**Лекция 4**

**Иппотерапия**

**План**

1. История возникновения и развитие иппотерапии

2. Общие методические принципы иппотерапии

3. Реабилитационные возможности иппотерапии

**1. История возникновения** и **развитие иппотерапии**

Ип п о т е р а п и я (*от греч.* ίππος — лошадь, θεραπεία — лечение) — использование общения с лошадью, верховой езды на лошади и в упряжках в качестве средства лечения, реабилитации, воспитания, адаптации и интеграции. Синонимами термина в разных странах служат понятия «терапевтическая верховая езда», «адаптивная (реабилитационная) верховая езда», «экитерапия», «верховая езда для инвалидов», «райттерапия» и др.

* + V в. до н. э. Гиппократ описывал положительное влияние, лечебные свойства верховой езды и благоприятное воздействие общения с лошадьми на больных и раненых. Он же отмечал, что, кроме общеукрепляющего эффекта, наблюдается и психологический эффект от занятий верховой ездой. Великий врач советовал ездить верхом меланхоликам, поскольку это освобождает человека от «темных мыслей» и вызывает «мысли веселые и ясные». При этом он придавал особое значение «ритмичному и плавному движению» лошади.

Французский философ Д. Дидро, обозревая достижения всех современных ему наук, написал в 1751 г. трактат «О верховой езде ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести». Но только в конце XIX столетия началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека и ее целенаправленное использование в лечебных целях. Первые исследования в области иппотерапии были выполнены французским врачом Перроном.

* своей работе «Эмоции, вызываемые верховой ездой, гигиена этого занятия» он отмечает, что благоприятное влияние верховой езды на организм заключается в активации двигательной, дыхательной систем, а также системы кровообращения.

Первые попытки применить дозированную верховую езду и физические упражнения на лошади для лечения и реабилитации некоторых категорий инвалидов были предприняты в начале 1950-х гг. в Германии, странах Скандинавии, а затем в Великобритании, Канаде, Швейцарии, Польше и Франции. Сегодня метод иппотерапии интенсивно развивается в США, Италии, Франции и в других странах мира.

Одним из основоположников современной иппотерапии считается Ю. Лаллери, который в 1960–1970 гг. всесторонне изучал теоретические аспекты воздействия лошади на течение заболеваний у людей. С конца 1950-х гг. иппотерапию начали применять при психических и неврологических заболеваниях. С 1974 г. проводятся международные иппотерапевтические конгрессы. Сейчас в 45 странах Европы и Северной Америки созданы центры лечебной верховой езды, например, программа в лагере Верака в Вашингтоне предлагает иппотерапию для клиентов всех возрастов с различными заболеваниями как физической, так и когнитивной сферы. В Нидерландах, Швеции и Великобритании метод иппотерапии патронируют королевские семьи. В Финляндии с 1992 г. осуществляется подготовка иппотерапевтов, в ходе которой можно получить второе высшее образование. На курс иппотерапии могут поступить только люди, имеющие образование физиотерапевта, врача, психолога, психиатра, социального педагога и не менее двух лет работавшие по специальности.

