

Гузь Сергей Михайлович, к.п.н., доцент, ПетрГУ

Лукина Анна Николаева, студентка 3 к., ПетрГУ

ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы реабилитации детей с инвалидностью и детей с ОВЗ средствами иппотерапии. Подробно рассмотрены психогенные и биомеханические факторы воздействия на организм детей с инвалидностью и детей с ОВЗ. Также отдельно освещены медицинские и социальные факторы влияния иппотерапии, а также основные методические этапы иппотерапии в работе с детьми с инвалидностью и детьми с ОВЗ.

Проведённые исследования показали положительное влияние занятий иппотерапией на социальную адаптацию детей. Исследования выявили общее улучшение физического состояния детей, которые проявлялись в повышении уверенности и качестве движений, исправлении осанки, улучшении мелкой моторики рук и поддержании равновесия и т.д.

Ключевые слова: иппотерапия, физическая реабилитация, социальная адаптация, дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Annotation: The article discusses the issues of rehabilitation of disabled children by means of hippotherapy. Psychogenic and biomechanical factors of influence on the body of disabled children are considered in detail. The medical and social factors of the influence of hippotherapy, as well as the main methodological stages of hippotherapy in working with children with disability are also highlighted separately. The conducted studies have shown a positive effect of hippotherapy classes on the social adaptation of children. Studies have revealed a general

improvement in the physical condition of children, which manifested itself in increasing confidence and the quality of movements, correcting posture, improving fine motor skills of hands and maintaining balance, etc.

Keywords: hippotherapy, physical rehabilitation of disabled children, social adaptation of disabled children, children with disability.

Детская инвалидность – проблема, которая уже очень давно стоит перед человечеством. В разные времена были разные подходы к решению этой проблемы: от жестокого - во времена Спарты, до современных инклюзивных технологий. Именно отношение к детям с особенностями развития может быть одним из главных индикаторов развития социума. Чем более развито общество, тем выше в списке приоритетов стоит создание таких условий, которые бы позволяли детям с инвалидностью комфортно чувствовать себя в обществе, жить полноценной жизнью и вести трудовую деятельность [4, 7].

Серьёзные нарушения развития ребёнка приводят к тому, что у него снижаются способности к самообслуживанию, передвижению, ориентации в пространстве, обучению и общению, к трудовой деятельности в будущем. Такие серьёзные ограничения жизнедеятельности вынуждают специалистов искать различные способы восстановления столь важных способностей в том объёме, который позволяет здоровье пациента в каждом конкретном случае [11].

Инвалидность не является проблемой одного конкретного человека или какой-либо конкретной части общества. Это проблема всего общества. И решаться она должна исходя из различных аспектов заболевания ребенка с инвалидностью [2, 8].

В том числе должны учитываться правовые и экономические стороны вопроса. Общество должно стремиться и добиваться законодательного закрепления равенства прав здоровых людей и людей с инвалидностью. В основе решения данного вопроса могут быть заложены следующие принципы [4]:

1. Ребенок с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья не создает проблемы и трудности, их порождает инвалидность или ограниченные возможности здоровья ребенка.

2. Инвалидность – это не столько медицинская проблема, сколько проблема неравных возможностей.

3. Не существует единственно верного средства решения проблем, поэтому необходимо прибегать ко всем возможностям, которые доступны обществу.

4. Новые технологии, доступные детям с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, не способны дать то признание, достоинство и самоуважение, какое даёт осознание собственной полезности.

Тема развития методов и способов реабилитации и включение их в медицинские, психологические и педагогические технологии, стала более интересной для российских специалистов разных сфер деятельности в прошедшее десятилетие.

Вследствие этого становится понятно, почему верховая езда становится естественным и достойным методом лечения в реабилитационном пространстве [2, 10].

Иппотерапия – лечение при помощи специально разработанных занятий по обучению верховой езде детей с проблемами здоровья. Такая терапия позволяет открыть перспективы развития, самореализации и взаимодействия в коллективе. Иппотерапия создает уникальные условия для воздействия на физический статус и психоэмоциональную сферу пациента [3].

В Российской Федерации иппотерапия, как отдельный вид физической реабилитации, развивается с 1991 года. В настоящее время, в нашей стране функционируют крупные реабилитационные центры и специальные конноспортивные клубы. Также существуют благотворительные фонды, которые организуют бесплатные занятия для данных категорий детей и взрослых.

Начиная с апреля 1996 года в городе Петрозаводске на постоянной основе

работает Региональный общественный благотворительный детский фонд «Кентавр». Команда фонда проводит занятия по иппотерапии, а также показательные выступления с участием детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей с инвалидностью. Эта деятельность вносит свой вклад в интеграцию и адаптацию детей с инвалидностью и ОВЗ в общество, что в свою очередь способствует гармоничному развитию личности детей и помогает им вести нормальный образ жизни.

