**Верховая езда, как лечение**

Что приходит в голову при мысли о лошади? Скачки, охота, великосветские прогулки верхом, наконец, крестьянин, везущий на возе хворост из лесу. Навряд ли кто-то подумает о том, что лошадь - это еще и уникальный живой тренажер. Именно благодаря этой ее способности возник метод лечебной верховой езды, или иппотерапии, который стал одним из эффективных способов реабилитации инвалидов. О пользе верховой езды для восстановления больных и раненных, было известно с Античных времен. Гиппократ утверждал, что раненные и больные поправляются быстрее, если ездят верхом. Он же отмечал, что кроме общеукрепляющего эффекта наблюдается и психологический эффект занятий верховой ездой. Он советовал ездить верхом меланхоликам, поскольку это освобождает человека от "темных мыслей" и вызывает "мысли веселые и ясные". При этом древнегреческий ученый придавал особое значение "ритмичному и плавному движению" лошади. Французский философ Дени Дидро, обозревая достижения всех современных ему наук, написал в 1751 году трактат "О верховой езде и ее значении для того, чтоб сохранить здоровье и снова его обрести".

В Европе иппотерапия стала развиваться интнсивно в последние 30-40 лет: сначала в Скандинавии, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Грузии, Великобритании, Польше. Данный метод лечения был признан Немецкой физиотерапевтической ассоциацией (Deutsche Verband fur Physiotherapie - Zentriverband der Krankengymnasten). Научным обоснованием воздействия иппотерапии на организм в конце XIX столетия занимался французский доктор Перрон, утверждавший, что благоприятное влияние верховой езды на организм заключается, в частности, в активизации двигательной и дыхательной функций, а также кровообращения. В Норвегии Элизабет Бодикер, применявшая в течение 9 лет иппотерапию в занятиях с бывшей спортсменкой-конницей Лиз Харел, не только добилась почти полного излечения, но и сделала возможным ее участие в Олимпийских играх в Хельсинках. Э. Бодикер стала в порядке эксперимента сажать на лошадь других молодых инвалидов. Успешные результаты вызвали в Норвегии сенсацию. Норвежские власти согласились на открытие в 1953 году специального центра лечебной верховой езды (ЛВЕ) для детей-инвалидов. Центры по иппотерапии стали открываться во многих странах мира. В США сегодня работает более 1000, а в Великобритании около 700 групп, в которых оздоравливаются более 26 тыс. человек. Во Франции занимаются подготовкой специалистов по иппотерапии: открыт факультет иппотерапии в Парижском университете спорта и здоровья. В Тбилиси в Грузинской медицинской академии открыта кафедра ЛФК и райттерапии.

Вопросам иппотерапии был посвящен специальный конгресс в Гамбурге в (1982).

В России использование иппотерапии началось с открытия в 1991г. в Москве детского экологического центра "Живая нить". Позднее иппотерапия вошла в комплекс реабилитационных средств, применяемых для детей-инвалидов на базе отдыха "Зеленый огонек" под г. Луга. Известно об использовании этого метода реабилитации в Петергофе, в институте для детей с интеллектуальными отклонениями, а также в детском доме в Коломне, в интернате г. Йошкар-Ола. В конноспортивной школе "Озерки" занимаются с группой детей с ДЦП. Иппотерапией занимаются также в Нижнем Новгороде, в Саяногорске. В Сергиев-Посаде организованы занятия иппотерапией на базе общественной организации "Старая школа" с детьми имеющих ампутацию конечностей, ДЦП и страдающими различными психическими патологиями.

Иппотерапия, как одна из технологий социальной работы с людьми с ограниченными возможностями, представляет собой комплексный многофункциональный метод реабилитации. В сущности, иппотерапия - есть не что иное, как форма лечебной физкультуры (ЛФК), где в качестве инструмента реабилитации выступают лошадь, процесс верховой езды и физические упражнения, выполняемые человеком во время верховой езды. В процессе верховой езды в работу включаются все основные группы мышц тела. Это происходит на рефлекторном уровне, поскольку сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, клиент инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади и тем самым побуждает к активной работе как здоровые, так и пораженные мышцы, не замечая этого. Механизм воздействия иппотерапии на организм человека тот же, что и у любой другой формы ЛФК. Под влиянием физических упражнений отмечается усиление функции вегетативных систем.

