

Матвеева Елизавета Александровна, Фархутдинов Камил Динарович

**ЛОШАДЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ЛФК
(ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
АНО «НИИ по изучению лошадей башкирской породы
«Башкорт аты (Башкирская лошадь)», г. Уфа, Россия**

Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда в целом оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. лошадь как инструмент ЛФК имеет большие перспективы в будущем. Иппотерапия как традиционное и передовое лечение детей и взрослых с психоэмоциональными и физическими отклонениями имеет положительные результаты. У детей с ограниченными возможностями здоровья иппотерапия оказывает благотворный и положительный эффект.

Ключевые слова: лошадь, иппотерапия, реабилитация, физическая культура, здоровье.

Matveeva Elizaveta Aleksandrovna¹, Farhutdinov Kamil Dinarodbch

**HORSE AS A PHYSICAL THERAPY TOOL
(THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION)**

The uniqueness of hippotherapy lies in the harmonious combination of body-oriented and cognitive techniques to influence the patient's psyche. Therapeutic horse riding in general has a biomechanical effect on the human body, strengthening it. the horse as an instrument of exercise therapy has great prospects in the future. Hippotherapy as a traditional and advanced treatment for children and adults with psycho-emotional and physical disabilities has positive results. In children with disabilities, hippotherapy has a beneficial and positive effect.

Keywords: horse, hippotherapy, rehabilitation, physical education, health.

Иппотеропия – вид реабилитационной физической культуры, которая сочетает в себе физические и когнитивные приемы оздоровления детей и взрослых после перенесенных травм или врожденных дефектов. Данная терапия применяется для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), для взрослых с черепно-мозговыми травмами, после инсульта и др. Посредством движения верхом у человека активизируются все группы мышц, что позволяет плавно и безвредно укреплять организм. Также верховая езда оказывает массажное и разогревающее действие, увеличивая кровоток к нижним конечностям.

Сотрудниками АНО «НИИ «Башкорт аты («Башкирская лошадь)» было проведено исследования посредством наблюдения за детьми с ОВЗ и их взаимодействием с лошадью, а также их физическое ощущение после езды верхом. Таким образом, иппотерапия представляет собой метод ЛФК, который способствует лечению физический нарушений широкого спектра.

Актуальность. Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда в целом оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Иппотерапия передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Движения мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и мягкое разогревающее (температура лошади на 1,5 градуса выше,

чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. На шагу лошади — основном аллюре, применяющемся в иппотерапии, — лошадь совершает около 110 разнонаправленных колебательных движений, которые в свою очередь передаются всаднику. Для того чтобы сохранить правильную посадку во время верховой езды всадник должен удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения [5]. Таким образом, у пациента с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни. Кроме того, верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивость и улучшает гармоничное восприятие окружающего мира у пациентов, в том числе с нарушением психики различной тяжести.

Важно, что в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь [3].

Адаптивная верховая езда очень сильно влияет и на психоэмоциональное состояние человека. Здесь можно выделить несколько ключевых особенностей [1]:

- В ходе работы между человеком и лошадью устанавливается контакт. Дети с ментальными особенностями учатся взаимодействовать с другим живым существом, которое не понимает слов. Это дает мощный импульс для развития. Сам процесс общения с большим, сильным и добрым животным приносит массу положительных эмоций.
- Езда на лошади придает уверенности в себе. Ребенок во всех смыслах чувствует себя «на высоте».
- Всадник учится доверять животному, а через это и окружающему миру, становится более открытым и общительным.
- Всадник ощущает спокойствие. Он чувствует опору и защиту сильной лошади.
- В целом после тренировок дети и взрослые ощущают сильный эмоциональный подъем. В связке с хорошей физической нагрузкой это дает быстрое развитие.

