

Снижение тревожности у детей с детским церебральным параличом средствами иппотерапии

Заходякина Кристина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Ковалева Юлия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Закревская Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, профессор

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования заключается в оценке эффективности использования средств иппотерапии для снижения уровня тревожности у детей с детским церебральным параличом (ДЦП).

Методы и организация исследования. В исследовании применялись традиционные методы: анализ литературных источников и выписок из медицинских карт, психодиагностическое тестирование, педагогический эксперимент. В течение трех месяцев дважды в неделю по 60 минут на базе конного клуба проводились занятия по иппотерапии для детей 10-11 лет с ДЦП. Оценка уровня их тревожности проводилась посредством применения шкалы самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности) и методики «СМАС» в адаптации А.М. Прихожан.

Результаты исследования и выводы. В ходе двухэтапного обследования выявлено положительное влияние проводимых занятий не только на двигательное развитие занимающихся, но и на эмоционально-волевую сферу детей данной нозологической группы – определено качественное снижение тревожности на фоне занятий лечебной верховой ездой.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, младший школьный возраст, эмоциональное состояние, тревожность, иппотерапия

Reduction of anxiety in children with cerebral palsy through hippotherapy

Zakhodyakina Kristina Yuryevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kovaleva Yulia Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Zakrevskaya Natalia Grigorevna, doctor of pedagogical sciences, professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to assess the effectiveness of using hippotherapy methods to reduce anxiety levels in children with cerebral palsy (CP).

Research methods and organization. The study employed traditional methods: analysis of literary sources and extracts from medical records, psychodiagnostic testing, and a pedagogical experiment. Over a period of three months, twice a week for 60 minutes each session, hippotherapy classes were conducted at an equestrian club for children aged 10-11 with cerebral palsy. Their anxiety levels were assessed using the Spielberger–Khanin self-assessment scale of anxiety (reactive and personal anxiety scale) and the "CMAS" method adapted by A.M. Prikhojan.

Research results and conclusions. During the two-stage examination, a positive impact of the conducted sessions was revealed not only on the motor development of the participants but also on the emotional-volitional sphere of children in this nosological group – a qualitative reduction in anxiety was observed against the background of therapeutic horseback riding sessions.

Keywords: cerebral palsy in children, primary school age, emotional state, anxiety, hippotherapy

Введение. Детский церебральный паралич за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы в детском возрасте во всех странах мира. Это заболевание тяжело инвалидизирует ребенка, поражает не только двигательную систему, но и вызывает нарушения речи, психического развития и эмоциональной сферы.

У детей с ДЦП отмечается высокий уровень тревожности как характерологический признак и главный индикатор нарушений в эмоциональной сфере. Известно, что уровень тревожности существенно зависит от обстоятельств, однако каждый человек имеет свой личностный уровень тревожности. У детей с ДЦП высокий уровень тревожности обусловлен рядом патогенных факторов: церебрально-органическая недостаточность, частая госпитализация, переживания по поводу физической недостаточности.

Особенностью личностного профиля детей с ДЦП является эмоционально-волевая неустойчивость. Это проявляется в высокой степени фрустрированности и тревожности личности, в нестабильности нервных процессов. Отмечаются также такие стойкие характерологические особенности, как повышенная зависимость от окружающих, неактивность, социальная робость, чувствительность [1].

На современном этапе развития специального образования одним из наиболее эффективных методов в коррекционно-развивающей работе с детьми с детским церебральным параличом является метод анималотерапии. Особенно актуальны в работе с детьми с последствиями ДЦП занятия иппотерапией, где основное средство воздействия – общение с лошадьми и собственно верховая езда. Иппотерапия – это метод восстановительной терапии, основанной на верховой езде под контролем квалифицированного специалиста. Для детей с ДЦП она становится не просто способом физической активности, а комплексным инструментом коррекции двигательных нарушений, улучшения координации и повышения качества жизни. В возрасте 10 лет дети уже обладают определённой степенью осознания своего состояния, что позволяет им более полноценно участвовать в процессе реабилитации.

Основное влияние иппотерапии на детей с ДЦП проявляется в укреплении мышечного корсета, особенно мышц спины, брюшного пресса и ног. Ритмическая поездка на лошади имитирует естественные движения человеческого хода, что стимулирует нейромоторные пути, отвечающие за равновесие и координацию. Устойчивое воздействие на тазовый пояс и центр тяжести помогает улучшить осанку, снизить мышечный тонус при гипертонусе и сгладить асимметрию движений.

Большую роль играет психоэмоциональная составляющая. Лошадь – живое существо, которое требует от ребёнка внимания, взаимодействия, эмоционального настроя. Это формирует уверенность в себе, снижает тревожность, улучшает социальную адаптацию. Многие дети с ДЦП в этом возрасте сталкиваются с трудностями в общении из-за ограниченной мобильности или сложностей с речью; участие в занятиях иппотерапией создаёт комфортную среду для развития коммуникативных навыков.