Иппотерапия воздействует на организм человека через два фактора: психогенный и биомеханический. Соотношение удельного веса этих механизмов в каждом случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии. Так, при лечении неврозов, детских церебральных параличей, умственной отсталости, раннего детского аутизма основным воздействующим фактором является психогенный. При лечении же постинфарктных больных, больных с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами позвоночника ведущим фактором воздействия оказывается биомеханический. Лечение с использованием лошади в качестве посредника облегчает личности, страдающей неврозом, избавление от заторможенности, смягчает тревожное состояние и дает возможность совершать правильные поступки. При психозах у взрослых лечение с использованием лошади в качестве посредника облегчает больным доступ к реальности, как во времени, так и в пространстве. При аутизме у детей лечение осуществляется с использованием лошади в качестве посредника и с применением не словесного диалога "язык жестов", с соблюдением тишины, дистанции.

Лошадь требует постоянного к себе внимания и за счет этого возрастают способности человека адаптироваться к реальности. Для человека страдающего психическими расстройствами положение верхом на лошади оказывается "выигрышным" по сравнению с положением терапевтов: "Я наверху, они внизу". Верховая езда требует от индивида концентрации внимания, осознаваемых действий, умение ориентироваться в пространстве. На занятиях иппотерапией соблюдаются основные принципы психотерапевтического воздействия: единство места и действующих лиц; единство времени; единство действий.

В психотерапевтических взаимоотношениях лошадь является:

- истинным посредником во взаимоотношениях иппотерапевта и всадника, - получателем информации, (команда всадника подаваемая лошади - стоять, двигаться, поворот и т.д.),

- усилителем послания (реакция лошади на команду всадника),

- немедленным передатчиком ответа (повиновение лошади и выполнение ею команд всадника).

Использование метода иппотерапии в реабилитации лиц, страдающих различными видами нарушений умственного развития, дает положительные результаты:

1. Облегчает снятие заторможенности.

2. Уменьшает чувство тревоги

3. Организует адаптацию к реальному пространству и времени.

4. Способствует достижению самостоятельности.

Показано, что иппотерапия (райттерапия) оказывает положительное влияние на детей с диспластическом сколиозом, что обусловлено биомеханическими свойствами верховой езды.

Во время движения лошади туловище всадника выполняет те же движения, как и при ходьбе. Функцию нижних конечностей выполняют конечности лошади так как сидя верхом они выключены из антигравитационной системы и позвоночник находится в непосредственном контакте со спиной лошади (через седло), нагрузка на мышцы туловища акцентирована, эффект высокий и общая затрата энергии небольшая. Достижение синхронности движения ребенка и лошади, т.е. создание единой биологической системы и есть основа самокоррекции искривленного позвоночника." Основой положительного воздействия при диспластическом сколиозе является создание вокруг позвоночника сильного мышечного корсета, вследствие чего происходит коррекция искривления в сторону уменьшения градусов искривления. Райттерапия является уникальным методом патогенетического лечения диспластического сколиоза, сущность, которого является в его комплексном воздействии одновременно на пульпозное ядро межпозвоночного диска, мобильность позвоночника, разгибателей туловища, что способствует созданию крепкого мышечного корсета вокруг позвоночника.

Во время занятий иппотерапией обеспечивается одновременное включение в работу всех групп мышц тела всадника. Причем это происходит на рефлекторном уровне, поскольку занимающийся инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади, и тем самым побуждает к активной работе все основные мышечные группы. Кроме того, ни один из видов реабилитации не вызывает у занимающегося такой разнонаправленной мотивации к самостоятельной активности, которая сопутствует занятиям иппотерапией: ребенок, испытывает огромное желание сесть на лошадь почувствовать себя всадником, преодолеть страх, обрести уверенность в своих силах. Такая сильная мотивация способствует максимальной мобилизации волевой деятельности, благодаря которой достигается не только подавление чувства страха, но и одновременное уменьшение количества и объема гиперкинеза "при детском церебральном параличе", что, дает возможность обучать клиента правильному построению основного поведенческого фона.

