**УДК 798**

**Лечебная верховая езда её особенности и методы применения**

**Тоцкий Кирилл Сергеевич**

Студент 2 курса

Факультет УНТИ

Группа 0-23-МТМ-атм-Б

Брянский государственный технический университет, г. Брянск.

**Научный руководитель *Карева Галина Вячеславовна***

Брянский государственный технический университет, г. Брянск.

**Аннотация:**Будут рассмотрены особенности лечебной верховой езды при каких обстоятельствах её назначают и как правильно выбрать лощадь и техника безопасности

**Ключевые слова:**Лечебная верховая езда ,Особенности тренировки ,Методы применения лечебной верховой езды.

Содержание

Введение 3

1.Основы лечебной верховой езды: введение в методы и принципы3

2.Терапевтическое значение лечебной верховой езды: польза для здоровья и реабилитации4

3.Методы применения лечебной верховой езды: от классической терапии до инновационных подходов4

4.Особенности тренировки в лечебной верховой езде: выбор лошади, обучение и безопасность5

5.Клинические исследования о лечебной верховой езде: новые перспективы и будущие направления5

6.Список литературы…………………………………………………………………………………....6

**Введение**

Верховая езда – это искусство, которое зародилось еще в древние времена. Она сочетает в себе грациозность движений лошади и мастерство верхового наездника. Однако, помимо своей эстетической ценности, лечебная верховая езда стала признанным методом физиотерапии и реабилитации.

Сегодня все больше людей обращаются к верховой езде в качестве способа улучшить свое здоровье и благополучие. Методы применения лечебной верховой езды разнообразны: от тренировки осанки до коррекции двигательных навыков. Этот вид терапии также положительно влияет на психологическое состояние человека, помогая преодолеть стресс и повысить самооценку. В данной статье мы рассмотрим основные принципы и методы применения лечебной верховой езды для достижения оптимального эффекта на здоровье человека.

**Основы лечебной верховой езды: введение в методы и принципы**

Лечебная верховая езда - это метод терапии, который использует движение на лошади для улучшения физического и психологического состояния пациента. Этот подход к лечению имеет давнюю историю и используется в различных культурах по всему миру.

Одной из основных особенностей лечебной верховой езды является взаимодействие пациента с лошадью. Это взаимодействие с лошадью помогает улучшить баланс, координацию, гибкость и силу пациента. Лошадь также может быть использована для помощи в восстановлении поврежденных мышц и суставов.

Методы применения лечебной верховой езды могут варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и целей пациента. Одним из основных методов является терапевтическая езда, в которой пациент развивает физические и психологические навыки во время верховой езды под наблюдением инструктора.

Также используются другие методы, такие как гиппотерапия, которая включает в себя специально разработанные упражнения на спине лошади, и функціональна тренування, в котором пациент осуществляет определенные движения на лошади, направленные на восстановление и развитие определенной части тела.

Одним из ключевых преимуществ лечебной верховой езды является ее мультифункциональность. Она может быть применена для лечения различных состояний, таких как реабилитация после травм, улучшение баланса и координации у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также для развития социальных и коммуникативных навыков.

Однако перед началом лечебной верховой езды необходимо проконсультироваться с врачом или специалистом, чтобы убедиться, что это безопасный и эффективный метод лечения в данном конкретном случае. Также важно выбрать квалифицированного инструктора, который будет контролировать и обучать пациента во время верховой езды.

В заключение, лечебная верховая езда представляет собой уникальный и эффективный метод лечения, который может быть применен для различных состояний и проблем. Ее основные преимущества - взаимодействие пациента с лошадью и многофункциональность. Тем не менее, важно провести консультацию и выбрать квалифицированного инструктора перед началом лечебной верховой езды.

**Терапевтическое значение лечебной верховой езды: польза для здоровья и реабилитации**

Лечебная верховая езда имеет высокое терапевтическое значение и является эффективным методом для улучшения здоровья и реабилитации людей с различными физическими и психологическими проблемами. Этот вид терапии способствует укреплению мышц, улучшению осанки, координации движений и равновесия. Прикосновение и движение лошади передаются на человека, стимулируя работу позвоночника и улучшая кровообращение.

В процессе лечебной верховой езды пациенты также улучшают психическое состояние, развивают уверенность и смелость, учатся контролировать свои эмоции. Взаимодействие с лошадью способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению уверенности в себе. Этот вид терапии особенно полезен для людей с ограниченными возможностями или психологическими проблемами.

**Методы применения лечебной верховой езды: от классической терапии до инновационных подходов**

Лечебная верховая езда – это метод физиотерапии, основанный на использовании специально подобранных лошадей для улучшения физического и психического состояния пациентов. Этот подход применяется как самостоятельный метод лечения, так и в комбинации с другими терапевтическими методами.

Одним из основных методов применения лечебной верховой езды является классическая терапия. В этом случае пациент участвует в езде под руководством опытного инструктора. Основной целью этого подхода является улучшение равновесия, силы мышц и координации движений. Кроме того, классическая терапия может помочь в улучшении психологического состояния пациента, увеличивая его самооценку и уверенность в себе.

Однако с развитием технологий в области медицины и физиотерапии, появились и инновационные подходы к применению лечебной верховой езды. Один из таких подходов – это использование электронного верхового коня. Это симулятор верховой езды, который позволяет пациентам получить все преимущества лечебной верховой езды без необходимости работать с реальной лошадью. Электронный верховой конь может быть программирован для создания различных условий езды, что позволяет индивидуализировать лечение под потребности каждого пациента.

