

UDK 796/799:615

Климова В.К.

Стрелкова Ј.А.

Климова М.В.

Белгородски Национални истраживачки универзитет «БелГУ», Белгород, Русија (НИУ «БелГУ»)

Живковић Добрица

Универзитет у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања, Србија

ПРИМЕНЕНА ХИПОТЕРАПИЈЕ КАО ТЕХНОЛОГИЈЕ ФИЗИЧКЕ РЕХАБИЛИТАЦИЈЕ

Апстракт: Разматрају се задаци приликом спровођења рехабилитације лица са здравственим сметњама. Наведене сметње се решавају коришћењем методе хипотерапије. Разматрају се позитивни ефекти у примени наведене методе.

Кључне речи: *хипотерапија, многофункционалност, рехабилитација.*

ПРИМЕНЕНИЕ ИПОТЕРАПИИ КАК ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, направление «Гуманитарные науки», мероприятие 1.1 «Проведение научных исследований коллективами научно-образовательных центров в области психологических и педагогических наук» по теме: «Разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих повышению функциональных возможностей организма и обеспечению высокой эффективности образовательной деятельности студентов».

Современное общество с развитыми оздоровительными технологиями способно улучшить жизнь людей всех половозрастных категорий, желающих сохранить, восстановить или укрепить свое здоровье. К решению этих вопросов следует подходить не только с позиции совершенствования традиционных методов оздоровления и реабилитации, но также используя апробирование и внедрение новых форм, средств и методов.

На сегодняшний день в иностранной литературе встречается множество терминов, обозначающих использование человеком лошади в различных сферах, связанных с проблемами хронических заболеваний, инвалидности, нарушения

адаптации и т.п. (Блинкова М.В., 1999). Одной из новых методик лечебной физической культуры, пользующихся все возрастающей популярностью в мире, является иппотерапия (адаптивная верховая езда).

Иппотерапия (от греч. - hippos – лошадь) – наиболее употребляемый и самый объемный по своему содержанию термин, широко используемый в нашей стране. В России этот термин применяется для обозначения любых способов использования лошади при работе с инвалидами и больными людьми. В этом случае термин является обобщающим и не несет в себе обозначения области деятельности, указания на цели и задачи терапии, на способы воздействия и на конкретные методы работы (Сладкова Н.А., 2008).

На сегодняшний день, учитывая рекомендации и основные положения и взгляды ряда авторов, специалистов в области применения методики иппотерапии (Лория М.Ш., 2000; Певцов А. 1989; Luhmann V. 1989; Луколи Н., 1991; Мамонов Г.Л., 1996; Kroger A., 1996, Штраус И., 2000 и др.), а так же опыт специалистов-практиков (Paalraann E., 1986; Мишин В., 1993; Грачев Л.К., Казаченко И.Ю., Роберт Н.С., 1997 и др.) можно считать научно доказанным, что верховая езда дает импульс гармоничному развитию мышечного корсета, совершенствованию координации движений и чувства равновесия, повышению психоэмоционального состояния, оптимизации тонуса мышц и т.д.

Иппотерапия отличается от других форм лечебной физкультуры высокой эффективностью и уникальностью реабилитационного влияния, являясь комплексным многофункциональным методом реабилитации. Под комплексностью воздействия иппотерапии следует понимать одновременное реабилитационное воздействие на физическое и психическое состояние всадников.

Подобного рода факты наводят на мысли о том, что лошадь как живой инструмент можно с успехом использовать в качестве партнера при лечении некоторых физических и психологических нарушений, и что она может быть спутником и партнером в спортивных занятиях (Хайперц В., 2003). Трудно найти другие виды спорта (за исключением, быть может, плавания), которые настолько соответствовали бы потребностям человека, как верховая езда.

Многие аспекты верховой езды используются как педагогическое средство. Адаптивная верховая езда, во время которой пациент выполняет на лошади специальные упражнения, является методом активного воздействия. Контакт пациента с лошадью приводит к положительным результатам в физическом и психологическом плане. Общение с лошадью способствует развитию самооощения и самопознания в мире людей, снимает страхи и тревожность при общении с малознакомыми людьми и стимулирует психофизическое развитие (Нестерова Г.Ф., 2008; Климова В.К., 2008).

Целью физической реабилитации с использованием иппотерапии являются психологическая целостность и социальная интеграция человека с физическими, психическими или психологическими нарушениями, который самостоятельно не может преодолеть свои трудности или их последствия. Сюда входят все меры, которые ведут к этой цели или предохраняют человека от ухудшения состояния здоровья. В последнее время при поддержке государства во всем мире появилось

множество центров реабилитации, однако к решению проблемы активно привлекаются как благотворительные организации, так и частных лиц (Хайперц В., 2003).