Объект исследования: роль иппотерапии в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями и детей с инвалидностью.

Предмет исследования: иппотерапия или лечебная верховая езда в качестве одного из инструментов социальной и психологической реабилитации детей с инвалидностью и детей с ОВЗ.

Целью исследования является рассмотрение иппотерапии в качестве одного из инструментов восстановления детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью, разработка и экспериментальная проверка программы упражнений со средствами верховой езды.

Иппотерапия – это один из инструментов реабилитации, при котором воздействие на организм больного происходит при помощи взаимодействия человека с лошадью [2, 5].

Улучшение физического и психологического состояния от иппотерапии возникает благодаря особенностям движения лошади. Шагающая лошадь передаёт телу всадника около 110 колебаний в минуту. Важно, что эти колебания идут в различных направлениях. Кроме этого в ходе занятия иппотерапией осуществляется своеобразный массаж, причём благодаря тому, что тело лошади теплее человеческого на несколько градусов, получается согревающий массаж. Такое сочетание свойств делает воздействие этой процедуры более насыщенным, энергичным и в то же время бережным [8].

Эффективность иппотерапии при реабилитации подтверждается не только многолетними наблюдениями, но и различными экспериментами. Так,

группа учёных провела эксперимент, в котором участвовали 60 детей от 9 до 12 лет с нарушением умственного развития [6].

В ходе эксперимента дети были разделены на две группы. Одна группа занималась обычной лечебной физкультурой. Другая же группа, которая была экспериментальной, в дополнение к занятиям ЛФК систематично занималась иппотерапией на базе реабилитационного конноспортивного центра. Программа занятий этой группы включала утреннюю гигиеническую гимнастику, занятия ЛФК и лечебную верховую езду с элементами трудотерапии в виде ухода за лошадьми.

Тренировки верховой езде проводились 2-3 раза в неделю примерно по 30-40 мин. Занятия проходили индивидуально или небольшими группами до четырёх человек. Продолжительность эксперимента составила 12 недель.

В ходе эксперимента отслеживались различные показатели некоторых индикаторов состояния здоровья ребёнка. Каждая группа прошла обследование дважды: до начала эксперимента и после его окончания. Некоторые показатели фиксировались ежемесячно. Полученные результаты в итоге были проанализированы с помощью различных методик.

Среди прочих результатов выделяются, например, показатели осанки. У детей, которые занимались по стандартной программе ЛФК, показатель осанки после курса занятий увеличился, но незначительно. В экспериментальной же группе по итогам курса выявлено значительное достоверное улучшение показателя осанки.

Кроме этого, у группы детей, занимавшихся иппотерапией, по итогам эксперимента динамика показателей была более ярко выражена и в других аспектах. Например, при измерении спирометрии и динамометрии. В некоторых случаях показатели здоровья даже приблизились к норме. Также по итогам эксперимента было отмечено благотворное влияние лечебной верховой езды на психоэмоциональное состояние детей.

Верховая езда влияет на состояние больного при помощи двух главных факторов: психогенного и биомеханического. Пропорция их воздействия

сугубо индивидуальна и может меняться от случая к случаю [3, 5].

При лечении неврозов, детского церебрального паралича, умственной отсталости, детского аутизма, превалирует психогенный фактор, а при лечении постинфарктных пациентов, пациентов с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами и т.д. - доминирует биомеханический аспект. При этом в каждом случае присутствует влияние всех факторов, потому что лечебная верховая езда оказывает влияние и на физическую, и на психологическую сферу реабилитируемого человека [11].

Психогенный фактор выполняет несколько ролей [3, 4]:

1. Психофизиологическая. Взаимодействие с лошадью понижает уровень стресса, улучшает эмоциональное состояние и нормализует работу нервной системы.

2. Психотерапевтическая. В ходе занятий иппотерапией гармонизируются межличностные отношения человека и животного.

3. Реабилитационная. Работа с животным расширяет спектр контактов личности с окружающим миром, что способствует как психической, так и социальной реабилитации.

4. Удовлетворения потребности в компетентности. Постепенное овладение навыками верховой езды приводит реабилитируемого к ощущению возрастания собственных способностей. Чем больше число навыков, о которых пациент может сказать «я могу», тем выше его самооценка.

5. Функция самореализации. Реализация своего внутреннего потенциала является одной из важнейших потребностей человека. Невозможность реализовать свой внутренний потенциал может приводить к глубокому личностному кризису. Через взаимодействие с природой, в котором в данном случае ребёнок выступает в роли творца, он создаёт свой мир, где обладает всей полнотой власти и через это удовлетворяет потребность в раскрытии своего потенциала.

6. Функция общения. Развитие эмоционального спектра в ходе взаимодействия с животным помогает ребёнку раскрепоститься, что

способствует улучшениям в общении с людьми.

