

Федеральное государственное автономное  
Образовательное учреждение  
Высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М. Гелецкий

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ**

Научный руководитель

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
подпись, дата      должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
подпись, дата      инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
подпись, дата      инициалы, фамилия

Красноярск 2020

## РЕФЕРАТ

Тема бакалаврской работы: «Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей». Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Шешегова Елена Валентиновна.

Бакалаврская работа по теме «Влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей» выполнена на 53 страницах, содержит 2 рисунка, 4 таблицы, 52 использованных источников.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ИППОТЕРАПИЯ, ЛЕЧЕБНАЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА.

Цель работы: выявить влияние верховой езды на улучшение психоэмоционального здоровья людей.

Гипотеза: верховая езда положительно влияет на психоэмоциональное здоровье людей.

Объект исследования: верховая езда.

Предмет исследования: верховая езда как средство улучшения психоэмоционального здоровья людей.

В работе использовались следующие методы: теоретический анализ педагогической, методической литературы, тестирование, эксперимент и методы математической статистики.

Задачи исследования: рассмотреть основные виды активности при езде верхом на лошади; рассмотреть езду на лошади, как метод оздоровления и реабилитации с помощью иппотерапии и лечебной верховой езды; изучить требования к выбору терапевтической лошади; Выявить положительное влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей.

В результате проведенного эксперимента установлено, что после занятия верховой ездой в 100% случаях изменение психоэмоционального состояния происходит в положительную сторону. Различия достоверны при  $p < 0,05$  по Т-критерию Уайта.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические основы .....	6
1.1. Особенности двигательной активности верхом на лошади .....	6
1.2. Лечебная верховая езда и иппотерапия .....	17
1.3. Подготовка и требования к терапевтической лошади .....	24
1.4. Эффект взаимодействия человека с лошадью на психоэмоциональное здоровье .....	31
2. Методы и организация исследования .....	34
2.1. Методы исследования .....	34
2.2. Организация исследования .....	37
3. Результаты проведенного исследования и рекомендации.....	38
3.1. Результаты исследования .....	38
3.2. Практические рекомендации .....	42
Заключение .....	43
Список использованных источников .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Использовать лошадей для передвижения, как известно, люди начали несколько тысячелетий назад. В 21 веке тяжело сказать, где и когда появились первые седла и средства управления лошадью, но долгое время она верно служила людям и была самым практичным и быстрым средством передвижения. Наши предки после одомашнивания лошадей, использовали их для передвижения, открывания новых земель, для выпаса стад крупного рогатого скота и овец, для охоты и различных состязаний, а так же при обороне собственных земель от нашествия чужеземцев. Если раньше люди нуждались в лошадях для того, чтобы зарабатывать себе хлеб, то сейчас, в век научно-технической революции, лошади нужны человеку для того, чтобы лучше развлекаться, отдыхать, укреплять свое здоровье, дольше и полнокровнее жить.

Еще с древних времен, во времена Гиппократов, было известно о благоприятном воздействии и лечебных свойствах общения с лошадьми для больных и раненых было известно еще в глубокой древности. В 1791 году известный философ Дени Дидро говорил, что « среди всех существующих физических упражнений, обладающих различными положительными качествами, первое место принадлежит верховой езде, с помощью которой возможно лечение множества болезней ».

Верховая езда – отличная возможность снять стресс и накопившуюся усталость, забыть на время о повседневных проблемах и заботах, улучшить свою физическую форму и здоровье. Ну и конечно – ни с чем несравнимые эмоции от общения с прекрасным животным.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни у людей всех возрастов, начиная с самых ранних лет жизни, и, в связи с этим, рассмотрения возможности использования верховой езды в качестве формирования психоэмоционального здоровья людей.

Объект исследования: верховая езда.

Предмет исследования: верховая езда как средство улучшения психоэмоционального здоровья людей.

Цель исследования: выявить влияние верховой езды на улучшение психоэмоционального здоровья людей.

Гипотеза: верховая езда положительно влияет на психоэмоциональное здоровье людей.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные виды активности при езде верхом на лошади;
2. Рассмотреть езду на лошади, как метод оздоровления и реабилитации с помощью иппотерапии и лечебной верховой езды;
3. Изучить требования к выбору терапевтической лошади;
4. Выявить положительное влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей.

Методы исследования: теоретический анализ педагогической, методической литературы, тестирование, эксперимент и методы математической статистики.

## **1 Теоретические основы**

### **1.1 Особенности двигательной активности верхом на лошади**

В современном мире верховая езда является экзотикой, достаточно необычное занятие во времена информационных технологий, машин и всех остальных прелестей XXI века. В то же время, ездить верхом может научиться каждый человек любого возраста, начиная от совсем маленьких детей и заканчивая пожилыми людьми, за исключением людей, имеющих противопоказания по здоровью.

Верховая езда – это мастерство. Но освоить все ее тонкости может только тот, кто освоил полностью систему обучения, которая начинается с первой попытки всадника держаться в седле и продолжается в длительных и упорных тренировках.

Верховая езда сама по себе является искусством. Каждому приятно считать себя лучшим в своем деле. Но им может стать только тот человек, который не пожалеет собственных сил и времени для улучшения своего мастерства, человек, который упорно добивается взаимопонимания с таким животным, как лошадь, узнает все тонкости, которыми владеют мастера. Верховая езда – не какая-то магия, этому мастерству может научиться каждый желающий.

Гармония которая возникает между всадником и лошастью восхитительна, достижение ее и является конечной целью выездки лошади – говорил В. Мюзелер.

Верховая езда – это вид физической активности, а так же способ передвижения, при котором человек (всадник) находится на спине лошади.

Верховая езда – это не только искусство взаимодействия человека и лошади, умение найти общий язык, это совершенная механика движений единого организма.

Верховая езда значительно повышает самооценку и уверенность своих сил, способствует улучшению собранности своей воли, социальной жизни и формированию более гармоничных отношений человека с окружающим миром, помогает найти наиболее лучшие решения стоящих перед ним задач.

Оздоровительные действия на организм человека верховой езды, конного спорта и конного туризма, в том числе и на его перегруженную стрессами психику, очевидно. Езда верхом в прогулках и туристских походах полностью отвечает всем основным требованиям активного отдыха в путешествиях: она дает активную воздействие на всю скелетную мускулатуру всадника и его внутренние органы.

Нагрузка при верховой езде имеет зависимость от аллюра, которым передвигается лошадь. К примеру, езда строевой рысью приравнивается активному прогулочному шагу, езда галопом – к пробежке по пересеченной местности. Во время верховой езды в спокойной манере человек испытывает значительно меньшую нагрузку на суставы и позвоночник, чем при быстрой ходьбе или беге, но в то же время человеческому организму приходится включать большую часть групп мышц, чтобы сохранить равновесие. Поэтому верховая езда в лечебных целях рекомендуется людям всех возрастов. Ее можно назначать людям, идущим на поправку, когда возможно допустить только самую минимальную физическую нагрузку. Ее можно рекомендовать при заболеваниях и людям, ведущим малоподвижный образ жизни.

Много современных женщин в возрасте от 20 до 55 лет, чувствуя внутреннюю потребность в физических упражнениях, время от времени посещают фитнес-клубы. Однако занятия верховой ездой дают не меньшее чувство приятного напряжения в мышцах и эмоционального комфорта.

Общение с лошадью, как правило, происходит на свежем воздухе – либо на огороженной площадке со специальным грунтом под названием «плац», либо на другой открытой местности. В холодное время года используется крытый манеж при его наличии. Занятие длится не менее 45 минут, так как нагрузка во время езды может изменяться. Еще одна причина, по которой не эффективно

проводить занятия короче по времени – это невозможность прочувствовать лошадь. Медицинские работники настоятельно рекомендуют заниматься ездой не реже, чем два раза в неделю. Во время тренировок на свежем воздухе происходит насыщение тканей мышц кислородом, что способствует быстрому обмену веществ и улучшению общего самочувствия.

Основная масса людей, которые никогда не сидели в седле, считают, что верховая езда не является чем то сложным. Хотя абсолютно все спортсмены всадники с этим не согласятся. В верховой езде не сложно регулировать физическую нагрузку, можно сделать её умеренной или, наоборот, более интенсивной – словом, отвечающей именно организму человека. Существует три основных вида аллюра (способа передвижения) лошади – это шаг, рысь и более быстрый галоп [27]. Езда шагом относительно не сложная, благодаря пассивному движению, для удержания равновесия, у наездника активируются те группы мышц, которые в повседневной жизни не работают настолько активно, но наибольшую мышечную нагрузку обеспечивают только галоп и, в большей степени, рысь.

Особенности верной посадки способствуют к тому, что активно развивается прямая мышца бедра и икроножная мышца. Эти мышцы участвуют в формировании основного рельефа ноги, но верховой ездой их очень сложно перетренировать, как прокачивается прямая мышца, скажем, от занятий лыжным спортом. Верховая езда развивает внутренние мышцы, которые мало активизируются с помощью других видов спорта: гребешковую, подвздошно-поясничную и тонкую. Фитнес-тренеры всю эту мышечную группу называют «внутрибедровым». Верховая езда эффективно воздействует на жировые ткани на бёдрах, устраняя их, потому что подлежащие мышцы постоянно включены в двигательный процесс.

При управлении лошадью используются не только руки и ноги, но также активно работает корпус. Хорошо выездженная лошадь может управляться и во все без воздействия повода на ее челюсть. Правильная работа корпуса и ног –



это тонкое искусство, которое дается не всем всадникам, даже спустя многолетние тренировки.

И все же грамотное использование рук – не маловажная часть верховой езды. Пальцы и кисти должны быть очень сильными, в то же время мягкими, так как работа с лошадью предполагает сотрудничество, а не борьбу. Даже в работе со строгими лошадьми после уговоров и выяснений отношений, нужно предложить мягкий контакт, чтобы она понимала, что при правильном исполнении команд и адекватном поведении, чрезмерное давление с челюсти уходит, и контакт с рукой всадника становится мягким. В этом и заключается суть выезда лошади. Помимо мышц пальцев и кистей развиваются так же бицепсы и трицепсы: в процесс управления включается вся рука, в том числе и плечевые суставы.

