



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Биолого-почвенный факультет

Кафедра физиологии человека и животных

И.В. Соболева

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону,

2011 г.

Аннотация

Цель настоящего пособия – ознакомить специалистов коррекционной педагогики, медицины, врачей-неврологов, тренеров и специалистов по конному спорту с возможностями и теоретическими основами терапевтической верховой езды.

Программа терапевтической верховой езды разработана на базе учебно-научно-исследовательского института валеологии ЮФУ, где с 1999 года реализуется программа реабилитации инвалидов с помощью конной терапии. За это время на базе Клуба терапевтической верховой езды Южного Федерального университета «Пони клуб БАРБИ» прошли реабилитацию более 400 человек. Результаты исследований опубликованы в материалах международных, всероссийских и региональных конференций. В 2004 году при поддержке гранта ВБРР издано учебно-методическое пособие «Валеологические основы терапевтической верховой езды», проведен семинар для специалистов Ростова и области. По материалам семинара снят учебный фильм. По теме исследования выполняются дипломные и курсовые работы студентами ЮФУ.

Практические занятия проводятся на Ростовском ипподроме при поддержке администрации ипподрома и холдинга «Юг Руси», а также в детском санаторно-оздоровительном лагере «Зорька» ООО «Золотой берег».

Пособие предназначено для лиц с биологическим, медицинским, педагогическим образованием, а также специалистов в области физической культуры и спорта.

1. Цели и методы терапевтической верховой езды.

Благотворное действие верховой езды на здоровье человека известно со времен Гиппократов. В нашей стране развитие иппотерапии во многом связано с деятельностью Русского иппотерапевтического сообщества, МККИ, центра «Живая нить» и других центров, число которых растет с каждым годом. Подробную информацию о деятельности этих организаций можно найти на сайте: hippotherapy.ru

В Американском словаре слово **терапевтический** определяется как ***“имеющий исцеляющую и целебную силу; вызывающий постепенное или систематическое улучшение”***.

В процессе верховой езды происходит тренировка тела, благодаря которой ***улучшается кровообращение и тонус мышц***. При определенных заболеваниях, таких как ДЦП, мозговые дисфункции различной этиологии, ***наблюдается значительный прогресс в восстановлении моторных, сенсорных и интегративных функций мозга***. Верховая езда может оказать благотворное влияние на ***развитие умственных способностей и эмоциональное состояние человека***, а также способствует нормализации ***регуляторных процессов в организме***.

Главная цель терапевтической верховой езды - повышение уровня физического и психического состояния организма

человека, социальная адаптация людей с ограниченными возможностями, эмоциональная мотивация активного образа жизни, нормализация психического и физического состояния.

Методы терапевтической верховой езды направлены на формирование правильной посадки (равновесия, расслабления, доверия к лошади). **Коррекционные задачи конной терапии:** формирование и закрепление эффективных двигательных программ, стабилизация эмоциональной сферы, нормализация физиологических функций организма, улучшение высших психических функций и работоспособности занимающихся.

Терапевтическое воздействие в процессе занятий конной терапией оказывают: «встряска», улучшающая капиллярное кровообращение, ритмические воздействия, нормализующие функциональное состояние организма, развитие базовых туловищных локомоторных рефлексов, лежащих в основе произвольных движений, одновременное воздействие на психические и физическую сферу всадника.

При проведении занятий необходимо помнить, что **терапевтическая верховая езда** относится к методам **лечебной физкультуры** и обладает всеми лечебными свойствами, присущими телесно ориентированной терапии.

Тем не менее, **терапевтическая верховая езда** имеет свои особенности: возможность заниматься **в сидячем положении и лежа**, упражнения выполняются в физиологическом ритме

Комплексное лечебное воздействие на организм в процессе занятий конной терапией одновременно оказывают **биомеханические и психогенные факторы**. Влияние двигательной активности на нервную систему и другие органы и ткани связано в значительной

мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая оптимальный уровень активности нервных центров. Сенсомоторная стимуляция в процессе взаимодействия движений лошади и всадника оказывает гармонизирующее воздействие на тело, душу и сознание, способствуя формированию упорядоченных ритмических двигательных паттернов.

Решающую роль в процессе конной терапии играет **правильная посадка всадника**, в основе которой лежат **подвижность таза** для обеспечения ее устойчивости и **правильное положение позвоночника** – залог гибкой посадки. В лечебных эффектах наиболее велика роль проприоцептивных рефлексов, лежащих в основе метода проприоцептивной нервно-мышечной стимуляции Кабата. Для активации разнообразных рефлекторных механизмов, стимулирующих развитие и совершенствование координации движений необходимы езда по прямой и по кругу, упражнения, включающие диагональные и вращательные движения (метод Клейн-Фогельбах), способствующие нейросенсомоторной интеграции построению образа тела, развитию чувства тела и его осознанию.