Биомеханические аспекты влияния на организм пациента [3, 8]:

1. Колебательные движения, передающиеся от лошади, оказывают влияние в нескольких плоскостях. Эти колебания передаются телу наездника и отличаются по силе в зависимости от скорости движения лошади. Это в свою очередь приводит к осложнению удержания равновесия, попеременной работе мышц, что благотворно влияет на организм.

2. Вырабатываются новые реакции на раздражители, развивается способность держать равновесие, повышается точность движений. Развитие способности балансировать в седле приводит к формированию симметрий. Например, симметрично развитые мышцы туловища или парные внутренние органы. Развитие равновесия важно при лечении некоторых форм нефиксированного сколиоза, при начальных формах остеохондроза, при асимметричных конечностях и асимметрично развитых вследствие этого мышцах.

Среди медицинских аспектов воздействия верховой езды на организм, выделяются [7]:

а) Укрепление и тренировка мышечного корсета, причём во время тренировки нагружаются слабые мышцы и расслабляются зажатые и закрепощенные;

б) Необходимость держаться на спине лошади приводит к улучшению чувства равновесия, восстановлению и тренировке вестибулярного аппарата;

в) Ребёнок чувствует своё тело в пространстве, ощущает работу собственных мышц и благодаря этому лучше управляет своими движениями и увереннее ориентируется в пространстве;

г) В ходе занятия человек способен забыть о проблемах со здоровьем, что благотворно влияет на эмоциональный фон пациента, повышает его самооценку и придаёт уверенность в себе.

Социальные аспекты влияния иппотерапии [7, 11]:

а) Развивается способность к общению благодаря постоянному

взаимодействию с другими людьми и с животными.

б) Улучшения в физическом и моральном состоянии позволяют более эффективно социализироваться личности.

в) Участие в соревнованиях повышает уровень самооценки и расширяет представления о собственных возможностях.

Курс иппотерапии состоит из шести этапов [3, 8].

На первом этапе активируется уровень полевой реактивности. В ходе работы формируются новые умения владения телом.

Занятия иппотерапией в это время являются стрессом для пациента, что вынуждает его адаптироваться к новым вызовам и ситуациям. В итоге активируется моторная или двигательная регуляция, изменяется частота сердечных сокращений и скорость протекания нервных процессов. Возникают новые температурные и мышечные ощущения.

На данном этапе инструктор только создаёт условия для усвоения нового опыта, эмоций и движений. Само усвоение происходит на произвольном уровне.

На втором этапе отрабатывается автоматизм в применении новых навыков. Изучаются новые исходные положения. Задействуются произвольное внимание и запоминание. Формируются пространственные представления и связи тела и других объектов.

Третий этап характеризуется возрастанием динамики занятий. Ребёнок готовится к переходу на новый уровень, на котором будут не только закреплены уже приобретённые навыки, но и освоены новые. В активную работу включаются обоняние, слух и зрение. Развивается внимание и улучшается способность к запоминанию. Для этого иппотерапевт акцентирует внимание пациента на звуках и запахах, сопровождающих занятия. Ребёнку рассказывают об анатомии животного, о различных видах лошадей и разнице между ними. Через прикосновения к разным частям тела лошади развиваются тактильные ощущения.

На четвёртом этапе продолжается отработка ранее приобретённых

навыков, расширяются умения сознательного управления телом. Развивается способность к устному описанию пространства и собственных ощущений, что означает переход к осознанной активности в сфере моторной регуляции. Вновь возрастает роль зрения, слуха и обоняния, и тех представлений, которые связаны с познанием пространства за пределами собственного тела. Увеличивается скорость движения лошади.

Пятый этап включает работу над эмоциональным контролем. Ребёнка учат самостоятельно взбираться на лошадь. Возрастает роль речи и мышления. Задействованные познавательные функции носят конкретный характер. При выполнении заданий ребёнок опирается на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление и на употребление речи как средства удовлетворения потребностей.

Шестой, заключительный этап, продолжает развитие самоконтроля. Продолжается приобретение новых двигательных умений, но они уже связаны в большей степени с управлением лошадью. Лошадь переходит на облегчённую рысь. На этом этапе ребёнок начинает анализировать и синтезировать свои представления и сравнивает их с представлениями окружающих. В речь вводятся сложные грамматические конструкции, устанавливаются причинно-следственные связи, осознаётся логика рассуждений.

Регулярные занятия иппотерапией благотворно влияют на весь организм человека благодаря нормализации деятельности центральной нервной системы. Наиболее эффективной ЛВЕ оказалась в работе с детьми, страдающими детским церебральным параличом, ранним детским аутизмом, синдромом Дауна. Высокую эффективность верховой езды в этих случаях обуславливает преобладание психоэмоционального фактора.