Основное правило посадки в том, чтобы не мешать лошади импульсивно двигаться вперед. При этом всадник должен иметь удобную позу, необходимую для наилучшего управления лошадью. У некоторого числа новичков с посадкой, равновесием и движением на лошади не возникает никаких проблем, а некоторые долго приспосабливаются. Скорость обучения зависит от ваших способностей и от трудолюбия. Обучение протекает легче у людей, имеющих хороший вестибулярный аппарат, про таких говорят, что они сидят на «балансе». Другие же вынуждены держаться на лошади только силой ног, да еще помогая себе руками.

При правильной посадке центр тяжести распределяется между седлищем и бедрами (в седле), и ступнями (в стремянах). В зависимости от аллюра, скорости движения и выполняемой задачи точка упора может перераспределяться.

Поясничные мышцы всадника должны быть пластичны и с точностью повторять движения лошади. Во время передвижения шагом, корпус расположен перпендикулярно земле, плечи умеренно развернуты назад, взгляд направлен по ходу движения лошади. Руки расслаблены и находятся в полусогнутом со-

стоянии, кисти с поводом в руках на расстоянии 10 сантиметров от передней луки седла.

При движении лошади шагом наездник ощущает легкое покачивание вперед-назад, немного вверх-вниз и влево-вправо, которое следует амортизировать движениями поясницы. Грубейшей ошибкой будет являться перевешивание плечей всадника вперед на плечи лошади и прогибание поясницы с оставлением таза назад. Во-первых, такой посадкой всадник закрепощает лошадь, вне зависимости от того, каким аллюрам она двигается, так как он перемещает свой вес вперед на плечи лошади и не дает ей сделать хороший вынос плеча при движении. Во-вторых, происходит закрепощение спины лошади, так как всадник своим положением «спереди» не дает работе, в первую очередь, своей пояснице, в последствие чего, у лошади нет возможности расслабить свою спину и широко шагать задними ногами под себя. В-третьих, такая посадка в седле достаточно неуверенная, с таким положением эффективность управления теряется, лошадь чувствует неуверенность всадника и становится «хозяином» ситуации.

Правильно сидеть на неподвижной или даже идущей лошади возможно каждому. Но первый этап в обучении верховой езде можно считать пройденным, когда всадник научится правильно сидеть во время движения рысью.

Рысь – двухтактный аллюр. Когда лошадь бежит рысью, он переставляет ноги диагональными парами, с одной диагонали на другую. При этом всадник принимает импульс каждый раз, когда лошадь отрывается от земли и снова приземляется на очередную диагональ ног. Величина импульса зависит от анатомических особенностей лошади, от природного качества аллюра и скорости движения [27]. Лошадь скачет в определенном ритме. В заданном ритме импульсы идут друг за другом с определенным ритмом. Для того, чтобы избежать утрату равновесия и предотвратить падение, всаднику нужно подстраиваться под темп лошади. Опираясь внутренней частью бедра и коленями в специальный упор седла и ступнями в стремяна, привставая в седле на одну диагональ ног лошади, а на вторую снова садиться в исходное положение. При этом всад-

ник держится в седле именно за счет коленей ног, встает с силой вверх и мягко садится обратно в седло таким образом, чтобы не набить лошади спину, с помощью задействования мышц бедра.

Каждый раз лошадь помогает всаднику встать вверх, но это не значит, что человеку не нужно прикладывать усилий, для начинающих всадников даже три круга рысью на корде, при правильной посадке, будет достаточно, для того, чтобы устать. Данная посадка называется «облегченная» или «строевая рысь».

Во время обучения движения рысью и правильной посадке наездник имеет возможность держаться руками за седло. При обучении наезднику не нужно брать повод в руки и пытаться управлять лошадью самостоятельно, потому что он может причинить вред лошади. На этом этапе повод наезднику не нужен, управление лошадью происходит посредством корды, голосовых команд и движением шамберьера тренера. Пока всадник не научится уверенно управлять лошадью во время движения рысью, повод ему совершенно не нужен. Из-за этого первоначальный этап обучения следует проводить в закрытом манеже или на плацу, где лошади двигаются, подчиняясь приказам тренера. И только тогда, когда двигаясь облегченной рысью, всадник сможет держать руки на поясе, в стороны, вверх или с имитацией повода в руках, сохраняя равновесие и правильную посадку, ему можно будет доверять повод (учиться управлять поводом на шагу можно и раньше).

Последующий уровень обучения – это движение «учебной рысью» или по-другому ее называют «манежная». Учебную рысь лучше практиковать, научившись двигаться в такт с лошадью. Это довольно сложная работа корпуса. При движении такой рысью, всадник амортизирует импульс (подбрасывание) через нижнюю часть спины - поясницу. Руки остаются спокойными, плечи стоят на месте и не участвуют в процессе амортизации импульса. Так же следует помнить, что у всадника все части тела должны работать независимо друг от друга. В первое время будет сложно заставить каждую часть своего тела работать отдельно, из-за импульса рыси начинающего всадника будет подбрасывать вверх, что будет закрепощать его и концентрировать внимание на удерживание

себя в седле с помощью рук, вместо того, чтобы расслабиться, начать слушать лошадь и двигаться вместе с ней.

После изучения этих двух посадок, в программу обучения верховой езды вводят «полевую» посадку. Данная посадка применяется при активной езде галопом, преодолений полевых препятствий кросса, а также на скачках и бегах под седлом (с некоторыми модификациями – очень короткими стремянами).

Принцип движения полевой рысью довольно простой, всаднику нужно встать на стремяна с упором в колено, плечи находятся чуть спереди уровня колен, и основное внимание акцентируется положению шенкеля и пятки. Нога должна располагаться под всадником, чтобы не терять равновесия. Если отвести шенкель с пяткой назад, то плечи всадника будут завалены вперед на плечи лошади, а при постановке ноги чрезмерно вперед, всадник будет падать лошади на спину, принося ей дискомфорт, поэтому, пятка должна находиться на уровне положения тазобедренного сустава всадника, во избежание дисбаланса. В таком положении всадник смягчает импульсивные толчки рыси с помощью колен и в меньшей мере поясницей, слегка амортизируя ими.

На этапах обучения, руки находятся на шее лошади, слегка перед собой с небольшим упором. Зачастую всадники берутся руками за седло, что мешает им балансировать, к тому же, если седло начнет съезжать с лошади в сторону, падение будет неизбежно, нежели если бы всадник положил руки на шею лошади и придерживался за гриву. Затем, по мере развития баланса, стоя на стремянах, руки постепенно отпускаются, для возможности управления лошастью.

Для улучшения посадки и равновесия на шаг, манежной и строевой рыси, а после и на галопе используют различные упражнения и езду без стремян. Езда без стремян помогает развивать необходимый баланс и сделать положение ног более глубоким и крепким. Положение всадника в седле должно быть ровным и прямым, вес равномерно распределяться на сидельных костях, не откидываясь назад и не заваливаясь плечами вперед. Бедро тянется вниз и немного развернуто наружу, стопа сокращена (носки стоп смотрят вверх и слегка направлены в сторону головы лошади, пятка – самая нижняя точка всадника).

От такого положения стопы шенкель становится твердым, а проводимость бедра вниз дает всаднику возможность прочувствовать лошадь, глубоко и уверенно сидеть в седле, а лошадь в свою очередь чувствует ногу всадника и все поступающие команды с особой чуткостью. В противном случае, посылы, подающиеся ногами всадника, будут нечеткими, и лошадь может не точно распознать команду.

Всадник, находясь в седле, постоянно двигается в такт с лошадию. Если все движения всадника и лошади едины, то создается ощущение, что всадник неподвижен. Только так выглядит со стороны, из-за этого, чтобы не нарушать картины легкости и непринужденности движения, всадник должен расслабиться в поясничном отделе позвоночника. Поясница всегда является подвижной и эластичной, повторяя все движения лошади, не мешая ей правильно и свободно шагать, бежать рысью, галопировать или выполнять боковые элементы.

Для начала, выполняются упражнения без использования стремян на шагу. Всегда уделяется внимание тому, чтобы сохранять глубокую и независимую посадку. Обязательно нужно следить затем, чтобы бедро не лезло вверх и тем самым не выводило коленку за упоры седла, что ухудшает равновесие и баланс, а также мешает чувствовать лошадь. Только в момент когда, даже на прибавленном шагу, всадник сможет сидеть легко и непринуждённо, можно переходить на тренировку на рыси. Рысь является одним из самых сложных видов для езды без стремян, поэтому на первых этапах работы следует выбирать под начинающего всадника спокойную лошадь с мягкими аллюрами и двигаться исключительно короткой рысью, чтобы избежать падения. Не стоит торопиться, добиться всего сразу не получится, смысл верховой езды без стремян теряется, если всадник напряжен. Так же не стоит злоупотреблять долгими репризами езды без стремян, особенно на начальных этапах работы с всадником, потому что, как только он устанет, сохранить мышцы расслабленными ему будет практически невозможно. Для получения правильного и полезного эффекта от тренировок, следует увеличивать нагрузку постепенно, исходить из физических возможностей всадника.

Обучение без стремян начинается с самых первых месяцев. Правильная постановка посадки невозможна без классических занятий на корде, которые обязательно должны включать в себя езду без использования стремян. Для начального обучения, а также для корректировки посадки нужна правильно подобранная лошадь, она должна быть спокойна, уравновешена, двигаться на ровных и ритмичных аллюрах, так же должна быть обучена работать на корде с всадником и не бояться шамберьера. Так же нужно правильное снаряжение: подходящее седло по параметрам лошади и размерам всадника, классическая трензельная уздечка, развязки, корда и шамберьер. Ну и конечно, безопасный плац или манеж для занятий верховой ездой и грамотный тренер [21].