* + СССР иппотерапию первыми начали применять грузинские врачи в начале 1970-х гг. Но потребовалось около 20 лет, чтобы этот метод пришел в Россию. Сейчас он эффективно используется в ряде реабилитационных центров и в конноспортивных школах. Что касается стран СНГ, то иппотерапия широко применяется в Белоруссии, Киргизии и Казахстане.
  + России иппотерапия практикуется с 1990-х гг. Первое научное обоснование она получает благодаря исследованию влияния иппотерапии на социальную интеграцию и реабилитацию лиц нарушениями опорно-двигательного аппарата, на динамику психического развития при ДЦП. В дальнейшем исследуется эффективность иппотерапии для детей с задержкой психического развития, ее влияние на детско-родительские отношения.
  + Санкт-Петербурге с 1996 г. свою деятельность осуществляет благотворительная организация Оздоровительный конный центр «Солнечный остров». В центре занимаются люди с ограниченными возможностями здоровья, дети из неблагополучных и многодетных семей, детских домов и интернатов. Ежегодно по реабилитационным и спортивным программам здесь занимаются около 300 человек в возрасте от трех до 50 лет.
  + 1999 г. в Москве инициативной группой инвалидов была создана Региональная благотворительная общественная организация «Московский конноспортивный клуб инвалидов». Спектр деятельности центра включает занятия по методу иппотерапии и конному спорту для детей и взрослых, страдающих различными заболеваниями. Летом клуб организует и проводит реабилитаци-онные интеграционные иппотерапевтические семейные лагеря для детей-инвалидов и членов их семей.
  + Иркутске с 2000 г. работает общественная организация «Иркутский общественный благотворительный фонд Тихомировых по реабилитации детей-инвалидов с помощью верховой езды». На безвозмездной основе здесь получают услуги иппотерапии дети
* тяжелыми нарушениями здоровья и развития. Регулярно проводятся соревнования по адаптивному конному спорту, праздники и массовые мероприятия, что способствует социализации и интеграции в общество детей с ОВЗ.

**2. Общие методические принципы иппотерапии**

Езда на лошади становится лечебным мероприятием в том случае, если она осуществляется по показаниям и под контролем соответствующего специалиста. Программу мероприятий по реабилитации составляют врач-реабилитолог или инструктор по лечебной гимнастике вместе с инструктором по верховой езде в зависимости от клинической картины и возможностей пациента.

*Классификация видов иппотерапии*

До настоящего момента в мире не существует единой классификации и терминологии в иппотерапии, одобренной и утвержденной Международной федерацией верховой езды (FRDI). Предлагаемая классификация разработана на основе опыта работы Центра реабилитации инвалидов детства «Наш солнечный мир» при НП «Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта».

*Индивидуальные занятия.* Процедура, занятие или урок иппо-терапии подразумевают обязательное участие четырех основных «действующих лиц» — это пациент, инструктор по иппотерапии, коновод и лошадь. К ним при необходимости могут добавляться еще одно-два действующих лица: помощник инструктора и специалист (врач, педагог, логопед, дефектолог, инструктор или методист по лечебной физкультуре и др.).

*Групповые занятия* проводит один тренер с группой из четырех-шести всадников — пациентов, с каждым из которых работает помощник. Участие помощника целиком зависит от степени подготовленности и умений всадников, которые подбираются примерно равными по уровню. Помощник в зависимости от возможностей и умений своего подопечного или страхует его и помогает ему управлять лошадью с помощью дополнительного повода, или идет рядом, вмешиваясь в процесс только при необходимости.

***Основные формы иппотерапии***

*Собтвенно иппотерапия* — это форма работы, с которой, какправило, начинается применение этого метода для любого пациента. Занятия всегда только индивидуальные. Пациент сидит на лошади без седла или в седле, держится или не держится за ручки гурта (страховочной подпруги), инструктор страхует пациента один или

* помощником, если больной тяжелый (в прямом или переносном смысле) или условия для занятий не полностью отвечают требованиям безопасности. Инструктор руководит всей процедурой, дает пациенту посильные задания, предлагает и помогает выполнять различные упражнения, следит за состоянием пациента, руководит работой коновода и помощника. Если в процедуре участвуют специалисты, они также работают под руководством инструктора.

*Лечебная верховая езда* (ЛВЕ, экитерапия) — это форма иппоте-рапии, где пациентом используются средства управления лошадью. Занятия ЛВЕ могут быть индивидуальными и групповыми, но начинаются обязательно с индивидуальных. При ЛВЕ индивидуальные занятия реализуются командой из четырех основных действующих лиц, а при необходимости к ним присоединяются помощники или специалисты. К уже известным нам обязанностям инструктора при ЛВЕ добавляется задача обучения пациентов с ОВЗ верховой езде, управлению лошадью. Специфика индивидуальных занятий:

— овладение азами управления лошадью;

— совершенствование умений в верховой езде;

— постепенное усложнение, углубление и расширение умений в управлении лошадью, использование смены аллюров, элементов фигурной езды и другие упражнения;

— ознакомление с начальными элементами конноспортивных упражнений, их изучение, совершенствование.

