

Предисловие автора

В июле 2018 года я создала сайт **HEALTHANDRIDING.RU** для популяризации адаптивной верховой езды. Сейчас я решила перенести информацию с этого сайта на сайт факультета БиоВетМед. Эта информация будет полезна для всех студентов ДГТУ, выбравших направление физической подготовки **КОННЫЙ СПОРТ** и **АДАПТИВНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА**.

Доцент кафедры биологии и общей патологии ДГТУ Ирина Владимировна Соболева

Главная страница

Здоровье человека, нации, человечества является величайшей социальной ценностью. Современный этап развития цивилизации является тяжелым испытанием для человека: гиподинамия, информационные перегрузки, экологическое и социальное неблагополучие приводят к развитию хронического стресса, что резко снижает показатели здоровья как отдельного человека, так и человечества в целом.

На нашем сайте мы постараемся представить информацию о том, как сохранить свое здоровье в современных условиях, и поделиться своим опытом поддержания здоровья путем общения с такими замечательными животными, какими являются лошади.

Сайт включает рубрики: «Основы здоровья» и «Адаптивная верховая езда»

В рубрике «Основы здоровья» будут размещены материалы по темам: Основы здоровья человека. Психическое здоровье. Физическое здоровье. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека. Основы рационального питания. Методы оценки здоровья. Возрастные особенности формирования здоровья человека. Сон и здоровье. Как избежать стресса.

Рубрика «Адаптивная верховая езда» содержит информацию о роли двигательной активности в поддержании здоровья, а также авторские материалы о влиянии верховой езды на здоровье человека, советы и рекомендации, которые помогут освоить азы и приобщиться к искусству верховой езды.

Всех друзей и подписчиков сайта поздравляем с Новым 2020 годом!



Наш адрес: Россия, город Ростов-на-Дону и окрестности
Пишите нам на почту:
isoboleva2015@mail.ru или
звоните 8 (863) 2-44-82-38



О сайте

Наш сайт о том, как сохранить свое здоровье в эпоху больших перемен, правильно сформировать здоровье подрастающего поколения и продлить активное долголетие среднего и старшего поколения с помощью верховой езды

Поиск

ОБ АВТОРЕ САЙТА



Меня зовут Ирина Владимировна Соболева. Живу в городе Ростов-на-Дону.

Я доцент Донского государственного технического университета. Ранее 42 года занималась научно-педагогической деятельностью на кафедре физиологии человека и животных Ростовского (ныне Южного федерального) университета. Кандидат биологических наук. В студенческие годы активно занималась конным спортом. В 90 годы увлеклась оздоровительной верховой ездой, в которой принимали участие сотрудники НИИ нейрокибернетики РГУ. Занятия проходили на базе частной конюшни расположенной на гребном канале, которой

руководил известный пятиборец Коняхин Владимир Васильевич. Езда в полях задонья на донских лошадях позволила приобрести уверенность в своих силах. В газете появилась информация о лечебной верховой езде, что привело к мысли организовать центр терапевтической верховой езды в Ростове силами сотрудников УНИИ валеологии РГУ и отделения функциональной диагностики Ростовского Дворца здоровья. В 1999 году мы прошли стажировку в центре «Живая нить» на московском ипподроме (руководитель Роберт Нозми Семеновна), получили сертификаты тренеров-иппотерапевтов. С помощью директора КСШМ олимпийского чемпиона Ю.Г. Сальникова была приобретена донская кобыла Вешка (Барби). Позже была приобретена еще одна дошадь по кличке Добрая и создана Ростовская городская общественная организация «Пони клуб БАРБИ для детей-инвалидов», в котором я выполняла функции научного руководителя. Клуб проработал на Ростовском ипподроме до 2011 года. За это время реабилитацию в Клубе прошли около 1000 детей-инвалидов. В оздоровительной работе с детьми-инвалидами активное участие принимали студенты и школьники. В 2004 году при поддержке гранта Всемирного Банка Реконструкции и Развития был проведен обучающий семинар для специалистов работающих в области иппотерапии и адаптивной верховой езды, издано методическое пособие «Валеологические основы терапевтической верховой езды» и снят учебный фильм. Студенты-валеологи РГУ осуществляли контроль психофизиологических показателей детей-инвалидов в процессе занятий, по результатам исследования были защищены 2 дипломных и 4 курсовые работы. Результаты научных исследований регулярно докладывались на конференциях и публиковались в тематических сборниках. С 2016 года занятия адаптивной и терапевтической верховой ездой проводились на базе ИП «Дом белой лошади» (руководитель — выпускник Академии физической культуры и спорта Ренат Зинурович Давлидгильдеев). В настоящее время на кафедре биологии и общей патологии ДГТУ функционирует научно-образовательный кружок адаптивной и терапевтической верховой езды и подготовлен проект создания центра адаптивной верховой езды, задачей которого является подготовка специалистов в области конной терапии.

