

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* большое количество стрессовых ситуаций в жизни современного человека стимулирует поиск различных форм и средств гармонизации психоэмоционального состояния и укрепления здоровья. В статье рассматривается влияние верховой езды на организм человека. Выявлено, что занятия верховой ездой помогают снять нервное напряжение, избавиться от стресса, улучшить физическую подготовку.

*Ключевые слова:* верховая езда, психическое состояние, физическое состояние, лошадь, стресс, физическая подготовка.

В современном мире влияние на психическое и физическое здоровье человека имеет большое количество стрессовых ситуаций. Они возникают во всех сферах жизни: на работе, дома, на улице, а также практически в любой момент могут сложиться обстоятельства, которые заставят человека испытать стресс. У людей совершенно нет понимания как сильно стрессовые ситуации влияют на все аспекты здоровья. Мало кто задумывается о том, что большинство проблем, связанных со здоровьем, можно решить лишь исключением из жизни стрессовых ситуаций. Принимая во внимание темп жизни и условия работы современного человека надо констатировать, что это практически невозможно. Однако немного отвлечься от стресса и минимизировать его влияние всё же необходимо. Некоторые находят себе занятия, с помощью которых они могут избавиться от окружающего их стресса. Многие люди занимаются рукоделием, рисованием, читают книги, но большинство людей предпочитают заниматься физической активностью, которая стимулирует положительные эмоции, а также улучшает физическую форму [3].

Сейчас существует большое количество различных видов спорта, но идеально подходящий для задачи стабилизации физического и психического здоровья – это верховая езда.

Верховая езда – отличный способ подтянуть физическую форму, а также отлично подходит для нормализации психического состояния человека. Конный спорт входит в список олимпийских видов спорта, считается аристократичным видом спорта. Подходит не всем, а верховая езда, как лечебная физкультура подходит многим [1].

Верховая езда в наше время развита практически во всех городах нашей страны. Существует большое количество различных конных клубов, по данным Федерации конного спорта России их зарегистрировано 999 [6]. В них люди могут получить навыки верховой езды и сделать спортивную карьеру в данном виде спорта. Как правило, определенного возраста для начала верховой езды нет, ограничений в плане физического здоровья тоже. В конном спорте существуют достаточно большое подразделение на разные направления верховой езды, такие как: иппотерапия, конкур, выездка, джигитовка, вольтижировка, скачки и многие другие.

Общение с лошастью связывает нас с древних времен, ранее на лошадях были войны, лошади помогали в обработке полей, были средством передвижения. Занятия с животными положительно влияют на психологическое здоровье человека. Когда человек находится рядом с лошастью, он испытывает положительные эмоции. Лошади дают человеку сильные эмоции, которые похожи на очищение и умиротворение. Лошадь – большое и сильное животное, оно несет в себе грацию и свободу. Как и все животные, лошади – очень эмпатичные, и способны переживать все чувства и настроения людей, которые вступают в контакт с ней. Человек, находясь рядом с лошастью, ощущает всю силу и мощь этого животного, а садясь на лошадь верхом, может испытать всю силу свободы [2].

Верховая езда помогает человеку очистить разум и мысли, то есть перезагрузиться. Лошади помогают развить человеку эмпатию, храбрость, стрессоустойчивость и ответственность. Занятия верховой ездой помогают детям стать более социализированными, потому что в детских секциях дети закреплены за

определенной лошастью. Дети – маленькие взрослые люди, которых езда верхом учит управлять собой и принимать решения. Если ребенок умеет управлять 500-килограммовым животным, то его уверенность и самооценка возрастает. Ребёнок, столкнувшись со сложными ситуациями (падениями и неудачными тренировками), перерабатывает свои страхи, вырабатывает силу воли (на что не способны многие взрослые), учится общаться в команде, ухаживать за лошадью, и вместе с тем становятся храбрее, потому что лошадь – большое и сильное животное, которому нужно уметь доказать свою значимость [5].

