Верховая езда и здоровье

Лектор И.В. Соболева, доцент кафедры биологии и общей патологии ДГТУ

Ростов-на-Дону

2020 г.

Оздоровительные эффекты верховой езды

Благотворное действие верховой езды на здоровье человека известно со времен Гиппократа. В настоящее время в России и во всем мире активно развивается верховая езда для инвалидов как часть адаптивной физической культуры .

Адаптивная верховая езда, реабилитационная верховая езда, иппотерапия, райттерапия – все эти слова синонимы и обозначают физиотерапевтическое воздействие, основанное на взаимодействии человека и лошади.

Оздоровительные эффекты верховой езды

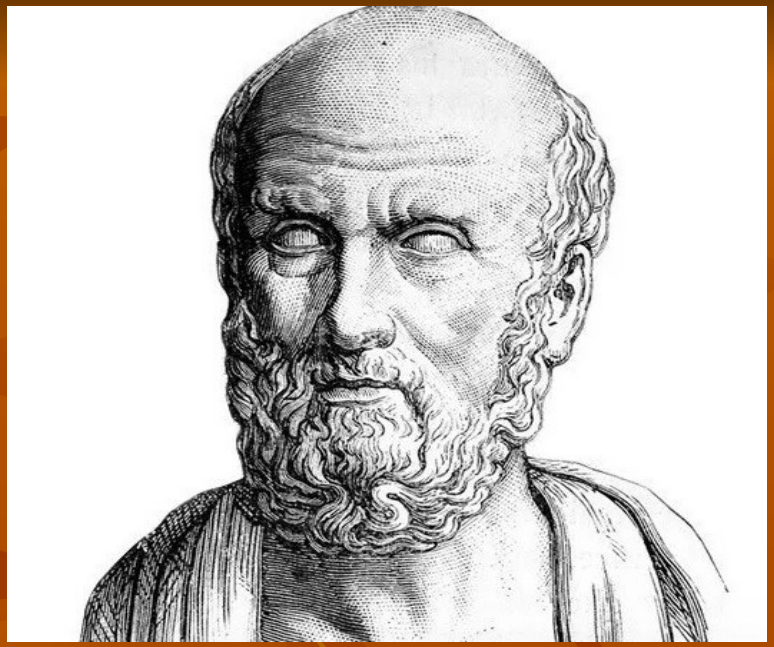
Терапевтическая (адаптивная) верховая езда представляет собой комплексный метод оздоровления и лечения. Этот метод характеризуется холистическим (то есть целостным) воздействием на организм человека и затрагивает его физическую, психическую и социальную сферы. С давних времен люди, наблюдая целебное воздействие верховой езды на организм человека, полагали, что лошадь "забирает плохую энергию" у человека и дает хорошую. Сейчас, наряду с такими объяснениями, есть и попытки сугубо научного объяснения механизмов положительного влияния лошади на тело и психику человека.

Крупная лошадь переносит на всадника за минуту около 110 колебательных импульсов: вверх-вниз по длине оси тела (против силы тяжести), вперед-назад по фронтально-поперечной оси тела, из стороны в сторону вокруг сагитально-поперечной оси тела, диагональные движения по диагонали вокруг функциональной точки центра тела.

Сложные движения мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и разогревающее (температура тела лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, усиливают кровоток в конечностях.

Концепция иппотерапии находит свое раннее письменное упоминание со времен Древней Греции в трудах Гиппократа.

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»



Лечение лошадью – так дословно переводится слово «Иппотерапия». Иппотерапия – это метод реабилитации посредством верховой езды, используемой с лечебной целью.

Но только в конце XIX столетия началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека и её целенаправленное использование в лечебных целях.

До 1960 года в Германии, Австрии, Швейцарии использовали лечебную верховую езду в качестве дополнения к традиционной физической терапии.

В этот период иппотерапия стала использоваться как лечение с применением физиотерапевнических методов и специально обученной лошади под руководством коновода.