Первоначально на этапе обучения езды без стремян, всадника учат ездить без повода. Держась за гриву, переднюю луку седла или шейный ремень, но постепенно отпуская их, по мере нахождения баланса и уверенности всадника. Далее выполняются различные гимнастические упражнения (махи руками, повороты корпуса, наклоны в разные стороны на рыси или на шаг). Человек приобретает нужный баланс, после чего пропадает необходимость держаться руками за седло.

Обучение носит ступенчатый, а не линейный характер. Это означает то, что когда человек научился ездить без повода на шаг, он приступает к езде на шаг без стремян, после чего учится ездить на рыси без повода, далее – езда без стремян на рыси и т.д. Каждый этап должен быть четко отработан, после чего приступаем к следующему, чтобы в будущем не возникло проблем. Переучивание всадников, которые уже умеют ездить, но с неправильной посадкой – гораздо сложнее, чем учить человека с нуля [21].

Работа на корде – отличный помощник для работы не только с новичками, но и с опытными всадниками. Используя корду, тренер снимает с всадника задачи управления, что позволяет дать ему различные гимнастические упражнения. Их существует великое множество. Они предлагаются тренером в определенной последовательности и сложности, в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности всадника. Их польза заключается не только в

том, чтобы помочь человеку правильно сесть в седло, приобрести баланс, расслаблять нужные мышцы, но и приобрести гибкость и силу. С детьми чаще всего начинают выполнять упражнения на поддержание баланса (руки в сторону, руки над головой, руки за корпусом тела, езда при балансе, то есть ноги отведены от седла, всадник сидит в седле и соприкасается с ним только костями сидалища). Такой подход связан с тем, что несовершеннолетние всадники плохо держат равновесие, но они намного гибче взрослых. С этим связан подход работы со взрослыми, начиная работу с упражнений на растяжку и расслабление (повороты корпуса, махи ногами и руками, наклоны вниз к носку ботинка, повороты корпуса с касанием хвоста лошади, дыхательные упражнения и другие) [8, 31].

Упражнения без стремян полезны не только новичкам, но и всадникам имеющим опыт. Например, в одной из старых европейских школ верховой езды без использования стремян ездили примерно первые три года обучения. Они просто отстегивались от седла и убирались. Во время подготовки кавалеристы проходили кроссы без использования стремян.

По советам Джорджа Морриса, опытным всадникам стоит включать в тренировку езду без стремян, так же стоит помнить, что нужно не торопиться и действовать постепенно.

Трехступенчатая прогрессивная программа езды без стремян от Джорджа Морриса:

- Езда без использования стремян на корде, для укрепления посадки и формирования ее независимости;
- Выполнение выездковых упражнений (фигурная езда, боковые элементы, переходы);
- Прыжки через конкурные препятствия (Вначале через небольшие крестики и одиночные препятствия, а после и через гимнастические «клавиши»).

Начинать стоит с 15-20 минут, а затем постепенно сможете работать так все 45 мин.

После того, как всадник научился уверенно держать себя в седле, управлять лошастью, ездить строевой, манежной рысью и ездить без стремян, можно приступать к обучению езде на галопе. Галоп – это трехтактный аллюр, так же различают галоп с правой и с левой ноги. При движении лошади галопом с правой ноги, сначала ставится на землю левая задняя нога, затем одновременно диагональ – правая задняя, левая передняя, и замыкает темп правая передняя. Движение с левой ноги происходит в зеркальном отображении. Сидя на лошади верхом, можно отличить направление галопа лошади по выносу плеча, плечо той ноги, с которой бежит лошадь, выводится дальше вперед, чем второе. На манежном галопе сидеть легче, чем на манежной рыси, толчки происходят реже, плавнее и не с таким импульсом, как на рыси, но зачастую практически не один начинающий всадник не может сесть на спину лошади и расслабиться из-за высокой скорости передвижения, сравнивая с рысью. Всадники начинают бояться того, что из-за скорости передвижения не смогут удержать себя в седле, при этом крепко держатся за седло руками, пытаются найти упор в стремянах, закрепощаются в ногах и пояснице, из-за чего их начинает выбрасывать из седла. В таких случаях нужно возвращаться на этап назад и работать над балансом, ездить без рук и без стремян [12]. При езде галопом восприятия приближены к движению на качели, только земля перемещается в одном направлении – назад.

На манежном галопе посадка всадника не изменяется, меняется только работа поясницы, но при этом сохраняется принцип плотного прилеганию к спине лошади. Бедро направлено вниз, ноги прилегают к бокам лошади, пятка опущена вниз, тем самым напрягая шенкель, делая лошадь более чувствительной к посылкам всадника. Также, при езде галопом на корде с инструктором, стоит помнить, что корда ограничивает лошадь в прямом движении, она движется по кругу со скоростью, которая выносит всадника за круг, установленный кордой. Чтобы избежать падения, всаднику нужно сесть слегка на внутреннюю ногу и в эту же сторону наклонить плечи, в противном случае, седло скатится с лошади вместе с всадником.



После освоения манежной посадки, следует обучение езде на галопе в полевой посадке. Положение корпуса такое же, как и на полевой рыси, в амортизации толчков так же участвуют колени и поясница. Ноги напряжены и держат всадника над лошастью. Не смотря на знакомые положения и действия, есть ряд ярко выраженных ошибок.

Выраженными ошибками при использовании полевой посадки являются: всадник находится в высоком положении в стременах, напрягая стопу ноги и задирая пятку вверх. В данном положении центр тяжести всадника перемещается вперед и прочность посадки значительно уменьшается. При любых резких движениях лошади в сторону, имеется высокая вероятность того, что всадник потеряет равновесие и окажется на земле. В любом случае, когда ноги всадника находятся не на своем месте, отходят вперед или смещаются назад, это приводит к ухудшению равновесия и, как следствие, ухудшается контакт с лошастью и эффективность управления падает. Шенкель должен соприкасаться с лошастью в месте, где находится подпруга, а стопа располагаться в стремени, на подушечках пальцев, в самой широкой ее части. Еще одна распространенная ошибка начинающих всадников при езде полевым галопом – каждый темп приземляться седлищем на спину лошади из-за слабого напряжения в ногах и неправильной амортизации, тем самым набивая ей спину [12].

Двигательная активность человека верхом на лошади достаточно своеобразна, а контакт с таким большим и интересным животным делает ее по-настоящему уникальной.

## **1.2 Лечебная верховая езда и иппотерапия**

Лечебная верховая езда, а в том числе и иппотерапия, уникальна в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента [10]. Лечебная верховая езда в целом укрепляет организм человека при помощи биомеханического воздействия. Выравни-

вается мышечный тонус: при езде на лошади перенапряженные мышцы начинают расслабляться, а тонус чрезмерно расслабленных мышц наоборот увеличивается. Выравнивается энергетический и эмоциональный потенциал: вместо слабости и быстрой утомляемости приходят бодрость и жизненные силы, а нервная возбудимость и напряженность сменяются спокойствием и расслаблением.

Лечебная верховая езда, как более сложная разновидность иппотерапии, предусматривает самостоятельное управление всадником лошадью, выполнение различных команд и заданий тренера, обучение езде на рыси и галопе, а также разучивание и движение по не сложным схемам манежных езд (при условии наличия выездкового манежа).

Перед началом занятия, в обязательном порядке, всадник знакомится с лошадью, привыкает к ее окружению, затем под присмотром тренера выводит ее из денника и ставит на развязку, чтобы ее почистить. Всадники, которые приходят не впервые, участвуют в процессе седловки под руководством тренера или же самостоятельно, если ранее тренер убедился в том, что она выполняется правильно.

После того, как подседлали лошадь, ее выводят из конюшни, чтобы сесть верхом. В том случае, если всадник не в состоянии самостоятельно залезть на лошадь, в любой конюшне, предоставляющей услуги лечебной верховой езды, имеются специальные пандусы, с которых можно без проблем сесть в седло и начать занятие.

На шагу лошадь создает колебательные движения, воспроизводимые ее спиной, которые определяются в равной степени анатомией, физиологией, ритмом, скоростью и направлением движения. Шаг – четырехтактный аллюр, при котором двигаются обе ноги на одной стороне, но это не одновременное движение: левая задняя/левая передняя, правая задняя/правая передняя. Один цикл шагов построен на восьми фазах. Сначала лошадь опирается на три ноги, потом на две ноги по диагонали или на две с одной стороны [27].

Основанием положительного эффекта верховой езды является комплекс воздействий на организм человека. Температура тела лошади в среднем на 1.5 градуса по Цельсию выше, чем у человека, а у работающего животного и того больше, поэтому даже спокойно движущаяся лошадь может разогревать и массировать мышцами спины, находящиеся с ней в непосредственном контакте мышцы всадника, данный факт значительно улучшает кровообращение. Так же, при спокойном шаге лошади тело человека по инерции вынуждено следовать за её движениями. Таким образом, мышцы человека работают без особых усилий со стороны всадника, а также совершается ряд пассивных движений в суставах и позвоночнике. Лечение верховой ездой больных с неврологической симптоматикой, детей с ДЦП основано именно на данном факте.

Так же не нужно забывать, что говоря о верховой езде и ее благотворном влиянии на организм человека, нужно помнить о разделении на конный спорт, а так же просто верховую езду для получения удовольствия. Не стоит забывать, что любой контакт с лошадью без соблюдения техники безопасности - является травмоопасным, так же нужно помнить про медицинские противопоказания для занятий конным спортом, в отличие от любительской езды, тем более лечебной верховой езды.