2. Показания и противопоказания для занятий терапевтической верховой ездой.

Иппотерапия с успехом применяется при заболеваниях **сердечно – сосудистой системы**, при многих **хронических заболеваниях пищеварительной системы**, при большинстве нарушений **опорно – двигательного аппарата**, сколиозах и остеохондрозах, в практике лечения **хронических болезней мочеполовой системы**. Эффективность использования иппотерапии прослеживается при некоторых психических

заболеваниях, а так же при **трудностях в общении, обучении, сложностях в воспитании** и других личностных проблемах.

Наиболее эффективны занятия конной терапией при **нарушениях двигательной сферы, неврологических нарушениях, нарушениях социальной адаптации.**

Абсолютные медицинские противопоказания для использования метода ЛВЕ весьма ограничены. В их число входят:

- ломкость костей,
- гемофилия,
- острые инфекционные заболевания,
- любые заболевания в остром периоде и стадии обострения.

Относительными противопоказаниями, разрешающими занятия иппотерапией с соблюдением необходимых мер предосторожности, являются:

- диабет (можно заниматься в периоде, когда содержание сахара в крови на нормальном или околонормальном уровне);
- эписиндром органического или психотического типа (можно заниматься при условии постоянного применения противосудорожных препаратов);
- хронические заболевания почек (можно заниматься только в стадии ремиссии и только шаговой работой);
- состояние после травматических повреждений и некоторых заболеваний в шейном и поясничном отделах позвоночника (занятия на шагу и только на облегченной рыси);
- Особое внимание следует уделить **пациентам с синдромом Дауна**, допуская их до занятий ЛВЕ **только при наличии рентгенограммы шейного отдела** позвоночника, свидетельствующей об отсутствии определенной часто встречающейся у них патологии в этой области.

Возможность и целесообразность использования иппотерапии для каждого конкретного пациента **определяет его лечащий врач.**

Используя конную терапию в работе с инвалидами, следует помнить, что ***терапевтическая верховая езда не является панацеей от всех болезней***, а представляет собой неотделимую ***часть общей программы реабилитации инвалидов*** и осуществляется группой различных специалистов.

3. Что необходимо для организации центра терапевтической верховой езды

Для проведения в жизнь программы терапевтической верховой езды не достаточно одного энтузиазма ее организаторов. Необходимым условием является:

- наличие лошадей (пони) и помещения для их содержания
- персонала и оборудования.
- наездников и волонтеров, помогающих проводить занятия.

Лошади составляют основу программы по терапевтической верховой езде. Ни одна программа терапевтической езды не могла бы существовать без лошадей и пони. Подготовка подходящих лошадей требует много времени и сил. Уход за лошадьми является важным компонентом терапевтической верховой езды. Не каждая лошадь подходит для терапевтической верховой езды. Каждое животное очень индивидуально, поэтому при их отборе следует руководствоваться следующими факторами:

- спокойный темперамент
- небольшой размер
- «мягкий» ход
- зрелый возраст

- подходят в большей степени кобылы и мерины
- хорошее здоровье

4. Что включает в себя понятие «терапевтическая верховая езда»?

Терапевтическая верховая езда включает в себя *иппотерапию* (езда шагом на неоседланной лошади, которую ведут в поводу помощники-волонтеры, при участии инструктора-иппотерапевта и родителей пациента (рис.1).



Рис.1. Иппотерапевтическое занятие. Лошадь ведет коновод. Иппотерапевт и помощник (волонтер) страхуют пациента.

Для всадников, способных ездить самостоятельно занятия **конной терапией** могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

Цель занятий - постепенное усложнение, углубление и расширение умений в управлении лошадью,

Занятия включают упражнения и игры верхом на лошадях;



Рис.2. Занятие с пациентом на корде шагом.

Терапевтическими эффектами обладает также *рекреационная или прогулочная верховая езда*, игры и *гимнастические упражнения на лошади (вольтижировка)*, а также *уход за лошадьми и общение с ними*.



Рис.3. Рекреационная верховая езда



Рис.4. Конные прогулки.

Особое место в терапевтической верховой езде занимают **гимнастические упражнения**, которые могут выполняться как на стоящей лошади, так и на двигающейся шагом, рысью и галопом.