Специфика групповых занятий:

— одновременное участие от трех до шести всадников (по возможности с одинаковым уровнем физического развития и умений в верховой езде);

— занятием руководит один тренер, а помощники прикрепляются к каждому всаднику и в зависимости от уровня его умений, или страхуют его дополнительным поводом, или идут рядом со своим подопечным, подключаясь к его действиям только в случае необходимости;

— создание групп, состоящих из ребят с ОВЗ и здоровых детей, обладающих примерно равным уровнем умений в верховой езде и физическом развитии;

— включение в программу занятий по лечебной верховой езде элементов из конноспортивных программ для инвалидов (специальной олимпийской программы или параолимпийской программы).

Непосредственно к ЛВЕ можно отнести рекреационную или прогулочную верховую езду, которой обычно занимаются более сохранные пациенты, как правило, имеющие собственных лошадей и грумов или личных тренеров. Эти пациенты в зависимости от их возможностей и умений ездят самостоятельно или под наблюдением тренера, с помощью или без помощи (тренера, грума) в парке, в лесу, в поле.

*Конный спорт для инвалидов* (ИКС) — способ социальной и личностной реабилитации лиц с ОВЗ, высшая ступень лечебной верховой езды. В мире существуют две олимпийские конно-спортивные программы для инвалидов: программа специальной олимпиады и параолимпийская программа. Они составлены так, что позволяют принимать участие в тренировках и соревнованиях лицам практически с любым видом физической или интеллектуальной инвалидности, давая при этом возможность соревноваться друг с другом спортсменам-инвалидам с примерно равным уровнем возможностей, что дает участникам прекрасный стимул и уверен-ность в своих силах на пути к достижению победы.

***Иные формы иппотерапии***

*Вольтижировка* (*гимнастика на лошади*). Заниматься ею могуттолько физически сохранные пациенты. Занятия проводятся на специально подготовленной лошади (она должна обладать мягким ровным шагом или мягкой невысокой рысью, спокойным нравом). Лошадь управляется тренером с помощью корды (длинной, при-крепленной к оголовью прочной тесьмы или веревки) и длинного бича. Тренер водит лошадь по кругу, второй тренер или инструктор непосредственно руководит занятием, во время которого паци-енты по одному выполняют заданные инструктором упражнения. Инструктор объясняет и показывает новые упражнения, страхует своих подопечных во время их выполнения.

*Управление повозками* (*драйвинг*). Пациент управляет лошадьюили несколькими лошадьми, но не сидит на лошади, поэтому отсутствует факт верховой езды, хотя и присутствует факт управления лошадью.

*Игры и упражнения верхом на лошадях* — этот вид ЛВЕ чрезвычайно многообразен и обладает несравненно большим количеством различий, чем сходных признаков. Основной отличительный признак — это большое количество участников: пациент на лошади, коновод, инструктор и, как правило, не менее двух помощников. Содержание игр, необходимый инвентарь, количество участников и помощников варьируются в зависимости от замысла и содержания игры [Иппотерапия при детском церебральном параличе, с. 6–10].

***Условия проведения занятий по иппотерапии***

Выделяют несколько подготовительных этапов непосредственной реабилитации методом иппотерапии. На первом этапе проис-ходит знакомство лошади и пациента на расстоянии. При этом даже обычное наблюдение за движениями лошади несет в себе терапевтическую составляющую. На втором этапе используют сближающие приемы, такие как прикосновение и кормление. Поглаживая лошадь, ребенок чувствует приятное тепло живого тела, пытается контролировать напряжение мышц руки, при этом учится мотивированному контролю над двигательным актом. Со временем он переносит это умение в социальную жизнь. Постепенно овладевая самыми простыми навыками общения с лошадью, ребенок начинает верить в свои способности и чувствовать свою индивидуальность. Активное участие в занятиях расширяет двигательное и эмоциональное пространство ребенка, становясь тем благоприятным фоном, который необходим для самоутверждения и способности к сотрудничеству [Чуприков, Смолянинов, Бураго, с. 28–29].

