

УДК 796.015.6

DOI 10.5930/1994-4683-2025-195-201

Программа «Танцы для здоровья» на основе интеграции технологии танцевальной терапии в адаптивной физической культуре обучающихся с расстройствами аутистического спектра

Баряев Алексей Алексеевич^{1,2}, доктор педагогических наук, доцент

Демьянчук Ярослав Викторович³

¹*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Российский государственный педагогический университет, Санкт-Петербург*

³*Школа № 755 «Региональный центр аутизма» Василеостровского района, Санкт-Петербург*

Аннотация. Сложности процесса организации сенсомоторной координации у обучающихся с расстройствами аутистического спектра, обусловленные несформированностью тонких дифференцированных движений, нарушением координации сложно организуемых двигательных актов, требуют поиска и введения в обучающий процесс технологий из адаптивной физической культуры, организуемых на основе комплекса упражнений импровизации, используемых в танцевальной терапии. С целью развития и преодоления сложностей формирования коммуникативно-когнитивной сферы у обучающихся с расстройствами аутистического спектра используется комплекс упражнений импровизации и адаптивной физической культуры, которые в различных танцевальных комбинациях можно использовать с обучающимися с РАС.

Цель исследования – разработка и внедрение программы «Танцы для здоровья» на основе интеграции технологии танцевальной терапии в адаптивной физической культуре обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Методы и организация исследования. Применяли анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент. Экспериментально организована работа по интеграции спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности и психологической службы в центре, в которую включена программа «Танцы для здоровья».

Результаты исследования и выводы. Разработанная программа «Танцы для здоровья» апробирована в образовательном процессе с обучающимися с расстройствами аутистического спектра в возрасте 10-18 лет в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школа № 755 «Региональный Центр аутизма» Василеостровского района Санкт-Петербурга. Доказано, что регулярное проведение занятий по программе «Танцы для здоровья» не только способствует формированию координации сложно организуемых двигательных актов на основе комплекса упражнений импровизации, используемых в технологии танцевальной терапии в адаптивной физической культуре, но и создает благоприятные условия для развития элементарной коммуникативно-эмоциональной сферы и воображения у обучающихся с расстройствами аутистического спектра с разным уровнем интеллектуального развития.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, танцевальная терапия, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра, координация движений, комплекс упражнений на импровизацию.

The program "Dancing for Health" based on the integration of dance therapy technology in adaptive physical culture for students with autism spectrum disorders

Baryaev Alexey Alekseevich^{1,2}, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Demyanchuk Yaroslav Viktorovich³

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*The Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg*

³*School No. 755 "Regional Autism Center" Vasileostrovsky district, St. Petersburg*

Abstract. The complexities of organizing sensorimotor coordination in learners with autism spectrum disorders, caused by the underdevelopment of fine differentiated movements and the disruption of coordination in complexly organized motor acts, necessitate the search for and introduction of technologies from adaptive physical culture into the educational process. These technologies are organized based on a complex of improvisational exercises used in dance therapy. To develop and overcome the challenges associated with the formation of the communicative-cognitive sphere in learners with autism spectrum disorders, a complex of improvisational exercises and adaptive

physical culture is employed, which can be utilized in various dance combinations with students with ASD.

The purpose of the study is to develop and implement the program "Dancing for Health" based on the integration of dance therapy technology into the adaptive physical culture for students with autism spectrum disorders.

Research methods and organization. An analysis of scientific and methodological literature was employed, along with a pedagogical experiment. The work on integrating sports and health-related extracurricular activities with the psychological service at the center was organized experimentally, which included the program "Dancing for Health".

Research results and conclusions. The developed program "Dancing for Health" has been tested in the educational process with students aged 10-18 years who have autism spectrum disorders at the State Budgetary Educational Institution School No. 755 "Regional Autism Center" in the Vasileostrovsky district of St. Petersburg. It has been proven that the regular conduct of classes under the "Dancing for Health" program not only contributes to the formation of coordination of complex motor acts based on a set of improvisation exercises used in dance therapy technology in adaptive physical culture, but also creates favorable conditions for the development of the elementary communicative-emotional sphere and imagination among students with autism spectrum disorders at various levels of intellectual development.

Keywords: adaptive physical culture, dance therapy, students with autism spectrum disorders, coordination of movements, a set of exercises for improvisation.

