

ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
THE IMPACT OF HIPPO THERAPY ON HUMAN HEALTH

Д. . Сосновских, старший преподаватель
Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
П. Д. Грохальская, студент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

Аннотация

Ни для кого не секрет, что в наше время существует множество уникальных способов лечения различных заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом. Одним из этих способов является иппотерапия. Основным инструментом реабилитации при этом способе является лошадь, а также физические упражнения, которые выполняются во время терапии.

Ключевые слова: физические упражнения, лошади, реабилитация, иппотерапия, лечение, движение.

Summary

It's no secret that currently there are many unique ways to treat various diseases associated with the musculoskeletal system. One of these methods is hippotherapy. The main means of rehabilitation in this method is a horse, as well as physical exercises that are performed during therapy.

Keywords: physical exercises, horses, rehabilitation, hippotherapy, treatment, movement.

Иппотерапия – это популярный в настоящее время метод лечения некоторых заболеваний через общение с лошадьми. Необычное лечение благотворно сказывается как на психологическом, так и на физическом состоянии больного. Иппотерапия показана при олигофрении, ДЦП, синдроме Дауна, слабом тонусе мышц и тд.

Существует множество мнений по поводу лечения с помощью иппотерапии, но в ряде стран – это такая же медицинская процедура, как физиотерапия. В Европе даже изобрели тренажер, имитирующий лошадь, который так же используют для реабилитации.

Учитывая данные проведенных исследований, можно сказать, что иппотерапия помогает увеличить объем движений в суставах, силу мышц живота, конечностей и спины, а также способствует снижению спазма мышц.

Иппотерапию называют лечебной верховой ездой, потому что у лошади особый такт ходьбы. Идущая лошадь передает более 100 колебательных импульсов за минуту. Область таза всадника, воспринимая разнонаправленные колебательные движения лошади, перемещается в такт движениям животного [5]. При этом симбиоз лошади и всадника имитирует человеческую походку. Всадник, незаметно для себя, начинает прикладывать усилия, ведь ему нужно напрягать мышцы, чтобы не упасть, держать равновесие, координировать движения. В итоге у наездника начинают работать многие группы мышц, даже те, которые при других физических упражнениях не задействованы.

Лошадь – это уникальный живой тренажер. Она подстраивает свои движения под движения всадника. Движения мышц спины лошади массируют и разогревают мышцы ног всадника, усиливая кровоток в конечностях. Регулярные занятия иппотерапией способствуют адаптации организма к физическим нагрузкам. Также увеличивается максимальная производительная сила даже бездействующих мышц, то есть имеется эффект «переноса» тренировочных влияний. В работу включаются мышцы, которые у человека бездействуют, даже не будучи пораженными. Всё это формирует «привычку», которую ребенок переносит из верховой езды в свою жизнь [1].

Лошадь – это практически единственное большое животное, которое осталось доступным городскому человеку, поэтому общение с ней, эмоциональный и зрительный контакт даёт очень большую стимуляцию для развития ребёнка.

Лошадь помогает ребёнку развивать свои движения, тем самым помогает развить и его интеллект. Следовательно, иппотерапия устанавливает так называемую связь между познавательными функциями мозга человека и физической активностью. Также при общении с лошадью, у ребёнка развиваются навыки коммуникации, что помогает ему социализироваться в обществе. Обретается определенная уверенность, ребёнок чувствует себя важным и нужным.

Аналог верховой езды найти достаточно сложно. Занятия с лошадью улучшают осанку, верховая езда более комфортна, если наездник расправляет плечи, вытягивается. Получается так, что не только во время иппотерапии, но и после нее, у человека остается эффект «выпрямления спины».

То, что лошадь оказывает на человека мощнейшее эмоциональное воздействие, понимает каждый, кто хоть раз ездил на лошади верхом. Часто, после первого занятия, между человеком и лошадью устанавливаются близкие дружественные отношения, что очень важно для неуверенных в себе, имеющих трудности в общении детей и для людей с тяжелыми психоэмоциональными расстройствами.

Верховая езда развивает в детях ответственность, потому что необходимо быть ответственным не только за себя, но и за живое существо. Детям с аутичным спектром и с отставанием в развитии, лошадь – это прежде всего друг, который их принимает такими какие они есть. Друг, который не будет их торопить, будет давать возможность самим принимать решение. Дети становятся более общительными, открытыми, начинают корректировать своё внимание.

Лечебные свойства иппотерапии связаны не только с физическими усилиями всадника. Крайне важным считается не только сама езда, но и просто общение с лошадью [4]. Именно попытка настроить контакт с живым существом так сказать «раскрывает» ребёнка, это начинает его вдохновлять – маленький ребёнок управляет большим животным. Подобные чувства особенно важны детям с ДЦП, нарушением опорно-двигательной системы и аутизма. Именно такие пациенты достигают самого заметного прогресса при занятиях иппотерапией.