На площадке, где проходит занятие, не должно быть скопления посторонних людей, она должна быть огорожена и иметь мягкое покрытие. В проведении занятия участвуют коневод (ведет лошадь под уздцы), инструктор, помощник инструктора (часто это один из родителей). В пределах площадки также должны находиться фельдшер или медицинская сестра. Лошадь должна быть сытой, спокойной, отлично вычищенной, снаряжение должно соответствовать болезни ребенка и выполняемым им упражнениям.

Основные правила:

— При проведении занятий необходимо помнить и соблюдать правила техники безопасности при работе с лошадьми, носить определенную одежду (неяркую и не шуршащую), быть внимательным.

— При возникающих сомнениях необходимо консультироваться

* лечащим врачом.

— Во время движения избегать резких поворотов (всадник может потерять равновесие), избегать возможных падений всадника, а также надевать на всадника страховочный шлем (каску).

— Ребенка сажают на лошадь с левого бока по специальной лесенке. При этом коновод стоит лицом к голове лошади, одной рукой держит поводья, а другой поглаживает животное. Если всадник не может сесть на лошадь самостоятельно, ему помогают два помощника: один с внутренней (левой) стороны подсаживает его,

* другой с наружной стороны принимает тяжесть тела всадника, опуская его на спину лошади или на стремя (если лошадь под седлом). При ряде заболеваний занимающийся может сам садиться на лошадь. Во время посадки ребенка нельзя торопить: он начинает нервничать, что ухудшает его настроение, самочувствие, а, следовательно, и снижает эффективность занятий.

— Во время верховой езды ребенку полезно выполнять разные упражнения, количество и качество которых зависят от заболевания и его степени.

— Сами занятия проводят 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий, их количество, а также количество и качество упражнений подбираются индивидуально [Иппотерапия при детском церебральном параличе, с. 22].

**3. Реабилитационные возможности иппотерапии**

ЛВЕ предназначена для детей и взрослых, нуждающихся в физической, психосоциальной и личностной реабилитации. Вот только некоторый спектр заболеваний, при которых используется реабилитация посредством ЛВЕ:

— нарушения опорно-двигательного аппарата, возникшие

* результате поражения нервной системы (ДЦП, полиомиелит), а также в результате травм или нарушений осанки;

— заболевания периферической нервной системы, такие как неврологические проявления остеохондроза позвоночника;

— заболевания центральной нервной системы, сопровождающиеся спастическими, гипотоническими и атактическими нарушениями;

— заболевания функциональных систем: желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, в том числе постинфарктные состояния; нарушения психоэмоциональной сферы;

— нарушения умственного развития различной этиологии (задержка психического развития, олигофрения, синдром Дауна

* др.);

— психические заболевания (шизофрения, аутизм, поведенческие расстройства и пр.).

Как у всякого лечения, у иппотерапии есть противопоказания, к которым относятся любые заболевания в острой форме, эпилепсия, гемофилия, ломкость костей и суставов [Эскин, Левицкая, с. 62–63].

Клинические методы исследования показали, что ЛВЕ оказывает на организм человека биомеханическое, психогенное и эмоциональное воздействие.

***Виды воздействия верховой езды на организм человека***

*Биомеханическое воздействие*

Идущая шагом лошадь переносит на всадника за минуту около 110 колебательных импульсов: вверх-вниз по длине оси тела (против силы тяжести), вперед-назад по фронтально-поперечной оси тела, из стороны в сторону вокруг сагитально-поперечной оси тела, диагональные движения по диагонали вокруг функциональной точки центра тела. Однако мышцы лошади не только передают колебательные движения мышцам человека, но и как бы массируют их. Поскольку нормальная температура тела лошади выше человеческой на 1,5–2 °C, то движения мышц спины идущего животного разогревают и массируют спастичные мышцы ног пациента, в результате чего усиливается кровоток в конечностях.