ВВЕДЕНИЕ. В современных исследованиях выявлены различные особенности обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС) и определены особые образовательные потребности этой категории, которые выделяются на основе учета тяжести проявлений и основного психопатологического синдрома РАС. У детей с РАС могут наблюдаться затруднения в установлении причинно-следственных связей. Запоминание у этих детей носит механический характер, наблюдаются трудности понимания и воспроизведения. Для организации и проведения образовательной деятельности с обучающимися с РАС рекомендуется ориентироваться, прежде всего, на то, что при этом нарушении развития наиболее ярким проявлением является нарушение развития социального взаимодействия и коммуникации с окружающим микро- и макросоциумом. У обучающихся с РАС наблюдается специфический стиль социально-коммуникативного, познавательного, двигательного и речевого развития [1, 2, 3].

Определяя направления программы «Танцы для здоровья» для обучающихся с РАС, мы ориентировались на то, что проведенные исследования в области адаптивной физической культуры позволили определить те специфические моторно-двигательные нарушения, преодоление которых становится одной из ключевых задач программы. Исследовательские позиции сходятся на том, что для обучающихся с РАС характерны специфические особенности координации общей и тонкой моторики, порождающие низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности. Они проявляются в сложности выполнения тонко дифференцированных движений, затруднениях при выполнении разноуровневых двигательных актов, а также в значительном снижении освоения обучающимися целостной двигательной программы. Наряду с этими показателями выделяется и значительная сложность, наблюдаемая у обучающихся с РАС, при переносе уже сформированных двигательных актов в иные условия, нарушения программы целесообразного построения движений и сложности их выполнения по словесной инструкции [4, 5].

В целях наиболее эффективной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе с расстройствами аутистического спектра, в настоящее время широкую популярность приобретает реабилитация с помощью танца, которая способствует развитию потенциальных способностей и уверенности в себе. Анализ включения технологий танцевальной терапии непосредственно в образовательный процесс с обучающимися с РАС представлен с позиций комплексного сопровождения этой категории детей и подростков. Разработанные технологии являются основой для развития навыков коммуникации, адекватной двигательной активности, социального взаимодействия обучающихся с РАС, формирования у них активной социальной роли в доступных форматах [6].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. С помощью метода экспертных оценок и включенного наблюдения в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 755 «Региональный Центр аутизма» Василеостровского района Санкт-Петербурга изучалась динамика таких характеристик, как координация движений, коммуникативность, включенность в занятия, выразительность эмоций, проявления агрессии, тревожность, импульсивность, доверие к новому, эмоциональное напряжение, творческие проявления. Для этого были использованы карты наблюдений за обучающимися с РАС. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о позитивной динамике характеристик эмоционально-коммуникативной сферы, тем не менее, нет достаточных оснований утверждать, что именно данная танцевально-двигательная программа оказывает значимое влияние. В процессе исследования к участию в программе были привлечены родители детей с РАС и получены данные, позволяющие предполагать, что танцевально-двигательная терапия может быть эффективным методом помощи родителям детей с РАС в гармонизации их психологического состояния и улучшении качества взаимодействия с детьми [6]. В настоящее время разрабатывается диагностическая программа комплексного изучения двигательной-эмоционально-коммуникативной сферы у обучающихся с РАС, включаемых в программу «Танцы для здоровья» в формате интеграции физкультурно-оздоровительной внеурочной деятельности и психологической коррекции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Коррекция нарушений двигательных-коммуникативных навыков развития у обучающихся с расстройствами аутистического спектра строится на адаптивной физической культуре, включающей комплекс упражнений, построенных на естественных для тела движениях.

В ГБОУ школе № 755 «Региональный Центр аутизма» Василеостровского района Санкт-Петербурга экспериментально организована работа по интеграции спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности и психологической службы, в которую включена программа «Танцы для здоровья». Особую актуальность программа «Танцы для здоровья» приобретает для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, поскольку данная группа обучающихся испытывает сложности в развитии двигательной сферы, коммуникации и эмоциональных проявлениях.

В процессе занятий обучающиеся попадают в ситуацию коллективной упорядоченной двигательной активности и коммуникации, что побуждает их к общению с другими участниками образовательного процесса.

На занятиях танцевальной терапией используются традиционные формы: упражнения и танцевальные игры на контактность в паре и группе, различные приемы для танцевальной импровизации, освоение несложных комбинаций парных и групповых танцев, элементы адаптированной физической культуры.

Поэтому главным для составления программы «Танцы для здоровья» для обучающихся с РАС стало комплексное обследование всех функциональных навыков, прежде всего двигательных и эмоционально-коммуникативных.

