

*Дрючин Андрей Борисович*

преподаватель

*Кириенкова Дарья Владимировна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН КОННОГО СПОРТА И ИППОТЕРАПИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается важность появления конного спорта в жизни студента, так как конный спорт является одним из видов лечебного спорта, который оказывает прямое влияние на поддержание физического здоровья студента, а также является одним из наиболее эффективных способов снять стресс, который присутствует в любом образовательном процессе.

Цель данного исследования заключается в изучении влияния конного спорта на физическое состояние студента, а также предложены различные виды методик, которые могут положительно повлиять на состояние здоровья.

**Ключевые слова:** конный спорт, физическое развитие, иппотерапия.

Данное исследование предполагает анализ влияния конного спорта на различные аспекты физического развития, такие как силовые показатели, выносливость, гибкость и координация движений, а также общую физическую подготовку и здоровье студента. Результаты данного исследования могут иметь важное практическое значение для образовательных учреждений, тренерских штабов и студентов, помогая лучше понять и использовать потенциал конного спорта в контексте физического развития студентов. Изучение темы подразумевает под собой проведение анализа различных методик занятий конным спортом и их влияния на физическое состояние студентов, изучение психологических особенностей студентов, которые занимаются конным спортом.

Исследования показывают, что занятия конным спортом способствуют не только улучшению физической подготовки и координации движений, но и позитивно влияют на психологическое состояние студентов, улучшая самооценку, уверенность в себе, стрессоустойчивость и психологическое здоровье в целом. Конный спорт играет важную роль в физическом и психологическом развитии студента, обогащая их университетский опыт и способствуя формированию здорового образа жизни. Иппотерапия – известный вид лечебного занятия конным спортом для людей с различными ограничениями по здоровью. Данный вид терапии применим не только для людей с физическими отклонениями, но и для детей и подростков с расстройствами аутистического спектра. Лошади – животные очень социальные, и как правило имеют свой характер. Правильно подобранный компаньон сможет обеспечить ребенку или подростку комфортное времяпрепровождение, а также положительно повлияет на него, посредством общения с животным. Даже обычная конная прогулка с минимальными физическими нагрузками может снять стресс, поднять человеку настроение и избавить от тревожности. В лечении спектра психологических заболеваний физические упражнения отходят на второй план или же исключаются насовсем: основным лечением становится уход за животным, общение с ним и кормление.

Помимо влияния непосредственно на психологические аспекты личности студента, конный спорт является отличным видом физической активности для поддержания организма в постоянном тонусе. Занятия конным спортом требуют постоянной работы с различными группами мышц, что способствует их укреплению и улучшению выносливости. Управление лошадью развивает координацию движений и помогает улучшать равновесие у студентов. Во время занятия конным спортом лошадь передаёт человеку двигательные импульсы, которые очень похожи на обычный человеческий шаг, тем самым регулярные тренировки помогают ослабленному организму создавать мышечный «корсет», а уже опытный всадник может поддерживать хорошую форму или же увеличивать нагрузку на тренировках, улучшая свое самочувствие и физическую подготовку. Также как показывает практика, иппотерапия не только способна ле-

читать ранние стадии сколиоза, плоскостопия, но и предотвращать появление некоторых заболеваний. Характерная для южных регионов России разновидность конного спорта, джигитовка: один из примеров влияния данного вида спорта на общее физическое развитие человека, так как джигитовка требует очень хорошей физической подготовки для выполнения сложных акробатических трюков как верхом на скаку, так и рядом с животным. Конный спорт также имеет непосредственное влияние на психологическое состояние человека, который им занимается, для студента, например, достижение успехов в конном спорте способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Работа с животными требует ментальной стойкости и способствует развитию стрессоустойчивости у студентов. Ухаживание за тренировочной площадью, а также за лошадью, подготовка к соревнованиям и тренировки требуют у студента дисциплины и ответственности, что способствует их психологическому развитию. Участие в соревнованиях и тренировках по конному спорту может способствовать развитию социальных навыков и укреплению дружеских отношений с другими студентами и тренерами. Эти психологические эффекты могут способствовать улучшению общего благополучия студентов и помочь им развить более позитивное отношение к самим себе и к окружающему миру.

Обращаясь к статье журнала по конному спорту и к анализу, проведенному исследователями: «Анализ данных методики «Самооценка эмоционального состояния» показал, что средний результат исходного тестирования самочувствия до тренировки составляет 36,5 и находится в диапазоне от неудовлетворительного до спокойного, это означает, что у группы средняя выраженность психоэмоционального состояния. После тренировки средний градус составляет 38 градусов, а состояние от спокойного до восторженного, что означает высокую выраженность психоэмоционального состояния. Исследование динамики показателей ситуативной тревожности указывает на снижение тревожности у девушек в процессе занятий на 39,08%. До тренировки средний уровень тревожности составил 41,26 балла, что соответствует умеренному уровню тревожности. После тренировки показатель уменьшился и составил 25,08 балла, что означает

низкий уровень тревожности. Результаты методики САН показали, что средний результат исходного тестирования самочувствия до тренировки составляет 4,86, это означает, что у группы удовлетворительное психоэмоциональное состояние. После тренировки средний балл составляет 6,20, что означает отличное психоэмоциональное состояние. Аналогичные результаты и у других показателей. До тренировки среднее значение активности составляет 4,65, после тренировки 5,90. И значение настроения до тренировки 5,56, после тренировки показатель так же улучшился и составил 6,72. Данные методики «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» показывают, что самооценка испытуемыми волевых качеств на достаточно высоком уровне (12–16 баллов по шкале 0–18 баллов)» [1], можно сделать вывод что влияние конного спорта на психоэмоциональное состояние человека научно подтверждено. Следовательно конный спорт является отличным «ингибитором» стресса и тревожности, а также развивает волю и даёт неоценимо важный толчок к личностному росту студента, что побуждает к успехам в учёбе и к спортивным достижениям.

Конный спорт играет ключевую роль в физическом и психологическом развитии студентов, способствуя формированию здорового образа жизни и психологического благополучия. Занятия этим видом спорта развивают физическую выносливость, координацию движений и баланса. Кроме того, работа с лошадьми помогает развить дисциплину, терпение и управление эмоциями. Взаимодействие с животным способствует развитию эмпатии и умению эффективно коммуницировать. Конный спорт также улучшает самооценку и уверенность в себе, поскольку студенты достигают успехов в тренировках и на соревнованиях посредством упорных стараний. Таким образом, конный спорт играет очень важную роль в развитии физических, эмоциональных и социальных навыков у студентов, активно поддерживая их общее интеллектуальное и эмоциональное развитие.

### ***Список литературы***

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда: учебное пособие Университета Paris-Nord. – М.: РБОО «МКК», 2003.

2. Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике: учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (в двух частях). – М.: РБОО «МККИ», 2003.

3. Серпокрылова Т.А. Влияние занятий конным спортом на эмоционально-волевую сферу девушек 17–18 лет / Т.А. Серпокрылова, А.С. Земсков // XLVIII Самарская областная студенческая научная конференция. – 2022. – Т. 2. – С. 412–413. <https://journals.eco-vector.com/osnk-sr/article/view/106696> (дата обращения: 12.01.2024). – EDN СВККТВ