

*И. И. Бодунова,
старший преподаватель,
Белорусский государственный
университет культуры и искусств*

ТАНЕЦ КАК СТИМУЛ ЖИЗНИ И ДВИЖЕНИЯ

Способность танца гармонизировать внутреннее состояние человека, содействовать налаживанию отношений с внешним миром привлекает к нему внимание профессиональных терапевтов. Медицинские исследования проблем инвалидности, остро проявляющейся в депрессивных расстройствах, подавляющих активность и жизненный тонус личности, доказывают важную роль танца в реабилитационной работе. Современная психоаналитическая теория (В. Райх, К. Юнг, Г. Салливан) представляет одно из наиболее динамично развивающихся направлений танцевально-двигательной терапии. «Танцевальная терапия – метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты» [1, с. 3]. Российские образовательные программы по интегративной танцевально-двигательной терапии (И. Бирюкова, И. Гиршон, Н. Веремеенко) успешно применяются на практике в России, Беларуси, Казахстане, Украине. Авторы методов психокоррекции с использованием танцевально-двигательных техник (Т. Шкурко, В. Никитина) выдвигают гипотезу о том, что танцевально-двигательная терапия является эффективным средством для людей, имеющих аффективно-личностные трудности и проблему самопринятия.

С 2003 г. в Беларуси работает российско-белорусская программа по обучению спортивным танцам на инвалидных колясках на базе специализированного танцевально-оздоровительного центра в Колодищах под Минском. Тысячи людей, переживших трагедии, изменившие их жизнь, нашли здесь силы для ее продолжения. Главная цель проекта – пробудить через танцы жажду жизни, дать почувствовать ее ритм, вернуть людям с ограниченными возможностями чувство радости. В центре учатся основам танца на коляске, элементам пластики и хореографии по оригинальным методикам, разработанным под руководством инструкторов высшей квалификации – чемпионов мира по танцам на колясках и педагогов кафедры хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств. Танцевальный центр

Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам является также учебной базой для прохождения практики студентами университета.

В современном обществе примерно каждый десятый человек является инвалидом. Инвалидов-колясочников в Беларуси более 20 тыс., и с каждым годом их становится на 400 больше. Очень многие из них сталкиваются с ситуацией душевного кризиса, страхом одиночества и отчуждением в обществе. Занятия танцами на колясках способствуют преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Физическая культура и спорт содействуют социальной интеграции и реабилитации людей с ограниченными возможностями и, кроме того, влияют на общественное сознание, помогают обществу осознать и принять идею равных прав и возможностей для инвалидов и здоровых.

Чтобы скованный недугом человек жил на равных со всеми, ему нужно преодолеть страх, переживания о прошлом, жалость к себе, осознать, что сначала ты – человек, а потом уже – инвалид. Соответственно должно измениться и отношение общества к инвалиду как равному члену, партнеру. В танцевальном центре Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам все единомышленники, все вместе ищут выход из сложившейся ситуации. Многие именно в танцевальной зале при общении с тренером, со своим партнером понимают – жизнь продолжается. Танец растворяет реальную повседневность и создает новую модель восприятия бытия инвалидом-колясочником, согласно которой он сможет осуществить задачу самореализации в общественной жизни. Таковых примеров в истории центра много.

Борис Бачковский

Из состояния глубокой депрессии после травмы позвоночника Борису помогли выйти систематические занятия танцами на колясках. В 1998 г. стал первым чемпионом мира по танцам на инвалидных колясках (Макухари, Япония), закончил вуз, лауреат Международной премии «Филантроп».



ОН

Елена Серкульская

Занимаясь фристайлом, получила тяжелую травму позвоночника, 10 лет не выходила из квартиры. Увлечшись танцами на инвалидных колясках, стала трехкратной чемпионкой мира и двухкратной чемпионкой Европы, закончила вуз, вышла замуж, работает в университете культуры и искусств и тренирует детей-инвалидов.



Ирина Гордеева

Прошла 14 курсов по обучению танцам на инвалидных колясках в танцевально-оздоровительном центре Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам. Чемпионка Российской Федерации по спортивным танцам на инвалидных колясках, чемпионка мира.



Спортивные танцы на инвалидных колясках способствуют семейной адаптации. Пережившие критическую ситуацию люди благодаря спорту, общению в социально-реабилитационных проектах Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам возвращаются к жизни, влюбляются, создают семьи, рожают детей. Мужество и целеустремленность инвалидов-колясочников делает более полной, духовной и жизнь общества в целом.

Олег Зырянов и Галина Касперович

Познакомились «на танцах» в проекте реабилитации Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам. Олег – трехкратный чемпион Беларуси танцам на инвалидных колясках, Галина закончила вуз, работает учителем в районной школе.



по

Вероника Касач и Александр Махортов

Эта семейная пара тоже возникла в танцевальном центре Белорусского фонда помощи спортсменам-инвалидам.

Вероника – победительница Кубка мира, чемпионка мира по спортивным танцам на инвалидных колясках.

Александр – серебряный призер Чемпионата Беларуси по спортивным танцам на инвалидных колясках.



ла

Данные психологической диагностики совместного белорусско-российского проекта реабилитации инвалидов-колясочников через спортивные танцы показывают, что по окончании групп танцевально-двигательной терапии у ее участников повышается уровень самопрятия, самоуверенности и самооценности, вырабатывается психологическая, личностная и жизненная перспектива, которая определяет их будущее, готовность к нему в настоящем.

1. *Гиршон, А.* Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения / Александр Гиршон. – СПб. : Речь, 2010. – 158 с.

2. *Шкурко, Т. А.* Психологические функции танца : метод. указания к спецкурсу «Основы танцевально-экспрессивного тренинга» / Т. А. Шкурко. – Ростов н/Д. : Изд-во РГУ, 2003. – 23 с.