Лечебная верховая езда может быть использована в оздоровительных мероприятиях, направленных на укрепление и развитие физического состояния ребенка дошкольного и школьного возраста, а также взрослых. Проводят упражнения с применением верховой езды на неоседланной лошади. Вначале осваивают начальный этап в виде выполнения упражнений на координацию движений с сохранением равновесия без фиксации руками; на развитие мелкой моторики с использованием элементов конной амуниции и личной одежды; упражнения с мячом - метание в цель, ловля мяча; упражнение «Мельница» – поочередное пересаживание на лошади в разных направлениях. После их освоения переходят к упражнениям основного этапа, который включает дыхательные упражнения с синхронизацией их выполнения с движениями рук и туловища. После освоения дыхательных упражнений их выполняют в начале и в

конце каждого занятия и после выполнения каждых 2-3 физических упражнений во время занятия. Далее осваивают упражнения, направленные на развитие мышц шеи, верхних, нижних конечностей, туловища. Упражнения, влияющие на координацию и мелкую моторику, должны выполняться на шаг лошади, а выполнение остальных возможно на лошади, стоящей на месте или идущей на так называемом “шагу”. Временной лимит проведения одного занятия должен быть не менее тридцати минут. При этом не более 15% времени каждого занятия основного этапа составляют новые или неосвоенные упражнения, остальное – освоенные упражнения. Способ обеспечивает развитие костно-мышечного корсета занимающегося, улучшение гибкости, повышение коммуникабельности и адаптивных способностей человека (особенно касается детей), в результате выполнения данных упражнений и всех комплексов заметно улучшаются способности к обучению, а также – общеукрепляющее действие, улучшение координации движений и пространственной ориентации.

Иппотерапия - это нейрофизиологически ориентированная терапия с использованием лошади (от греческого *Hippos* – лошадь). Первым врачом употребившим выражение «иппотерапия» в России в 1991 году стал господин Марьян Ярошевский. В тот же год на территории Российской Федерации построили и запустили работу Первого Центра Иппотерапии «Живая нить». 1997 год был ознаменован учреждением первого Некоммерческого Партнерства «Национальная Федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта». В наше время иппотерпия до сих пор является одним из лучших универсальных методов лечения и возможностью помогать развиваться людям с ограниченными возможностями. При всех своих полезных и лечебных свойствах лечебная верховая езда развита в 45 странах мира.

Терапевтическим средством для воспроизведения двигательной активности является лошадь, идущая так называемым шагом. Когда человек сидит верхом, благодаря специфике движений лошади, идущей вперед, происходит выработка осанки. А так же, тренируется удержание равновесия и компенсаторные сокращения мышц, путем слабых координационных реакций.

Дискриминационная сенсомоторная стимуляция улучшает осанку, так как облегчает закрепление наиболее близких к норме двигательных реакций, которые доступны человеку с какими либо нарушениями. Данная двигательная коррекция тренирует мускулатуру тела, устраняя ее непропорциональность, выравнивает мышечный тонус, что также увеличивает объем двигательной активности в суставах [13, 14].

Можно выделить три критерия эффективности иппотерапии для восстановительного:

1. Медицинский – укрепляет мышцы пациента, улучшает координацию движения и пространственную ориентацию, стабилизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Психологический – снижает стрессорный уровень, улучшает память, внимание и мышление.

3. Социальный – совершенствование коммуникативных навыков, изменения поведенческих стереотипов, в данном критерии особое место занимает возможность социализация людей с ограниченными возможностями [3].

Передача всех двигательных импульсов, исходящих от лошади – ключ к иппотерапии, так как эти импульсы стимулируют двигательные реакции, соотносящиеся с физиологически корректными двигательными действиями пациента. Соответственно, описание лошади как «моделировщика» движений может помочь пониманию эффективности ее движений. Но не следует смешивать эффективность воздействия лошади с воздействием двигателя, передающего импульсы, как, например, механического тренажера, используемого для пассивной и активной нагрузки.

Одно из предварительных требований иппотерапии – это ритм, то есть тщательно натренированная регулярность движений, которую никакое механическое приспособление воспроизвести не может. Для иппотерапии подходит обученная, спокойная лошадь с ритмичным широким шагом. Однако ритм при движении лошади вперед шагом никогда не бывает идеально ровным. Малейшие отклонения от ритма, вызванные балансирующими действиями

лошади и всадника, регистрируются как минимальные изменения, приводящие к легким двигательным перебоям в ритмичных реакциях пациента. Если пациент может ритмично реагировать, повторения позволят его мозгу регистрировать и запоминать новые двигательные паттерны [20, 22].

Когда лошадь шагает, она передает двигательный импульс всаднику. Данный импульс идентичен человеческой ходьбе. При движении спинных мышц лошади оказывается мягкое массирующее и разогревающее воздействие на мышцы всадника, а так же на его органы малого таза. Данное воздействие усиливает кровоток в ногах, так как температура лошади в среднем полтора градуса по Цельсию выше человеческой, а у работающего животного и того больше.

Кроме того, даже при спокойном шаге тело человека вынуждено как бы следовать за движениями лошади, таким образом совершается ряд пассивных движений в суставах и позвоночнике, мышцы работают даже без особых усилий со стороны человека. Именно на этом эффекте основано лечение верховой ездой больных с неврологической симптоматикой, детей с ДЦП [33].

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. 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 [15].

Психологи выделяют, что близкое общение с лошадью, дает человеку возможность получить множество позитивных эмоций, а так же помощь в раскрепощении. Общение с лошадью, а точнее можно сказать дружба предлагает возможность получить настоящую искреннюю любовь и привязанность для больных детей, этот фактор является самым важным, так как исключает, присущую человеческому социуму конкуренцию и недоброжелательность. [17].

Список заболеваний, при которых лечебная езда и иппотерапия вызывает эффективное лечение.

1. Ортопедических заболеваний:

- искривление позвоночника, дефекты осанки;
- нарушение координационных способностей;
- полные и частичные параличи рук и ног;
- ДЦП.

2. Заболевание внутренних органов:

- нарушение обмена веществ;
- бронхиальная астма;
- ишемическая болезнь сердца;
- вегето-сосудистая дистония;
- заболевания прямого кишечника;
- функциональные заболевания кишечника и др.

3. В хирургии:

используется для восстановления способности к передвижению после несчастных случаев и тяжелых операций [33].

4. В неврологической и психиатрической практиках верховая езда показана при лечении заболеваний:

- депрессии;
- неврозы;
- рассеянный склероз;
- слабоумие;
- аутизм;

- олигофрения;
- некоторые формы шизофрении;
- синдром Дауна;
- слабоумие;
- наркомания;
- алкоголизм.

5. За счет улучшения кровоснабжения органов малого таза и укрепления мышц живота и промежности верховая езда показывает изумительный эффект.

Но так же имеются заболевания, при которых не желательны, и даже противопоказаны занятия иппотерапией:

- непреодолимый страх перед животным;
- форма аллергии к животному, индивидуальная непереносимость;
- воспалительные изменения;
- нестабильность позвоночника (постоянные костные деформации позвоночника);
- подвывих тазобедренных суставов;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- тяжелая артериальная гипертония с гипертоническими кризами;
- гемофилия;
- острые почечные заболевания;
- хронические заболевания в период обострения;
- эпилепсия и эпилептичность.

### **1.3 Подготовка и требования к терапевтической лошади**

Для развития метода реабилитации и становление его качественно на более высокий уровень, требуется более ответственно подойти к выбору и подготовке терапевтической лошади. Именно лошадь является уникальным «живым тренажером», источником двигательных импульсов, который и оказывает на



пациента то самое положительное биомеханическое и психогенное воздействие. Тщательно выбранная лошадь является залогом эффективности воздействия на пациента. Безопасность данных занятий зависит от готовности лошади к столь специфическому роду занятий.

Стоит не забывать об опасности и возможной малоэффективности использование лошадей без предварительного отбора и подготовки. Работа, связанная с людьми с ограниченными возможностями и особенно детьми, для лошади является серьезным испытанием для психологического состояния, а также всего организма в целом. Так же лошадь должна обладать хладнокровием, так как требуется спокойное отношение к резким движениям и громким звукам, различным предметам, применяемым в процессе занятий, не говоря уже о том, что часто занятия с пациентами требуют от лошади умения возить на себе двух человек, спокойно воспринимать изменяющиеся положения тела пациента.

Далее я приведу лишь некоторые из требований, которым должна соответствовать терапевтическая лошадь сточки зрения Джен Спик, первого американского специалиста, глубоко исследовавшего все виды терапии с помощью лошади.

Требования к экстерьеру:

- большие ноздри,
- правильный прикус,
- подвижные, живые уши,
- большие, чувственные, чуть навывкате глаза,
- шея с легкой кривизной,
- длинное, косое плечо с относительно высокой мускулистой холкой,
- глубокая грудь,
- крепкая спина,
- ровная и мускулистая поясница,
- прямой и симметричный круп,

- длинный таз, короткое бедро и относительно длинная голень, с хорошо выраженными скакательными суставами,

- короткая плюсна и относительно длинная бабка,

- движения на уровне первого-второго уровня выездки, то есть энергичные (с точки зрения работы задних ног), спокойные, четкие, чистые на аллюрах.

Требования к поведению:

- внимательное отношение к командам терапевта и их выполнение,

- спокойное восприятие постоянно изменяющихся требований и изменяющейся обстановке,

- спокойное восприятие любых предметов, которые используются в процессе занятий,

- полное повиновение и подчинение терапевту, инструктору, коноводу,

- обучаемость,

- желание постоянно находиться в контакте с терапевтом.

Конечно, при подборе лошади для иппотерапии трудно найти такое животное, которое будет полностью соответствовать всем этим требованиям и параметрам. Однако можно разделить качества лошади-кандидата на две части:

1. особенности экстерьера и поведения, которые не поддаются исправлению или развитию;

2. особенности экстерьера и поведения, которые можно исправить или выработать у лошади путем целенаправленных занятий и упражнений.

От лошадей, которые обладают неисправимыми врожденными пороками, не стоит применять в работе с пациентами, так как в таком случае, занятия будут малоэффективными, а в случае проблем с поведением лошади и сложным характером, еще и опасными.

В выбранной лошади для занятий иппотерапией подходящей по всем критериям указанным выше, остается развить необходимые качества, скорректировать поведение и пройти обучение в программе иппотерапии.

В программу подготовки входит пять последовательных этапов:

1. Установление привязанности лошади к инструктору.
2. Достижение полного повиновения инструктору-коноводу.
3. Выработка хладнокровия.
4. Обучение избирательной чувствительности.
5. Развитие умения справляться с трудностями.