Исходя из положения о том, что общение является особым видом деятельности, вся работа по программе «Танцы для здоровья» строится таким образом, чтобы были реализованы основные составляющие деятельности: *мотивационная* (Почему ребенок должен вступать в двигательное и коммуникативное взаимодействие?); *целевая* (Зачем он должен вступать в двигательное и коммуникативное взаимодействие?); *исполнительская* (Каким образом он может вступить в двигательное и коммуникативное взаимодействие?).

Осуществляя работу по программе «Танцы для здоровья» с обучающимися с РАС, мы учитывали, что у некоторых из них наблюдалась, например, острая сенсорная или тактильная чувствительность, что выражалось в сильной непереносимости громких звуков, большого количества людей, визуальной и тактильной стимуляции. Также мы изучили особенности возможного нецеленаправленного поведения или действий, а также двигательные стереотипы у обучающихся. Помимо двигательных стереотипов, для нас было важно выявление и речевых стереотипов. Все это учитывалось при выстраивании программы «Танцы для здоровья» и переводе стереотипных действий обучающихся с РАС в продуктивные. Для создания полноценных условий для работы по программе «Танцы для здоровья» было важно личностно-развивающее взаимодействие с педагогом, которое строится на индивидуальном подходе к каждому ребенку с РАС: учете его возрастных и индивидуальных особенностей, характера, привычек, предпочтений.

Работа начинается с развития речевого дыхания, удлинения постепенного, продолжительного и плавного выдоха. Этот вид деятельности необходим для обучающихся с РАС, так как они испытывают определенные трудности в управлении работой дыхательных мышц. Формирование диафрагмального дыхания проводится в определенной последовательности: формирование правильного дыхания по подражанию; дифференциация ротового и носового вдоха и выдоха (тренировка ритма речевого дыхания); развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность.

В ходе занятий по технологии «Танцы для здоровья» для детей с расстройствами аутистического спектра и интеллектуальной недостаточностью решаются следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков:
 - преодоление социальной изоляции через групповые упражнения;
 - формирование навыков невербального общения (жесты, мимика, тактильный контакт);
 - общее улучшение коммуникативных навыков.
2. Стимуляция эмоциональной сферы:
 - выражение эмоций через движение;

- снижение тревожности и агрессии;
- улучшение эмоционально-волевой сферы, что соотносится с самоконтролем эмоциональных проявлений.

3. Коррекция двигательных нарушений:

- развитие крупной моторики и координации;
- синхронизация работы полушарий мозга через специальные упражнения, в которых используются элементы нейропсихологической гимнастики.

4. Активизация познавательных процессов:

- удержание внимания на групповой деятельности до 1 часа;
- стимуляция воображения через игровые элементы;
- синхронизация работы полушарий мозга через специальные упражнения с использованием элементов нейропсихологической гимнастики, что:

- развивает мышление;
- улучшает память и внимание;
- повышает скорость обработки информации.

Технология «Танцы для здоровья» базируется на трех ключевых принципах:

1. Интеграция нейрофизиологических подходов:

- использование элементов нейропсихологической гимнастики для улучшения межполушарного взаимодействия;
- упражнения на баланс и ритм, способствующие активизации сенсомоторной коры.

2. Групповая динамика:

- занятия проводятся в группах до 35 человек, что опровергает стереотип о невозможности коллективной работы детей с РАС;
- акцент на синхронные движения, формирующие чувство единства.

3. Игровой формат:

- каждое занятие структурировано как увлекательная игра, что снижает сопротивление ребенка к взаимодействию;
- введение персонажей-помощников (например, «танцующих животных») для вовлечения в сюжет.

Представляем в статье структуру занятий:

1. Разминка (5–10 минут). Она включает:

- простые движения под ритмичную музыку для подготовки мышц и установления контакта с группой;
- упражнения на тактильное взаимодействие (например, «волна прикосновений»).

2. Основной блок (20–40 минут).

Занятие проходит в кругу в 3-х вариантах:

1. сидя на стульях;
 2. стоя;
 3. сидя на коленях на полу.
- Синхронизация полушарий: движения, требующие одновременной работы правой и левой частей тела (например, «рисование» ногами в воздухе).
 - Нейропсихологическая гимнастика: Ее основной принцип заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет

свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга. Фактически, путем физических упражнений можно тренировать мозг, потому что организм человека – это целостная система, в которой тело и ум взаимосвязаны. Задания на баланс («стойка на одной ноге с закрытыми глазами»).

- Групповые игры: коллективные танцы с элементами импровизации («повтори за лидером»).

- Движения на координацию. Например, «ребро-ладонь», «дотронься до носа и уха с ускорением».

- Движения на групповую коммуникацию. Например, всем вместе в центре круга сойтись и дотронуться кончиками пальцев.

