

Доклад о подготовке лошадей к иппотерапии для конференции в Севастополе. Декабрь 2007 года.

Лечебная верховая езда, иппотерапия, развивающая верховая езда в Украине приобретают все большую популярность. Развитие такого метода реабилитации и становление его на качественно новый уровень, требует от руководителей и сотрудников организаций, применяющих иппотерапию, более ответственного подхода к выбору и подготовке терапевтической лошади. Ведь именно лошадь является уникальным «живым тренажером», источником двигательных стимулов, который и оказывает на пациента то самое положительное биомеханическое и психогенное воздействие. Эффективность этого воздействия на пациента напрямую зависит от того, насколько тщательно выбрана лошадь, а безопасность занятий зависит от того, готова ли выбранная лошадь к столь специфической работе.

Пока же организации, практикующие в Украине иппотерапию, из-за отсутствия опыта и финансирования, вынуждены использовать лошадей списанных из спорта по причине возраста или травм, лошадей, которые подарены или арендованы в клубах, занимающихся прокатом, спортом или конным туризмом. Использование таких лошадей, без предварительного отбора и подготовки не только малоэффективно, но, в некоторых случаях и опасно. Ведь для лошади работа с инвалидами, а тем более с детьми-инвалидами – это серьезное испытание, как психики, так и всего организма в целом. Не говоря уже о том, что часто занятия с пациентами требуют от лошади умения возить на себе двух человек, спокойно воспринимать изменяющиеся положения тела пациента, хладнокровно относиться к различным предметам, применяемым в процессе занятий.

Центры иппотерапии в развитых странах уже давно создали и внедрили стандарты, по которым отбираются лошади для терапевтической работы, а так же целые системы оценки экстерьера, темперамента, поведения лошади.

Далее я приведу лишь некоторые из требований, которым должна соответствовать терапевтическая лошадь сточки зрения Джен Спик, первого американского специалиста, глубоко исследовавшего все виды терапии с помощью лошади.

Требования к экстерьеру:

- большие ноздри,
- правильный прикус,
- подвижные, живые уши,
- большие, чуть навывкате глаза,
- шея с легкой кривизной,
- длинное, косое плечо с относительно высокой мускулистой холкой,
- глубокая грудь,
- крепкая спина, закругленная от позвоночника,
- ровная и мускулистая поясница,
- прямой и симметричный круп
- длинный таз, короткое бедро и относительно длинная голень, с хорошо выраженными скакательными суставами,
- короткая плюсна и относительно длинная бабка,
- движения на уровне первого-второго уровня выездки, т.е. энергичные, спокойные, четкие, чистые на аллюрах.

Требования к поведению:

- внимательное отношение к командам терапевта,
- спокойное восприятие постоянно изменяющихся требований,
- спокойное восприятие каких-либо предметов, используемых для занятий,
-
- полное повиновение и подчинение терапевту, инструктору, коноводу,
- обучаемость,
- желание постоянно находиться в контакте с терапевтом.

[Спик, Д. // Развивающая верховая езда– М.: МККИ, 2001]

Конечно, при подборе лошади для терапии трудно найти животное, полностью соответствующее всем этим требованиям. Однако можно разделить качества лошади-кандидата на две части:

- 1) особенности экстерьера и поведения, не поддающиеся исправлению или развитию;
- 2) особенности экстерьера и поведения, которые можно исправить или выработать у лошади путем целенаправленных занятий и упражнений.

От лошадей, обладающими неисправимыми врожденными пороками, лучше отказаться вовсе, и не применять их в работе с пациентами, т.к. в таком случае, занятия будут малоэффективными, а в случае пороков поведения, еще и опасными.

Если лошадь, выбранная для занятий, обладает основными качествами, присущими идеальной терапевтической лошади, то остается только развить у нее остальные необходимые качества, скорректировать поведение и обучить лошадь работе в программе иппотерапии.