Кроме этого, иппотерапевтическим лошадям необходим всесторонний и полноценный тренинг для ее физического развитие на всех этапах обучения, что достигается постоянными тренировками сначала на корде, а следом и верхом под седлом. Включение в тренинг занятий по выездке, работу в полях или пересеченной местности, а также прыжки через небольшие конкурные препятствия, способны улучшить характеристики движений и поведения лошади. Данный тренинг поможет лошадям научиться владеть своим телом, сделает ее более сильной, выносливой, гибкой и уравновешенной [1].

Знание и понимание языка тела лошадей – важно для хорошего взаимопонимания инструктора, коновода и терапевтической лошади, как и в принципе любой другой лошади, спортивной или учебной. Такое знание поможет «считывать» реакции и намерения лошади.

Общение между лошадьми в табуне происходит посредством различных поз и положений тела в пространстве. Человеку с самого начала общения с лошадью, необходимо объяснить, что у человека, как и у любой лошади, имеется «круг» личного пространства [18]. Всегда незамедлительно должно пресекаться любое нарушение личного пространства человека. Лошадь, которая позволяет себе толкаться плечом или носом, сбивать человека, обтираться об него своей головой, наступать ему на ноги или махать по человеку ногами в контексте «выпросить чего-нибудь», проявляет явные признаки отсутствия какого-либо уважения к человеку и его личному пространству.

Чтобы воспитать лошадь и научить ее уважать личное пространство человека, можно использовать следующие упражнения:

– Лошадь следит за движением руки тренера (например, вверх-вниз перед мордой на уровне груди) и получает за это положительное подкрепление в виде угощения или поглаживания.

– Лошадь учится уступать минимальному давлению. Для этого человек оказывает на какую-либо часть тела лошади минимальное давление, ожидает ответа, если его не следует, то усиливает давление. Если лошадь ответила уступкой в правильную сторону (например, от давления пальцев на затылок, опустила голову), то давление тут же прекращается и правильный ответ подкрепляется похвалой или угощением. Это упражнение поможет обучить лошадь быстро покидать личное пространство человека, например, осаживанием.

Обучение лошади так же включает в себя четкие реакции на голосовые команды инструктора.

Обязательные команды для выполнения терапевтической лошадию:

«Стой» – полная остановка лошади, до получения следующей команды.

«Шаг» – выполнения движения ритмичным средним шагом.

«Рысь» – движение средней рысью.

«Галоп» – движение средним галопом.

«Прими» – по указанию инструктора лошадь должна отодвинуть указанную часть тела (передние ноги, задние или голову).

«Отойди» – используется в работе на корде, когда лошадь должна увеличить радиус, по которому она движется вокруг тренера.

«Шире» – расширение рамки внутри аллюра.

«Тише» – замедление, сокращение рамки внутри аллюра.

«Ко мне» – немедленно подойти к инструктору.

Важно научить лошадь сохранять движение по вольту и держать прежний радиус после команды «шаг». Зачастую лошади после перехода в шаг сразу стремятся пойти в сторону инструктора.

Хладнокровие – одно из важнейших качеств терапевтической лошади, т.к. именно это качество позволяет сделать занятия по иппотерапии максимально безопасными. Для этого от лошади требуется высокий контроль над своими ин-

стинктами. Умение оставаться в любой ситуации спокойной и собранной вырабатывается у лошади путем долгих тренировок в различной обстановке.

Обязательное качество для терапевтической лошади – это спокойная реакция на изменения обстановки: игнорирование резких и громких звуков, поведение пациентов, появление различных предметов, попадающих в ее поле зрения. Этому можно научить молодую лошадь на примере более опытных лошадей. Опытная лошадь, оставаясь спокойной в «пугающих» ситуациях, своим поведением покажет молодой лошади, как нужно реагировать на такие раздражители. Обязательно в программу занятий нужно включить знакомство лошади с разными предметами – мячами, резиновыми игрушками, хула-хупами, инвалидными колясками, зонтиками и т.д. При этом в процессе обучения лошадь должна научиться воспринимать эти предметы не только на определенном расстоянии, но и спокойно относиться к тому, что к ней ими прикасаются, к звукам, которые могут издавать незнакомые предметы. Очень важно в процессе таких занятий человеку быть предельно спокойным (касается как всадников, пациентов, так и инструкторов, находящихся рядом с лошадей). Если у лошади к этому моменту уже выработалось отношение к тренеру как к «вожаку табуна», то для нее важно будет видеть, что человек воспринимает ситуацию хладнокровно и его поведение для лошади будет решающим в оценке уровня опасности предъявляемого предмета. Зачастую лошадь наблюдает за поведением человека, если он начинает тревожиться на счет появления собак рядом с лошадей, крупногабаритной техники, издающей громкие звуки, то лошадь начинает повторять это поведение [34].

До начала использования лошади в иппотерапевтической программе, нужно обучить ее совершенно спокойно, даже безразлично, относиться к громким звукам, сигналам машин, грохоту, хлопкам, крикам. Это позволит значительно повысить безопасность занятий.

Избирательная чувствительность – это способность лошади игнорировать и спокойно воспринимать изменения положения тела всадника, не реагировать на какие-то воздействия без команды инструктора. Зачастую обычная учебная

или спортивная лошадь отреагирует на изменение положения тела на ее спине, если эта лошадь пуглива, она может дернуться в сторону, или вовсе ускориться или убежать. Спокойная лошадь, если чувствует нестандартное положение тела или у нее есть ощущение, что человек может с нее упасть, она наоборот замедлит свой ход или остановится, чтобы предотвратить падение. Терапевтическую лошадь нужно приучить к тому, что всадник (пациент) может не просто сесть на ее спине, а лежать на ней, лежать на ее шее, крупе, лежать поперек, сидеть, свесив ноги на одну сторону, или задом на перед, стоять на коленках или на ногах, а также садиться и спешиваться необычным образом. При этом она должна продолжать поддерживать ритмичный шаг и не реагировать на такие ситуации, пока ее не попросит тренер или коновод.

Очень важно обучить лошадь воспринимать езду вдвоем как должное. Для начала это будет просто постепенное приучение к тому, что всадник может сидеть не только на привычном месте спины, но и дальше. Когда такое положение всадника будет совершенно понятно и знакомо для лошади, можно приступить к приучению к езде вдвоем.

Для проведения оценивания будущей терапевтической лошади, нужно удостовериться, что она полностью спокойна и находится в полном спокойствии и комфорте, в присутствии рядом стоящих с ней людей. Привычка лошади абсолютно адекватно относиться к людям, которые стоят, перемещаются, бегают рядом с ней, трогают ее, гладят, чистят, моют, берут ножки для того, чтобы расчистить копыта крючком или просто разговаривают – основное условия для получения достоверных данных об оценке лошади.

Любые поведенческие реакции лошади измеряются в баллах во всех протоколах. За поведение лошади ставятся оценки, с помощью которых определяют ее естественные реакции на конкретные стимулы и пригодность лошади к иппотерапии в целом. Естественная реакция на новый, часто необычный предмет, многое нам говорит о качествах потенциальной терапевтической лошади.

Разработанная процедура оценивания лошади использует применение ряда действий, с помощью которых возможно оценить, как лошадь обращается с

предметами, которые она видит впервые. В эти действия входит первичный показ предмета лошади, повторный показ, далее контакт с предметом и использование этого предмета. Оценка поведения лошади происходит по разным параметрам, это позволяет оценить ее пригодность для работы в иппотерапии.

#### **1.4 Эффект взаимодействия человека с лошадью на психоэмоциональное здоровье**

Здоровье – это стабильность в работе организма и функционировании всех его систем, а так же полное отсутствие любых хронических заболеваний, это постоянно нормальное состояние организма в целом, которое периодически нужно поддерживать.

Психоэмоциональное здоровье, как одно из составляющих общего здоровья человека, играет важную роль для каждого индивида. Очень важно его позитивное развитие с самого раннего детства.

Психоэмоциональный фактор включает в себя следующие составляющие: это психические и эмоциональные качества и свойства индивида, обусловленные системой общественных отношений.

Эмоциональность – это устойчивое проявление реакций человека на всевозможные изменения в окружающем его мире, жизненные ситуации, различные происшествия и прочее. Ее проявления заключается в настроении человека (радостное, грустное, жизнерадостное и др.). Из это следует вывод, что психическое здоровье – это некий баланс между окружающей реальностью и самим человеком.

Существует три специфических уровня психического здоровья:

- психологический;
- биологический;
- социальный.

Психологический аспект означает внутреннему состоянию индивида: уверенность или неуверенность в себе, в своих силах, завтрашнем дне, в своих

талантах и способностях, в своем потенциале; отношение индивида к другим людям, к социуму, внешнему миру, к различным событиям и жизненным ситуациям, отношение к установленным нормам и ценностям. Психологическое здоровье занимает важное место в функционировании здорового человека, от которого зависит его мироощущение, состояние душевного спокойствия и комфорта в повседневной жизни.

Психологическое здоровье – это состояние внутреннего благополучия, стабильности эмоциональных процессов, душевного равновесия и спокойствия, которое характеризуется адекватным восприятием реального мира, регуляцией деятельности и поведенческой тактики, полным отсутствием болезненных психических переживаний.

Биологический аспект означает здоровье всех органов человека и правильное функционирование всех систем его организма.

Социальный аспект характеризуется поведением человека в системе межличностных отношений, возможностью самореализации индивида и его развитие в окружающей его реальной действительности.

С помощью лошади люди сбрасывают социальные маски, отключают функционирование ролей, используемые в своей жизни, исчезают рамки общения. В седле человек становится сам собой. Лошадь принимает человека таким, какой он есть, без оценочных суждений и критики, нет необходимости претворяться кем либо, достаточно быть собой. Даже самые закрытые и неуверенные в себе люди с легкостью устанавливают контакт с этими животными.