Взрослые люди на занятиях по верховой езде могут отстраняться от своих моральных переживаний, а также снова учиться испытывать эмпатию, которая скрывается в них. Находясь верхом на лошади, человек не сможет показывать неискренние эмоции, потому что лошадь всегда чувствует настоящее настроенное седока. Лошадь является уникальным животным, которое копирует чувства человека и подражает им: если человек переживает – лошадь будет нервной, если спокоен – лошадь сосредоточена. Один из тренеров сборной Приморского края по конному спорту говорил: «Как только тыходишь к посадочной ступеньке для того, чтобы сесть на лошадь, представь, что у тебя есть чемодан, в который ты сейчас складываешь свои проблемы и оставляешь его на ступеньке. Если ты этого не сделаешь, то всю тренировку лошадь будет «решать» твои проблемы, а не работать с тобой». Действительно, садясь на лошадь, человек не имеет права думать о чем-то другом, потому что он полностью должен думать о предстоящем заезде. Общение с лошадью помогает забыть обо всем: проблемах на работе, проблемах в личной жизни и прочих вопросах. Верховая езда помогает отвлечься от всего и наладить здоровье.

Верховая езда может отлично улучшить физическую подготовку. Лошади – сильные животные, вес тела которых составляет 500–650 килограмм. В связи с тем, что они являются травоядными, им свойственно пугаться и убегать. Поэтому, когда человек сидит сверху, он должен всегда суметь предпринять действия, которые помогут остановить лошадь, а для этого у человека должно быть много сил. В первую очередь, садясь верхом на лошадь, необходимо сесть

прямо, держать осанку и плечи ровно (по-другому не получится ехать на лошади), а это способствует выравниванию осанки, что особенно важно, если у человека сидячий образ жизни [4]. Один из основных моментов в посадке верхом – это правильная работа корпусом. Поясница – главный элемент, работающий во время движения верхом, а совместно с поясницей работает и пресс. Также руки находятся в постоянном напряжении, так как с помощью них осуществляется контроль над управлением лошадью. И самые главные части тела, отвечающие за движение на лошади, это таз и ноги: с помощью таза и ягодиц человек плотно сидит в седле, ноги в этот момент крепко прилегают к корпусу лошади, пятки опущены вниз, поэтому все эти мышцы у человека также находятся в постоянном напряжении.

На первом занятии по верховой езде тренер всегда проводит зарядку и гимнастические упражнения, чтобы узнать о физической подготовке обучающегося, а также помогает разогреть и размять мышцы. Далее, обучающийся выполняет определенные физические упражнения, направленные на развития навыков, которые помогут эффективно обучаться. Верховая езда помогает человеку укреплять и поддерживать здоровье, способствует приросту мышечной массы.

Таким образом, выбирая верховую езду можно рассчитывать на положительное влияние на все органы и системы организма. Благодаря этим занятиям можно избавиться от нервного напряжения, получить заряд положительных эмоций. Во время регулярных тренировок стабилизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализуются обменные процессы в организме, а также происходит адаптация к физическим нагрузкам.

### ***Список литературы***

1. Бобырь М.А. Иппотерапия для здоровья опорно-двигательного аппарата / М.А. Бобырь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.spina.ru/inf/states/3384> (дата обращения: 27.09.2023).
2. Годар Д. Лошадь. Полная энциклопедия / Д. Годар. – АСТ, 2016. – 128 с.

3. Овчинникова А.А. Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей: выпускная квалификационная работа бакалавра / А.А. Овчинникова. – Красноярск: СФУ, 2020.
4. Секреты мастерства. Воспоминания И.М. Кизимова: учебное пособие по выезде лошади. – Скифия, 2020. – 336 с.
5. Скляр А.Н. Иппотерапия / А.Н. Скляр // Вестник Воронежского института высоких технологий – Воронеж, 2013. – С. 134–137.
6. Федерация конного спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fksr.org/?page=38339131> (дата обращения: 27.09.2023).