

О ПОТЕНЦИАЛЕ ЛЕЧЕБНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ – ИППОТЕРАПИИ – КАК ИНСТРУМЕНТЕ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ON THE POTENTIAL OF THERAPEUTIC HORSE RIDING – HIPPO THERAPY – AS A TOOL FOR THE SOCIAL REHABILITATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

**N. Frolova
O. Agavelyan**

Summary: The problem of disability is currently increasingly considered as a special part of another problem – social. Data at the disposal of the UN allow us to state that only at the end of the last century there lived 0.5 billion disabled people on Earth, which was about 10% of the population globally. Somewhat paradoxically, the figures depend on the development of a particular region: the higher the indicator, the more people with physical and mental disabilities inhabit a particular country. In the United States, for example, about 20% of citizens are people with disabilities of one kind or another.

It is also worth noting the statistics available to WHO, which confirm the following thesis: the number of disabled people as an indicator is characterized by a tendency towards a steady increase.

Keywords: horse riding, disability, coordination load, therapeutic exercises, rehabilitation.

Фролова Надежда Викторовна

Аспирант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет»;

Педагог-психолог высшей квалификационной категории, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Новосибирск»

Nadezhda.frolova.1985@list.ru

Агавелян Оганес Каранетович

доктор психологических наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет»

oganesagavelyan@yandex.ru

Аннотация: Проблематика инвалидности в настоящее время все чаще рассматривается как особая часть другой проблемы – социальной. Данные в распоряжении ООН позволяют утверждать, что только в конце прошлого столетия на Земле проживало 0,5 млрд инвалидов, что составляло около 10 % населения в глобальном плане. Несколько парадоксально, но цифры зависят от развитости конкретного региона: чем выше показатель, тем больше лиц с физическими и психическими отклонениями населяет определенную страну. В Соединенных Штатах, например, около 20 % граждан – это люди с инвалидностью того или иного вида.

Здесь же стоит отметить статистику в распоряжении ВОЗ, которая подтверждает следующий тезис: количество инвалидов как показатель характеризует тенденцией к неуклонному возрастанию.

Ключевые слова: верховая езда, инвалидность, координаторная нагрузка, лечебная гимнастика, реабилитация.

Разрешение представленной проблематики, хотя и в ограниченной части соответствующих аспектов, возможно посредством иппотерапии – уникального и эффективного средства, доказавшего собственную результативность в контексте реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обратимся к теории и отметим, что *hippos* (иппо) – слово, обозначающее лошадь. При этом факт позитивного влияния иппотерапии – лечебной верховой езды – на здоровье человека известен людям с давних времен. И все-таки в привычном понимании данный метод является современным, потому что направление оформилось в знакомом для нас виде относительно недавно. Вместе с тем обосновано, что иппотерапия способствует:

- Лечению детей с ограниченными возможностями

здоровья;

- Проработке различных проблем, связанных с функционированием головного мозга;
- Устранению патологий и последствий нарушений, затрагивающих опорно-двигательный аппарат;
- Проработке регуляторных отклонений и дисфункции отдельных систем организма человека.

В России заявленное направление стало активно развиваться в начале 90-х, когда в Москве был открыт центр «Живая нить», предназначенный для работы с так называемыми проблемными детьми. Спустя время соответствующие практики начали активно распространяться и в других городах, что небезосновательно считается основой популяризации лечебной верховой езды в России.

Иппотерапия рассматривается, помимо прочего, в качестве технологии социальной работы с лицами, характеризующимися ограниченными возможностями здоровья. Вместе с тем речь о комплексном инструменте для реабилитации: метод используется при работе с детьми-инвалидами, при коррекции различных нарушений и заболеваний, с которыми сталкиваются взрослые люди. Также иппотерапия рассматривается рядом ученых в качестве подвида лечебной гимнастики, где основной инструмент – это животное, то есть лошадь.

Если проводить параллель между представленным направлением и традиционными восстановительными терапевтическими методиками, то можно увидеть, что первое обладает рядом преимуществ. Дело в том, скажем, что иппотерапия буквально базируется на задействовании биологической функции движения, что на фоне контакта с животным обретает условное социальное значение. Лечебная верховая езда влияет на всадника во множестве направлений и аспектов, она:

- Помогает корректировать физическое состояние лиц, характеризующихся нарушениями в функционировании двигательного аппарата;
- Способствует разрешению психологических проблем, затрагивающих детей и подростков в контексте социальной адаптации и реабилитации;
- Дает выраженный эффект в контексте интеграции инвалидов в общество.