Во время верховой езды человек концентрирует все свое внимание на себе и на лошади. Все мысли сосредотачиваются на контакте с животным, как на физическом, так и эмоциональном. Чтобы контролировать движения лошади, управлять ей, каждое действие всадника должно быть продуманным. Эта зачастую неосознанная психологическая практика обладает огромным терапевтическим потенциалом.

Верховая езда делает человека уверенным. Лошади – это очень чуткие животные, они тонко чувствуют эмоциональный контакт с человеком. Чтобы



заездить это животное и приучить его к работе и сотрудничеству можно только тогда, когда всадник проявит себя «вожаком» в их отношениях, когда лошадь поймет, что всадник уверен в себе и способен ей управлять. В случае, если он проявляет бездействие или у него проявляется чувство страха, то лошадь возьмет ситуацию в свои руки и будет делать то, что пожелается ей самой. Умение управлять лошадью, отдавать ей четкие и понятные команды, напрямую связано с высокой самоуверенностью человека.

Обучение верховой езде – это своеобразный процесс личностного роста. Люди, которые нашли контакт с большим и своенравным животным и подчинили ее себе, осознают, что их возможности намного больше, чем они предполагали изначально. Такой энергетический импульс веры в себя, повышает самооценку человека, пополняет депо эмоциональных ресурсов и способствует покорению новых горизонтов без страха и сомнений.

При контакте с лошадью, человек невольно изменяется. Изменения начинаются с преодоления собственных страхов. Большая часть всадников испытывает ощущение страха, когда они впервые садятся на лошадь, превосходящее их в размере в несколько раз. Избавление от страха – это первый и крайне важный шаг, помогающий стать сильнее.

С лошадью не получится быть несобренным, ленивым и безответственным. Люди, которые систематически занимаются верховой ездой, переносят приобретенные качества в повседневную жизнь. При контакте с лошадью большое значение имеет одна особенность: ее доверия и послушания добиваются без проявления агрессии и запугивания, а путем дружбы, уважения и заботы. Данный навык имеет огромное значение в межличностной коммуникации, особенно когда речь идет об отношении родителей и их детей.

## **2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, эксперимент и методы математической статистики.

Анализ литературы применялся для раскрытия темы работы, для того, чтобы вникнуть в суть вида деятельности, как верховая езда. В ходе анализа были рассмотрены следующие особенности: реабилитация, лечение заболеваний с помощью верховой езды и иппотерапии, особенности двигательной активности верхом на лошади, а так же особенности подготовки терапевтической лошади и основные требования к ее характеру, темпераменту и экстерьеру. Мы дали характеристику психоэмоциональному состоянию и здоровья человека, и методы его оценки. Использовали источники из научных электронных библиотек, преимущественно новых изданий. Также были изучены услуги и деятельность конных клубов Красноярска и клубов его окрестностей, чтобы выбрать оптимальный вариант проведения эксперимента.

Второй метод, которым мы пользовались – это тестирование. Из большого количества методов оценки психоэмоционального состояния мы выбрали тест САН.

Этот тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (название теста происходит от первых букв наименования характеристик). Тест не сложный и не занимает много времени, подходит как взрослым, так и школьникам. Испытуемые, перед тем как сесть на лошадь, проходят данный тест и отмечают свое внутреннее состояние с рядом признаков в шкале теста. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3), она расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно

отражающую его состояние в момент обследования. После завершения занятия испытуемые снова проходят данное тестирование.

Обработка и интерпретация результатов теста.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом:

Индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, плохому настроению и низкой активности, принимается за 1 балл; индекс 2, следующий за ним индексом 3 – за 2 балла; индекс 1 – за 3 балла; индекс 0 – за 4 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, она соответствует положительному настроению, отличному самочувствию и хорошей активности. Полюса «положительные» и «отрицательные» с некоторой периодичностью меняются местами.

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом за весь тест, так и отдельно по каждому аспекту: активности, самочувствию и настроению.

Ключ к тестированию САН:

1. Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
2. Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30;
3. Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

В таблице 1 представлен тестовый материал для испытуемых экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 1 – Тестовый материал

1. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
2. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Подвижный	3	2	1	0	1	2	3	Малоподвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный

## Окончание таблицы 1

6. Плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	Хорошее настроение
7. Чувствую себя слабым	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя сильным
8. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Несчастный	3	2	1	0	1	2	3	Счастливый
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Уставший
14. Больной	3	2	1	0	1	2	3	Здоровый
15. Увлеченный	3	2	1	0	1	2	3	Безучастный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Унылый	3	2	1	0	1	2	3	Восторженный
18. Печальный	3	2	1	0	1	2	3	Радостный
19. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
20. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
21. Возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	Сонливый
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Недовольный	3	2	1	0	1	2	3	Довольный
25. Изнуренный	3	2	1	0	1	2	3	Свежий
26. Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Бодрый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Разочарованный	3	2	1	0	1	2	3	Полный надежд
29. Внимательный	3	2	1	0	1	2	3	Рассеянный
30. Пессимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Оптимистичный

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось с 09.06.2020 по 23.06.2020 на территории Красноярского ипподрома. Экспериментальная группа состояла из десяти человек разного возраста, главной особенностью которой была непричастность к какому либо виду конного спорта, все люди еще ни разу не занимались верховой ездой, так как опытные спортсмены озадачены работой с лошадью, и их психоэмоциональное состояние зависит от течения процесса тренировки и ее результативности. Количественно-качественный состав испытуемых был выбран на основании цели тестирования и возможностей ипподрома.

Тестирование экспериментальной группы проводилось до и после занятия верховой ездой. Испытуемым предлагалось пройти тестирование САН, при этом уточнялось, что не нужно задумываться об оценке своего самочувствия, для более точного результата. Подсчитывался средний балл результатов исходного тестирования и после занятия. Достоверность различий определяли по T-критерию Уайта. Контрольная группа была протестирована тем же способом два раза с промежутком равным семи дней. Возраст каждого человека контрольной группы был идентичен возрасту тестируемых из экспериментальной группы.

### 3 Результаты проведенного исследования и рекомендации

#### 3.1 Результаты исследования

Исследование проводилось с 9.06.2020 по 23.06.2020 на территории Красноярского ипподрома. Экспериментальная группа состояла из десяти человек разного возраста, главной особенностью которой была непричастность к какому либо виду конного спорта, все люди еще ни разу не занимались верховой ездой, так как опытные спортсмены озадачены работой с лошадью, и их психоэмоциональное состояние зависит от течения процесса тренировки и ее результативности. Количественно-качественный состав испытуемых был выбран на основании цели тестирования и возможностей ипподрома.

Психоэмоциональное состояние испытуемых определялось с помощью теста САН (самочувствие, активность, настроение) и оценивалось по семибальной шкале (3 2 1 0 1 2 3). Каждая оценка интерпретировалась в последовательности от «плохого» к «хорошему». В таблице 2 представлены результаты исходного тестирования экспериментальной группы.

Таблица 2 – Результаты исходного тестирования экспериментальной группы

№ испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
1	4,20	3,70	3,10	3,67
2	6,80	6,50	6,00	6,43
3	5,10	3,90	4,40	4,47
4	4,20	3,20	3,20	3,53
5	6,50	6,90	6,40	6,60
6	6,50	6,40	6,80	6,57
7	3,20	2,90	2,60	2,93
8	5,00	4,60	4,20	4,60

Окончание таблицы 2

9	3,7	3,4	3,4	3,50
10	5,3	3,9	3,7	4,30

По результатам исходного тестирования можно наблюдать, что 40% испытуемых имеют удовлетворительное психоэмоциональное состояние, 30% чувствуют себя хорошо и оставшиеся 30% отлично.

После проведения занятия мы получили следующие результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты конечного тестирования экспериментальной группы

№ испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
1	5,10	6,10	6,50	5,90
2	6,80	6,90	7,00	6,90
3	6,60	6,80	6,90	6,77
4	5,90	6,30	6,80	6,33
5	6,50	6,80	6,70	6,67
6	6,70	6,80	7,00	6,83
7	5,90	6,50	6,70	6,37
8	6,70	6,70	6,90	6,77
9	6,60	6,40	6,80	6,60
10	6,60	6,80	7,00	6,80

Для наглядности данные полученные в результате исследования представлены на диаграмме.