Как известно, «новое это хорошо забытое старое». Благотворное влияние верховой езды на здоровье человека известно со времен Гиппократ. Современный этап развития цивилизации является тяжелым испытанием для человека: гиподинамия, стрессы, информационные перегрузки, экологическое и социальное неблагополучие резко снижают показатели здоровья как отдельного

человека так и всего человечества в целом. Адаптивная верховая езда оказывает положительное влияние как на физическое так и на психическое здоровье человека и, начиная с середины 20 века, широко используется во всем мире. В России развитию адаптивной верховой езды во всех ее аспектах (иппотерапия, развивающая верховая езда, рекреационная и оздоровительная верховая езда) активно содействует Национальная Федерация Адаптивной верховой езды. Однако «узким местом» остается подготовка специалистов, владеющих методами конной терапии. Требования к таким специалистам весьма высоки: они должны иметь базовое медицинское, психолого-педагогическое или физкультурное образование, а также владеть конной подготовкой на уровне не ниже 2 разряда.

В настоящее время в Донском государственном техническом университете ведется активная подготовительная работа для создания центра адаптивной верховой езды ДГТУ, задачей которого будет подготовка специалистов, владеющих теорией и практикой адаптивной верховой езды. На факультете психологии открыта магистерская программа по анималотерапии, включающая раздел «адаптивная и терапевтическая верховая езда». Сотрудниками кафедры к биологии и общей патологии (БиОП) ДГТУ подготовлены 4 курса для этой программы.

С 2019 года на кафедре БиОП ДГТУ работает научно-образовательный кружок по адаптивной верховой езде. На кафедре разработан учебный курс «Конный спорт» для студентов-ветеринаров, включающий цикл лекций по медико-биологическим основам адаптивной и терапевтической верховой езды, а также практические занятия в конно-спортивном клубе ДГТУ «Ход конем».

Все это в дальнейшем позволит направленно влиять на физическое и психическое состояние учащейся молодежи, формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, повышать уровень физического и психического здоровья.

Два пути к здоровью

admin 27.08.2018 Основы здоровья Комментарии

Здоровье человека, нации, человечества является величайшей социальной ценностью, **критерием физического, интеллектуального и духовного потенциала человека.**

Современный этап развития цивилизации является тяжелым испытанием для человека :

- гиподинамия,
- стрессы,
- информационные перегрузки,
- экологическое и социальное неблагополучие

резко снижают показатели здоровья как отдельного человека, так и человечества в целом.

Как написано в уставе Всемирной организации здоровья, здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Два подхода к здоровью

Болезнь-центрический подход, характерный для современной медицины, стратегия достижения здоровья через лечение болезней, не может решить возникших проблем (Г.Л. Апанасенко, 2003).

Здоровье-центрический подход основывается на представлениях об организме как сложной саморегулирующейся системе, части которой находятся в тесной взаимосвязи. Болезнь, как считает японский ученый Кацудзо Ниши, это показатель нездоровья целостного организма, следствие неправильного образа жизни, оторванность от природы и ее законов.

В оздоровительных системах Востока здоровье понимается как способность к преодолению неблагополучия, самосохранению и саморазвитию.

В оздоровительных системах Востока здоровье понимается как способность к преодолению неблагополучия, самосохранению и саморазвитию.

Возделывать, преобразовывать, улучшать здоровье можно только совершенствуя самого себя.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ:

Уравновешенное состояние духа

Физическая активность

Правильное питание

Уравновешенное состояние духа зависит от уровня психического здоровья.

Уровни психического здоровья

(психофизиологические критерии)

Креативный, высший уровень психологического здоровья бывает у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции, они успешно ориентируются в этом мире потому, что хорошо усвоили и приняли его законы.

Адаптивный, средний уровень, проявляют люди в целом адаптированные к социуму, однако имеющие повышенные тревожность, притязательность. Законы жизни в основном понятны, но выполнение некоторых вызывает трудности. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья.

Дезадаптивный, низший уровень психологического здоровья, характеризуется проявлением жалоб астено-невротического характера вне рамок психотравмирующей и трудной ситуации, наличием депрессивных и психопатических расстройств, а также психических заболеваний и отклонений в поведении, таких как установка на проявление агрессии, непризнание своих неудач и ошибок, оправданность любых средств для достижения своих целей, непризнание моральных начал, импульсивность, равнодушие, эмоциональная неустойчивость и т.п.

Медики выделяют пять групп психического здоровья.

1 группа — психически здоровые и оптимально адаптированные люди (активность, коллективизм, уверенность в себе, высокая коммуникабельность, решительность, уравновешенность)

2 группа — люди с функциональными нарушениями, преимущественно астено-невротическими реакциями (невысокие показатели коммуникативности, стрессоустойчивости)

3 группа — люди с донологическими отклонениями, преимущественно с наличием астено-невротического синдрома (низкая активность, эмоциональная возбудимость, тревожность, ограничение коммуникативности)

4 группа — люди с клиническими формами нервно-психических нарушений в стадии субкомпенсации

5 группа — люди с клиническими формами нервно-психических нарушений в стадии декомпенсации, требующие госпитализации

Подробная классификация уровней психического здоровья дана в работах академика Ф.И.Фурдуня (2013-2018 г.г.).

Подробно с факторами, формирующими психическое, физическое и социальное здоровье человека мы познакомимся в процессе дальнейшего общения на нашем сайте

Соболева Ирина Владимировна.

Клуб терапевтической верховой езды Ростовского государственного (ныне Южного федерального) университета



- был создан 1999 году. Родоначальницей клуба стала донская кобыла Барби (она же Вешка). Приобрести Барби нам помог директор КСШМ олимпийский чемпион Юрий Григорьевич Сальников.

- Фото Барби вверху слева.

Позже мы приобрели еще одну лошадь народной селекции по кличке Добрая (она же Дуся).

На следующем фото справа вы можете видеть Дусю и ее хозяйку Фефу Королеву, известную художницу и защитницу донской породы лошадей, на тренировке.

С 1999 по 2011 г.г. наш клуб работал на Ростовском ипподроме при спонсорской помощи агрохолдинга Юг Руси. В работе Клуба в этот период активно участвовали Ирина Котляренко — выпускница Ростовского госуниверситета, хозяйка Доброй, Галина Болдырева — выпускница Ростовского медуниверситета, Саша Болдырев, жокей Ростовского ипподрома, Алла Евсеева и Зубкова Татьяна — магистры биологии, Светлана Бабичева, Анна Богун — выпускницы Ростовского госуниверситета, а также школьники Ира Джакобия, Валя Мешалкина, Рагимова Айгунь, Марина Старых, Ира Шеленкова и многие другие, кто активно помогал работать с детьми-инвалидами и ухаживать за лошадьми.



На фото слева вы можете видеть нашу дружную команду на занятиях.



В 2011 году закончилось наше пребывание на Ростовском ипподроме, где прошли самые замечательные дни моей жизни и жизни многих девочек и мальчиков «пораженных конным спортом» по образному выражению Антона Афанасиевича Жагорова — известного тренера и Учителя многих поколений известных конников, и мы перебазировались в село Петровка Ростовской области.

Село Петровка расположено в 50 км от города Ростова-на-Дону и знаменито чудесными ландшафтами долины реки Тузлов и храмом с целебной водой.

На фото справа — конная прогулка в полях. Фефа Королева на Доброй и Настя Ласти на Злате. Красотами Петровки вы еще не раз сможете полюбоваться на нашем сайте.

Следующий этап работы Клуба начался в 2015 году в ботаническом саду Южного федерального университета. Конной базой послужил клуб любителей лошадей «Дом белой лошади» (руководитель клуба — выпускник магистратуры Академии физической культуры и спорта Ренат Зинурович Давлидгильдеев). На этом этапе была составлена и

утверждена на ученом совете Академии биологии и биотехнологии им. Д.И. Ивановского Южного федерального университета программа дополнительного образования «Психофизиологические основы оздоровительной и терапевтической верховой езды». В рамках проекта «Будем здоровы» регулярно читались лекции и проводились

мастер-классы для студентов.

Фото мастер-класса «Основы терапевтической верховой езды» расположено слева.

В настоящее время деятельность Клуба опять продолжается в Петровке, где подрастает дочка нашей последней лошади Ромашки, а также находится ее старшая дочка Игрушка.

Таким образом у нашей команды имеется почти 20-ти-летний опыт практической

работы в области оздоровительной и лечебной работы с помощью верховой езды. Это направление жизненно необходимо развивать и внедрять в практику. Несмотря на трудности, которые имеют место быть в нашей работе, мы не теряем оптимизма и надеемся заразить оптимизмом и Вас.

До встречи на волнах интернет.