Для хорошего самочувствия человека с какими-либо нарушениями физические упражнения абсолютно необходимы. Спорт и игры занимают важнейшее место в физической реабилитации: они не только позволяют тренировать тело, чтобы оно лучше функционировало, но и благоприятно влияют на психологические установки. Это особенно заметно на примере верховой езды: она несет радость и чувство удовлетворения, она учит с помощью силы воли и постоянства преодолевать трудности, она углубляет контакт между человеком и животным. Верховая езда позволяет инвалиду почувствовать себя таким же, как все прочие люди, она открывает новые горизонты, особенно людям, прикованным к инвалидным креслам. Верховая езда не только улучшает физическое состояние человека, но и укрепляет его связи с окружающими людьми.

Лошадь оказывается ценным помощником в терапии и реабилитации, но не является «чудодейственным лекарством», «всеобщей панацеей». Как правило, лечебная верховая езда не применяется в качестве единственного терапевтического средства, скорее она дополняет все остальные методы.

Научаясь в ходе занятия понимать и контролировать свои эмоции, подавлять вспышки агрессии, всадник переносит это умение в свою повседневную жизнь. В дальнейшем это позволяет ему более точно распознавать эмоциональный настрой людей, находящихся рядом и выстраивать взаимоотношения, учитывая эмоции других людей. Человек учится соблюдать социальные нормы, принятые в обществе, усваивая правила поведения при общении с лошадью и ее окружением без напряжения и тревоги. Общение с лошадью позволяет иногда впервые почувствовать привязанность к живому существу (Самарский В., Стоянова А., 2008).

При занятиях иппотерапией решаются следующие задачи:

1. противодействие отрицательному влиянию гипокинезии, обусловленной болезнью, травмой, образом жизни;
2. развитие физической активности (физических качеств);
3. восстановление утраченной либо частично нарушенной функции;
4. улучшение либо восстанавливать состояние здоровья и адаптация организма больного к физическим нагрузкам;
5. обеспечение профессиональной реабилитации, восстановление утраченных навыков и формирование новых (Певцов А. 1989; Luhmann V., 1989; Мамонов Г., 1996; Блинкова М.В., 1999; Максимова М.В., 2005).

Кроме того, в настоящее время появляется возможность применения совместно нескольких реабилитационных технологий. Например, интеграция иппотерапии и игротерапии позволяют комплексно и позитивно влиять на все аспекты здоровья ребенка, взаимно дополняя друг друга (Визовская Н.И., 2008).

Показания к применению лечебной верховой езды весьма многочисленны и разнообразны. Метод лечебной верховой езды обладает рядом преимуществ по сравнению с другими методами реабилитации, а именно:

- иппотерапия – это лечение без боли, без страха и насилия, без труднопереносимых процедур и препаратов;

- этот метод почти не ограничен противопоказаниями;

- широк и разнообразен спектр заболеваний и травм, при которых в восстановительном периоде рекомендуется иппотерапия;

- иппотерапия сочетает в себе социально-психологическое и лечебно-реабилитационное воздействие.

Понимание особенностей различных расстройств способствует более разумному и чуткому подходу инструктора и его помощников к всадникам с ограниченными возможностями, что обеспечивает максимальную пользу, приносимую верховой ездой. Необходимо помнить, что реабилитационная верховая езда не всегда способна избавиться от недуга, хотя с ее помощью страдания и проблемы всадника могут стать легче. Учет всех трудностей и ограничений, сопровождающих конкретное нарушение, позволит успешнее добиваться самостоятельности наездника в верховой езде (Бикнелл Дж, Хенн Х., Вебб Дж., 1999).

На данном этапе в ведущих иппотерапевтических центрах страны идет разработка комплекса реабилитационных мероприятий, базирующихся на применении иппотерапии, а также способов отслеживания результатов занятий и критериев оценки их эффективности. В основе этой работы лежат исследования специалистов, постоянно наблюдающих за всадниками и работающих с ними (врачи, психологи-дефектологи, олигофренопедагоги, логопеды, педагоги, инструктора по иппотерапии и др.). (Роберт Н.С., 2008).

В рамках образовательной программы курсов повышения квалификации по иппотерапии с основами адаптивной верховой езды Потапчук А.А. (2008) классифицирует иппотерапию как обширную область знаний, в которую включаются разделы: собственно иппотерапия, лечебная верховая езда, лечебно-педагогическая вольтижировка, конный спорт инвалидов, рекреационная верховая езда, драйвинг и уход за лошадью как элемент анималотерапии.

В России использование иппотерапии началось с открытия в 1991 г. в Москве на базе Центрального Московского ипподрома первого в стране центра иппотерапии, входящего в структуру детского экологического центра «Живая нить». Лечебная верховая езда стала применяться в реабилитационной практике с детьми-инвалидами на профессиональном уровне и под медицинским контролем.