Рисунок 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента

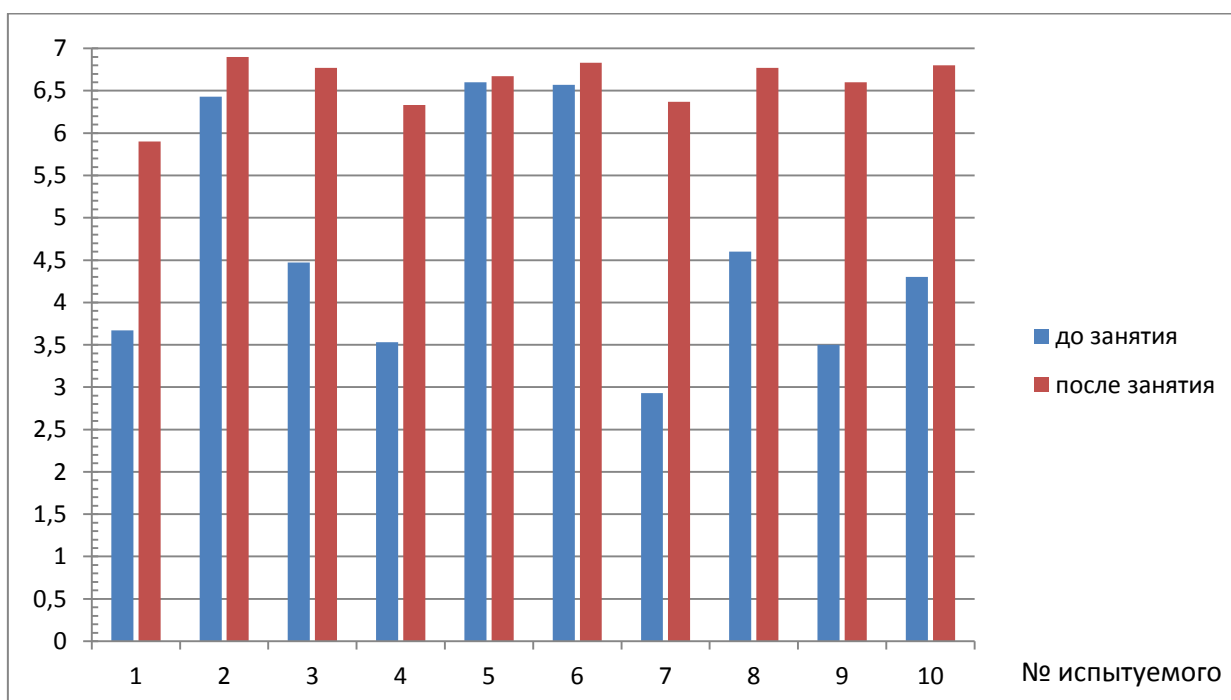
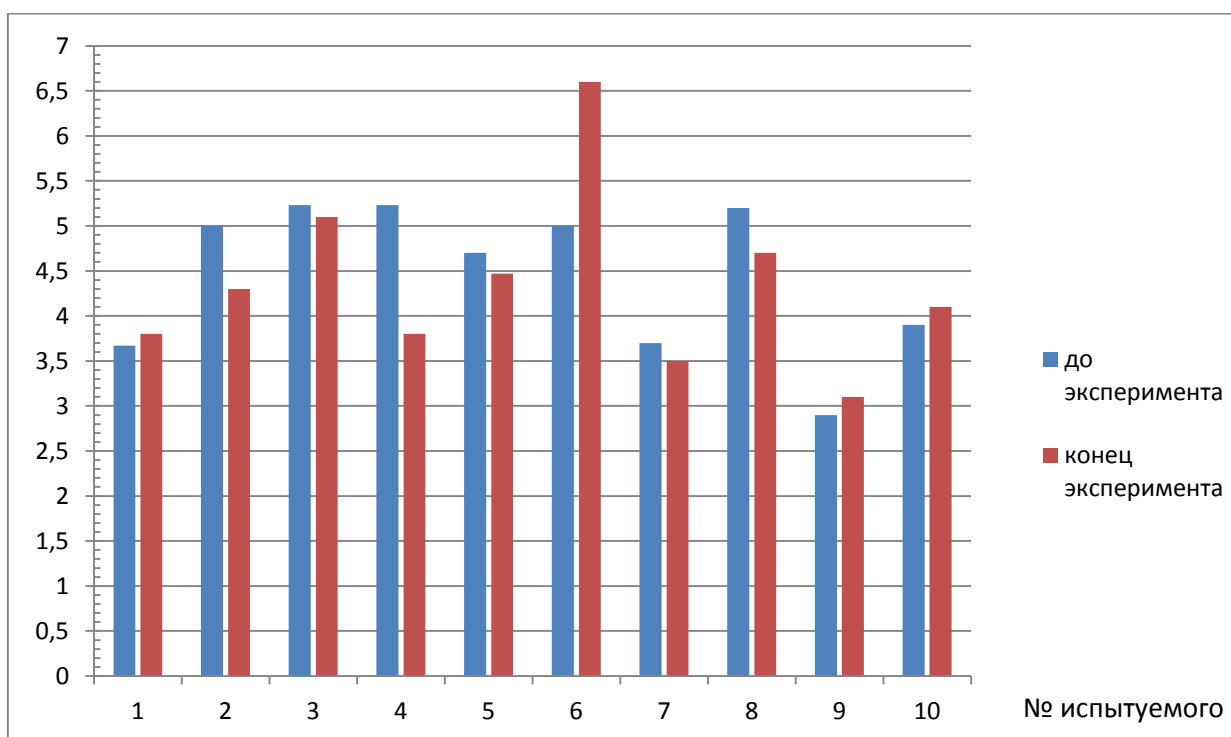


Рисунок 1 – Результаты тестирования контрольной группы в начале и конце эксперимента





По полученным данным в результате тестирования экспериментальной группы до и после занятия верховой ездой были проведены следующие расчеты по Т-критерию Уайта, представленные в таблице 4, и сделаны выводы.

Таблица 4 – Расчетные данные экспериментальной группы до ( $X_i$ ) и после ( $Y_i$ ) занятия верховой ездой.

№	$X_i$	$Y_i$	$R_x$	$R_y$
1	2,93		1	
2	3,5		2	
3	3,53		3	
4	3,67		4	
5	4,30		5	
6	4,47		6	
7	4,60		7	
8		5,63		8
9		6,33		9
10		6,37		10
11	6,43		11	
12	6,57		12	
13	6,60		13,5	
14		6,60		13,5
15		6,67		15
16		6,77		16
17		6,77		17
18		6,80		18
19		6,83		19
20		6,90		20
<b>Сумма:</b>			64,5	145,5

$$t \text{ расч} = R_y = 145,5;$$

$$T \text{ крит} = 78;$$

$$t \text{ расч} (64,5) < t \text{ крит} (78);$$

Вывод: различия достоверны, соответственно экспериментальная методика является эффективной при  $p < 0,05$  (при 5 % уровне значимости).

Средний результат исходного тестирования экспериментальной группы 4,66 и контрольной 4,45, это означает, что в среднем у испытуемых двух групп психоэмоциональное состояние удовлетворительное. После эксперимента

средний балл у экспериментальной группы составил 6,59, что означает отличное психоэмоциональное состояние. А у контрольной группы показатель понизился до 4,35. Различия не достоверны по Т-критерию Уайта.

В результате проведенного эксперимента установлено, что после занятия верховой ездой у 40% испытуемых психоэмоциональное состояние улучшилось, перешло из удовлетворительного в отличное, 30% испытуемых перешли из хорошего в отличное, и остальные 30% испытуемых, имеющие отличное состояние немного улучшили свои показатели. Различия достоверны при  $p < 0,05$ .

Полученные результаты свидетельствуют о том, что верховая езда положительно влияет на психоэмоциональное здоровье людей и ее можно использовать как средство рекреации.

### **3.2 Практические рекомендации**

Целью нашей работы было выявить влияние верховой езды на психоэмоциональное здоровье людей. Мы провели эксперимент, который показал положительные изменения психоэмоционального состояния испытуемых экспериментальной группы.

При снижении психоэмоционального состояния в связи с эмоциональными перенапряжениями, стрессами, большими нагрузками на работе или учебе, внутренними переживаниями, связанными с различными жизненными ситуациями и т.д., можно рекомендовать верховую езду. Эффект перезарядки эмоционального состояния моментальный, но чтобы добиться стабильного результата желательно заниматься регулярно, минимум два раза в неделю. Занятия проводятся на открытом воздухе, желательно индивидуально с тренером-инструктором, так как эффективность процесса тренировки увеличивается, тренер не будет отвлекаться на других спортсменов, длительность занятия 45 минут. Для удобства занятий нужна специальная экипировка: бриджи с замшевыми вставками для лучшего сцеплением с седлом, сапоги до колена с небольшим каблучком, перчатки и шлем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, поставленные во введении задачи решены, следовательно, можно сделать следующие выводы.

1. Нагрузка при верховой езде зависит от аллюра, которым идет лошадь, а так же от вида посадки всадника. Езда строевой рысью является отличной альтернативой активному прогулочному шагу, а езда галопом – к бегу по пересеченной местности. Во время спокойной верховой езды человек испытывает значительно меньшее воздействие на суставы и позвоночник, чем при быстрой ходьбе или беге, но в то же время приходится задействовать практически все группы мышц, чтобы сохранить равновесие.

2. Верховая езда успешно используется в лечении ортопедических заболеваний, в том числе и в реабилитационный период после различных травм. Врачи рекомендуют использовать верховую езду для лечения заболеваний внутренних органов, а так же она применяется в неврологической и психиатрической практике.

3. К основным требованиям к выбору терапевтической лошади относятся не только ее психологическая устойчивость, которая напрямую связана с безопасностью проведения занятий, но и ее экстерьер. Лошадь является уникальным «живым тренажером», источником двигательных стимулов, который и оказывает на пациента то самое положительное биомеханическое и психогенное воздействие, занятия будут эффективными в том случае, если при этом будет использована правильно подобранная лошадь с точки зрения экстерьера, который влияет на качество аллюров, на их ритм и ширину.

4. Верховая езда положительно влияет не только на физическую форму, но и на психоэмоциональное здоровье людей. Общение с лошадью абстрагирует людей от жизненных забот, позволяет отвлечься от конфликтов внутри себя и другими индивидами. После занятий верховой ездой приобретенные на них навыки переносятся в повседневную жизнь человека, возрастает уверенность в себе и своих силах. Лошадь учит человека договариваться и сотрудничать,

найдя контакт, договориться с ней дает большой эффект в отношениях между людьми, данная манера общения становится примером, действуя без проявления агрессии, криков и следить за своими отрицательными эмоциями, решая конфликты компромиссами.

Часто люди тратят очень много энергии и сил на конфликты, семейные ссоры, проблемы на работе и учебе подрывают их психику - что на прямую влияет на их здоровье. В такие моменты человеку сложно концентрироваться на чем либо, снижается уровень эффективности его деятельности с последующими вытекающими. В нашей работе мы доказали, что занятия верховой ездой способствуют перезарядке психоэмоционального состояния, восполнению жизненной энергии и ресурсов, и она рекомендована людям подвергающимся стрессам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Е. И. Подготовка иппотерапевтической лошади / Е. И. Алексеева, Е. М. Сергеева // Известия Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. – Санкт-Петербург, 2017. – №4. – С. 97-102.
2. Анес, Д. А. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде / В. В. Глебов // Успехи современного естествознания. – 2013. – №8. – С. 47-48.
3. Антошина, Г. В. Анималотерапевтическая программа «хвостатый лекарь» / Г. В. Антошина // Новые исследования. – М., 2010. – №8. – С. 38-59.
4. Ашкова, Д. О. Иппотерапия и лечебная верховая езда как средство реабилитации детей, имеющих проблемы в развитии / Д. О. Ашкова, Л. Е. Медведева // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: сб. науч. тр. / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – Омск, 2018. – С. 271-279.
5. Баймуродов, Р. С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры / Р. С. Баймуродов, М. К. Амонов // Биология и интегративная медицина. – 2017. – №3. – С. 217-242.
6. Батукаев, А. А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А. А. Батукаев // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. – 2013. – №1. – С. 123-128.
7. Бочкарникова, Н. В. Применение иппотерапии с целью коррекции нарушения осанки детей дошкольного возраста / Н. В. Бочкарникова, Е. Г. Фоменко // Приграничный регион в историческом развитии. Сборник статей материалов международной научно-практической конференции, посвящённая Году единения российской нации и 80-летию высшего педагогического образования в Забайкалье. : Чита: Забайкальский государственный университет, 2018. – С. 83-85.