- Сольный танец. Каждый ребенок выходит в центр круга и демонстрирует свою импровизацию под аплодисменты участников.

3. Завершение (10 минут).

- Развитие коммуникаций (например, ведущий запускает движение «бабочка» и рука каждого ребенка «садится на голову соседу»).

- Развитие воображения. Дети по очереди придумывают и показывают движение, все за ними повторяют. По кругу каждый показывает по одному движению.

- Релаксация под спокойную музыку.

Длительность занятия может варьироваться в зависимости от задач, которые ставит перед собой педагог. Обычно это 30–40 минут. Можно увеличить до 60 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Мы считаем, что этот метод уникален в условиях интеграции физкультурно-оздоровительной и психологической работы с детьми с РАС.

1. Масштаб групп:

- работа с большими группами (до 35 человек) доказывает, что дети с РАС способны к социализации вопреки распространенным мифам.

2. Комбинация методов:

- соединение танцевальной терапии с нейронаукой позволяет воздействовать на когнитивные и двигательные функции комплексно;

- авторский подход к реализации танцевальной терапии позволяет повышать уровень коммуникации детей с РАС, что практически очень тяжело сделать другими известными методами.

3. Акцент на тактильность:

- вопреки стереотипу о неприятии физического контакта, обучающиеся учатся получать удовольствие от совместных упражнений (например, групповые «касания пальцами рук» под музыку).

4. Длительность концентрации:

- благодаря игровому формату и смене активностей дети удерживают внимание до 60 минут, что является инновационным показателем в работе с обучающимися с расстройствами аутистического спектра.

Технология «Танцы для здоровья» — это не просто набор упражнений, а философия, меняющая представление о возможностях детей с аутизмом. Ее уникальность заключается в синтезе науки, творчества и веры в потенциал каждого ребенка. Групповые занятия становятся мостом между внутренним миром детей с РАС и окружающей действительностью, открывая новые горизонты для их развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов Е. С., Демьянчук Л. Н., Демьянчук Р. В. Детский аутизм: диагностика и коррекция. Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2004. 80 с.
2. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Гусева И. Е. Задачи и методы коррекционной помощи ребёнку с аутизмом. DOI 10.17759/crp.2019270109 // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27, № 1. С. 140–152. EDN: ZABAEX.
3. Никольская О. С., Костин И.А. Ребенок с расстройствами аутистического спектра в школе: специфические образовательные потребности и пути их реализации // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24, № 4 (180). С. 116–120. EDN: YSJNNR.
4. Баряев А. А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья. Москва : Парадигма, 2016. 90 с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Спорт, 2016. 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. EDN: WGRUDV.
6. Малашенок М. С., Миргород Н. В., Демьянчук Я. В. Динамика характеристик эмоционально-коммуникативной сферы у детей с расстройствами аутистического спектра в процессе танцевальной терапии // Петербургский психологический журнал. 2019. № 27. С. 34–36. EDN: UIDAGI.

REFERENCES

1. Ivanov E. S., Demyanchuk L. N., Demyanchuk R. V. (2004), "Childhood autism: diagnosis and correction", St. Petersburg, Didaktika Plus, 80 p.
2. Nikolskaya O. S., Baenskaya E. R., Guseva I. E. (2019), "Tasks and methods of correctional care for a child with autism", *Counseling psychology and psychotherapy*, Vol. 27, No. 1, pp. 140–152.
3. Nikolskaya O. S., Kostin I. A. (2018), "A child with autism spectrum disorders at school: specific educational needs and ways to implement them", *Izvestiya Uralskogo federalnogo universiteta. Ser. 1. Problems of education, science and culture*, Vol. 24, No. 4 (180), pp. 116–120.
4. Baryayev A. A. (2016), "Methodological aspects and technologies of sports training of persons with disabilities", Moscow, Paradigm, 90 p.
5. Evseev S. P. (2016), "Theory and organization of adaptive physical culture", Moscow, Sport, 616 p.
6. Malashenok M. S., Mirgorod N. V., Demyanchuk Ya. V. (2019), "Dynamics of characteristics of the emotional and communicative sphere in children with autism spectrum disorders in the process of dance therapy", *St. Petersburg Psychological Journal*, No. 27, pp. 34–36.

Информация об авторах:

Баряев А.А., профессор кафедры теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, профессор кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта РГПУ им. А.И. Герцена, ORCID: 0000-0003-0693-5045, SPIN-код 7456-8485.

Демьянчук Я.В., педагог-психолог, ORCID: 0009-0005-1189-0293, SPIN-код 9399-0547.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.02.2025.

Принята к публикации 03.03.2025.