



**Сабурцев Александр Александрович. Инструктор по адаптивной физической культуре, массажист.**

**Образование** СибГУФК, медицинский колледж железнодорожного транспорта

**Место работы** Центр зоотерапии «Дверь в лето» (инструктор по АФК, методист)

### **История о себе**

Еще будучи студентом, я обратился в центр зоотерапии по рекомендации моего научного руководителя. Я искал тему диплома и наткнулся на статью о канистерапии и пришел в зооцентр на практику. Если честно, собак тогда не то что боялся, но опасался и не понимал их. И получилось, что первый мой рабочий день совпал с итоговым тестированием собак на работу терапевтами зооцентре. Меня попросили



для

я

так

в

выступить в роли незнакомого человека, который должен гладить собак для того, чтобы проверить – не возникнет ли у них агрессии на постороннего. Собаки были разные – и овчарки, и доберманы, и сенбернар. Своего рода испытание для человека, у которого никогда не было собаки. Но уже к концу тестирования с собаками я общался с удовольствием. Эти добрые животные, ласковые и умные безусловно умеют располагать к себе.

В то время – а было это три года назад - я еще искал свою специализацию. Мне был интересен профессиональный спорт, я сам играл в футбол и в будущем видел себя в роли штатного инструктора какого-то спортивного клуба. Но работа с детьми захватила меня.

Дети приходили разные – с аутизмом, задержками, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Я иногда просто не понимал, как мне объяснить ребенку, чего я хочу, и уж совсем проблемой казалось добиться правильного выполнения упражнений. Было заметно, что многие дети, особенно с ДЦП, ненавидят и боятся занятий физичкой культурой. Для них они означали боль и полную власть инструктора, на волю которого не действовал ни их плач, ни просьбы. Работать же через сопротивление, боль я не хотел категорически. Я уверен, что результата можно добиться только когда пациент сотрудничает с инструктором, осознает процесс и работа идёт сообща.

Но как завоевать доверие детей? Здесь на помощь и пришли собаки. Почти на всех детей они производят похожий эффект: дети расслабляются, оживляются, начинают позитивно относиться к занятиям и самому инструктору. Мне стало доставлять огромное удовольствие придумывать все новые и новые способы включать собак в классические упражнения по АФК. Собаки и сами стали подсказывать упражнения. Каждое занятие было не похоже на предыдущее, дети не просто терпели упражнения, а просились «к собачкам» и охотно работали. Я часто выступаю на научных конференциях, рассказывая о методе канистерапии в АФК при работе с детьми и убежден, что у этого метода большое будущее.



### **Методика**

Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП с применением метода канистерапии

### **Цель методики**

Развитие способности к произвольному торможению движений, нормализация тонуса мышц, улучшение координации, увеличение амплитуды движений, расширение возможностей детей в плане

самообслуживания и бытовой деятельности.

### **Задачи**



1. Установление доверия у ребенка посредством взаимодействия с собакой, развития коммуникативных способностей, необходимых для работы по программе.

2. Развитие у ребенка сознательного отношения к проводимым занятиям посредством игры с собакой.

3. Оценка уровня физического развития ребенка, определение степени нарушения крупных моторных функций.

4. Профилактика и коррекция отклонений в физическом развитии при помощи упражнений с участием собаки.

5. Обучение навыкам самообслуживания.

## **Средства**

Специально обученные собаки-терапевты, коррекционная беговая дорожка, спортивный инвентарь (мячи, вейтболы, фитболы, бодибары, гантели, гимнастические скамьи, ортоковрики, обручи, скакалки, наборы для метания, степы и т.д.)

## **Продолжительность**

От 30 до 60 минут.

## **Механизм реализации**

Суть методики в том, что наравне с современными реабилитационными методиками, основанными на знании человеческого тела и исключая болевой синдром, на занятиях применяются в качестве мотиваторов и спортивных снарядов собаки-терапевты. Максимум, что может испытывать ребенок - это неприятные ощущения в мышцах, которые проходят, если расслабиться. В этом ребенку помогают собаки-терапевты, которые рядом с ним на протяжении всего занятия: на них он опирается и ложится, до них

дотягивается, повторяет за ними упражнения, держится во время ходьбы, гладит. Ниже приводятся примеры использования собак в процессе работы.