Наблюдаемые изменения включают улучшение позы при сидении, увеличение продолжительности самостоятельного передвижения, ускорение темпов выполнения базовых двигательных действий – вставание, переход через порог, подъём по лестнице. Также положительно изменяется динамика моторной одарённости: растёт точность движений, улучшается зрительно-пространственная ориентировка.

В работе с детьми используется **коммуникативная вольтижировка** – интегральный метод, который включает работу с посадкой на лошадь, выполнение физических упражнений на различных аллюрах и заданий, направленных на развитие когнитивных функций всадника. Также применяют **корректирующую вольтижировку** – используется на занятиях по развивающей верховой езде индивидуально или в парах, применяется для детей с расстройством аутистического спектра (РАС), лёгкими формами ДЦП. Во время занятий коновод становится ведущим лошади на корде, а инструктор продолжает идти рядом с всадником. Инструктор подбирает вольтижировочные фигуры и упражнения, которые способствуют развитию тех или иных групп мышц, необходимых к проработке данному всаднику, исходя из особенностей его здоровья [2].

При организации занятий необходимо учитывать противопоказания к проведению иппотерапии у детей с ДЦП. При наличии относительных противопоказаний вопрос о допуске лиц с ДЦП к занятиям осуществляется индивидуально в каждом конкретном случае. К таким относятся, в основном, эпилепсия и эпилептиформные синдромы в стадии стойкой ремиссии (при отсутствии отмечавшихся ранее электроэнцефалографических аномалий), патология суставов невоспалительной этиологии, неконтагиозные заболевания кожи, компенсированная эндокринная патология, компенсированная глаукома, дегенеративные заболевания центральной нервной системы и хронические заболевания внутренних органов в стадии ремиссии [3].

Целью исследования явилась оценка и обоснование использования средств иппотерапии для снижения уровня тревожности у детей с ДЦП.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе конного клуба г. Санкт-Петербурга. Экспериментальная группа состояла из 5 детей 10-11 лет со спастической диплегией. Занятия по иппотерапии с ними проводились 2 раза в неделю продолжительностью до 60 минут. Всего было проведено 24 занятия. Противопоказаний к выполнению упражнений экспериментального комплекса упражнений верхом на лошади у участников исследования не выявлено.

Учитывая характерные двигательные нарушения в верхних и нижних конечностях различной степени выраженности у детей со спастической диплегией, в программу реабилитационных мероприятий были включены задачи по следующим основным направлениям:

1. Снижение мышечного тонуса;
2. Уменьшение степени пареза и увеличение мышечной силы;
3. Воссоздание и формирование важнейших двигательных навыков.

При этом, помимо коррекции порочных установок опорно-двигательного аппарата за счет двигательного развития детей, ожидалось опосредованное влияние физических упражнений на развитие речи посредством движения, уменьшение проявления дизартрии, улучшение показателей самочувствия и настроения,

повышение работоспособности, а также стабилизация эмоциональной сферы, снижение показателей реактивности и тревожности, что изучалось в рамках данного исследования.

Иппотерапевтические занятия предусматривали традиционные этапы, такие как:

1. Знакомство с инструктором и лошадью;
2. Отработка посадки на лошадь и спешивания;
3. Формирование равновесия и посадки при езде на лошади;
4. Формирование ориентировки в пространстве и выполнение дыхательных упражнений;
5. Выполнение упражнений программы реабилитационных мероприятий верхом на лошади.

В исследовании применялись традиционные методы – анализ литературных источников и выписок из медицинских карт, психодиагностическое тестирование, педагогический эксперимент. Для оценки эффективности занятий по иппотерапии в отношении снижения тревожности были применены:

1. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности). Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным. Интерпретация (баллы): до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность [4].

2. Методика «СМАС» в адаптации А.М. Прихожан (1994). Методика «Шкала явной тревожности СМАС» предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет. Методика предоставляется ребенку на индивидуальном бланке. Первая страница содержит сведения об испытуемом. Здесь же необходимо оставить место для записи оценки и выводов по результатам исследования. На второй странице имеется соответствующая инструкция к методике и примеры. Диагностика может проводиться как индивидуально, так и в группах. Методика содержит 53 утверждения с соответствующими ответами: «верно» и «неверно». Интерпретация (стены): 1-2 – состояние тревожности испытуемому не свойственно; 3-6 – нормальный уровень тревожности; 7-8 – несколько повышенная тревожность; 9 – явно повышенная тревожность; 10 – очень высокая тревожность [5].

Для математико-статистической обработки результатов исследования использовалась программа «Statistica» v.10.0. Рассчитывались среднее значение и ошибка среднего ($M \pm m$). Уровень значимости различий определяли по критерию Вилкоксона. Значимыми принимали различия при $p < 0,05$.