Максимально подходящими могут считаться лошади местных пород, рысистые, тяжеловозные помеси или беспородные лошади, невысокого роста, среднего возраста (от 5 лет), кобылы или меринки.

В нашем центре основными терапевтическими лошадьми являются три кобылы - Лада, Чайка и Мальвина. Они отличаются друг от друга по строению, характеру движений и темпераменту.

Лада - кобыла, рысистая помесь, возраст – 16 лет, рост – 135 см. Эта лошадь пришла к нам не так давно, будучи в очень плачевном состоянии. Мы сразу оценили ее незаменимость как терапевтической лошади и постарались максимально исправить ее недостатки. Такие как: излишняя худоба, отсутствие мышц на спине и пояснице, плохо развитые мышцы задних ног, индифферентное отношение к окружению, игнорирование команд тренера при вождении в поводу. За три месяца подготовки и реабилитации, Лада значительно приблизилась к стандарту идеальной терапевтической лошади. Она используется для пациентов со спастической формой ДЦП, т.к. у нее

достаточно узкая спина. Лада так же принимает активное участие в обучении детей верховой езде, т.к. она чрезвычайно послушна, совершенно спокойна и при этом в течение занятий не теряет желаний работать и двигается с импульсом. Нашим инструкторам удалось планомерной работой с Ладой под седлом и в упряжи, развить мышцы спины и задних ног кобылы. Кроме того, Лада обладает тем идеальным хладнокровием, которое позволяет использовать ее для занятий с различными предметами.

Чайка – кобыла, беспородная, возраст – 7 лет, рост – 145 см. Чайка от природы обладает частыми, энергичными, не широкими движениями. Поэтому, мы используем ее в занятиях с маленькими детьми, которым необходимо передать двигательные импульсы, максимально приближенные к размеру их шага. Еще одним преимуществом Чайки является ее способность долго, без физического и психологического напряжения, возить на себе двух всадников. Это происходит благодаря тому, что эта кобыла обладает от природы крепкой поясницей и хорошо обмускуленными спиной и крупом. Контакт Чайки и пациента, особенно маленького, всегда налаживается очень быстро, т.к. кобыла от природы любопытна, но при этом необходим постоянный контроль над ее поведением вблизи пациентов, т.к. она очень темпераментна, и быстро утомляется. Мы стараемся не использовать ее больше часа в день для занятий иппотерапией, что бы не перегрузить ее психику.

Мальвина – кобыла, помесь траккененской кобылы и рабочего жеребца, тяжеловозного типа, возраст – 7 лет, рост – 150 см. Мальвина – наша самая ценная терапевтическая лошадь. Причиной этому – ее уникальный характер. Она обладает тем редким умением – заботится, и оберегает своих всадников, реагируя на малейшие, невидимые глазу изменения в их положении и поведении, тут же подстраиваясь под них, и не теряет этого внимательного состояния на протяжении всего времени занятия. Шаг у Мальвины плавный и широкий, что позволяет передать пациенту особые двигательные импульсы. Мальвина всегда работает в полном контакте с инструктором-коноводом,

реагируя на самые незаметные требования и выполняя их всегда точно и незамедлительно. Кроме того, она общительна и всегда дружелюбна. Приятный ритуал угощения лошади после занятий, в случае с Мальвиной – совершенно безопасный и радостный момент для пациента, даже самого маленького, т.к. кобыла очень аккуратно берет с руки угощение, принимая его с благодарностью.

Сейчас в нашем центре обучение работе в программе иппотерапии проходят еще две лошади. Это кобылы в возрасте 2,5 лет. Одна – рысисто-монгольская помесь, вторая – рабочая, тяжеловозного типа. Обе кобылы попали к нам незаезженными, и мы решили начать их обучение «с нуля». Именно такое обучение позволяет сразу развить у лошади те необходимые качества, которые нужны в столь специфической работе. На примере обучения этих лошадей, можно составить некий план обучения и подготовки выбранной лошади, который может применяться в любом центре, практикующем иппотерапию.