Выделяют упражнения направленные на расслабление мышц (обычно выполняются в конце занятия).

Растяжки - упражнения на растяжение мышц (являются источником импульсов, стимулирующих деятельность ЦНС) и упражнения для улучшения координации движений



Рис.5. Вольтижировка позволяет развить гибкость, ловкость и победить страх, мешающий формированию необходимых двигательных навыков.

Виды гимнастических упражнений.



Рис.6. Упражнения на расслабление, выполняемые по ходу лошади



Рис.7. Упражнения на расслабление, выполняемые против хода лошади.



Рис.8. Упражнения на расслабление лежа на спине.

При выполнении упражнений на расслабление лежа на спине необходимо следить, чтобы пациенты расслаблялись полностью и мышцы шеи не напрягались (рис.9). Полному расслаблению пациента в этом положении может мешать чувство страха, которое необходимо преодолеть.



Рис. 9. Упражнение на расслабление выполняется неправильно.

Необходимо добиться полного расслабления всех мышц как на рисунке 8.

Упражнения на растяжение мышц

Упражнения на растяжение мышц (растяжки) являются мощным стимулятором деятельности центральной нервной системы за счет активации мышечных рецепторов (проприоцепторов). Этот фактор оказывает мощное терапевтическое воздействие при органических заболеваниях центральной нервной системы (ДЦП, синдром ММД, задержки развития и др.). Эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности суставов и могут быть рекомендованы как для больных так и для здоровых всадников.





Рис.10. Упражнения на растяжение мышц.

Вращательные движения туловища (повороты корпуса)

Вращательные движения туловища (повороты корпуса-скрутки) являются специфическими видами двигательной активности, характерными для приматов и человека и управляется особой структурой промежуточного мозга – Люисовым телом, наиболее развитой у человека. Наряду со стимулирующим воздействием на мозг за счет активации мышечных рецепторов (проприоцепторов), эти движения улучшают подвижность позвоночника и тренируют вестибулярную систему организма.



Рис.11. Вращательные движения корпусом (скрутки), выполняемые на шагу.



Рис.12. Вращательные движения корпусом, выполняемые на стоящей лошади.

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений наиболее разнообразны и выполняются на разных аллюрах и при разных положениях всадника. Примеры упражнений приведены на рис.13-18: езда без помощи рук (руки на бедрах), езда на спине лошади без вальтрапа, езда в положении против хода лошади руки разведены в стороны на уровне плеч, езда стоя на коленях, ласточка, езда стоя и др.



Рис.13. Езда без помощи рук (руки на бедрах)



Рис.14. Езда на спине лошади без вальтрапа



Рис.15. Езда в положении против хода лошади, руки разведены в стороны на уровне плеч.



Рис.16. Езда стоя на коленях, руки разведены в стороны на уровне плеч.



Рис.17. Ласточка



Рис.18. Езда в положении стоя.

Упражнения с предметами.

Упражнения с предметами позволяют проводить занятия в игровой форме и таким образом стимулировать двигательную активность пациентов.





Рис.19. Упражнения с мячом.





Рис.20 Упражнения с палкой позволяют улучшить осанку пациента

5. Особенности терапевтической верховой езды для лиц с ограниченными возможностями.

Знакомство с лошадью.

Для лиц с ограниченными возможностями верховая езда, кроме терапевтических эффектов, играет важную роль в процессах социальной адаптации, способствует улучшению качества жизни и оказывает огромное воздействие на психо-эмоциональное состояние пациента. Важным моментом для таких пациентов является знакомство с лошадью, возможность покормить животное, установить с ним контакт. При кормлении животного необходимо тщательно следить, чтобы угощение предлагалось лошади на открытой ладони во избежание травм.





Рис.21. Знакомство с лошадью.

Посадка на лошадь и спешивание.

Посадка на лошадь является одним из самых важных моментов в обучении инвалидов верховой езде. Несмотря на то, что данная процедура не предоставляет особого труда для здоровых наездников, для инвалидов она может оказаться достаточно трудной.

Для маленьких детей лучше, чтобы посадку и спешивание осуществляли родители. Посадка на лошадь взрослых пациентов требует специальных приспособлений.



Рис.22. Посадка на лошадь маленького ребенка.



Рис.23. Приспособления для посадки инвалидов на лошадь.

При посадке на лошадь спешивании необходимо обязательно страховать пациента. Коновод должен обеспечивать неподвижность лошади.



Рис.23. Спешивание.