Специалисты говорят, что общение полезно с любыми лошадьми, но не каждая подходит для терапии, тем более для работы со сложными заболеваниями. Например, в некоторых верховых породах генетически заложено безудержное движение, поэтому на такое животное сажать ребёнка нельзя. Лошадь должна быть спокойная, неагрессивная и лучше всего возрастная, для того, чтобы минимизировать риск каких-либо резких движений, особенно для иппотерапии. В процедурах иппотерапии принимают участие только психологически подготовленные лошади.

Лошадь подбирают по двум основным параметрам – это физическое телосложение: лошадь должна быть здоровой, довольно низкой, иметь широкую ровную спину, чтобы ребёнку было удобно сидеть. Если смотреть психологический аспект, то это либо флегматики, либо сангвиники по темпераменту, чтобы лошадь была, с одной стороны, энергичная, а с другой – хорошо управляемая и внимательная к человеку, устойчивая к внешним раздражителям.

Как и у всякого лечения, у иппотерапии есть свои противопоказания. Она не подходит для людей с сильным сколиозом, тем, у кого нестабильность шейного отдела позвоночника, межпозвоночных грыжах, эпилепсия и состояние после недавнего сотрясения мозга, а также тем, у кого аллергия на шерсть лошади. К тому же, вес пациента не должен превышать 100 килограмм, иначе это уже небезопасно для самой лошади.

Регулярные занятия проводятся после консультации лечащего врача и инструкторов, прошедших специальную подготовку по иппотерапии и психологии. При проведении терапии, каждому пациенту требуется свой особенный подход. Для каждого человека врач составляет индивидуальный план лечения.

Даже простое наблюдение за лошадью уже даёт большой терапевтический эффект. В начальных этапах лечение может заключаться в общении, различного рода прикосновениях. У ребёнка возникает целый комплекс разнообразных реакций, все они носят позитивную эмоциональную окраску, что чрезвычайно важно [2].

В проведении иппотерапии важно не прерывать курсы реабилитации, однако с этим бывают некоторые трудности. Добираться до места проведения терапии без личного транспорта достаточно нелегко.

Только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма. Постоянная нагрузка позволяет развивать выносливость мышц, позволяет им оптимально расходовать энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки при терапии помогают увеличить объем мышц, а самое главное – именно регулярные занятия иппотерапией поддерживают прогресс и позволяет больному осваивать новые движения.

Для закрепления достигнутых успехов 10% упражнений обновляются, а 90% повторяются. В ином случае больным будет сложно запомнить движение и выполнить его правильно, а ведь только правильное мышечное движение приносит результат. Кроме того, процесс мозговой активности напрямую связан с мышечным действием, физическая активность развивает мозговую активность, что имеет также огромное значение в реабилитации [3].

Однако, для того, чтобы занятия иппотерапией давали результат, ребёнок сам должен хотеть заниматься с лошадью, а иначе ничего не получится.

Результат прослеживается всегда индивидуально. Иногда положительная динамика наблюдается очень быстро – ребёнок стремится на занятия, ему хочется заниматься с лошадью, и он даёт положительный результат.

В заключение хочется сказать, что иппотерапия, безусловно, является уникальнейшим методом, при котором лечится множество патологий. Правда, в большинстве случаев, речь идёт не о полном излечении, а существенном улучшении самочувствия, об изменении самовосприятия. Однако, это так же немаловажно. Занятия иппотерапией, кроме терапевтического эффекта, даёт почувствовать радость движения и вкуса жизни.

В данный момент иппотерапия не слишком доступна для всех, нужны квалифицированные инструкторы и обученные лошади, но при огромном желании и терпении все трудности преодолимы. В целом, верховая езда – это отличный способ и лечения и оздоровления. При этом, реабилитация при помощи иппотерапии не имеет возрастных ограничений. Противопоказаний практически нет. Более того, иппотерапия разрешена при сложнейших заболеваниях.

ниях, когда противопоказано большинство реабилитационных приемов. Иппотерапия дает неограниченные восстановительные возможности больным людям и представляет собой уникальную реабилитационную методику.

Аутизм, ДПП, нарушения опорно-двигательного аппарата– это не приговор, когда рядом заботливые родители, профессиональные инструкторы и грациозные животные. Они помогают и дают шанс на обычную жизнь необычным детям.

Библиографический список

1. О верховой езде и ее действии на организм человека. Д-р Колине. М.: РБОО «МККИ», 2000.
2. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда: учебное пособие Университета Paris-Nord. М.: РБОО «МКК», 2003.
3. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе: методическое пособие / А. Денисенков, Н. Роберт, И. Шпицберг ; научный редактор профессор Г. Орлова. М.: Геронт, 2002.
4. *Цвєрава Д. М.* Иппотерапия. Лечебная верховая езда. Киев: Украинский Медиа Холдинг, 2012. 152 с.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-na-temu-factory-vozdejstviya-ippoterapii-5154656.html>.