Иппотерапия — способ адаптации ребят с интеллектуальными нарушениями, который имеет множество нюансов. Поэтому перед тем, как посадить в седло сына или дочь, нужно согласовать этот вид терапии с доктором. Если врач считает иппотерапию приемлемой для конкретного ребенка, то методы работы с ним подбирает уже прошедший необходимую подготовку специалист конного клуба: лошадь может идти спокойным шагом или скакать галопом, а, возможно, инструктор иппотерапии порекомендует специальные развивающие упражнения на лошади [1].

Концепция иппотерапии находит своё раннее письменное упоминание со времен Древней Греции в трудах Гиппократов. В середине XVIII века энциклопедист Дени Дидро в трактате «О верховой езде и её значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести» писал: «Среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С её помощью

можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются». Но только в конце XIX столетия началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека и её целенаправленное использование в лечебных целях [2].

Тем не менее, иппотерапия как формализованная дисциплина не была разработана до 1960 года, когда она начала использоваться в Германии, Австрии и Швейцарии в качестве дополнения к традиционной физической терапии. В Германии иппотерапия начиналась как лечение с применением физиотерапевта, специально обученной лошади и коновода. Теория физиотерапии была применена на практике: физиотерапевт давал инструкции коноводу. Движения лошади были тщательно модулированы таким образом, чтобы они оказывали лечебное воздействие на нервно-мышечные импульсы в организме пациента. Первая стандартизированная программа в сфере иппотерапии сформулирована в конце 1980-х годов группой канадских и американских терапевтов, которые ездили в Германию, чтобы перенести знания о новом методе в Северную Америку. Метод был формализован в США в 1992 году вместе с созданием Американской Иппотерапевтической Ассоциации (АНА) [4].

В России история иппотерапии как метода реабилитации берёт своё начало с 1991 года, когда начал свою работу первый центр — ДЭЦ «Живая Нить». Центр провел основную работу по становлению этого метода как в России, так и в странах Ближнего Зарубежья [2].

Цель работы. Изучить метод лечения иппотерапией и ее влияние на организм и физическое состояние детей и взрослых с физическими отклонениями.

Материалы и методы: материалом для наших исследований послужили дети с ограниченными возможностями здоровья и лошади. Метод исследования – наблюдение.

Результаты и обсуждение. Исследования проводились в АНО «научно – исследовательский институт «Башкорт аты (Башкирская лошадь)». Мы пригласили 10 детей с ОВЗ на благотворительную экскурсию по Ипподрому «Акбузат» с последующей прогулкой на лошадях. В нашем наблюдении участвовали дети с такими заболеваниями как расстройства аутистического спектра, умственная отсталость, задержка психического развития, нарушение речевого аппарата, опорно-двигательного аппарата, слуха. Все дети были под наблюдением своих сопровождающих.

Результаты данного наблюдения более подробно изложены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования

Ребенок	Заболевание	Состояние до конной прогулки	1 час прогулки	Состояние после конной прогулки
1	Расстройства аутистического спектра	Взволнованный, возбужденный, не усидчивый, гиперактивный, плаксивый, присутствуют признаки агрессии	Спокойный, уравновешенный, усидчивый, проявляет интерес	Игривый, уравновешенный, радостный, идет на контакт с лошадью и другими детьми

