

## **ВЛИЯНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА** **The impact of riding on human health**

**К. Е. Голубева**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

### **Аннотация**

В данной статье рассказано о благоприятном воздействии верховой езды на здоровье. А также описана польза иппотерапии, которая на сегодняшний день является признанным способом профилактики и реабилитации большого перечня как физических, так и психических заболеваний у детей и взрослых.

**Ключевые слова:** верховая езда, иппотерапия, зоотерапия, физическая культура.

### **Summary**

This article describes the beneficial effects of riding on health. It also describes the benefits of hippotherapy, which today is a recognized method of prevention and rehabilitation of a large list of both physical and mental diseases in children and adults.

**Keywords:** horse riding, hippotherapy, ozone therapy, physical education.

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

### **Результаты исследования**

Многие из нас знают о пользе лечебной физической культуры и при упоминании этого метода лечения сразу представляют классическое занятие – зал, в котором люди выполняют упражнения с гимнастическими мячами, палками и гантелями. Но это не единственный метод поправить или поддержать свое здоровье. Кроме гимнастики могут быть использованы следующие методы ЛФК: плавание и выполнение упражнений в воде, массаж, ходьба, игры, различные виды трудовой деятельности и взаимодействие с животными [5].

В данной статье мы подробно обсудим один из методов зоотерапии, а конкретно – иппотерапию.

Иппотерапия – физиотерапевтический метод лечения, основанный на использовании лошади [5]. Он оказывает влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека [6].

Во время верховой езды, как самостоятельной, так и с поддержкой помощников и инструкторов, работают все основные группы мышц. Необходимость удерживать равновесие и подстраиваться под темп движения лошади побуждает всадника на рефлекторном уровне то расслаблять, то напрягать разные группы мышц, в том числе поврежденные [10], и те, которые в повседневной жизни обычно находятся в бездействии [7]. Такое чередование напряжения и расслабления мускулатуры тренирует ее, регулирует мышечный тонус и увеличивает амплитуду движений в суставах [10].

Возможность управлять крупным и довольно опасным животным позволяет всаднику чувствовать себя более уверенным, а ответственность и забота о нем развивают в человеке самостоятельность [6] и эмпатию [2].

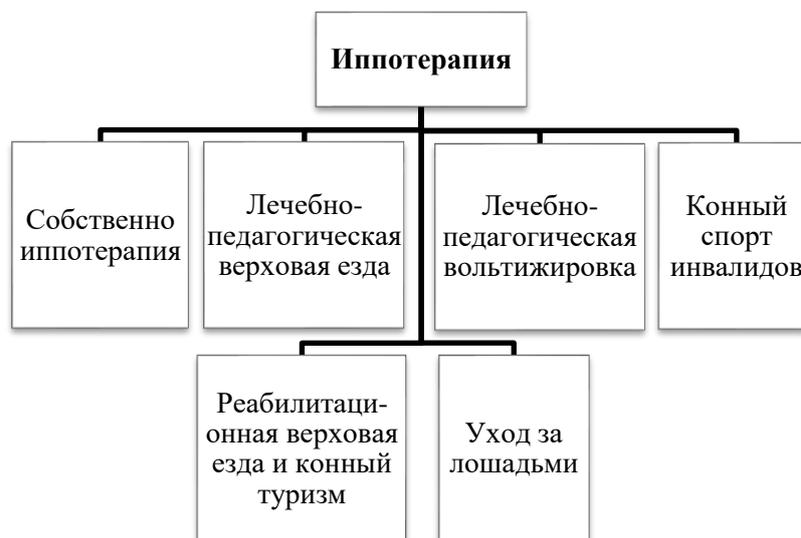
Важно отметить, что верховая езда еще способствует развитию мелкой моторики, усидчивости, улучшению восприятия окружающего мира, переносу различных приобретенных навыков (физических, коммуникативных) из среды верховой езды в повседневную жизнь.