Программа подготовки включает в себя несколько последовательно идущих один за другим этапов:

1. Выработка привязанности лошади к инструктору.
2. Достижение полного повиновения инструктору-коноводу.
3. Выработка хладнокровия.
4. Обучение избирательной чувствительности.
5. Развитие умения справляться с трудностями.

Кроме того, необходимо полноценное физическое развитие лошади на всех этапах обучения, что достигается постоянными тренировками сначала на корде, а потом и под седлом. Для того, чтобы изменить и обогатить характеристики и паттерны движений лошади, нужно обязательно включить в план обучения выездку, поездки по пересеченной местности, тренировку в бочке, прыжки через невысокие препятствия. Все эти задания помогут лошади научиться владеть своим телом, сделают ее более сильной, гибкой, уравновешенной.

Рассмотрим более подробно программу подготовки терапевтической лошади.

1. Выработка привязанности лошади к инструктору (2-3 месяца).

Это качество позволит быть полностью уверенным в том, что лошадь в течение занятия останется внимательной к командам инструктора, будет ему доверять в сложных ситуациях, останется спокойной в течение всего занятия. Для того, чтобы лошадь стала доверять людям, а в частности, инструктору, отношения лошадь-человек необходимо построить по принципу отношений внутри табуна. В роли вожака всегда должен оставаться инструктор или человек, работающий с лошадью. Постепенно такую иерархию нужно перенести для лошади и на всех остальных людей. Исключением может быть только пациент, т.к. лошадям свойственно проявлять заботу о более слабых, и ее отношение к пациенту, как к объекту заботы, будет очень желательно.

Наиболее полно и доступно система отношений лошади и человека, основанная на принципе табунных отношений, раскрыта в статьях и учебных материалах американского основателя Natural Horsemanship Пата Парелли. Система Natural Horsemanship приобретает все большую популярность в Украине как метод работы с лошадьми, альтернативный классическому и позволяет воспитать адекватную, активную, предсказуемую и безопасную лошадь. Причем, возраст и предыдущий опыт лошади при этом влияет только на сроки, через которые достигается необходимый эффект.

Лошади всегда привязаны в табуне к кому-то, кто старше их по иерархии. Поэтому они доверяют старшему, в присутствии старшего чувствуют себя в безопасности.

Для того, чтобы человеку заслужить этот статус у лошади, нужно с момента самого первого знакомства быть последовательным в своих действиях и требованиях, не позволять себе в поведении никакого раздражения и агрессии. Особенно важно при этом четко соблюдать принцип «золотой середины» между мягкими требованиями и жестким контролем над их исполнением.

Для лучшего взаимопонимания инструктора и обучаемой лошади, инструктору важно знать и понимать язык тела лошадей, что бы «считывать» ее реакции и намерения.

Лошади общаются между собой посредством поз и различных положений тела в

пространстве. Поэтому, важно с самого начала объяснить лошади, что у человека есть свой «пузырь» - личное пространство, такой же, какой есть у каждой лошади. Самовольное нарушение личного пространства человека лошадью должно пресекаться всегда и незамедлительно. Если лошадь позволяет себе толкаться плечом, сбивать человека, наступать ему на ноги, тереться головой об него – это явные признаки отсутствия уважения у лошади к личному пространству человека.

Научить лошадь уважать личное пространство человека можно с помощью таких упражнений:

- Лошадь следит за движением руки тренера (например, вверх-вниз перед мордой на уровне груди) и получает за это положительное подкрепление в виде угощения или поглаживания.

- Лошадь учится уступать минимальному давлению. Для этого человек оказывает на какую-либо часть тела лошади минимальное давление, ожидает ответа, если его не следует, то усиливает давление. Если лошадь ответила уступкой в правильную сторону (например, от давления пальцев на затылок, опустила голову), то давление тут же прекращается и правильный ответ подкрепляется похвалой или угощением. Это упражнение поможет обучить лошадь быстро покидать личное пространство человека, например, осаживанием.

