые способствуют людям адаптироваться и социализироваться.

Танец является эффективным средством социализации и реабилитации людей с ограниченными возможностями. Такая форма в последнее время становится востребованной потому, что способствует развитию потенциальных способностей и уверенности в себя. Так же нельзя отрицать, что с помощью танца происходит преодоление гиподинамии, развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются интеллектуальные и эстетические уровни развития человека.

На первом месте стоит реабилитация на эмоциональном уровне. Это связано с тем, что человек находится в ситуации затруднения процесса социализации, которое вызвано нарушением эмоциональной сферы. С помощью танца происходит смягчение дискомфорта, человек становится более активным и самостоятельным. Так же с помощью танца повышается уровень удовлетворенности жизни.

Таким образом, танец как терапия, может осуществляться на трех уровнях:

–Реабилитационный – передвижение под музыкальное сопровождение в меру своих физических и психологических возможностей. Импровизация.

–Выздоровление – формирование отдельных хореографических номеров, грамотное управление своим телом и движениями под музыку.

–Спортивное – регулярные тренировки, участие в соревнованиях и конкурсах [4].

Реабилитация происходит на физиологическом уровне, где происходит максимальное развитие и проявление физических и духовных возможностей. Танец считается основой гармоничного развития личности. Танцовщик вживается в разные образы,

показывает разные фигуры, входит в взаимодействие с другими танцовщиками с помощью речи, жестов и мимики, познает свой внутренний мир. Он может испытывать проигрыши и победы, танцы активизируют внимание, память, создают творческую атмосферу и помогают преодолеть застенчивость.

Импровизация – одна из техник, которая может использоваться для реабилитации людей с ограниченными возможностями. Суть техники в осознанном выборе движений и спонтанной реакции. Она позволяет воспринимать импульсы движения и внутренние сигналы, человек осознает собственное тело, пространство вокруг него и время. Таким образом, рождается композиция. Через импровизацию происходит разговор с самим собой, предоставляется возможность выразить свои чувства и эмоции. Групповая импровизация позволяет развить целостное видение ситуации и своего места в ней. [3]

Современный танец также можно использовать как технологию реабилитации людей с ограниченными возможностями. Contemporary dance как стиль современного танца не имеет определенной формы и сочетает в себе множество техник, что позволяет экспериментировать и находить новые формы взаимодействия с пространством и друг с другом. Таким образом, позволяет людям с ограниченными способностями раскрыть свои возможности тела, работать с внутренним состоянием.

На территории Архангельской области был реализован проект «Обеспечение независимости проживания пожилых людей на малозаселенных территориях», где использовалась программа «Физкультурной танцетерапии» на базе отделений дневного пребывания комплексных центров социального обслуживания и домов-интернатов. Программа содержала в себе элементы танца и физкультуры. В ней были задействованы лица с ограниченными возможностями, инвалиды-колясочники, лица после длительной болезни с ослабленным здоровьем, пожилые люди. Основная задача – установление атмосферы общения, улучшение настроения и посильная физическая нагрузка, которая направлена на развитие координации. [2]

Кроме того, в г. Архангельске на базе танцевальной студии «Планета танцев» существует коллектив современного инклюзивного танца «Люди». Особенностью данного объединения можно назвать, то, что реабилитация происходит с помощью современного танца, в частности Contemporary dance. Так как коллектив больше ориентирован на «колясочников», реабилитация заключается в работе через ту часть тела, которая подвижна – руки, корпус. Коляска – это часть движения, дополнительный инструмент для активизации человека.

**Материал и методы.** С целью анализа эффективности социализации воспитуемых и приобщении их к культуре, оценке готовности зрителя к альтернативному представлению, нами было проведено экспертное интервью с руководителем коллектива современного инклюзивного танца согласно авторскому гайду.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Это позволило выделить следующие положительные черты занятий инклюзивными танцами:

1. Инклюзивные танцы способствуют развитию не только физических составляющих, но и способствуют гармоничному духовному мироощущению людей с инвалидностью. Члены группы горят любимым делом, увлечены занятиями, репетициями, это позволяет реализовываться в творчестве, проявлять свои способности и таланты, это наполняет их внутреннее состояние, вдохновляет, позволяет более позитивно ощущать жизнь.