Движения лошади переносятся на сидящего человека, его тазобедренный сустав и пояснично-позвоночный столб, имитируя

* стимулируя движения, которые совершает здоровый человек при ходьбе, то есть при сидении человека на неоседланной лошади свободная езда верхом представляет собой типичную при ходьбе тренировку туловища. Во время движения лошади для того, чтобы сохранить правильную посадку, всадник вынужден удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения. При регулярных занятиях происходит адаптация организма к физическим нагрузкам. При иппотерапии увеличивается максимальная

производительная сила даже бездействующих мышц, то есть имеется эффект «переноса» тренировочных влияний. Кроме того, вер-ховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, способствует формированию сложных точных движений. Этот важнейший эффект иппотерапии не может быть достигнут никакими другими двигательными способами лечения.

*Психогенное и эмоциональное воздействие*

Общение с лошадью позволяет не только снять стресс и минимизировать его последствия, но и обеспечивает развитие собственной значимости и веры в себя, когда ребенок или взрослый

* ограниченными физическими возможностями способен передвигаться на мощном животном, управлять им. Верховая езда вызывает у всадника много положительных эмоций, ощущений и переживаний. Она кардинально повышает самооценку человека, его уверенность в своих силах, способствует максимальной мобилизации волевой деятельности, социализации и формированию более гармоничных отношений с миром, помогает находить новые, неординарные решения стоящих перед ним задач. Положительный эмоциональный настрой способствует подъему активности и улучшению настроения, а также общего состояния пациентов.

Иппотерапия способствует развитию таких психических функций, как память, внимание и мышление. Необходимость при верховой езде в постоянной концентрации внимания, сосредоточенности, максимально возможной собранности и самоорганизации, потребность запоминать и планировать последовательность действий активизируют психические процессы.

Для пациента, и для ребенка в частности, взаимодействие с лошадью способствует расширению кругозора, а на фоне дефицита общения это еще и приобретение большого сильного друга. В результате у него возникает желание расширить свои социальные связи с окружающими, увеличить сферу своих интересов. При кон-такте с лошадью ребенок получает непередаваемые ощущения пре-бывания в энергетическом поле. У него развивается особое кинесте-тическое чувство — эмоциональный порыв к движению, что создает высокую степень мотивации к занятиям. Иппотерапиея с большим успехом используется как средство обучения функциональному языку, она способствует формированию ребенка как личности [Чуприков, Смолянинов, Бураго, с. 29; Эскин, Левицкая, с. 62].

***Иппотерапия для детей***

***с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП)***

Иппотерапия оказывает биомеханическое воздействие на пациента, благодаря чему возникают новые рефлексы, происходит развитие равновесия, совершенствуется координация движений.

* детей с ДЦП происходит компенсация ограниченности двигательной активности, снижается спазм мышц, увеличиваются объем движений в суставах, сила мышц спины, живота и конечностей.
  + помощью иппотерапии достигается оптимальная согласованность пациента с движениями животного, которые во многом идентичны походке здорового человека. Идущая лошадь передает всаднику более ста колебательных импульсов за минуту. При иппотерапии появляется возможность многократного повторения движений, что создает условия для формирования и закрепления навыков.

В ходе занятий вырабатывается умение держаться в седле. Область таза всадника, воспринимая разнонаправленные колебательные движения лошади, перемещается в такт движениям животного. Это способствует настраиванию на индивидуальную частоту живого существа, таким образом, лошадь становится естественным генератором двигательных резонансных импульсов.

* всадника это вызывает ответные мышечные вибрации, которые могут многократно усиливаться. В результате такого отклика в мозг поступает глобальный поток афферентных импульсов от его собственных мышц. В процессе реабилитации наступает естественная нейромоторная интеграция образа тела, улучшается подвижность таза и плеч, нормализуется тонус мышц спины и живота. Позиция «всадник» в значительной мере способствует устранению ограниченности приводящих мышц бедра, а также совершенствованию механизмов удержания позы. При усилении двигательной активности согласуются и действия дыхательных мышц [Чуприков, Смолянинов, Бураго, с. 28–29].