2. Достижение полного повиновения инструктору (2-3 месяца).

Повиновение заключается в постоянстве лошади в стремлении послушно исполнить то, что от нее просят, и сотрудничать с человеком. Повиновение вырабатывается у лошади путем постоянного положительного подкрепления

желательного поведения и путем отрицательного подкрепления поведения нежелательного. Причем, отрицательным подкреплением ни в коем случае не должно быть физическое наказание лошади хлыстом, рукой, одергивание поводом. Лучшим отрицательным подкреплением является строгий голос, например команда «Нет!», сказанная четко и громко или дополнительная работа. Дополнительной работой могут быть простые упражнения в руках – осаживания, уступки или на корде – движения быстрыми аллюрами.

Повиновение включает в себя так же быстрые и четкие реакции лошади на голосовые команды инструктора. Обязательные команды, которые лошадь должна знать и выполнять:

«Стой!» - остановиться и стоять до получения следующей команды.

«Шаг» - идти ритмичным средним шагом.

«Рысь» - бежать средней рысью.

«Галоп» - движение средним галопом.

«Прими» - по указанию инструктора лошадь должна отодвинуть указанную часть тела (перед, зад, голову)

«Отойди» - используется в работе на корде, когда лошадь должна увеличить радиус, по которому она движется вокруг тренера.

«Прибавь» - прибавление внутри аллюра

«Тише» - замедление, сокращение аллюра.

«Ко мне» - немедленно подойти к инструктору.

3. Выработка хладнокровия (3-4 месяца).

Хладнокровие – одно из важнейших качеств терапевтической лошади, т.к. именно это качество позволяет седлать занятия по иппотерапии максимально безопасными. Для этого от лошади требуется высокий контроль над своими инстинктами. Умение оставаться в любой ситуации спокойной и собранной вырабатывается у лошади путем долгих тренировок в различной обстановке. Спокойная реакция на изменения окружающей среды, на поведение

пациентов, на появление в поле зрения самых разнообразных предметов – обязательное качество, которое необходимо привить лошади. Этому можно научить молодую лошадь на примере более опытных лошадей. Опытная лошадь, оставаясь спокойной в «пугающих» ситуациях, своим поведением покажет молодой лошади, как нужно реагировать на такие раздражители.

Обязательно в программу занятий нужно включить знакомство лошади с разными предметами – мячами, резиновыми игрушками, хула-хупами, инвалидными колясками, зонтиками и т.д. При этом в процессе обучения лошадь должна научиться воспринимать эти предметы не только на определенном расстоянии, но и спокойно относиться к тому, что к ней ими прикасаются, к звукам, которые могут издавать незнакомые предметы. Очень важно в процессе таких занятий человеку быть предельно спокойным. Если у лошади к этому моменту уже выработалось отношение к тренеру как к вожаку табуна, то для нее важно будет видеть, что человек воспринимает ситуацию хладнокровно и его поведение для лошади будет решающим в оценке уровня опасности предъявляемого предмета.

До начала использования лошади в иппотерапевтической программе, нужно обучить ее совершенно спокойно, даже безразлично, относиться к громким звукам, сигналам машин, грохоту, хлопкам, крикам. Это позволит значительно повысить безопасность занятий.

4. Обучение избирательной чувствительности (3-4 месяца).

Избирательная чувствительность – это способность лошади игнорировать и спокойно воспринимать изменения положения тела всадника, не реагировать на какие-то воздействия без команды инструктора. Обычная учебная или спортивная лошадь зачастую отреагирует на изменение положения тела всадником тем, что остановится или замедлит аллюр. Терапевтическую лошадь необходимо приучить к тому, что всадник может на ней лежать (на шее, на крупе, поперек), сидеть, свесив ноги на одну сторону, стоять на коленях или ногах, а так же садиться и спешиваться необычным образом.