Можно назвать два основных фактора воздействия иппотерапии на занимающихся: это эмоциональная связь с животным и достаточно жесткие, требующие активной мобилизации физических и психических усилий условия езды на лошади. Именно их сочетание и создает уникальную терапевтическую ситуацию, присущую исключительно этому методу. К наиболее важным терапевтическим факторам иппотерапии относятся: комплексная активизация и мобилизация организма - физическая, мотивация, психологическая. Характерной особенностью данного метода реабилитации является то, что занятия иппотерапией, проходящие в эмоциональной насыщенной атмосфере сопровождаются, как правило, общим подъемом активности занимающихся, повышением настроения, психического статуса.

Иппотерапия способствует активности познавательной сферы психики занимающихся.

Необходимость постоянной концентрации внимания при верховой езде, сосредоточенности, максимально возможной собранности и самоорганизации, потребность запоминать и планировать последовательность действий, как при езде, так и при уходе за животным активизирует психические процессы. Происходит развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации занимающихся. В сочетании с сильной мотивации наездников в процессе обучения навыкам верховой езды и процессу верховой езды в целом ситуация, возникающая при верховой езде, свидетельствует о том, что иппотерапия может и должна быть использована в качестве метода психологической реабилитации, как метод психотерапии и психо-коррекции.

Сходство иппотерапии с другими видами ЛФК состоит в том, что иппотерапия - лечение движением лошади. Принципиальным отличием иппотерапии от других методов реабилитации является комплексность воздействия ипотерапии на физическую и психическую сферу занимающихся. Под комплексностью воздействия иппотерапии следует понимать одновременное реабилитационное воздействие на физическое и психическое состояние здоровье клиентов. Принципиальным отличием иппотерапии от других технологий является то, что она располагает физиотерапевтическими возможностями, так как температура лошади на 1-1,5 градусов выше тела человека. Можно отметить также одновременное оказание тренировочного и ослабляющего воздействия на мышцы занимающегося через трехмерные колебания спины лошади. Когда человек приходит на занятия иппотерапией он видит перед собой не людей в белых халатах, а манеж, лошадь и инструктора. Процесс реабилитации воспринимается всадником как процесс обучения навыкам верховой езды. Во время этого процесса, всадники преодолевают свои психические и физические трудности, благодаря большой мотивации, которая формируется при обучении верховой езде.

Отличительной чертой иппотерапии является субъектно-субъектный подход во взаимоотношениях между инструктором, клиентом и лошадью. Иппотерапевт воздействует на всадника, всадник воздействует на лошадь, а лошадь на всадника и инструктора. Такой подход позволяет реализовать активность клиента в решении своих проблем и превращает его из объекта воздействия в субъект, что является важным фактором для социальной, психологической и физической реабилитации клиента.

Критерии эффективности иппотерапии как инновационной технологии социальной работы с людьми с ограниченными возможностями можно условно подразделить на две группы: медицинские и социальные.

К медицинским критериям относятся:

а) происходит укрепление и тренировка мышц тела пациента, причем особенностью воздействия является то, что происходит одновременно тренировка слабых мышц и расслабление спастичных.

б) происходит укрепление равновесия. Этот эффект достигается из-за того, что во время лечебной верховой езды (ЛВЕ) имеет место постоянная необходимость в сохранении всадником равновесия на протяжении всего занятия без перерывов ни на один момент.

в) улучшается координация движений и пространственной ориентации. Это происходит, потому что во время тренировок имеет место постоянная необходимость в ориентировании всадника на пространстве манежа.

г) улучшается психо- эмоциональное состояние занимающихся, повышается уровень самооценки личности. Этот результат достигается за счет того, что во время занятий ЛВЕ человек начинает ощущать себя не больным и слабым, каким он чувствует в обычной жизни, а всадником, который управляет большим сильным и грациозном животным, который слушается и выполняет его команды.

д) в процессе верховой езды они не используют никаких приспособлений, связывающих их с их инвалидностью. Они используют то же самое, что и обычные всадники. Успехи в освоении навыков верховой езды и искусства управления лошадью повышают, как ничто другое, самооценку личности и придают больным людям уверенность в своих силах, веру в себя. Нельзя не отметить этический аспект влияния иппотерапии как на инвалидов, так и на их родителей. Родители видят своего искалеченного болезнью ребенка по иному - на красивом грациозном животном, которые вызывает у них ассоциации прекрасных кентавров. Они с удовольствием фотографируют и с гордостью показывают фотографии своих детей. Также нельзя не учесть, что в наше время технических, химических средств существования инвалидов, появляется возможность общения с природой, экологически чистым животным. Лечебная езда дает реабилитируемому полноценное ощущение движения тела в пространстве, дает возможность ощутить работу своих мышц.