Занятия с маленькими детьми

Занятия конной терапией с маленькими детьми вызывают много положительных эмоций как у детей, так и у взрослых – участников оздоровительного процесса.

При проведении занятий можно использовать как индивидуальные, так и групповые формы занятий.



Рис.24. Групповые занятия иппотерапией с маленькими детьми.

Мозг маленьких детей обладает пластичностью и высокой способностью к компенсации утраченных функций. Это свойство теряется с возрастом, поэтому, чем раньше ребенок начинает заниматься терапевтической верховой ездой, тем больше у него шансов на улучшение его состояния.



Рис.25. Укладка ребенка, не умеющего сидеть.

Если ребенок не умеет сидеть, то его необходимо укладывать на спину лошади так, как показано на рисунке 25. На спину лошади кладут чистую пеленку. Ребенка тщательно страхуют с двух сторон



Рис.26. Укладка ребенка на спину лошади.

Более сохранных детей укладывают на живот так, как показано на рисунке 26.

Весьма эффективным способом занятий с больными детьми является метод БЭК (рис.27). Необходимым условием для использования этого метода является наличие хороших навыков верховой езды у взрослого, который сидит вместе с ребенком на спине лошади. Поведение лошади во время проведения таких занятий контролируется коноводом и помощником, который помогает иппотерапевту проводить занятие с маленьким пациентом (рис.28).



Рис.27. Метод БЭК.



Рис.28. Занятие с маленьким ребенком по методу БЭК.



Рис.29. Занятие с ребенком с нарушениями мышечного тонуса

Основные положения и укладки при занятиях с больными детьми.



Рис. 30. Поперечная укладка.



Рис.31. Продольная укладка лицом вверх.



Рис.31.Продольная укладка лицом вниз по ходу лошади.



Рис.32.Продольная укладка лицом вниз против хода лошади.

Перечисленные виды укладок рекомендуются для нормализации мышечного тонуса и как средства расслабления пациента в процессе интенсивных занятий.

Специальные упражнения



Рис.33. «Руки вверх»

Специальные упражнения являются необходимым элементом занятий и служат для усиления терапевтического воздействия верховой езды, мотивации пациента и снятия у него чувства страха перед лошадью.



Рис.33. Стремимся вверх.



Рис.34. Диагональные движения для нормализации мышечного тонуса на правой и левой стороне тела.



Рис.35. Вырабатываем чувство равновесия.



Рис.36. Улучшаем координацию



Рис.36. Развиваем ловкость

6. Особенности занятий с пациентами, страдающими различными заболеваниями.

Специалистами центра «Живая нить» установлено, что терапевтическая верховая езда воздействует на организм человека через два мощных фактора: психогенный и биомеханический. Соотношение удельного веса этих механизмов в каждом отдельном случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии: так при лечении неврозов, ДЦП, умственной отсталости, детского аутизма, основным воздействующим фактором является психогенный, а при лечении постинфарктных больных, больных с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами позвоночника, простатита и т.д. ведущим фактором воздействия оказывается биомеханический, хотя ни в одном из этих случаев не следует недооценивать ни одного из факторов т.к. иппотерапия - это метод, оказывающий одновременное воздействие на физический и психоэмоциональный статус пациента.



Рис.37. Занятие с пациентом-колясочником.

Наиболее многочисленную группу, среди занимающихся конной терапией, составляют пациенты с детским церебральным параличом (ДЦП).

Лечение больных ДЦП обычно проводится комплексно: лечебная гимнастика, иппотерапия и массаж. В результате лечения у больных наблюдается уменьшение спастического синдрома. Улучшение наблюдается при всех формах ДЦП, что объясняется тем, что иппотерапия улучшает статико-локомоторную функцию за счет урегулирования мышечного тонуса в связи с частичным снижением спастичности. Но наилучший результат получен при гиперкинетической форме, при которой отмечается уменьшение объема и амплитуды произвольных движений.



Рис. 38. Выполнение упражнений во время занятий на шагу усиливают терапевтическое воздействие на пациентов с ДЦП.

7. Снаряжение для терапевтической верховой езды.

Наиболее часто для терапевтической верховой езды применяется гурта (рис.39). Однако возможно использование других видов амуниции – седел в стиле «вестерн», специальных приспособлений для посадки и безопасной езды инвалидов. (рис.40, 41).



Рис.39. Гурта



Рис. 40. Седло в стиле вестерн.