При этом она должна продолжать поддерживать ритмичный шаг и не реагировать на такие ситуации, пока ее не попросит тренер.

Очень важно обучить лошадь воспринимать езду вдвоем как должное. Для начала это будет просто постепенное приучение к тому, что всадник может сидеть не только на привычном месте спины, но и дальше. Когда такое положение всадника будет совершенно понятно и знакомо для лошади, можно приступить к приучению к езде вдвоем.

5. Развитие умения справляться с трудностями.

Это качество трудно описать. Скорее это некий положительный настрой лошади на работу, позволяющий ей в любой ситуации находить выход, при этом, не нарушая правил поведения и всегда выполняя требования инструктора. Для того, что бы лошадь чувствовала себя комфортно психологически и не утомлялась от терапевтических занятий, ей нужно полноценное содержание, кормление, возможность ежедневного моциона, прогулки на природу, общение с другими лошадьми.

При этом лошадь должна постоянно быть уверена, что найдет поддержку у инструктора, что она не одна. Инструктор в процессе занятия не должен ни на секунду терять контакт с лошадей, постоянно ободряя ее и поддерживая. Лошади просто необходимы знаки, что она все делает правильно. Это могут быть как голосовые сигналы, так и тактильные оглаживания, похлопывания.

Еще одним важным аспектом в умении справляться с трудностями, является способность лошади правильно понимать прикосновения к ее телу. Хладнокровие позволит воспринимать эти прикосновения спокойно, избирательная чувствительность даст возможность лошади правильно понимать эти прикосновения, если они исходят от инструктора, а умение справляться с трудностями объединит эти умения в некую модель поведения, отличающую терапевтическую лошадь от любой другой.

Наши первые две терапевтические лошади, Чайка и Мальвина, проходили подготовку к работе в иппотерапии в течение года, с помощью пробной группы. Это была группа людей, в возрасте от 20 до 30 лет, из городского реабилитационного центра «Проминь». В составе пробной группы были люди с различными нарушениями в психо-эмоциональной сфере. Поэтому, их поведение, их реакции и их потребности сильно отличались от потребностей, реакций и поведения людей, с которыми до этого сталкивались наши лошади. Благодаря тому, что воспитатели этой группы, наши помощники и сами члены группы приняли самое живое участие в этом процессе, нам удалось за год, при нечастых занятиях обучить лошадей практически всему, что требуется от терапевтической лошади.

Занятия проходили в лесу, в привычной для лошадей обстановке, с участием тренеров и ассистентов.

Третья лошадь, о которой я говорила, Лада, проходила обучение уже на нашей нынешней базе, и в ее обучении участвовали дети, которые занимаются у нас в школе верховой езды. Мы тренировали практически все этапы, приведенной выше программы, проходя их чуть быстрее, чем написано выше, т.к. Лада возрастная, опытная лошадь и уже к началу обучения обладала довольно высоким уровнем хладнокровия, доверия и послушания.

Таким образом, в нашем центре для занятий иппотерапией есть три совершенно разные лошади и еще две проходят начальную подготовку. Наш опыт, полученный в процессе подготовки и обучения этих лошадей, позволяет сказать, что даже в условиях, в которых развивается иппотерапия в Украине, возможно даже при минимальном финансировании, проводить иппотерапевтические занятия на лошадях, максимально подходящих для этого.

Литература

1. Синк. Д. Развивающая верховая езда // МККИ, 2001

2. Джосвик Ф., Китредж М., Макковен Л., Макпарленд К., Вудз С. Вопросы и ответы // МККИ, 2000
3. Пис М., Бейли Л. Как научиться понимать лошадь// ООО «Издательство Астрель»
4. Гервек Г. Психология лошади// АКВАРИУМ-ПРИНТ ООО