Отметим и то, что иппотерапия крайне полезна при работе с детьми с ДЦП, что обусловлено ценными эффектами: естественные движения лошади помогают даже маленькому всаднику лучше организовывать собственный двигательный опыт, систематизировать соответствующие действия и контролировать их.

Стоит выделить так называемую координаторную нагрузку – один из эффектов лечебной верховой езды. Речь о том, что при регулярных занятиях по иппотерапии формируется условная схема фиксации тела. Всадник, даже если он маленький, удерживает баланс благодаря активизации мышечной ткани в бедренной зоне. Соответствующие мышцы способствуют удержанию вертикального положения, при этом работают в тесной связке с навыками координации и управления тазом. В это же время возникает нагрузка на нижние конечности, что дополнительный плюс, ведь впоследствии это укрепляет соответствующие структуры.

Опора на стремена здесь – не столь значимый фактор, если дело касается здорового человека. Но все резко меняется, когда всадником становится инвалид, сталкивающийся с различными расстройствами двигательного спектра. Преимущество в том, что создаются условия, важные с точки зрения переменной нагрузки на мышечные ткани нижних конечностей в то время, как

голеностоп зафиксирован в условно-физиологическом положении. При этом всадник, даже если это ребенок, может сохранять позу тела в сагиттальной плоскости, держаться руками за гурт или ремень на лошадиной шее.

Поступательные движения лошади приводят к тому, что активность различных мышц тела всадника меняется, вместе с тем улучшается навык координации, ведь возникает потребность в удержании условного равновесия в седле. Это естественный компонент любого занятия. Отметим и то, что имеет место симметрия нагрузок по всем осям, что соответствующим образом активизирует функционирование всех мышечных тканей, участвующих в посадке и отвечающих за правильную позу. Это крайне важно с точки зрения работы с лицами, сталкивающимися с ассиметричными двигательными расстройствами.

Стоит особо отметить и то, что дозированные нагрузки во время занятий положительно влияют на вестибулярный аппарат, нормализуют его функционирование и вместе с тем улучшают статику и кинетику организации моторики. Это преимущество с точки зрения проработки проблем, с которыми сталкиваются люди с признаками нарушенных двигательных способностей: повышается уровень уверенности движений, страхи по поводу самоконтроля становятся менее тревожащими, а двигательная активность – более самостоятельной.

Налицо комплексное нейрофизиологическое воздействие: движения лошади позитивно влияют на вестибулярный анализатор всадника, при этом стимулируются глубинные мозговые структуры, во многом связанные с состоянием и активностью нейронного моторного аппарата. Благодаря отмеченному удастся добиваться дополнительного позитивного эффекта в виде качественной проработки патологических двигательных паттернов, шаблонов, часто называемых стереотипами.

Важно осознавать и тот факт, что проработка различных двигательных нарушений по мере верховой езды приводит к тому, что постепенно и качественно преобразуется социально-психический статус конкретного лица. Это выражается в повышении самооценки, в социальной активности и не только. Очевидное следствие – увеличение уровня заинтересованности человека, скажем, ребенка, в восстановлении, то есть в сути и содержании реабилитационного процесса.

Можно утверждать, таким образом, что иппотерапия – отличный метод реабилитации при работе с детьми, в том числе с церебральным параличом. Верховая езда в данном контексте занимает особое место в контексте естественной биологической терапии, значительно ускоряющей приближение основного результата в виде восстановления, проработки нарушений, затрагивающих

функционирование опорно-двигательного аппарата.

Специфика лечебной верховой езды – иппотерапии – в аспектах возраста, социализации и медицинских показателей, типичных для детей с ограниченными возможностями здоровья

Социализация ребенка с ограниченными возможностями здоровья – сложный процесс, затрудненный и отличающийся от случая, в который вовлечен обыкновенный, скажем, младший школьник. Это детерминировано понятными пробелами физического характера, интеллектуальными и смежными вероятными отклонениями. При этом отмеченное оставляет след на социализации и связанных с ней процессах.