1. Для снятия мышечного напряжения, растягивания мышц, увеличение диапазона движений, используют упражнения в виде «поглаживания собаки». Пациенту необходимо установить свои руки на собаку и выполнять поглаживание вдоль разных частей тела животного, пациенту необходимо



комментировать процесс выполнения упражнения, ведётся подсчёт: ушей, лап, пациенту также надо найти различные части тела собаки: глаз, нос, лапа, хвоста, сравнивая длину и жёсткость шерсти в разных частях тела собаки. Пациент разводит руки и измеряет собаку в высоту и в длину, сравнивает длину отдельных частей тела. Для ног используются следующие упражнения – пальцами

ног пациент достаёт до собаки, с помощью пальцев ног указать на различные части тела животного. Игра с предметом: собака должна приносить игрушку пациенту, волонтер даёт команду собаке, и она не доносит игрушку до пациента, так, чтобы пациента не было другой возможности кроме как самостоятельно тянуться за игрушкой. Данное упражнение чередуется как



слева, так и справа.

2. Для укрепления таких групп мышц как ведущие и антагонистические, используются следующие упражнения: «учим собаку», Пациент на своём примере показывает собаке, как нужно правильно сидеть, как стоять на четвереньках, лежать, ходить на четвереньках, преодолевать препятствие.



«Украшаем собаку», пациенту необходимо надевать собаке через голову кольца разной цветовой гамы (от 5 до 10 шт.), после снять их. Собака и кольца находятся в разных

сторонах от пациента, это будет способствовать тому чтобы пациент с одной стороны брал кольца, при этом вытягивая руки и наклоняя корпус, и затем разворачиваясь в противоположную сторону чтобы надеть их на собаку. Используется такое упражнение как помогаем собаке, в нём пациент должен дать команду лечь, встать или сесть, при этом он помогает собаке принять заданное ей положение. «Хитрая собака», волонтер даёт собаке команду принести пациенту игрушку, принеся игрушку собака одновременно должна подать пациенту лапу. Пациент может забрать игрушку, только при том условии если возьмёт собаку за лапу. Чередуются подход собаки с разных сторон к пациенту.

3. Для поддержания функционального состояния всех органов используются упражнения на выносливость. Пациенту необходимо расчесать собаку, вдоль всего тела собаки до появления усталости. В процессе расчёсывания увеличиваем нагрузку, ставя пациенту задачи для решения, к примеру: ещё здесь не расчесал, ещё недостаточно красиво. Метание игрушки на дальность, необходимо метнуть игрушку как можно дальше, иначе собака не принесёт игрушку. Пациенту метает игрушку 2-3 раз, затем волонтер даёт команду, и собака приносит игрушку. Упражнение выполняется в несколько подходов. Используется такое упражнение как жадная собака, после того как пациент кинул игрушку, собака приносит эту игрушку, но только сразу не отдаёт, при этом оказывая сопротивление и вынуждая пациента оказывать усилия. Упражнение можно усложнить тем что собака будет переходить с одной стороны на другую, пациент при этом будет перекладывать усилие с одной руки на другую. Один подход выполняется от 20 до 40 секунд, после чего волонтер

подаёт команду собаке, и она отпускает игрушку собака отпускает игрушку. Для того чтобы поощрить собаку, пациент необходимо достать лакомство для собаки из контейнеров разного размера и форм, в каждом контейнере крышка закрывается своеобразно.

4. Тренировка, направленная на расслабление. Самое приятное упражнение – это отдых с собакой, пациент ложится или садится в комфортную для себя позу при этом собаки укладываются рядом с ним. Данное упражнение помогает расслабиться и снизить спастичность. Пациент располагается так, чтобы его тело максимально контактировало с собакой.

Особо важно следить за тем, чтобы и собаке было достаточно комфортно



лежать в такой позе в течение 15-30 минут.

5. Способы обучению ходьбе. Ходьба с опорой на шлейку. Терапевт с противоположной от собаки стороны страхует ребёнка, волонтер ведет собаку. Также выполняется гуляние с собакой на поводке, выполняются: остановки, повороты и перехваты. Упражнения с усложнением: ходьба с преодолением препятствий в виде барьеров разной высоты, ходьба с проходами в обручи. Увеличение скорости и темпа ходьбы, плавный переход в бег. Ходьба с выполнением наклонов за игрушкой или другими предметами для собаки, ходьба с бросанием игрушки или предметов.