2	Нарушение слуха	Спокойный, апатичный, уставший	Встревоженный	Радостный, веселый
3	Нарушение зрения	Возбужденный, не усидчивый	Спокойный, проявляет интерес	Радостный, веселый, игривый
4	Расстройства аутистического спектра	Не усидчивый, гиперактивный, агрессивный, быстрая смена эмоций	Спокойный, проявляет интерес, усидчивый	Идет на контакт с животным, радостный, игривый
5	Нарушение опорно-двигательного аппарата	Апатичный, уставший, боли в поясе нижних конечностей, боли в голове, боли в ногах	Бодрый, веселый, прошла боль в ногах	Игривый, прошли боли в поясе нижних конечностей, в ногах
6	Нарушение опорно-двигательного аппарата	Спокойный, веселый, боли в спине, шеи, руках.	Веселый, радостный, игривый, прошла боль в шее, спине	Радостный, прошли боли в спине, шее, руках, улучшилось физическое состояние
7	Нарушение речевого аппарата	Спокойный, веселый, радостный	Веселый, радостный, старается разговаривать	Активный, радостный, проявляет интерес к сверстникам, пытается говорить с ними сложными предложениями
8	Умственная отсталость	Вялый, апатичный, уставший	Проявляет интерес, веселый, радостный	Активный, веселый, установил тактильный контакт с лошадью
9	Расстройства аутистического спектра	Апатичный, уставший, депрессивный, плаксивый	Спокойный, радостный, проявляет интерес, ищет тактильный контакт с лошадью	Игривый, радостный
10	Нарушения зрения	Радостный, веселый	Игривый, радостный	Активный, веселый, играет со сверстниками
7	Нарушение речевого аппарата	Спокойный, веселый, радостный	Веселый, радостный, старается разговаривать	Активный, радостный проявляет интерес к сверстникам, пытается говорить с ними сложными предложениями

В ходе наблюдения было выявлено, как дети с ОВЗ взаимодействуют с лошадьми. Некоторые дети сначала пугались животных, другие же, наоборот, проявляли большой интерес. Дети с нарушениями аутистического спектра долго не могли подойти и начать общение с лошадью, они волновались и сильно возбуждались. Но по прошествии некоторого времени дети успокоились и уже сами, без стеснения, стали взаимодействовать.

Дети с нарушениями опорно-двигательной системы после конной прогулки поделились с нами, что их физическое состояние улучшилось. У некоторых детей перестали болеть ноги, у других перестала болеть спина. Это объясняется тем, что при движении на лошади у всадника включаются практически все группы мышц.

Исходя из таблицы 1, мы можем сделать выводы о том, что контакт детей с ОВЗ с лошадью положительно влияет на эмоциональное состояние детей, а также на их физическое здоровье.

Многие сопровождающие отметили, что конная прогулка благотворно повлияла на их детей.

Сотрудниками НИИ был проведен опрос родителей и сопровождающих, что они думают по поводу иппотерапии и лошади как инструмент ЛФК, данные представлены на диаграмме 1.