Иппотерапия в данном контексте, или же лечебная верховая езда – эффективный и результативный метод коррекции. Он положительно влияет на развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе на ребят с ДЦП. Практика и статистика позволяют утверждать, что иппотерапия – особый и ценный инструмент с точки зрения условной постановки движений, поз, а также с позиции развития произвольного внимания. Дополнительно лечебная верховая езда укрепляет различные группы мышц без нагрузки на сердце.

Занятия могут быть организованы в условиях города или сельской местности, что исключает недоступность метода для различных категорий нуждающихся в этом детей. В любом из случаев базовое требование – соблюдение принципов безопасности.

Снова отметим, что по мере лечебной верховой езды в соответствующую работу включаются различные структуры мышечной ткани. Это частично обусловлено рефлекторным аспектом: сидя на лошади и двигаясь вместе с ней, конкретный человек на уровне инстинктов стремится к удержанию равновесия. В иной ситуации он бы просто выпал из седла, осознание чего и заставляет задействовать как здоровые, так и патологически измененные мышцы. Часто это происходит даже без волевых усилий.

Воздействие лечебной верховой езды на человеческий организм аналогично тому, что имеет место при реализации прочих видов ЛФК. Занятия, скажем, активируют вегетативные системы, влияют на всадника в психогенном и биомеханическом аспектах. Соотношение между ролями соответствующих факторов зависит от прорабатываемой патологии, от конечных задач и целей, поставленных перед каждым сеансом иппотерапии. Если дело касается, скажем, невроза, ДЦП или отсталости в умственном плане, важен акцент на психогенном компоненте. Если же все сводится к коррекции, например, осанки, важна биомеханика.

Некоторые авторы отмечают, что лечебная верховая езда облегчает неврозы и смежные состояния, а также:

- Избавляет от заторможенности и скованности действий;
- Облегчает восприятие реальности в ее корректном, то есть текущем состоянии и без искажений;
- Улучшает способности, необходимые для ориентации во времени и пространстве;
- Снимает психозы и подобные состояния;
- Улучшает навыки, ценные с точки зрения адаптации к реальным условиям окружающего мира.

Еще один плюс лечебной верховой езды – исключение положения конкретного пациента, как в случае работы психотерапевта или иного врача, когда он становится условно выше, чем лицо, требующее лечения. В ситуации иппотерапии это исключено, ведь всадник и животное становятся партнерами, обязанными ладить на вербальном и невербальном уровнях.

Внимания заслуживает и тот факт, что роль всадника требует от каждого ребенка максимальной концентрации внимания. Вместе с тем важны осознанные действия и способность ориентироваться в пространстве.

Подчеркнуть следует и то, что в рамках иппотерапии лошадь становится:

- Посредником в контексте взаимоотношений между терапевтом и ребенком либо иным лицом;
- Условным получателем определенных сведений, потому как предполагается восприятие команд;
- Усилителем сигнала. Здесь речь о том, что последний, транслируемый терапевтом, косвенно, а иногда и прямо затрагивает всадника – ребенка или иное лицо.

Некоторые авторы в своих работах отмечают, что иппотерапия, если она реализована и проводится грамотно, способствует достижению следующих положительных результатов:

- Облегчение и даже полное снятие заторможенности;
- Снижение общей тревожности всадника;
- Развитие самостоятельности;
- Обеспечение способности адаптироваться, подстраиваться под различные пространственные и временные условия, обстоятельства.

Отметим и то, что иппотерапия обладает определенными чертами типичной психотерапии, что выражается в успешной реабилитации лиц, сталкивающихся с различными умственными отклонениями от нормы. По мере занятий, что отмечено, становятся активными не только мышцы, но и когнитивные процессы, что позитивно влияет на общие результаты терапии.

Внимания заслуживает аспект мотивации, ведь дети

и другие лица, нуждающиеся в этом, по мере верховой лечебной езды демонстрируют самостоятельность и стремление к активности. Сама возможность ощутить себя полноценным всадником на фоне имеющихся патологий – мощный стимул и мотив, особенно в плане противодействия страху и в смысле демонстрации уверенности в собственных силах и возможностях. Все это положительно влияет на волевую мобилизацию и деятельность, исключает страх и провоцирует отклики со стороны организма всадника на различных уровнях.