8. Бутко, Т. В., Артамонова С. С. Исследование ассортимента одежды для верховой езды / Т. В. Бутко // Швейная промышленность. – 2006. – №4. – С. 48-50.

9. Бутко, Т. В. Исследование потребительских предпочтений и требований безопасности для проектирования рациональных конструкций детской одежды для занятий иппотерапией / Т. В. Бутко, С. С. Артамонова // Дизайн и технологии. – 2015. – №50 (92). – С. 36-40.

10. Бутко, Т. В. Практические рекомендации к формированию пакетов детской экипировки для занятий лечебной верховой ездой / Т. В. Бутко, С. С. Артамонова // Изделия легкой промышленности как средства повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями по здоровью: практические решения. Сборник научных статей: М.: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный университет дизайна и технологии», 2017. – С. 151-157.

11. Волынский, С. М. Учебник верховой езды : моногр. : М. : АСТ, 2005. – 303 с.

12. Гелецкий, В. М. Реферативные, курсовые и выпускные квалификационные работы: учеб.-метод. пособие / В. М. Гелецкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 152 с.

13. Гурвич, П. Т. Верховая езда как средство лечения и реабилитации в неврологии и психиатрии / П. Т. Гурвич // Неврология и психиатрия. – 1997. - №8. – С. 65.

14. Гуревич, Д. А. Лечебная верховая езда / Д. А. Гуревич // Коневодство и конный спорт. – 1997. – №5. – С. 27-28.

15. Де-Витт, Л. В. Конница. Теория верховой езды / Л.В. Де-Витт. – Москва: РГГУ, 2011. – 349 с.

16. Доскин, В. А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145.

17. Золотых, Н. В. Влияние животных на психоэмоциональное состояние человека / Н. В. Золотых, Л. И. Мосиенко // Приоритетные научные исследования и инновационные технологии в АПК: наука – производству. Сборник статей по материалам Национальной научно-практической конференции. : Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 334-339.

18. Иоффе, С. Н. Иппотерапия: история, особенности, основные направления и методики / С. Н. Иоффе // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам III Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. : Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2018. – С. 43-49.

19. Каменева, Н. В. Внедрение иппотерапии в КК «Галактика» с целью наблюдения ее влияния на здоровье детей школьного и дошкольного возраста с физическими отклонениями / Н. В. Каменева, А. И. Коваль // Российская наука в современном мире. Сборник статей XII международной научно-практической конференции. : М.: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ», 2017. – С. 36-38.

20. Климова, В. К. Иппотерапия как комплексная технология физической реабилитации / В. К. Климова, А. В. Посохов, М. Шимохина. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 100 с.

21. Климова, В. К. Теоретические основы использования иппотерапии в процессе физической реабилитации / В. К. Киричек, А. В. Посохов, Н. А. Лукьянов. – Белгород : Политера, 2008. – 75 с.

22. Ковтун, К. С. Психологическое воздействие верховой езды и особенности иппотерапии / К. С. Ковтун // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – №1. – С. 255-266.

23. Коломеец, А. М. Конный спорт или верхом к здоровью / А. М. Коломеец // Актуальные вопросы современной науки и образования. Сборник статей Международной научно-практической конференции. : Пенза: «Наука и Просвещение», 2020. – С. 218-220.

24. Кохан, С. Т. Конный спорт как метод медико-социальной реабилитации инвалидов / С. Т. Кохан // Технологии социальной работы с различными группами населения. V Международная научно-практическая интернет-конференция. : Чита: Забайкальский государственный университет, 2015. – С. 181-187.
25. Крылова, А. С. Возможности самореализации подростков, занимающиеся конным спортом / А. С. Крылова // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. Сборник статей международной научно-практической конференции. : Омск: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2016. – С. 174-176.
26. Кушхова, А. Ф., Карданова Д. Э. Иппотерапия как технология социальной работы с детьми-инвалидами / А. Ф. Кушхова, Д. Э. Карданова // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2014. – №6. – С. 63-77.
27. Ливанова, Т. К. Все о лошади / Т.К. Ливанова, М.А. Ливанова. – М.: АСТ-Пресс СКД, 2012. – 384 с.
28. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А. В. Лотоненко, А. И. Бугаков, С. И. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2015. – №1 (52). – С. 52-56.
29. Манжалова, Л. П. Реабилитация детей с ограниченными возможностями методом лечебной верховой езды: уч. Пособие. / Л.П. Манжалова, Е.Н. Павлова, М. Ю. Власова, Г. А. Лапина, О. В. Выкаева, А. А. Седов. – Чита, 2008. – 199 с.
30. Михайлова, Т. А. Школа верховой езды для начинающих / Т. А. Михайлова. – М.: АВТОР, 2010. – 422 с.
31. Мякотных, В. С. Результативность иппотерапии у лиц с сочетанными расстройствами опорно-двигательного аппарата и психических функций / В. С. Мякотных // Вестник уральской медицинской академической науки. – 2016. - №2. – С. 40-45.



32. Новосёлова, Г. А. Иппотерапия как средство социальной адаптации детей санаторной школы / Г. А. Новосёлова // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – №10-8. – С. 1806-1809.

33. Павлова, Е. Н. Методические рекомендации по организации занятий иппотерапией / Е. Н. Павлова, М. Ю. Власова, О. В. Выкаева, Г. А. Лапина. – Чита, 2007. – 277 с.

34. Пенчук, Н. Н. Иппотерапия как одна из форм лечебной физкультуры для детей с ДЦП / Н. Н. Пенчук // *Современные проблемы общей и специальной педагогики. Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. : Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2015. – С. 51-52.

35. Пихиенко, К. С. Психологическая коррекция депрессивных состояний / К. С. Пихиенко // *Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. Сборник статей по материалам LXV студенческой международной научно-практической конференции*. : Новосибирск: Ассоциация научных работников «Сибирская академическая книга», 2019. – С. 45-53.

36. Рассел, Д. Иппотерапия / Д. Рассел. – М.: VSD, 2013. – 402 с.

37. Свечин, К. Б. Коневодство / К. Б. Свечин, И. Ф. Бобылев. – М.: Агропромиздат, 1992. – 271 с.

38. Сизова, Ю. В. Виды аллюр лошадей / Ю. В. Сизова // *Новая наука: теоретический и практический взгляд*. – 2016. – №8 (88). – С. 7-10.

39. Скрипник, И. Все о лошади / И. Скрипник. – М.: Астрель, Полиграфиздат, 2012. – 320 с.

40. Старикова, Д. В. Программа комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста с ДЦП методами иппотерапии / Д. В. Старикова, О. М. Конькова // *Результаты современных научных исследований и разработок. Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции*. : Пенза: «Наука и просвещение», 2017. С. – 164-171.

41. Степаненко, Н. П. Динамика состояния вегетативной нервной системы и психоэмоционального статуса у детей, занимающихся сложнокоординацион-

ными видами спорта / Н. П. Степаненко, А. Б. Коновалов // Сибирский медицинский журнал. – 2014. – №2. – С. 63-66.

42. Стойлов, А. Ю. Пользность занятий верховой ездой для детей / А. Ю. Стойлов, Ю. Д. Овчинников // Современный педагогический взгляд. – 2019. – №1. – С. 39-44.

43. Танеева, О. Р. Иппотерапия как средство обеспечения психологического здоровья у детей с ДЦП / О. Р. Танеева // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической интернет-конференции. : Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – С. 158-162.

44. Теленкова, О. С. Лечебная верховая езда как средство восстановления физического и психоэмоционального состояния детей / О. С. Теленкова // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. : Челябинск: Челябинский государственный университет, 2014. – С. 91-95.

45. Тутаришев, А. К. Лечебная верховая езда как одно из средств реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья / А. К. Тутаришев // Современная наука: тенденции развития. – 2016. – №14. – С. 26-31.

46. Черная, А. Б. Анималотерапия: история, теория и опыт / А. Б. Черная // Психология XXI века. Сборник статей по материалам VIII международной научно-практической конференции молодых ученых. : СПб: Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2012. – С. 259-266.

47. Чуприков, А. П. Анималотерапия: иппотерапия / А. П. Чуприков, А. Г. Смолянов, А. В. Бурого // Новости медицины и фармации. – 2011. – №17. – С. 28-29.

48. Чуприкова, О. В. Общение детей и подростков с животными / О. В. Чуприкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2015. – Т. 24, №2. – С. 40-46.

49. Осквен, В. Я. Иппотерапия и комплексные методы реабилитации и восстановления / В. Я. Осквен, Т. Е. Ливицкая // Медицинский журнал. – Омск, 2010. – Т. 24, №2-2. – С. 61-62.

50. Аттл, Р. Как сделать лошадь спокойной и расслабленной. Техники обучения верховых прогулок / Р. Аттл. – М.: АВАКС, 2013. – 769 с.

Федеральное государственное автономное  
Образовательное учреждение  
Высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М. Гелецкий  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ВЛИЯНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНЕЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Научный руководитель

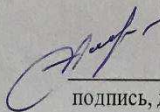


подпись, дата

*канд. пед. наук, доцент Е. В. Мещикова*

должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник



подпись, дата

*А. А. Овчинникова*

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_

подпись, дата

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Красноярск 2020