Кроме того, в отличие от других методов, применяемых в ЛФК, у иппотерапии есть небольшое, но важное отличие – физиотерапевтический аспект. При движении мышц спины лошади осуществляются массирующее и разогревающее воздействия на мышцы ног человека и органы малого таза, обусловленные большим количеством движений и повышенной температурой тела лошади, по сравнению со всадником [7] (для лошади нормальная температура тела составляет в среднем 38 °С, в то время, как для человека норма примерно равна 36,5 °С [8]). Также при физиотерапевтическом воздействии улучшается кровообращение не только в вышеуказанных областях, но и во всем организме [7], нормализуется обмен веществ в межпозвоночных дисках [4].

Сейчас верховая езда, как способ лечения, оздоровления и социально-педагогических воздействий имеет следующие направления:

- собственно иппотерапия;
- лечебно-педагогическая верховая езда;
- лечебно-педагогическая вольтижировка;
- конный спорт инвалидов;
- реабилитационная верховая езда и конный туризм;
- уход за лошадьми [10].

### *Направления иппотерапии*



Вышеперечисленные направления отличаются друг от друга уровнем сложности, степенью управления лошадью и взаимодействия с ней. На пример, собственно иппотерапия не подразумевает элементов управления лошадью, а лечебно-педагогическая верховая езда заключается в том, чтобы научиться грамотно управлять животным [11].

Независимо от того, какое направление иппотерапии используется, можно выделить следующие факторы ее воздействия на организм человека:

## 1. Психогенный

- Психофизиология – снижение стресса, нормализация работы нервной системы и психики в целом.

- Психотерапия – гармонизация межличностных отношений человека и животного, повышение самооценки за счет управления большим сильным животным и победы в соревнованиях.

- Реабилитация – дополнительная возможность взаимодействия человека с окружающим миром.

- Самореализация – выработка умения быть значимым для других.

- Общение – общение с животным происходит на языке эмоций и исключает возможность насмешек и неловких ситуаций, свойственных общению людей; во время групповых занятий всадники общаются между собой, с инструкторами, коноводами и иппотерапевтами.

- Развитие трудовых навыков по уходу за животными.

## 2. Биомеханический

- Колебания в трехмерной плоскости – колебания тела лошади происходят в трех взаимно-перпендикулярных плоскостях (вверх-вниз, вправо-влево и вперед-назад) и передаются всаднику. При этом колебания будут разными при разных аллюрах. Ритмичные колебания во время движения лошади побуждают всадника удерживать равновесие, постоянно напрягая и расслабляя разные группы мышц. При этом происходит одновременно работа плохо натренированных мышц и расслабление спастичных.

- Развитие новых рефлексов, равновесия и координации движений – во время лечебной верховой езды всаднику необходимо сохранять равновесие на протяжении всего занятия, что способствует улучшению равновесия; благодаря езде на лошади улучшается ощущение движения тела в пространстве [10].

В качестве вспомогательного средства лечения иппотерапия с успехом используется при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе, сколиозе 1-2 степени, последствиях полиомиелита; умственной отсталости (синдром Дауна, олигофрения); психических заболеваниях (неврозы, задержка психического развития, аутизм, некоторые формы шизофрении, неврозы, афазия); хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой (артериальная гипертензия 1 и 2 степеней, постинфарктные состояния, ишемическая болезнь сердца) и мочеполовой систем; грыжах (в период ремиссии и при отсутствии клинических признаков); потере зрения и слуха; послеоперационной реабилитации; эпилепсии; отсутствии конечностей; ожирении; простатите; различных нарушениях социальной адаптации; трудностях в общении, обучении и воспитании [4, 9, 10].

Наиболее эффективна терапия с использованием лошадей при неврологических и опорно-двигательных заболеваниях, а также при нарушениях социальной адаптации.

Несмотря на то, что различные направления иппотерапии имеют широкий круг показаний, как и любой метод лечения, они имеют также и ряд противопоказаний. Их можно разделить на абсолютные и относительные [9].

По наблюдениям людей, проводящих занятия по иппотерапии, отмечено, что максимальный оздоровительный эффект верховая езда оказывает на детей в возрасте от 3 [10] до 12 лет [1]. Но, несмотря на это, ее можно рекомендовать как часть общей программы лечения, реабилитации или профилактики и для детей, и для взрослых [10,12].