Еще одним инновационным методом применения лечебной верховой езды является использование виртуальной реальности. Пациент надевает специальные очки или использует другие устройства виртуальной реальности, чтобы погрузиться в виртуальный мир и совершить "езду" на виртуальной лошади. Этот подход помогает пациентам развивать равновесие, рабочую память и координацию движений.

Вместе с тем, необходимо отметить, что лечебная верховая езда не подходит для всех пациентов и все методы применения должны быть индивидуализированы под потребности каждого человека. Перед началом любих занятий необходимо провести консультацию с врачом и опытным инструктором по лечебной верховой езде.

В заключение, лечебная верховая езда – это эффективный и инновационный метод физиотерапии, который может помочь пациентам в восстановлении физического и психического здоровья. От классической терапии до использования электронных верховых коней и виртуальной реальности, сегодня есть много методов применения этой терапии, которые могут быть адаптированы под потребности каждого пациента.

**Особенности тренировки в лечебной верховой езде: выбор лошади, обучение и безопасность**

Тренировка в лечебной верховой езде имеет свои особенности, которые включают выбор подходящей лошади, процесс обучения и обеспечение безопасности.

При выборе лошади для лечебной верховой езды необходимо учитывать ее характер, физическую подготовку и способности. Важно, чтобы лошадь была подходящей для конкретного пациента и его заболевания. Например, для терапии суставных заболеваний лучше подойдет лошадь с плавным движением и комфортной походкой.

Процесс обучения лошади для лечебной верховой езды должен быть тщательно организован. Лошадь должна быть обучена слушаться мягких и точных команд верховой мастерицы или врача-терапевта. Также важно научить лошадь реагировать на физические сигналы и изменения телодвижений пациента, которые могут указывать на его состояние здоровья.

Безопасность является первостепенной задачей в лечебной верховой езде. Пациенты должны быть обучены правилам и техникам безопасности, связанным с верховой ездой. Им необходимо знать, как правильно садиться в седло, правильно удерживать поводья, смотреть в нужном направлении и контролировать свое положение на лошади. Также необходимо соблюдать все меры предосторожности и носить защитное снаряжение.

Лечебная верховая езда является эффективным методом реабилитации и терапии для различных заболеваний. Она позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию и равновесие, а также способствует психологическому благополучию. Однако, перед началом лечебной верховой езды необходимо проконсультироваться с врачом и проходить обучение и тренировку под руководством опытного инструктора.

**Клинические исследования о лечебной верховой езде: новые перспективы и будущие направления**

Клинические исследования о лечебной верховой езде стали объектом повышенного внимания врачей и специалистов в области физической реабилитации. Это связано с уникальностью и эффективностью данного вида терапии, основанной на взаимодействии человека и лошади.

Одним из главных направлений исследований является изучение физиологических изменений, происходящих в организме человека во время верховой езды. Установлено, что движение на лошади способствует активации мышц, укреплению осанки и повышению общей физической выносливости. Кроме того, верховая езда способствует улучшению координации движений и баланса.

Еще одним важным аспектом исследований является изучение психологических эффектов верховой езды. Установлено, что взаимодействие с лошадью и контакт с природой приближают человека к естественным циклам жизни, что положительно сказывается на его эмоциональном и психологическом состоянии. Верховая езда способствует снятию стресса, улучшению настроения и повышению самооценки.

Также проводятся исследования, направленные на разработку новых методов применения лечебной верховой езды. Например, изучается возможность использования этой терапии в комплексном лечении различных заболеваний, таких как детский церебральный паралич, расстройства аутистического спектра, психические и неврологические расстройства.

В дальнейшем планируется расширение исследований, а также проведение клинических испытаний, чтобы более точно определить показания и противопоказания для использования лечебной верховой езды. Также активно развиваются программы профессиональной подготовки специалистов, которые могли бы работать с пациентами в рамках этой терапии.

В результате все больше и больше людей с различными заболеваниями и ограничениями физической активности смогут получить доступ к лечебной верховой езде и воспользоваться всеми ее благоприятными воздействиями на здоровье и самочувствие.

**Список литературы**

**1.** **Studfile. Методические рекомендации по проведению занятий лечебной физической культурой.** [**https://studfile.net/preview/8947365/page:8/**](https://studfile.net/preview/8947365/page:8/) **2. Cyberleninka. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры.** [**https://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-kak-metod-lechebnoy-fizicheskoy-kultury**](https://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-kak-metod-lechebnoy-fizicheskoy-kultury) **3.** **Scilead. Роль иппотерапии в медицинской реабилитации.**[**https://scilead.ru/article/2752-rol-ippoterapii-v-meditsinskoj-reabilitatsii**](https://scilead.ru/article/2752-rol-ippoterapii-v-meditsinskoj-reabilitatsii) **4.** **Nsportal. Методические рекомендации по проведению занятий лечебной физической культуры.** [**https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2015/07/29/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-zanyatiy-lechebnoy**](https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2015/07/29/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-zanyatiy-lechebnoy)

**5.** **Cyberleninka. Лечебная верховая езда в реабилитации детей с ограниченными возможностями.** [**https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-verhovaya-ezda-v-reabilitatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami**](https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-verhovaya-ezda-v-reabilitatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami)