



**Ы. Алтынсарин атындағы облыстық  
балалар мен жасөспірімдер кітапханасы  
Костанайская областная библиотека  
для детей и юношества им. И. Алтынсарина**



# **Иппотерапия,** **или лечебная верховая езда**

*Костанай, 2013*

## ИППОТЕРАПИЯ



Лечение лошадьми – это не выдумка и не сказка. Лошади, действительно, лечат.

*Иппотерапия*, или лечебная верховая езда – признанный и эффективный способ лечения и оздоровления людей с ограниченными возможностями, прежде всего, детей-инвалидов, детей, больных такими сложными заболеваниями как ДЦП, синдромом Дауна, а так же детей с

нарушениями опорно-двигательного аппарата. Также иппотерапия эффективна при аутизме, ДЦП, задержке психического развития и депрессии. Ребенок ощущает себя не маленьким больным человечком, а сильным и ловким всадником, управляющим таким большим и умным животным, как лошадь. У него появляется верный и добрый друг, о котором надо заботиться. Огромный заряд позитивных эмоций от общения с лошадкой зачастую помогает гораздо больше, чем курс лечения в больницах

Как здоровый, так и больной ребенок получает при верховой езде хорошую физическую нагрузку на все группы мышц, но при этом она не приносит никакого вреда для детского организма. При спокойной езде на лошади у ребенка работают даже мышцы, которые повреждены болезнью или атрофированы, происходит массаж мышц, разогретых естественным теплом лошади. Таким образом, больные и поврежденные мышцы восстанавливают свои обычные функции.



Лошадь – доброе и умное животное, и это прекрасно чувствует больной ребенок. Лошадь помогает ребенку не только выздороветь, но и успокоиться, снять стресс, забыть о боли и страданиях. Во время езды на лошади внимание ребенка сосредотачивается на животном и на процессе передвижения.

Ребенок чувствует любовь и тепло лошади, учится понимать животных и окружающий мир. Все это способствует психоэмоциональному развитию ребенка,

делает его более приспособленным к жизни.

Лечение лошадьми возможно так же для взрослых с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, позвоночника и другими заболеваниями.

Иппотерапия – прекрасное средство реабилитации нервной системы человека после пережитых сильных стрессовых ситуаций.

Лечебная верховая езда укрепляет основные группы мышц ребенка и учит его держать правильную осанку. Сидя верхом, ребенок старается удержать равновесие и координирует свои движения с движениями лошади.

Для детей с нарушениями двигательных функций индивидуально разрабатывают комплекс упражнений. Результат обычно не заставляет себя долго ждать. Довольны и родители, и дети. Но! Иппотерапией нельзя заниматься при гемофилии, заболеваниях почек и хрупкости костей. Иппотерапия проводится под наблюдением опытного инструктора.

Иппотерапия имеет два фактора воздействия: физический и психологический.

Для работы с серьезной категорией заболеваний, сопровождающихся физиологическими нарушениями, необходимо специальное оборудование. Занятия с детьми с психологическими проблемами, с отклонениями в психическом развитии могут проходить на природе в открытых манежах. Само место, природная среда, красота ландшафтов это уже рекреационный ресурс. Но таких возможностей мало. В основном те, кто занимается иппотерапией в городских условиях, катаются в закрытых манежах. Есть

практика выезда на летний сезон в лагеря, в различные красивые места.



Во всем мире иппотерапию рекомендуют официальные врачи. Она показана особенно детям с различными психическими отклонениями. Однако не все медики знают о возможности ее использования. Чаще всего рекомендуют иппотерапию, как метод дополнительной реабилитации, психоневрологи, психотерапевты, психологи. Иппотерапия во многих странах существует достаточно долго. Люди, профессионально занимающиеся в этой сфере, осуществляют подбор, смену животных и подготовку новых молодых



лошадей. На сегодня она является высококачественной услугой. Медицинские работники могут получить образование в конноспортивном клубе инвалидов. Также на базе университета физкультуры работают курсы лечебно-верховой езды иппотерапии. Они идут как повышение квалификации для медиков в области лечебной физкультуры, а также для врачей и психологов.

## Секрет иппотерапии

О пользе верховой езды для человека известно со времен Древней Греции. Высказывания на эту тему можно найти у Аристотеля, Гиппократ, Ксенофонта. Дени Дидро в середине XVIII века написал трактат «О верховой езде и ее значении для того, чтобы сохранить здоровье и снова его обрести».

В наше время интерес к лечению верховой ездой возродился благодаря спортсменке Лиз Хартел - чемпионке Дании по конному спорту. Более полувека назад ее постигло несчастье: в двадцать лет она перенесла полиомиелит и стала инвалидом. Казалось бы, спортивной карьере наступил конец. Однако Лиз возобновила упорные тренировки в верховой езде и через восемь лет стала серебряным призером Олимпийских игр. Этот феномен привлек к себе внимание медицинской науки и послужил толчком для широкого применения верховой езды при лечении многих заболеваний, особенно в реабилитации детей с ограниченными возможностями. Сравнительно недавно появился даже специальный термин - «иппотерапия» (от греч. hippos - лошадь и therapeia - уход, лечение).