6. Для развития двигательной силы и улучшения равновесия используется ходьба по наклонной поверхности. Помимо наклонных плоскостей, можно использовать лестницу.

7. Для развития мышечной силы используются упражнения на сопротивление. Отнимание игрушки у собаки. Для эффективности упражнения используются игрушки разной формы. По команде волонтера собака должна удерживать или отпустить игрушку тогда, когда будет дана команда. Пациент удерживает игрушку по очереди каждой рукой и затем двумя руками. «Упрямая собака», собака по команде волонтера натягивает поводок, за поводок двумя руками держится пациент во время ходьбы. Продолжительность и сила натяжения

поводка регулируется волонтером.



8. Для развития речи и артикуляции используется дрессировка собаки. Терапевт показывает пациенту несколько заданий, на примере собаки. После чего пациента

просят самостоятельно выполнить эти упражнения. По мере продолжения курса занятий, количество заданий будет увеличиваться, также увеличивается подача и скорость команд. Команды собаке подает волонтер, добившись поставленной задачи в ходе занятия. В ходе продвижения процесса обучения, пациент переходит от слов к фразам, к примеру, «принеси, пожалуйста, мячик». Цель занятия зависит от решаемой проблемы, задания даются на произношение сложных для пациента звуков и слов. Отдельным видом строятся задания для лёгких форм ДЦП. При незначительных двигательных нарушениях, зрения, координации, слуха, занятие можно построить в форме обучения и дрессировки собак. Задания выполняются по обучением собак командам: сидеть, лежать, стоять, движениям с разной скоростью, поворотам в движении и на месте, бросание предмета для дальнейшей подачи его собакой, наклоны, пристегивание поводка, это способствует укреплению мускулатуры, улучшению координации движений, улучшение концентрации и памяти

Результат



Имеется положительный опыт применения методики на базе центра зоотерапии «Дверь в лето». Несмотря на то, что дети с ДЦП постоянно посещают разные курсы и участвуют в реабилитационных программах, родители признаются, что курс канистерапии стал для них уникальным опытом. Дети стали по-другому относиться к занятиям ЛФК, полюбили их. Для них это теперь не

мучение, а веселое приключение, игра. Каждый раз – интрига. Какая собака будет работать сегодня? А что именно мы будем с ней делать? А с какими игрушками и снарядами мы играем сегодня? И даже заключительные неизменные пять минут расслабления в конце – лежание на собаке под успокаивающую музыку – каждый раз нам удавалось делать не обязательным ритуалом, а заслуженной наградой. Поработал хорошо? Тогда сегодня полежим на собачках. Почему этот результат – хорошее отношение к физическим упражнениям у детей с ДЦП – важный результат, который приносит применение методики? Потому что для детей с данным заболеванием



регулярные физические упражнения – это обязательное условие для нормальной жизни таких деток. Ни периодические курсы, ни санатории, ни массажи три-четыре раза в год не избавят их от тугоподвижности и контрактур в суставах. Но для большинства детей ЛФК – это не просто что-то неприятное, а настоящая пытка. С болью, ужасом, травмами. Поэтому необходимость делать упражнения и дома для детей означало пытки каждый день. Родители постепенно сдавались и отказывались от этой мысли. Благодаря канистерапии и внимательному подходу к телу и родители и дети увидели, что заниматься можно и нужно только с удовольствием.

Также методика позволяет добиться физического улучшения состояния детей. За последний год прошло курс более 60 детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ДЦП). В начале занятий и конце курса проводилось тестирование крупных моторных функций по шкале GMFM-88, чтобы определить эффект от занятий. Практически у всех детей есть улучшения. В чем конкретно они выразились? Если говорить в общем - увеличилась подвижность суставов, амплитуда движения, окрепли мышцы, стали доступны новые движения. Показатели говорят о том, что наша методика показала свою эффективность. В основе ее лежат внимательный подход к ребенку, дружелюбная атмосфера, присутствие добрых животных и игровые методики, владение современными методиками работы с телом.