Результаты исследования. По окончании трехмесячного цикла занятий по иппотерапии у участников исследования была проведена повторная диагностика, результаты которой приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей тревожности у детей с ДЦП (n=5) до и после эксперимента (M±m)

«Исследование тревожности» Спилберга-Ханина (баллы)				Методика «СМАС» (стены)	
Реактивная тревожность		Личностная тревожность			
До	После	До	После	До	После
62,2±6,6	38,8±6,0	70,0±6,0	42,6±3,6	8,0±0,4	6,2±0,6

Анализируя представленные результаты, можно констатировать снижение уровня тревожности у всех детей, принимавших участие в педагогическом эксперименте.

По шкале самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина реактивная тревожность, которая характеризуется беспокойством, напряжением в конкретной ситуации/обстановке, до начала занятий по лечебной верховой езде у детей с ДЦП варьировалась в пределах от 54 до 75 баллов, что свидетельствует о высокой тревожности. По окончании занятий она снизилась до умеренных показателей (38,8±6,0 баллов), при этом выявлены значимые различия ($p<0,05$). Личностная тревожность – индивидуальное свойство восприятия событий как угрожающих – также снизилась до умеренных показателей (42,6±3,6; $p<0,05$) при первоначальных колебаниях от 63 до 80 баллов.

По методике «СМАС» в исходном состоянии явно повышенная тревожность (9 баллов) была определена у двоих детей, у троих – тревожность несколько повышена (8 баллов). При повторной диагностике выявлено снижение тревожности у всех детей. Однако у двоих снижение зафиксировано с 8 до 7 баллов, что все еще характеризует их тревожность как несколько повышенную, а у троих обнаружен нормальный уровень тревожности (5-6 баллов), который необходим человеку для адаптации и продуктивной деятельности. Значимых различий между этапами сравнения по данной методике не выявлено ($p>0,05$).

Выводы. Регулярные занятия иппотерапией в течение нескольких месяцев позволяют достичь заметных результатов даже у детей с высокой степенью выраженности нарушений. При этом эффект сохраняется надолго, если поддерживать регулярность процедур. Особенно важно, что процесс строится индивидуально, с учётом уровня функциональных возможностей ребёнка, его интересов и психологического состояния. Иппотерапия оказывает воздействие на организм и психику ребёнка: улучшает двигательные навыки, нормализует тонус мышц, развивает чувство равновесия, усиливает самооценку и вовлекает в активную жизненную позицию. Этот подход – часть комплексной реабилитации, которая делает жизнь ребёнка более полной, уверенной и осмысленной.

Таким образом, основываясь на данных о динамике показателей, характеризующих тревожность у школьников с ДЦП, полученных в ходе исследования, можно констатировать эффективность занятий по иппотерапии не только для развития двигательных функций, но и для нормализации эмоциональной сферы и снижения уровня тревожности детей.

Список источников

1. Детский церебральный паралич : хрестоматия / сост. Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2003. 520 с. ISBN 5-89239-037-3. EDN: QLEBBV.

2. Слепченко Ю. А. Методы абилитации и реабилитации с помощью лошади в системе адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2019. № 1 (77). С. 3–7. EDN: YXVGSJ.
3. Рогов О. С., Поляк Д. А. Методика физической реабилитации детей-инвалидов со спастической формой ДЦП. DOI 10.24412/2305-8404-2021-3-48-58 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. 3. С. 48–58. EDN: YTFKCP.
4. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
5. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 192 с. ISBN 978-5-469-01499-7.

References

1. Shipitsyna L. M., Mamaychuk I. I. (Comp.) (2003), “Cerebral Palsy: A Reader”, St. Petersburg, Didaktika Plus, 520 p., ISBN 5-89239-037-3.
2. Slepchneko Y. A. (2019), “Methods of habilitation and rehabilitation with the help of a horse in the system of adaptive physical culture”, *Adaptive physical culture*, No 1 (77), pp. 3–7.
3. Rogov O. S., Polyak D. A. (2021), “Methods of physical rehabilitation of disabled children with spastic cerebral palsy”, *Proceedings of Tula State University. Physical culture. Sport*, Iss. 3, pp. 48–58, DOI 10.24412/2305-8404-2021-3-48-58.
4. Khanin Yu. L. (1980), “Psychology of communication in sports”, Moscow, Physical Culture and Sport, 208 p.
5. Prikhozhan A. M. (2009), “Psychology of anxiety: preschool and school age”, 2nd ed., St. Petersburg, Peter, 192 p., ISBN 978-5-469-01499-7.

Информация об авторах:

Заходякина К. Ю., доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ORCID: 0000-0001-9510-9831, SPIN-код: 1923-0940.

Ковалева Ю. А., доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ORCID: 0000-0001-9881-304X, SPIN-код: 6771-8553.

Закревская Н.Г., профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, ORCID: 0000-0002-1134-9406, SPIN-код: 6587-6929.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2026.

Принята к публикации 06.03.2026.