

Говядова Юлия Геннадьевна

студентка

Казначеев Владимир Васильевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ИППОТЕРАПИЯ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье говорится о влиянии верховой езды в целом и иппотерапии в частности на человека. Контакт с лошадью авторы рассматривают как способ вернуть физическое и ментальное здоровье и один из способов приобщения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: верховая езда, иппотерапия, физическое здоровье, ментальное здоровье, здоровый образ жизни.

С древних времен люди начали замечать, что общение с лошадьми благоприятно влияет на человека. Со временем сформировалось направление, называемое иппотерапия. Иппотерапия – метод реабилитации посредством лечебной верховой езды. Уникальность этого метода заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда передает наезднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Движения мышц спины лошади оказывают массирующее и мягкое разогревающее воздействие на мышцы ног наездника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. На шагу лошадь совершает около 110 разнонаправленных колебательных движений, которые, в свою очередь, передаются наезднику. Для того чтобы сохранить правильную посадку во время верховой езды человек должен удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения. Таким образом, у пациента с, например ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в без-

действии 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.

Также верховая езда не только помогает поддерживать здоровый образ жизни, но и является профилактикой болезней, таких как сколиоз, остеохондроз, различных заболеваний сердечно-сосудистой системы и т. п. Она позволяет держать все мышцы в тонусе, а общение с животным снижает уровень стресса. Нагрузка, получаемая человеком при верховой езде, зависит от шага лошади. Например, строевую езду сравнивают с прогулочным шагом, а галоп – с бегом по пересеченной местности. При езде верхом подтягиваются мышцы пресса и ног, создается мышечный корсет, укрепляются стенки сосудов, улучшается обмен веществ, который помогает человеку держать организм в хорошей форме, оказывается большое влияние на психику. Нормализация психического состояния происходит в результате общения с животным. Верховая езда требует собранности и внимания, что в последствии повышает стрессоустойчивость и укрепляет нервную систему.

Но, как и любая другая физическая деятельность, верховая езда имеет свои противопоказания. Она не рекомендуется людям, которые имеют злокачественные гипертонии, недостаточность кровообращения, тромбозы, хронические заболевания внутренних органов и тем, кто недавно перенес инсульт или инфаркт.

Таким образом, многолетние изучения влияния верховой езды и иппотерапии на человека показывает, что лошадь способна не только предотвратить многие заболевания, но также помочь взрослым и детям с серьезными как физическими, так и психическими заболеваниями снова обрести надежду на выздоровление и развить в человеке стремление к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Иппотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>
- 2 <https://interactive-plus.ru>
Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. О воздействии верховой езды [Электронный ресурс] – Режим доступа:
http://thehorses.ru/text/text_48.htm