2. Занятия в группе способствуют социализации людей с инвалидностью. Они получают удовольствие от выступления на сцене. Это расширяет круг их общения и взаимодействия с миром. Повышает самооценку и позволяет ощутить свои внутренние опоры. Иногда занятия – это даже просто повод и мотивация выйти из дома и пообщаться друг с другом, поделиться событиями, что происходят в жизни, улучшить настроение.

3. Изменение образа «человека-инвалида» у зрителей. Отклик от зрителей, они чувствуют не жалость по отношению к себе, а восхищение и человеческую симпатию. Когда они танцуют на сцене, зритель видит их красоту и личность. «Люди не всегда знают, как реагировать на такую танцевальную группу, это вызывает смешанные чувства и они ничего не ожидают на сцене от таких танцовщиков и априори готовы поддержать и похлопать заранее, что бы поддержать людей с ограниченными возможностями здоровья, но, когда ребята выходят на сцену, они разрушают шаблоны, они показывают, что достойны получать аплодисменты, потому что классно танцуют и многое могут, а не потому что они ограничены в своём здоровье».

Говоря о трудностях реализации данного направления, мы можем выделить недостаток доступной среды. По словам педагога, посещение занятий требует от ребят больших финансовых затрат на такси, и даже с вызовом такси бывают сложности. А иногда просто нет возможности самостоятельно выйти из дома ко времени занятий.

**Заключение.** Таким образом, рассматривая высокий риск взрослой инвалидизации для населения территории Арктической Зоны Российской Федерации, отмечена недостаточная физическая активность людей с инвалидностью ввиду трудных климатических условий, что подчеркивает важность социокультурной реабилитации людей с инвалидностью посредством танца. Это одно из эффективных направлений, которое позволяет не только развить (сохранить) физические возможности, но и способствует приобщению людей с инвалидностью к культуре, повышению их самооценки и улучшению самовосприятия, социализации в группе. Важная составляющая танцетерапии людей с инвалидностью – это участие в концертной и конкурсной деятельности, именно они позволяют включаться в социум и во взаимодействие с ним, способствуют «снятию» шаблонного образа.

#### Литература

1. Малах, О. Н. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов / О. Н. Малах, Д. Д. Глинка, А. Н. Дударев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. – № 1 (26). – С. 110–113.
2. Вернигора, О.Н. Русская традиционная культура как источник развития направления современного танца «фолк» / О. Н. Вернигора // Культура в евразийском пространстве: традиции и новации. — 2021. — № 1. — С. 19-22
3. Карпенко В.Н., Пекшин А.А. Формирование и развитие контемпорари джаз-танца (contemporary jazz-dance) // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: Общество с ограниченной ответственностью «Институт стратегических исследований». 2015. - С. -14-16.
4. Ковальчук О.В., Собкалова Е.И. Танец как метод социокультурной реабилитации людей с ограниченными возможностями / Наука. Искусство. Культура: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Белгородский государственный институт искусств и культуры» - 2017. - С. 192-195.
5. Никитин В.Ю., Современный танец в России: тенденции и перспективы // Вестник МГУКИ: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный институт культуры» . - 2013. - С. 232-237.
6. Пивтарак А.Н., Кутькина О.П. Социально-культурная реабилитация людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами бальной хореографии // Вестник МГУКИ: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный институт культуры». - 2018. - С. 131-134.
7. Попов, В.В. Социализирующие механизмы танцевального искусства / В.В. Попов, М.В. Попова Родригеш // Вестник Тюменской государственной академии культуры, искусств и социальных технологий. — 2015. — № 2. — С. 129-131.
8. Голубева Е.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц пожилого возраста в системе социального обслуживания населения: учебное пособие / Е.Ю. Голубева: Архангельск. - 2013. - С.67-77.
9. Численность инвалидов по группе инвалидности в разрезе субъектов РФ : Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/pi\\_1.3.xlsx](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/pi_1.3.xlsx) (Дата обращения 01.10.2023)