## Противопоказания для использования иппотерапии

| Абсолютные медицинские противопоказания   | Относительные медицинские противопоказания  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• острый тромбоз;</li> <li>• нарушения равновесия;</li> <li>• недавно перенесенный инсульт или инфаркт;</li> <li>• воспалительные заболевания мочевыделительной системы и предстательной железы;</li> <li>• гинекологические заболевания в стадии обострения;</li> <li>• нестабильность позвоночника;</li> <li>• грыжи межпозвоночных дисков больших размеров [1];</li> <li>• ломкость костей;</li> <li>• гемофилия;</li> <li>• острые инфекционные заболевания;</li> <li>• любые заболевания внутренних органов в период обострения [9].</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• травматические повреждения и некоторые заболевания в области шейного и поясничного отделов позвоночника (разрешены занятия только на шагу и облегченной рыси);</li> <li>• судорожный синдром органического или психотического типа (разрешены занятия только при условии постоянного приема противоэпилептических препаратов или редких приступов);</li> <li>• диабет (разрешены занятия только в период, когда содержание сахара в крови находится на нормальном уровне или уровне, приближенном к нему);</li> <li>• хронические заболевания органов малого таза (разрешены занятия только шагом и только в стадии ремиссии);</li> <li>• синдром Дауна (разрешены занятия только при условии отсутствия патологий в области шейного отдела) [9].</li> </ul> |

Основными факторами, оказывающими благоприятное воздействие на организм человека во время верховой езды, в частности, являются активация двигательной и дыхательной функций и стимуляция кровообращения. Так как лечебная верховая езда является относительно новым видом лечебной физической культуры, во избежание причинения вреда здоровью (ввиду наличия противопоказаний), целесообразность ее использования стоит обсуждать с лечащим врачом [3, 9, 13, 14].

## Библиографический список

1. Баймуродов Р. С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры / Р. С. Баймуродов, М. К. Амонов // Биология и интегративная медицина. 2017. № 3. С. 217-241.
2. Волкова И. В. Наличие домашнего питомца, доброжелательность и развитие эмпатии у подростков // Вестник Минского университета. 2020. Т. 8. № 2. 11 с.
3. Головинова И. Ю., Николаева В. С., Челнокова В. С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры // Наука-2020. № 8. С. 184-188.
4. Иоффе С. Н. Иппотерапия: история, особенности, основные направления и методики // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: сборник статей по материалам III международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2018. С. 43-49.
5. Коняхина Г. П., Захарова Н. А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие. Челябинск: ЮУрГГПУ, 2019. 82 с.
6. Магомедов Р. Р., Щупленков Н. О., Щупленков О. А., Алесандрова И. Н., Иохвидов В. В., Красильников А. Ю., Голякова Н. Н., Алексеева Е. Н., Федотова Т. Д., Федо-

тов В. И.; под ред. Р. Р. Магомедова. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие. Ставрополь: СГПИ, 2017. С. 408-409.

7. Налобина А. Н., Стоцкая Е. С. Физическая реабилитация в детской неврологии: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2015. С. 142-143.

8. Смолин С. Г. Физиология и этология животных: учебное пособие для вузов. 3-е изд., стер. СПб.: Лань, 2022. 628 с.

9. Соболева И. В. Терапевтическая верховая езда: учебно-методическое пособие. Ростов-н/Д.: ЮФУ, 2011. 47 с.

10. Терешкова Т. Е., Лосева Л. П., Максимович В. А., Городилин С. К., Ануфрик С. С. Особенности применения средств иппотерапии с учётом эндоэкологического статуса организма детей и подростков: методические рекомендации. Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2015. 37 с.

11. Описание метода // ПолиЭко [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://polyeco.com/metod.html>.

12. Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Грохальская П. Л. Влияние иппотерапии на здоровье человека // Молодежь и наука. 2022. № 8.

13. Сапаров Б. М., Шинкарук Л. А., Канев П. Н., Штерман А. А., Стафеева А. В. Влияние конного спорта на здоровье человека // Молодежь и наука. 2021. № 7.

14. Капралова А. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарук Л. А. Влияние верховой езды на физическое и психическое здоровье человека. иппотерапия // Молодежь и наука. 2021. № 9.