Снаряжение для терапевтической верховой езды



Фото 5. Самостоятельный подъем в седло: возможен с помощью табуретки и протеза



Фото 3. Уверенная и удобная посадка в специальном седле

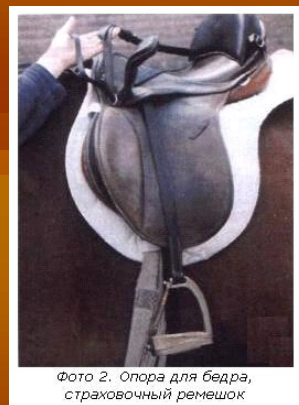


Фото 2. Опора для бедра, страховочный ремешок

Рис. 41. Специальные приспособления для безопасной езды инвалидов.

8. Волонтеры

При проведении всех видов конной терапии обязательно необходима помощь волонтеров. Волонтеры осуществляют уход за лошадьми, помогают проводить занятия с пациентами-инвалидами, сами учатся ездить верхом и этим укрепляют свое здоровье.



Волонтеры



Рис. 42. Волонтеры, участвующие в программах конной терапии, являются одной из наиболее важных целевых групп любого проекта.

В процессе занятий конной терапией волонтеры не только помогают укрепить здоровье детям с ограниченными возможностями, но и сами приобретают навыки здорового образа жизни, осваивают азы верховой езды, приобщаются к здоровому образу жизни, спорту и другим общечеловеческим ценностям.

Заключение

Таким образом, терапевтическая верховая езда представляет собой уникальный метод оздоровления и лечения. Этот метод характеризуется комплексным (целостным) воздействием на организм человека и затрагивает его физическую, психическую и социальную сферы.

Верховая езда в наши дни – это редкое и утонченное удовольствие, открывающее человеку путь к живой природе, и лошадь выступает посредником и мудрым учителем на этом пути – пути к здоровью и активному долголетию.

Работа в хорошо организованной программе терапевтической верховой езды может принести чувство гордости и удовлетворение всем ее участникам, поднять их уровень здоровья и качество жизни.

Желаем успехов всем энтузиастам терапевтической и рекреационной верховой езды в преодолении всех и всяческих трудностей на этом пути.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И. Штраус. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение в применении верховой езды. МККИ, 2000, 98 с.
2. А. Денисенков, Н. Роберт, И. Шпицберг. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе. М., «Геронт», 2002, 55 с.
3. И.В.Соболева, Н.В., Жердева. Влияние иппотерапии и лечебной верховой езды на психофизиологические показатели функционального состояния детей и подростков. Тез. 8-го Российского национального Конгресса «Человек и его здоровье», СПб, 2003, С.343.
4. И.В.Соболева, Н.В., Жердева. Психофизиологическое исследование действия терапевтической верховой езды на детей-инвалидов». Материалы международного конгресса «Единый мир – здоровый человек», Крым, Ялта, 2004, С.47.
5. П.Т. Гурвич. Верховая езда как средство лечения и реабилитации в неврологии и психиатрии. /Ж. Неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, Т.97, 1997, С.65-67.
6. Д. Спинк. Развивающая верховая езда. С.-Петербург, М., МККИ, 2001, 198 с.
7. С. фон Дитце. Равновесие в движении. М., МККИ, 2001, 202 с.
8. Ф. Джосвик, М. Киттередж, Л. Макковен, К. Макпарлэнд, С. Вудз. Вопросы и ответы. Пособие по иппотерапевтической верховой езде. М., МККИ, 2000, 232 с..
9. М.Ш. Лория, Д.М. Цверава. Лечебная верховая езда в системе медицинской реабилитации. III Всес. Съезд по ЛФК и СМ. Ростов-на-Дону, 1987
10. М.Ш. Лория, Д.М. Цверава. Райттерапия (лечение верховой ездой) у больных с инфарктом миокарда. Тбилиси, 1985, 34 с.

- 11.** Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. Функциональная межполушарная асимметрия мозга. М., Медицина, 1988.
- 12.** Д. Филлис. Основы выездки и езды. М., Цент ПОЛИГРАФ, 2001, 379 с.
- 13.** Г.В. Дремова, П.Л.Соколов, В.И.Столяров. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 8. - С.130-174
- 14.** Соболева И.В. Кому нужна терапевтическая верховая езда. Нетрадиционные методы в лечебной и коррекционной педагогике. Ростов-на-Дону, Изд-во РО ИПК и ПРО, 2006, С. 50-54.
- 15.** Соболева И.В. Терапевтическая верховая езда (иппотерапия). Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике. Ростов-на-Дону, ФЕНИКС, 2006, С.111-117.