

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Мануйлова Галина Иосифовна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ИППОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается верховая езда на лошади, как один из методов оздоровления и реабилитации. Проанализированы требования к характеру, темпераменту, особенности подготовки лошади, нюансы двигательной активности верхом. Выявлены положительные воздействия занятий иппотерапией на физическое и эмоциональное состояние человека. Представлены положительные примеры организации занятий иппотерапией как лечебного метода с детьми и взрослыми.*

***Ключевые слова:** иппотерапия, лошадь, верховая езда, заболевания, оздоровление, реабилитация.*

Лошади с давних времен приносят пользу человечеству, огромные табуны этих животных сопровождали развитие человечества. Люди использовали лошадей для передвижения, а также для помощи по хозяйству. В настоящее время лошадей редко встретишь в деревнях и селениях. Лошади стали достаточно дорогим увлечением и сейчас используются только в спортивных, развлекательных и лечебно-профилактических целях.

Общение с этими прекрасными животными помогает человеку приблизиться к природе, обрести навыки эмпатии, отвлечься от рутинных проблем и просто поднять настроение. Езда на лошади отлично способ для человека подтянуть физическую форму. При езде на лошади задействованы все группы мышц, соответственно полностью работает весь мышечный корсет человека.

Для детей занятие верховой ездой помогает развить сосредоточенность и усидчивость. Занятие на лошади прекрасно помогает улучшить эмоциональное и психологическое состояние, во время занятия человек имеет возможность отвлечься от всех проблем, а также на некоторое время сосредоточиться только на общении с этими животными.

Верховая езда имеет огромное количество спортивных направлений (дисциплин), например: конкур – преодоление препятствий верхом на лошади; выездка – определенные элементы, которые составлены в схемы, спортивная пара в данной дисциплине показывает четкость управления и контакта; троеборье – совокупность трех дисциплин выезда, конкур, кросс – преодоление препятствий по пересеченной местности; вольтижировка – выполнение гимнастических элементов верхом и рядом с лошадью; джигитовка – владение холодным оружием верхом на лошади.

Верховая езда применяется и в развлекательных направлениях. Лошади работают в цирке, катают детишек в городских парках и на набережных. А также лошадей используют в лечебно-профилактических целях, существует такое направление верховой езды – иппотерапия.

Иппотерапия – это лечение специально разработанной программой занятий по обучению верховой езде, широко используется в психологической и физической реабилитации детей, взрослых и старшего поколения. Существует достаточно большой перечень заболеваний, при которых могут быть назначены занятия иппотерапии: остеохондрозы; депрессии; умственная отсталость; сколиозы; задержки развития; болезнь Паркинсона и другие заболевания, связанные с деменцией; ДЦП; расстройство аутистического сектора.

Занятие иппотерапией должно происходить только с квалифицированным специалистом в данной области, также с использованием специальной экипировки для лошади. Самый главный «специалист» – лошадь. Лошадь должна быть мерин (кастрированный жеребец) или кобыла, обязательно возрастом старше 6 лет, так как именно в этом возрасте у лошади происходит психологическое созревание и останавливается развитие роста. У лошади пригодной для

иппотерапии должна быть хорошая физическая нагрузка – специальный тренинг. Иппотерапевт обязательно должен находиться в работе с лошадью больше одного года, за это время у человека есть возможность изучить все особенности поведения лошади и сложить гармоничные отношения с животным. Специальная экипировка включает в себя гурту (прототип седла), вальтрап и шлем для всадника.

При занятиях иппотерапией, в первую очередь, иппотерапевт проводит инструктаж по технике безопасности и правилам поведения с животным, затем знакомит человека с лошадью с земли, обязательно удостоверившись в спокойном настроении лошади, а также в отсутствии страха у человека. После знакомства с лошадью, человека усаживают на неё со специальной подставки, и начинается занятие.

