

ВЛИЯНИЕ КОННОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
The impact of equestrian sports on human health

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Л. А. Шинкарьюк, старший преподаватель

П. Н. Канев, старший преподаватель

А. А. Штерман, старший преподаватель

А. В. Стафеева, студент

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Лошадь была одомашнена около 5 тысяч лет назад, и с этого момента человек приобрел сильного и надежного помощника. История человечества происходила буквально под стук копыт, и жизнь наших предков была нераздельно связана с жизнью лошадей.

В настоящее время доказана польза лошадей не только в сражениях и на пашне, но и непосредственно для здоровья человека. Еще античные врачи заметили, что быстрее на поправку шли те больные, которые ездили верхом. Верховая езда, как и любая другая физическая активность, положительно сказывается на физическом и психическом состоянии людей, а общение с лошадьми усиливает эффект.

Конный спорт активно набирает обороты, поэтому вопрос его влияния на здоровье всадника остается очень актуальным.

Ключевые слова: конный спорт, физическая активность, спорт, верховая езда, здоровье, здоровый образ жизни

Summary

The Horse was domesticated about 5 thousand years ago, and from that moment man acquired a strong and reliable assistant. The history of mankind took place literally under the sound of hooves, and the life of our ancestors was inseparably linked with the life of horses.

Currently, the use of horses is proven not only in battles and on arable land, but also directly for human health. Horse riding, like any other physical activity, has a positive effect on the physical and mental state of people, and communication with horses increases the effect.

Equestrian sports are actively gaining momentum, so the question of its impact on the health of the rider remains very relevant.

Keywords: equestrian sport, physical activity, sport, horse riding, health, healthy lifestyle

Занятия верховой ездой и общение с лошадьми дарят не только положительные эмоции, но и огромную пользу для здоровья. Поездки верхом оказывают положительное влияние почти на весь организм.

Наездник, управляя лошадью, совершает ациклические двигательные действия малой мощности, которые требуют во время совершения напряжения центральной нервной системы из-за необходимости опережающих действий по отношению к текущим движениям и ситуациям. Упражнения тренируют выдержку, смелость, быстроту, выносливость и координа-

цию. Происходит комплексная мобилизация организма – физическая и психологическая.

Во время поездки верхом активно работает сердечно-сосудистая система. Повышается тонус сердечной мышцы. Так же происходит улучшение кровообращения за счет термического воздействия более высокой температуры тела лошади.

При езде на лошади мышцы человека работают гораздо интенсивнее, чем при ходьбе, плавании и беге, с гораздо меньшим расходом энергии и усталостью. Наездник взаимодействует с движениями животного, перемещением веса и сжатием бедер управляет лошадь. Коррекция осанки и укрепление спины часто происходит за счет специфики движений лошади, идущей вперед и напряжения мышц нижней части спины во время лошадиных изгибов или поворотов. Формирование осанки важно для того, чтобы снизить нагрузку на позвоночник.

Слабые координационные реакции тренируют удержание равновесия. Конный спорт очень положительно сказывается на вестибулярном аппарате. Слабые покачивающиеся движения, создаваемые лошадь, тренируют вестибулярный аппарат [1].

Врачи-ортопеды рекомендуют занятия верховой ездой пациентам, с жалобами на боль в спине и изменения в осанке. Тело всадника принимает удобное для движения положение в седле, стремясь удержать равновесие. При этом тренируются мышцы спины и пресса. Укрепление мышц спины происходит сразу после первых тренировок. Уже через несколько месяцев улучшается выносливость, физическое состояние, сила мышц. Наиболее эффективно на улучшение состояния пациента влияют занятия без седла. Так достигается более тесный контакт, и всадник лучше чувствует импульсы животного [1].

Конный спорт стимулирует обогащение кровью органов малого таза, благодаря этому улучшается их функционирование. Встряска верхом улучшает работу внутренних органов и желез, в частности, половой системы. Это предотвращает болезни простаты у мужчин и гинекологические заболевания у женщин. Так же очень часто после операций на тазобедренном суставе назначается иппотерапия.

Кроме изменений внешних конный спорт приносит так же и внутренние: спокойствие нервной системы; снятие эмоционального напряжения и стресса; положительные эмоции, уравновешенность, жизнерадостность. Душевное состояние и положительный настрой, который непременно даёт общение с лошадьми, забота о них, позволяет быстрее справиться с проблемами здоровья [2]. Таким образом, увлечённые ездой и управлением лошадьми, получая удовольствие и радость от общения с животным, человек чувствует прилив сил и здоровья.

Бесспорно, конный спорт, как и другая любая активность, положительно влияет на мышцы и тонус организма, является профилактикой многих заболеваний. Но при этом нельзя сказать однозначно, что верховая езда – это сплошная польза. Ведь и у этой «медали» есть обратная сторона. Поэтому не обошлось без списка запретов и ограничений, игнорирование которого может нанести огромный вред. Прежде всего, конный спорт – травмоопасный вид спорта. Каждый всадник постоянно рискует травмироваться из-за своих ошибок или пугливости лошади. Помимо этого для некоторых заболеваний верховая езда является не профилактикой и лечением, а способом лишь усугубить болезнь. Медицинские противопоказания к конному спорту имеют следующие заболевания:

- аллергические реакции на частички шерсти лошадей;
- астма;
- артериальная гипертензия;
- инфаркт или инсульт в анамнезе;

- кратковременные или постоянные нарушения равновесия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- болезни почек;
- нарушения кровоснабжения нижних конечностей [3].

Конный спорт очень влияет на сердечно-сосудистую систему. Во время верховой езды работа сердца увеличивается, через него проходит большое количество крови. Помимо этого резкая смена положения тела и статические нагрузки повышают артериальное давление, что становится опасным для наездников с сердечно-сосудистыми заболеваниями [2].

Так же конный спорт известен чрезмерной нагрузкой на ноги. В этих ситуациях наблюдается изменение работы венозных клапанов, нарушается отток крови, создается ее застой, стенки сосудов теряют эластичность, растягиваются и становятся извитыми.

При болезнях почек не рекомендуется ездить верхом, поскольку это занятие требует сильной нагрузки мышц брюшного пресса. Резкие изменения положения тела, прыжки и наклоны провоцируют пароксизмы почечных коликов [3].

Подведя итог, можно заключить, что конный спорт не опаснее и не полезнее других дисциплин. Он положительно влияет на многие органы и организм в целом. А люди, которым противопоказан конный спорт, всегда могут найти альтернативу ему в более спокойных вариантах: конный туризм, любительская верховая езда, работа с лошадью в руках, иппотерапия. Ведь общение с прекрасными животными – лошадьми оказывает неизмеримое положительное влияние на настроение и психику любого человека, несмотря на список противопоказаний.

Библиографический список

1. *Николаева М.* Лошадь лечит человека // Дошкольное воспитание. 1992.
2. *Могилевская Т. Е., Гареев Д. Р.* Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных медицинских групп // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 73-78.
3. *Сапаров Б. М., Могилевская Т. Е., Каримов Н. М., Штерман А. А., Серебряков Д. А.* Формирование спортивной культуры студента // Молодежь и наука. 2019. № 2. С.65.