

Журнал «Теория и практика физической культуры» №1, 1998г.

## **ТАНДО - НОВЫЙ МЕТОД АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

В.В. Певченков.

Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

В практике реабилитационно-восстановительных учреждений используется много способов обучения больных двигательным умениям и навыкам. Цель настоящей статьи - обоснование нового подхода к освоению двигательных действий после травм, болезней типа полиомиелита, детского церебрального паралича (ДЦП) и особенно для обучения детей с задержкой психомоторного развития.

Предлагаемый метод - ТАНДОтерапия - предполагает освоение двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений. Он объединяет способы обучения с помощью кинетотерапевта (когда больного держат за руки и подталкиванием стимулируют движение, контролируя постановку ноги и помогая удерживать равновесие) и с помощью подвешивания в "воротниках" и корсетах различных конструкций.



Существенными недостатками этих способов является отсутствие эффективных средств механического принуждения к копированию больным ребенком естественных навыков движения здорового человека, поскольку воздействие осуществляется лишь с помощью руки и словесных наставлений. Контролировать правильную постановку ноги очень трудно.

Для ребенка с умственной патологией данные способы малоэффективны. Суть ТАНДОтерапии заключается в том, что больного принуждают повторять циклы естественных движений, которые передаются через механическую связь от соответствующей части тела обучающего здорового человека - ТАНДОтерапевта (инструктора).

Другими словами, больной, находящийся перед ТАНДОтерапевтом, соединяется жесткой механической связью в единый тандем с последним (рис. 1). Руки, ноги, корпус и голова инструктора связаны с соответствующими частями тела ребенка. Любое движение, выполненное ТАНДОтерапевтом, за счет соответствующего механизма передачи движения заставляет обучаемого выполнить аналогичное движение.

Варианты механической связи могут быть различными и используются как вместе, так и в отдельности (в зависимости от того, каким движениям надо обучать). На рис. 2 приведен пример связи пальцев руки инструктора и ребенка.

Известно, что дети с сильной задержкой психического развития и парализованными конечностями ведут практически неподвижный образ жизни, а их движения выглядят неестественно. При неподвижности происходит атрофия мышц, а неестественные движения превращаются в естественный стереотип, который крайне трудно исправить. Поэтому ребенка предпочтительно соединять в тандем на весь день (за исключением тихого часа и ночного сна) в течение недель, месяцев, а возможно, и лет.

В газете "Известия" за 1991 год в статье "Безнадежен - еще не значит обречен" профессор Московского НИИ педиатрии и детской хирургии И.А. Скворцов писал о группе американских ученых, работавших в области восстановления человеческого потенциала, которые утверждали: "В раннем детстве не существует состояний, когда человека нельзя было бы вылечить. Если слепому ребенку изо дня в день делать зрительную стимуляцию, а неподвижного настойчиво учить ползать, двигая его ручки и ножки, то в конце концов функция пробуждается".

ТАНДО как нельзя лучше отвечает этому утверждению, так как механическая связь позволяет выполнять все бытовые движения: мыть лицо и руки, вытираться полотенцем, бегать, прыгать через скакалку и многие другие. Таким образом ребенка учат решать реальные двигательные задачи, а в случае необходимости - изменяют неправильно сложившийся стереотип.

ТАНДОтерапевт испытывает значительные физические нагрузки. Но если вспомнить, что в средние века рыцари носили на себе доспехи весом 100 кг, а вес ребенка значительно меньше, то для тренированного человека этот метод вполне приемлем. Излишне говорить, что ТАНДОтерапией должны заниматься инструкторы, отработавшие специальные приемы страховки при возможных падениях.



В заключение необходимо отметить еще один положительный фактор. Тандем способствует умственному развитию ребенка. Ведь инструктор может объяснить, какая горка крутая, а какая нет, как бежать быстро, а как медленно и т.п. Вместе с ТАНДОтерапевтом появляется возможность принимать участие в играх других детей.

В одной статье трудно рассказать обо всех методах и нюансах метода ТАНДОтерапии.

Не на все вопросы есть ответы. Есть главное: уверенность в том, что он наравне с другими будет еще одним методом, который поможет преодолеть или значительно уменьшить последствия ДЦП, умственной отсталости и других заболеваний.

Поступила в редакцию 13.08.97.