Автор: И.В. Соболева

isoboleva2015@mail.ru



С 2018 года на кафедре БиОП ДГТУ работает научно-образовательный кружок Адаптивной верховой езды.



Петровка 2018



Петровка 2019



Ялте 4 года



Крепыш 2019



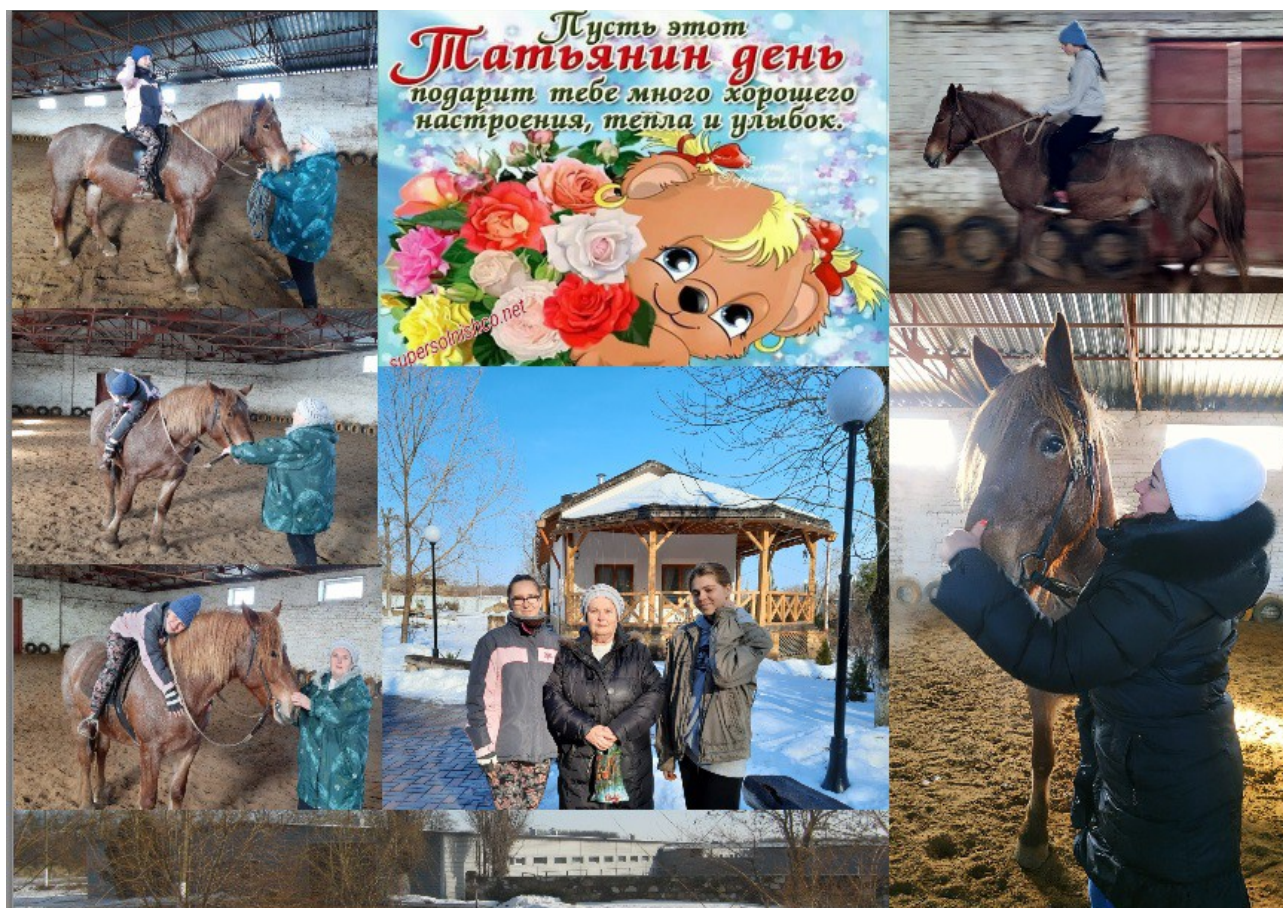
День скакуна



День скакуна Награждение.



Конный спорт полезен всем!



Татьянин день. 2021



Коневоды БиоВетМед



Центр уже функционирует
Презентация центра АВЕ 7-9-2021



Наш девиз? «Дорогу осилит сильнейший»



АНО "Центр Адаптивной верховой езды"



*"Природа есть руководительница
для всего доброго и разумного."*

Гиппократ

НАШИ КОНТАКТЫ:



+7(928) 626-02-02



@centradapteзда



@centr_adapt_ezda



vk.com/centr_adapt_ezda



МЕГАФОН