Секрет эффективности иппотерапии объясняется в первую очередь притягательностью и мощной энергетикой лошади - друга и помощника человека на протяжении нескольких тысячелетий. Ребенку-инвалиду, лишенному многих радостей жизни, полезно даже просто покататься верхом. Но для полноценной реабилитации этого недостаточно. Иппотерапевты ставят перед собой цель улучшить физическое и психоэмоциональное состояние ребенка, обучить его новым жизненным навыкам. А для этого нужна индивидуальная, последовательная и кропотливая работа.



## **Физиологическое воздействие**

Температура лошади выше температуры человека на один-полтора градуса, что создает ощущение тепла, исходящего от животного, расслабляет мышцы. Движения спины идущей лошади разогревают и массируют мышцы ног всадника, усиливая кровоток в них. В результате улучшается кровоснабжение во всем организме, в том числе и в мозге.



Сидя верхом на лошади, всадник всем своим телом ощущает ее движения. Для обездвиженного больного это - незаменимый урок ходьбы. У него включаются механизмы запоминания полученного опыта. Когда лошадь идет шагом, тазобедренная область и ноги всадника имитируют сложные трехмерные движения, у него работают практически все группы мышц.

Необходимость удерживать равновесие на лошади заставляет всадника синхронизировать с движениями лошади работу мышц спины, туловища, шеи, ног. Все это формирует динамический стереотип, который инвалид переносит из верховой езды в повседневную жизнь.

## **Психосоциальное воздействие**

У многих людей с физическими и интеллектуальными проблемами нарушено ощущение пространства и представление о своем теле, а у некоторых – и осознание себя как личности. Словом, все то, что определяет взаимоотношения человека с миром.

Успехи в верховой езде формируют личность: чуткость к движениям лошади вырабатывает реакцию, необходимость управлять лошадью дает навык оценки ситуации и влияния на нее, доверие к лошади постепенно переходит в доверие к миру, к людям, с которыми ребенок взаимодействует.

## **Эмоциональное воздействие**

Лошадь - очень красивое и доброе животное. Она смотрит на человека огромными умными глазами, тянется к нему мягкими губами за угощением, уютно фыркает и приветливо кивает головой.

Она такая высокая, что, сидя в седле, ребенок кажется себе большим и сильным. И лошадь слушается его, подчиняется движениям его тела, она ведь не ощущает различий между здоровым человеком и инвалидом. И больной ребенок забывает о своей болезни, ощущает себя здоровым, сильным - и постепенно становится таковым!

Иппотерапия воздействует на организм сразу по нескольким направлениям: нормализует тонус мышц, улучшает двигательные функции, повышает адаптивные возможности, создает положительный эмоциональный фон.

Лошадь для лечения, прежде всего, должна подходить по своим физическим данным. Первое требование, чтобы она была небольшой и удобной. С удобным расположением крупа и правильными движениями. Движения у лошадей бывают сбалансированные и несбалансированные. Только правильные движения лошади могут принести пользу человеческому организму физически. Несбалансированные - для человека вредны. Второе требование – лошадь-терапевт должна быть спокойной, уравновешенной, очень по-доброму расположенной к людям. Должна уметь контролировать свое поведение, сдерживать эмоции. Для лечения берут лошадей невысоких кровей. Это животные хобби-класса, обученные базовым элементам в дрессуре и послушании. Они изначально должны быть здоровыми.



Вот такое комплексное воздействие и позволяет достичь наибольшего эффекта.





*«Лошадь гораздо щедрее, чем человек, одарена инстинктом и физическими чувствами. Правда, человек её часто превосходит зрением, иногда рассудком. Но слышит лошадь лучше кошки, обоняет тоньше собаки, к ходу времени и к переменам погоды она чувствительна не хуже петуха; в памяти мест, событий и впечатлений нет ей равного на*

*земле животного; чувством темпа она обладает в такой же степени, как цирковой жонглер или первоклассная балерина».*

*А. И. Куприн*

*"Лошади - это лучшее, что дала нам природа. Давайте же сохраним их и будем дружить с ними, и создадим лучший мир для лошади и человека".*

*Силк Валентин*



*«Когда умрёт последний конь – мир рухнет, потому что самые лучшие люди – это кони...»*

*Василий Шукшин*





**По материалам интернет-ресурсов:**

1. <http://www.riding-horse.ru/index.php/hippotherapy>
2. <http://www.petzilla.ru/Loshad-ippoterapiya>
3. <http://natural-medicine.ru/4507-ippoterapiya-dlya-detej.html>

*Составитель: Ищанова Г. Е.*

Областная библиотека для детей  
и юношества им. И. Алтынсарина  
находится по адресу:  
г. Костанай, ул. Касымканова, 74  
т. 54-11-61, 39-00-42  
[www.allib.org](http://www.allib.org)  
e-mail: [albiblio@ya.ru](mailto:albiblio@ya.ru)