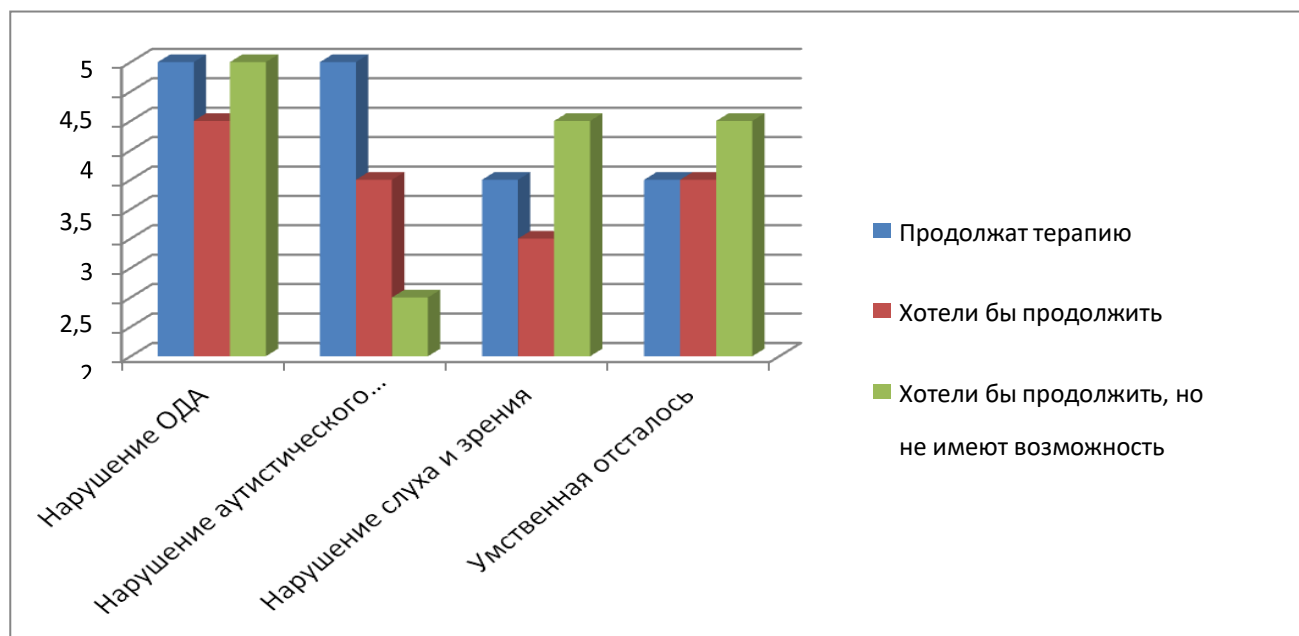


Диаграмма 1. Мнение об иппотерапии и лошади как инструмент ЛФК

По опросу сопровождающих, которые провели сотрудники АНО «научно-исследовательский институт «Башкорт аты (Башкирская лошадь)» было выявлено, что большая часть респондентов продолжают иппотерапию и положительно относятся к лошади как к инструменту ЛФК, оставшиеся – хотели бы продолжить, но в связи с финансовой нагрузкой не могут себе это позволить.

Закключение и выводы: таким образом, исходя из всего вышеперечисленного, мы можем сделать вывод о том, что лошадь как инструмент ЛФК имеет большие перспективы в будущем. Иппотерапия как традиционное и передовое лечение детей и взрослых с психоэмоциональными и физическими отклонениями имеет положительные результаты.

По данным исследования можно сделать вывод, что для детей с ОВЗ иппотерапия оказывает благотворный и положительный эффект. Все дети после конной прогулки остались довольны, смогли больше раскрепоститься, их эмоциональный фон улучшился, а те дети, которые жаловались на боли в начале прогулки, подтвердили улучшение их физического состояния.

Также благодаря опросу сопровождающих, сотрудники НИИ выяснили, что основная часть респондентов находятся под хорошим впечатлением от иппотерапии и обязательно продолжают лечебную конно- верховую езду.

Список использованной литературы

1. Василевский, С. С. Медицинская реабилитация: общие основы и методы медицинской реабилитации : учебное пособие / С. С. Василевский, Л. А. Пирогова, В. В. Бут-Гусаим. — Гродно: ГрГМУ, 2024. — 196 с. — ISBN 978 985 595 868 1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/419066>
2. Козлов, С. А. Коневодство. Практикум: учебное пособие для вузов / С. А. Козлов, С. А. Зиновьева, С. С. Маркин. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 268 с. — ISBN 978- 5-507-49707-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/427952>
3. Особенности применения средств иппотерапии с учётом эндозоологического статуса организма детей и подростков: методические рекомендации / Т. Е. Терешкова, Л. Л., М. В. [и др.]. — Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2015. — 37 с. — ISBN 978-985-515- 873-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/217751>
4. Шмачилина-Цибенко, С. В. История становления и развития лечебной педагогики в России и за рубежом : монография / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Омск: ОМГА, 2023. — 226 с. — ISBN 978-5-98566-233-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/355454>
5. Яковлева, С. Е. Организация и функционирование конноспортивной школы (секции) в пригороде: учебное пособие для вузов / С. Е. Яковлева, Е. Я. Лебедько. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 52 с. — ISBN 978-5-507-49683-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/399203>

Сведения об авторе статьи:

Матвеева Елизавета Александровна - Магистр ФГОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет, младший научный сотрудник АНО «НИИ по изучению лошадей башкирской породы «Башкорт аты (Башкирская лошадь)», г. Уфа, Башкортостан,
E-mail: Voleyball9533@gmail.com