Лошадь своим движением вперед шагом служит воспроизведением двигательной активности человека. Анатомическое строение тела животного, в момент, когда всадник сидит на лошади, а она двигается шагом, позволяет осанке принять ровное положение, а с помощью координационных реакций вырабатываются удержание равновесия. В данном упражнении выравнивается мышечный тонус: перенапряженные мышцы начинают расслабляться, а тонус чрезмерно расслабленных наоборот увеличивается. Именно от этой процедуры движения лошади шагом, с помощью ее тела человек получает импульс, что и является особенностью лечения иппотерапией.

Упражнения при занятии бывают разными, все зависит от цели обращения и от тяжести состояния человека. Могут быть использованы дополнительные предметы: мячи разных размеров; гимнастические палки; утяжелители; игрушки; прищепки. Упражнения, которые иппотерапевт использует в работе, также зависят от состояния человека. Бывают различные положения на лошади задом наперед, поперек лошади, вдоль, упражнения на животе и на спине и т. д.

Важным оздоровительным эффектом иппотерапии является комплекс воздействий на организм занимающегося. Так, температура тела лошади немного выше, чем у человека на 1–2 градуса, а в движении поднимается еще выше. По-

этому, даже спокойно двигающееся животное может разогревать и массировать мышцами спины, находящиеся в непосредственном контакте мышцы всадника, что значительно улучшает кровообращение. Кроме того верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивости, улучшает гармоничное восприятие окружающего мира [1].

Психологи отмечают, что дружба с лошадьми помогает получить искренние чувства любви и привязанности для больных детей и взрослых, что является важным фактором, так как исключает присущие человеческому обществу конкуренцию и недоброжелательность. Благодаря этим занятиям можно избавиться от нервного напряжения, получить заряд положительных эмоций [2].

В Хабаровском крае существует большое количество конных клубов, около 20. Основное направление – это спорт, но есть несколько клубов, которые специализируются на иппотерапии. На территории г. Хабаровска существует конный клуб «Дельфин». На сегодняшний день клуб осуществляет помощь детям инвалидам, и проводят занятия иппотерапией.

В 2023 году на территории клуба занималось 45 детей с ограниченными возможностями. Дети имеют различные нарушения, преобладают заболевания аутистического спектра и ДЦП. Занятия проходят на подготовленных лошадях и под руководством профессиональных инструкторов. Большое количество детей ходят на эти занятия не первый год и у многих виден прогресс. Итоги были подведены в данном клубе, на проходивших соревнованиях по иппотерапии с участием детей с ограниченными возможностями. Очень важно, что дети-инвалиды получают услуги конного клуба на безвозмездной основе.

«Хабаровский краевой физкультурно-спортивный клуб инвалидов» с 2002 года проводит занятия по верховой езде для детей с ограниченными возможностями. За это время помощь получили около 235 детей, большинство из них имеют поражение опорно-двигательного аппарата.

В Приморском крае иппотерапия для особых детей тоже набирает обороты. Существуют конные клубы, в которых проходят занятия для адаптации детей в г. Владивосток, г. Большой Камень, г. Находка.

В г. Находка в конном клубе «Тунгус» осуществляется помощь детям путем проведения оздоровительных занятий иппотерапией для коррекционного интерната в с. Владимиро-Александровское. Дети, лишённые родительского тепла, осуществляют общение с лошадьми и проходят реабилитацию путем проведения иппотерапии. В 2023 года занятия посещали 27 детей.

Хочется отметить, что применение иппотерапии становится очень популярным и востребованным методом физиотерапевтического лечения детей и взрослых во многих конных клубах нашей страны. Благодаря федеральной поддержке создаются условия для развития адаптивного конного спорта среди детей-инвалидов, открываются центры иппотерапии.

Список литературы

1. Овчинникова А.А. Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей: выпускная квалификационная работа бакалавра: 49.03.03 / А.А. Овчинникова. – Красноярск: СФУ, 2020. – 51 с.

2. Хабарова О.Л. Влияние занятий верховой ездой на физическое и психическое состояние человека / О.Л. Хабарова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 октября 2023 г.) / гл. ред. Ж.В. Мурзина; Чувашский республиканский институт образования. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 245–248. EDN TNNORP