Вопросу нейрофизиологического лечения больных с применением верховой езды уделяли достаточное количество учёных, профессоров и врачей. В. Хайперц изучал понятие «иппотерапии» в общем, рассматривал верховую езду как метод терапии, не исключал восприятия лошади, как некоего живого инструмента при лечении некоторых физических и психологических нарушений. Так же он отмечал, что нужно разделять верховую езду как спорт, и как метод терапии, говорил о возможности добавления к терапевтической верховой езде элементов гимнастики.

С. Фон Дитце уделила много внимания в своих исследованиях правильной посадке всадника при лечебной верховой езде . Она строила свои умозаключения на убеждённости в непосредственной связи психологии больного с физическими нарушениями, с тем, сколько и как он двигается, и с правильной осанкой больного.

Х.-Дж. Барайсс описал и сформулировал две модели полезного использования верховой езды, а именно: «терапевтическое взаимодействие человека и лошади» и «лечебная верховая езда». . В своих работах он исходил из убеждений, что организация и адаптация являются основными функциями развития.

М. Шульц призывала рассматривать верховую езду, вольтижировку, иппотерапию, лечебно-педагогическую работу пациентов с лошадью как психомоторный процесс.

Она разделила развитие человека в процессе взаимодействия с лошадью на четыре направления: от диалога движения к коммуникации, осознание тела, ощущение пространства и восприятие времени.

Оздоровительные эффекты верховой езды

Во время верховой езды нормализуется деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Лечебные эффекты оказывают:

- взаимодействие лошади и всадника на физическом и эмоциональном уровнях
- верховая езда способствует повышению самооценки, снятию депрессивных состояний
- улучшается координация движений и нормализуется мышечный тонус

Что необходимо для организации центра терапевтической верховой езды?

Необходимым условием является:

- наличие лошадей (пони) и помещения для их содержания
- персонала и оборудования.
- наездников и волонтеров, помогающих проводить занятия.

Что необходимо для организации центра терапевтической верховой езды?

Лошади составляют основу программы по терапевтической верховой езде. Ни одна программа терапевтической езды не могла бы существовать без лошадей и пони.

Подготовка подходящих лошадей требует много времени и сил. Уход за лошадьми является важным компонентом терапевтической верховой езды.

Выбор лошади

- Не каждая лошадь подходит для терапевтической верховой езды Каждое животное очень индивидуально, поэтому при их отборе следует руководствоваться следующими факторами:
- спокойный темперамент
- небольшой размер
- «мягкий» ход
- зрелый возраст
- подходят в большей степени кобылы и мерины
- хорошее здоровье

Что включает в себя понятие «терапевтическая верховая езда»?

Терапевтическая верховая езда включает в себя ***иппотерапию*** (езда шагом на неоседланной лошади, которую ведут в поводу помошники-волонтеры, при участии инструктора-иппотерапевта и родителей пациента.

-

Что включает в себя понятие «терапевтическая верховая езда»?

- Для всадников, способных ездить самостоятельно занятия ***конной терапией*** могут быть как индивидуальными, так и групповыми.
- **Цель занятий - постепенное** усложнение, углубление и расширение умений в управлении лошадью,
- Занятия включают упражнения и игры верхом на лошадях;

Что включает в себя понятие «терапевтическая верховая езда»?

- Терапевтическими эффектами обладает также ***рекреационная или прогулочная верховая езда***, игры и ***гимнастические упражнения на лошади(вольтижировка)***, а также ***уход за лошадьми и общение с ними.***

Рекреационная езда

Конные прогулки

Вольтижировка

Упражнения на лошади

- Упражнения могут выполняться как на стоящей лошади, так и на двигающейся шагом, рысью и галопом.

  Выделяют упражнения направленные

  - на расслабление мышц (обычно выполняются в конце занятия).

  - упражнения на растяжение мышц (являются источником импульсов, стимулирующих деятельность ЦНС).

  - упражнения для улучшение координации движений

Упражнения на расслабление

Упражнения на расслабление

Упражнения на растяжение мышц

Диагональные движения (повороты корпуса)

Диагональные движения (повороты корпуса)

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом

Упражнения с палкой

Оздоровительные эффекты верховой езды

На основе исследования работ зарубежных и отечественных ученых, мы можем дать определение адаптивной верховой езде – это часть адаптивной физической культуры, это комплекс индивидуально подобранных упражнений спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, и выполняемых сидя верхом на двигающейся лошади.