Иппотерапия оказывает благотворное влияние на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферу занимающихся детей и взрослых. После занятий лечебной верховой ездой улучшается кровообращение в повреждённой зоне, нормализуется мышечный тонус, активизируются различные восстановительные физиологические процессы.

Иппотерапия, как самостоятельное средство реабилитации, способна мотивировать пациентов самостоятельно стоять и ходить. Навыки, приобретённые на занятиях, переносятся и в повседневную жизнь.

Как разновидность лечебной физкультуры, иппотерапия способна решать следующие задачи [2, 5, 7]:

- противостоять снижению двигательной активности, обусловленной недугом;
- приспособлять организм пациента к физическим нагрузкам;
- позволяет восстанавливать нарушенные функции организма;
- способствовать развитию новых функций организма;
- восстанавливать здоровье или улучшать его состояние;
- способствовать социальной адаптации и бытовой реабилитации;
- восстанавливать потерянные и развивать новые навыки;
- уменьшать возбудимость, освобождать от безучастности, страхов, замкнутости, агрессивности.

Проведённые исследования показали положительное влияние занятий иппотерапией на социальную адаптацию детей. Исследования выявили общее улучшение физического состояния детей, которые проявлялись в повышении уверенности и качестве движений, исправлении осанки, улучшении мелкой моторики рук и поддержании равновесия и т.д.

При регулярных занятиях иппотерапией у детей с расстройствами аутистического спектра наблюдается уменьшение тревожности, снижается напряженность, уменьшается обеспокоенность, уменьшается уровень агрессивности. Так же отмечается снижение немотивированных колебаний настроения (капризность, плаксивость). С течением времени дети начинают устанавливать визуальный контакт, откликаются на речевые обращения.

При этом, социальная адаптация при занятиях иппотерапией достигается посредством общения пациента одновременно с лошадью, коноводом, и иппотерапевтом и другими наездниками. Доброжелательная атмосфера, которая складывается во время лечения, помогает пациенту проявлять

инициативу, высказывать свое мнение и раскрепощаться. У детей уменьшается выраженность нарушений эмоционально-волевой сферы. Дети становятся заметно более спокойны и общительны. Характерной чертой иппотерапии является субъект-субъектный подход во взаимоотношениях «инструктор-ребенок-лошадь». Иппотерапевт влияет на ребенка, ребенок влияет на лошадь, а лошадь в свою очередь на ребенка и инструктора. Этот подход позволяет реализовать активность ребенка и превращает его из объекта влияния в субъект, что является существенной причиной для социального, психологического, физического и эмоционального восстановления ребенка. Когда ребенок посещает занятия иппотерапией, он видит не докторов, а манеж, лошадь и инструктора, что уже позитивно влияет на его эмоциональную сферу. Процесс реабилитации воспринимается всадником как процесс обучения навыкам верховой езды. Во время этого процесса, дети с нарушениями преодолевают свои психические и физические трудности, благодаря большой мотивации, которая развивается при обучении верховой езде [1].

Таким образом, проведенное исследование показало, что при систематических занятиях иппотерапией и лечебной верховой ездой физическое и психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья и людей с инвалидностью, прошедших полный курс реабилитации посредством иппотерапии, имеет выраженный положительный эффект. Это позволяет говорить о том, что теоретико-методические аспекты иппотерапии необходимо исследовать и изучать для более эффективного восстановления детей, чтобы они могли жить как можно более полноценной жизнью, радоваться ей и приносить пользу обществу.

Библиографический список:

1. Атмаджан А. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь. Париж, 1992. 98 с.
2. Батышева Т.Т. Иппотерапия при детском церебральном параличе. Методические рекомендации. М, 2012. 24 с.

3. Буравова М. Лошадь – живой тренажер. Петрозаводск, 1996. 45 с.
4. Гилевич И.М. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие / И.М. Гилевич, Е.А. Забара, М.В. Ипполитова // М., Аквариум, 1997. 128 с.
5. Джосвик Ф. Пособие по терапевтической верховой езде: вопросы и ответы. М: МККИ, 2000. 231 с.
6. Ловыгина О.Н. Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психология и медицина / О.Н. Ловыгина, В.Л. Рахманский, Е.Н. Величко, А.А. Новоявчев // 2008. № 12. С. 183-186.
7. Максимова М.В. Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственноотсталых учащихся младшего школьного возраста. Москва, 2005. 18 с.
8. Методические рекомендации по оказанию услуги по адаптивной верховой езде (иппотерапии). М: «НФ ИАКС», 2022. 108 с.
9. Роберт Н.С. Об опыте деятельности детского центра «Живая нить». Москва, 1997. 54 с.
10. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда. М.: МККИ, 2001. 198 с.
11. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. М.: МККИ, 2000. 254 с.