Стоит отметить, что иппотерапия влияет на занимающихся лиц разнонаправленно. В первую очередь подчеркнем, что возникает эмоциональная связь с лошадью, что сопровождается потребностью в демонстрации определенных усилий для взаимодействия с животным. В совокупности представленные факторы провоцируют возникновение уникальной и достаточно ценной терапевтической ситуации, характерной исключительно для случая лечебной верховой езды. Насыщенная эмоциональная атмосфера в этом смысле – больше плюс, ведь это стимулирует общий подъем конкретного лица, а также улучшение его настроения и позитивное изменение так называемого психического статуса.

Вернемся к вопросам, не касающимся физического аспекта, и отметим, что иппотерапия повышает активность познавательной сферы конкретного лица. Это обусловле-

но потребностью в концентрации внимания, в демонстрации сосредоточенности и самоорганизации. Вместе с тем всадник обязан запоминать требуемые действия, планировать их реализацию. Это положительно влияет на координацию в слуховом, моторном, зрительном и прочих планах.

Лечебная верховая езда, что ранее косвенно отмечено, несколько напоминает альтернативные разновидности ЛФК. При этом базовый фактор – движение животного. Есть и отличие, которое сводится к следующему: иппотерапия демонстрирует исключительно комплексное воздействие на физические и психические компоненты личности всадника. Комплексность здесь – важный критерий, ведь в реабилитационном контексте и в терапевтическом плане занятия с лошадью демонстрируют действительно разноплановые результаты.

Заслуживает внимания и тот факт, что температура тела лошади несколько выше, чем у человека (на 1–1,5 градуса), поэтому мышечные ткани, особенно в области таза и ног, вместе с напряжением получают условную дозу расслабления, что считаем еще одним плюсом.

Дополнительное преимущество иппотерапии сводится к атмосфере: ребенок или взрослый приходит в место, где видит манеж, животных и дружелюбных терапевтов-инструкторов, а не врачей в белых халатах и холодный свет типичного медицинского учреждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беллион Д. Сенсорная инвалидность и реабилитация верховой ездой. / Исследовательский центр Бобиньи, Франция, 1994, 11 с.2. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. - СПб.:С-Пэ 2002г.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982-1985, Т.4., с. 137 - 142.
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982 - 1985, Т.3., 277 с.
4. Гурвич П.Т. Центр лечения верховой ездой. / Журнал «Коневодство и конный спорт» №2, 1997, с.16-23.
5. Гурвич П.Т. Какие заболевания лечат верховой ездой. / Журнал «Коневодство и конный спорт» №1, 1997, с.19-21.
6. Гурвич П.Т., Легашин В.И. Конный спорт - один из видов спорта инвалидов. / Специальное Олимпийское движение в России. Современные проблемы и перспективы развития. // Всерос. науч.-практ. конф. 30 нояб.-1 дек. - М., 2000, 62 е., с.7-15.
7. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. - М.: Медицина, 1973, 128 с.
8. Лория М.Ш. Медико-биологические основы релаксации при диспластическом сколиозе. Дисс. на соиск. степ. д.м.н. - Тбилиси, 2000, 140 с. + илл.
9. Лория М.Ш., Цварава Д.М. Эффективность гипотерапии в лечении сколиозов. / Всес. науч.-практ. конф. «Гипокинезия и спортивная гиперкинезия растущего организма и их коррекция.» - Ташкент, 1983, с.23-27.
10. Лория М.Ш., Цварава Д.М. Релаксация у больных с инфарктом миокарда. - М., 2002, 19 с.
11. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. - М.: Медицина, 1982, 115 с.
12. Роберт Н.С. История и перспективы развития иппотерапии в России. / Журнал «Вестник спортивной медицины России» № 2 (23), 1999, с.39-41.
13. Столяров В.И. Решение проблемы социальной реабилитации инвалидов на основе проекта «СпАрт». / Сб. материалов к лекциям по физ. культ. и спорту инв., т.1. - Малаховка, 1993, 272 е., с.128-138.

© Фролова Надежда Викторовна (Nadezhda.frolova.1985@list.ru), Аравелян Оганес Карапетович (oganesagavelyan@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»