История развития терапевтической верховой езды в России

В России история иппотерапии как метода реабилитации берёт своё начало с 1991 года, когда начал свою работу первый центр — ДЭЦ «Живая Нить» в Москве. Центр провел основную работу по становлению этого метода, как в России, так и в странах Ближнего Зарубежья. В настоящее время иппотерапия как вид реабилитационной лечебной физкультуры довольно распространён и используется во всех уголках нашей страны, особенно, на Кавказе

История развития терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону

В Ростове Клуб терапевтической верховой езды был создан в 1999 году.

Будущие иппотерапевты и основательницы иппотерапии в городе Ростове-на-Дону, студентки биофака РГУ Ирина Брандт (Соболева) и Наталья Сургучева (Жердева) осваивают азы верховой езды

История развития терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону

Дружная команда конно-спортивной секции «Динамо» (слева-направо) — Ирина Брандт (Соболева) на Волохе, Александр Хлудеев на Соборе и Наталья Южина на Провинциале

История развития терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону

Гнедая тройка Ростовского ипподрома,
коренник Лихой (Лимонница-Избалованный) —
русский рысак, пристяжные Тик и Запретный (чкв)
чемпионы ВДНХ, наездник Самойлин Иван Сергеевич

История развития терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону

Лихой (Лимонница-Избалованный) — русский рысак

История развития терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону

Победители соревнований — команда ДСО «Урожай» РСФСР (слева-направо): Я. Белинский, Г. Самоседенко, Ю.Сальников, Г. Хайанен, Г. Зотова

Родоначальница терапевтической верховой езды в Ростове-на-Дону донская кобыла БАРБИ

Добрая и Мистика

В Ростове Клуб терапевтической верховой езды был создан в 1999 году.

Приоритетные задачи Клуба – внедрение методов терапевтической верховой езды в Ростове и Ростовской области, привлечение внимания специалистов к этому новому реабилитационному направлению, подготовка волонтеров для помощи в проведении занятий по оздоровительной и терапевтической верховой езде.

За время существования Клуба в нем прошли реабилитацию методом конной терапии более 1000 детей, из них большая часть - дети-инвалиды с такими заболеваниями как детский церебральный паралич, ранний детский аутизм, ампутация конечностей, диабет; дети-инвалиды с сенсорными нарушениями (слепые и глухонемые дети), дети-сироты и др.

Для своей работы Клуб привлекал благотворительные пожертвования и финансирование от Международных (Департамент Международного Развития Великобритании (2001) IREX (2001), Всемирный Банк Реконструкции и развития (2004) и региональных фондов.

Летом 2004 года впервые в Ростовской области при поддержке гранта ВБРР на левом берегу Дона был организован обучающий лагерь-семинар, в котором отдыхали, занимались иппотерапией и терапевтической верховой ездой, совместно со здоровыми детьми, 12 детей – инвалидов. В лагере были организованы семинары, мастер-классы для специалистов здравоохранения и образования г. Ростова н/Д и области. О пребывании детей в лагере снят фильм, а опыт работы с детьми-инвалидами специалистов Клуба обобщен в методическом руководстве по конной терапии «Валеологические основы терапевтической верховой езды».

Иппотерапия

Лечебная верховая езда

Психофизиоло-гическое обследование

За время работы Клуба студентами ЮФУ выполнено 6 курсовых и 3 дипломные работы, связанных с влиянием терапевтической и оздоровительной верховой езды на показатели функционального состояния учащихся. Итоги этих исследований были обобщены в докладе на съезде физиологов СНГ в 2011 году в г. Ялте. Специалисты Клуба приняли участие в 8-ми международных, общероссийских и региональных конференциях, где были представлены доклады по применению конной терапии в реабилитационной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. С 1999 по 2011 г.г. практическая работа Клуба проводилась на базе ООО «Ростовский ипподром» при спонсорской помощи руководства холдинга «Юг Руси».

В 2011 — 201 г.г. деятельность Клуба терапевтической верховой езды ЮФУ продолжаетс в селе Петровка на базе частной конно-спортивной базы.