В 1999 году был создан Московский конно-спортивный клуб инвалидов (МККИ), основным направлением которого стали лечебная верховая езда и паралимпийская выездка (Ершова Е., 2007).

В настоящее время создана Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта, которая ведет обширную работу по распространению знаний в области лечебной верховой езды и иппотерапии по всей территории Российской Федерации (публикация литературы, проведение конференций). В общей сложности по территории РФ уже насчитывается около 100 организаций, применяющих иппотерапию и лечебную верховую езду в работе с детьми и взрослыми, имеющими особенности в развитии.

На основании представленных данных можно предложить организацию отделений иппотерапии в структуре реабилитационных центров и центров здоровья (Нестерова Г.Ф., 2008).

ЛИТЕРАТУРА

- Блинкова, М.В. (1999). Методика райттерапии для коррекции и профилактики дефектов осанки у детей среднего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - МГАФК. - Малаховка, р. 23. In Russian
- Лория, М.Ш. (2000). Медико-биологические основы райттерапии при диспластическом сколиозе: автореферат..... дис. доктора мед. наук. – Тбилиси, р. 32. In Russian
- Певцов, А. (1989). Верховая езда – залог здоровья и долголетия. // Коневодство и конный спорт. № 4, 1-2. In Russian
- Луколи, Н. (1991). Лечит верховая езда. // Коневодство и конный спорт. №1, 38-44. In Russian
- Мамонов, Г. (1996). Лошади лечат людей. // Коневодство и конный спорт. № 4, 28-29. In Russian
- Штраус, И. (2000). Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. Пер. с нем. – ДЭЦ «Живая нить». – МККИ. р. 102. In Russian
- Мишин, В. (1993). Тренировка на корде. // Коневодство и конный спорт. №3, 19-20. In Russian
- Грачев, Л.К., Казаченко, И.Ю., & Роберт, Н.С. (1997). Об опыте деятельности детского экологического центра «Живая нить». - М.: НИИ Семьи. р. 80.
- Хайперц, В. (2003). Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике. /Учебные материалы и исследования Немецкого курортариума по терапевтической верховой езде. Пер.с нем.-в 3-х частях. - Ч.1. МККИ. р. 10-49.
- Нестерова, Г.Ф. (2008). Иппотерапия как способ социальной терапии инвалидов с детства с нарушениями психофизического развития. –Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой Межрегиональной конференции. – СПб: Политехнический университет. р. 92-97. In Russian
- Климова, В.К. (2008). Теоретические основы использования иппотерапии в процессе физической реабилитации./ Климова В.К., Посохов А.В., Лукьянов Н.А. – Белгород, БелГУ. р. 73. In Russian
- Самарский, В., & Стоянова, А. (2008). Социальная реабилитация детей-инвалидов из детских домов и интернатов с использованием иштотерапии. / Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой

Межрегиональной конференции.–СПб:Политехнический университет.-2008. р. 98-105. In Russian

Мамонов, Г. (1996). Лошади лечат людей. // Коневодство и конный спорт. № 4, р. 28-29. In Russian

Максимова, М.В. (2005). Иппотерапия как средство коррекции психического развития умственно отсталых учащихся младшего школьного возраста.- Дис....к.пед.наук, МПГУ. р. 187. In Russian

Роберт, Н.С. (2008). Критерии оценки результатов воздействия иппотерапии (ЛВЕ) на пациентов с ограниченными возможностями. / Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой Межрегиональной конференции. – СПб: Политехнический университет. р. 17-21.

Визовская, Н. (2008). Интеграция иппотерапии и игротерапии при коррекции расстройств поведения и эмоций у детей с особенностями развития. / Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой Межрегиональной конференции – СПб: Политехнический университет, 2008. – С. 106-111. In Russian

Сладкова Н.А. Терминология, обозначающая использование лошади в различных сферах терапевтической и реабилитационной деятельности. /Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой Межрегиональной конференции. – СПб: Политехнический университет. р. 32-39.

Потапчук, А.А. (2008). Образовательные программы по иппотерапии. – / Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: мат. первой Межрегиональной конференции. – СПб: Политехнический университет. р. 40-41. In Russian

Бикнелл, Дж., Хенн, Х., & Вебб, Дж. (1999). Знакомьтесь: иппотерапия. Верховая езда как средство реабилитации детей-инвалидов. Практическое руководство.- М.: Мир, р. 24.

Ершова, Е. (2007). Московский конно-спортивный клуб инвалидов.// Золотой мустанг. № 12, р. 28. In Russian

Luhmann, V. (1989). Forderungsmöglichkeiten für mehrfachbehinderte Blinde durch der Umgang mit dem Pferd//Therapeutisches Reiten. 1, 31-35. In German

Kroger, A. (1996). Die Möglichkeiten des Voltigierens // Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten, 3, 33-38. In German

Paalman E. (1986). Pferdesprung – Stuthgarf. р. 365. In German