Доказано, что лошадь может выступать в качестве посредника между больным аутизмом и окружающей действительностью. Это происходит за счет того, что взаимодействие с лошадью происходит на не вербальном уровне, что позволяет больному как бы оставаться внутри своего комфортного мира и одновременно выходить из состояния изоляции от окружающей действительности, адаптироваться в ней.

К социальным критериям относятся:

а) Улучшаются коммуникативные функции занимающихся. Этот результат достигается за счет того, что во время занятий, всадники общаются и действуют совместно с иппотерапевтами и коноводами и друг с другом.

б) Проведение соревнований по конному спорту среди лиц с особенностями развития способствует повышению уровня самооценки клиентами самих себя, своих возможностей и своего потенциала. Проведение соревнований так же способствует изменению отношения общества к людям с ограниченными возможностями. Видя всадника на лошади, люди видят в нем именно всадника, а не человека с проблемами. Видя, что люди с ограниченными возможностями могут заниматься таким сложным видом спорта как конный, нормальные люди начинают понимать, что инвалиды это такие же люди как они, могут то же, что и все, но даже больше, потому что не всякий здоровый человек умеет ездить верхом.

в) Посредством улучшения физического, психологического и эмоционального состояния, иппотерапия способствует улучшению эффективности и качества процесса социализации личности реабилитируемого.

г) За счет совместной деятельности иппотерапия способствует интеграции инвалидов в общество, расширяет горизонты их возможностей, помогая преодолевать барьеры инвалидности.

д) По средствам занятий иппотерапией происходит развитие трудовых навыков по уходу за животными. Для некоторых людей с ограниченными возможностями, особенно с умственной отсталостью это связано с тем, что люди с умственной отсталостью могут под контролем успешно выполнять работу конюха и эта работа может стать для них профессией, которая станет для них опорой в будущей самостоятельной жизни и послужат средством их интеграции в жизнь общества, что является основной задачей реабилитации.

От лечебной физкультуры иппотерапия отличается тем, что она способна вызвать у занимающегося сильную разнонаправленную мотивацию. С одной стороны, ребенок боится большого строптивого животного, он не уверен в себе, а с другой стороны - испытывает желание проехать верхом, научиться управлять лошадью. Это желание помогает ему преодолеть страх и повысить самооценку. Продолжительность сеансов варьируется в зависимости от болезни, физической подготовки ребенка. В проведении уроков участвуют коновод, инструктор и один-два страхующих, если тяжесть заболевания требует особых мер предосторожности. Все же управлять животным всадник должен самостоятельно, чтобы шел процесс преодоления собственных комплексов и страхов. Инструктор задает различные упражнения, в которых должна применяться физическая сила, смекалка, и фантазия. Нагрузку дают целенаправленно, например, подтянув или ослабив стремена.

**Список литературы**

Атмаджан А.. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь,. - Париж. - 1992.

Джосвик Ф., М. Киттередж, Л. Макковен, К. Макпарлэнд, С. Вудз "Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде". МККИ, Москва 2000 г.

Дремова Г.В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии. Теор. И практика физ. Культуры, № 7, 1996.

Колине. "О верховой езде и ее действии на организм человека". МККИ, Москва 2000 г.

Лория М.Ш. "Медико-биологические основы райттерапии при диспластическом сколиозе", Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Тбилиси - 2000.

Лория М.Ш., Д.М.Цверава. Райттерапия у больных с инфарктом миокарда, - Тбилиси - 1985 .

Трубачева Т.П. Иппотерапия. - Красноярск - 1998.

Роберт Н.С. Об опыте деятельности детского центра "Живая нить", - Москва - 1997г.

Рухадзе М.М. Патофизиологическое обоснование райттерапии. -Тбилиси - 1992.

Спинк Д. "Развивающая лечебная верховая езда". МККИ, Санкт-Петербург 2001 г.

Штраус И. "Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды". Москва, 2000 г.