14/10/2012

Ромашка

В 2015 — 2018 г.г. деятельность Клуба терапевтической верховой езды ЮФУ продолжается в ботаническом саду ЮФУ на базе ИП «Дом лошади», которым руководит выпускник Академии физической культуры и спорта ЮФУ Р.З. Давлидгильдеев.

Общение с лошадью и верховая езда позволяет снять стресс и минимизировать его последствия, дает нагрузку на все мышцы тела и поддерживает всадника в хорошей форме.

Мастер-класс в ботсаду ЮФУ

Ромашка и ее дочка

Перспективы развития верховой езды в ДГТУ

Отчет по проекту:

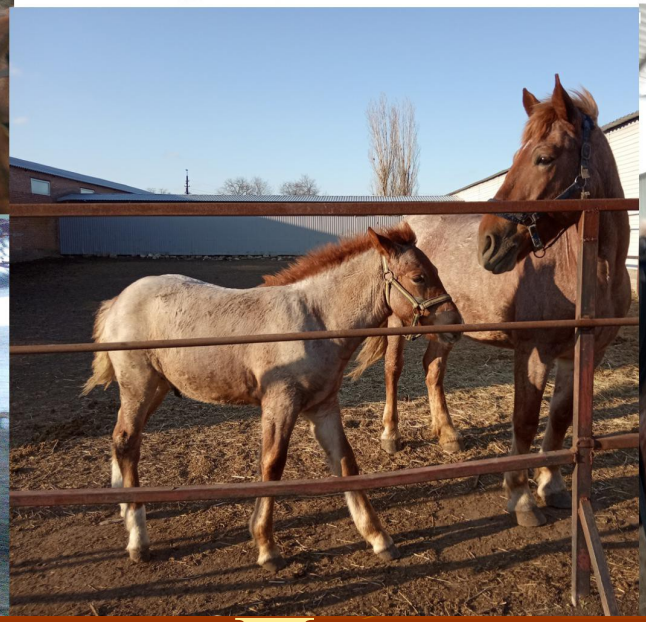
«Создание центра адаптивной и терапевтической верховой езды в ДГТУ».

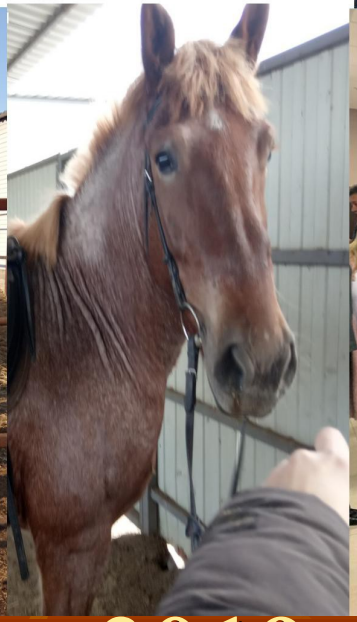
Кафедра биологии и общей патологии ДГТУ

Руководитель проекта — доцент Соболева Ирина Владимировна

1. **Проблематика проекта:** здоровье, верховая езда как метод формирования физического и психического здоровья, методы реабилитации и адаптации пациентов с ОВЗ.

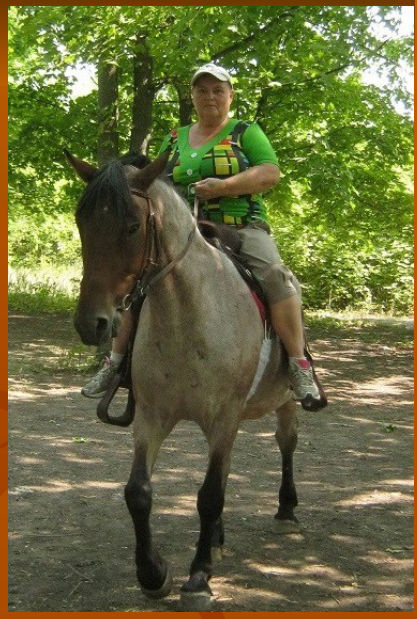
КОННО-СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ ДГТУ «ХОД КОНЕМ»





Петровка 2019

8 марта в Петровке



Благодарю за внимание