Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №6 с углублённым изучением отдельных предметов г. Владивостока»

**Индивидуальный проект**

**«Роль лошадей в жизни человека»**

Ученицы 9 «А» класса

Бондаренко Анастасии Дмитриевны

Руководитель проекта:

Некрасова Елена Ивановна,

учитель русского языка и литературы

г. Владивосток,

2023 г.

Содержание

[**Введение** 3](#_Toc152681625)

[**Глава I. «Теоретическая часть»** 6](#_Toc152681626)

[**1.1.** **История развития иппотерапии в мире и в России.** 6](#_Toc152681627)

[**1.2.** **Механизм лечебного действия иппотерапии.** 7](#_Toc152681628)

[**1.3.** **Общение лошадей друг с другом.** 9](#_Toc152681629)

[**1.4.** **Общение лошадей с человеком.** 10](#_Toc152681630)

[**1.5.** **История конного спорта.** 11](#_Toc152681631)

[**1.6. Современные виды конного спорта.** 12](#_Toc152681632)

[**Глава II. «Практическая часть»** 14](#_Toc152681633)

[**2.1. Проведение опроса.** 14](#_Toc152681634)

[**2.2.** **Создание продукта.** 15](#_Toc152681635)

[**Заключение** 16](#_Toc152681636)

[**Литературные источники** 17](#_Toc152681637)

[**Приложение 1** 18](#_Toc152681638)

# **Введение**

Актуальность: данная тема является актуальной, так как немногие люди знают о пользе общения с лошадьми, а некоторые даже боятся взаимодействовать с этими животными. В своём проекте я расскажу о том, что лошади – прекрасные животные, которым можно доверять, и не стоит их бояться. Недавно я начала заниматься конным спортом и выбрала эту тему, потому что мне интересно выяснить, как лошади воздействуют на характер людей и их здоровье: как физическое, так и психическое. Также я хочу дать понять людям то, что общение и взаимодействие с лошадьми дарит множество положительных эмоций и помогает снять напряжение. Для реабилитации пациентов с различными заболеваниями применяется иппотерапия – особый метод лечения посредством верховой езды и общения с лошадьми.

Цель проекта: создать буклет с информацией о методе иппотерапии.

Задачи:

1. Изучить научно-популярную литературу по данной теме.
2. Определить значение термина «иппотерапия» и её влияние на здоровье человека.
3. Провести опрос среди учеников девятого класса.
4. Проанализировать общение лошадей друг с другом и с человеком.
5. Рассказать о существующих видах конного спорта.
6. Создать буклет с информацией о методе «иппотерапия».
7. Сделать выводы.
8. Подготовить проект к защите.

Методы:

1. Наблюдение. В процессе создания своего проекта я буду наблюдать за общением лошадей друг с другом и затем включать полученную информацию в свой проект.
2. Моделирование. Продуктом моего проекта будет буклет с информацией о методе «иппотерапия», и он также будет являться моделью проекта.
3. Анализ и синтез. В своём проекте я буду собирать и анализировать информацию из различных источников (литература по данной теме, статьи в Интернете), затем анализировать её и включать в свой проект.
4. Обобщение. В своём проекте я подведу итоги, объединив основную информацию из своего проекта, а также из дополнительных источников, и, исходя из неё, сформулирую вывод.
5. Определение понятий. Мне необходимо будет дать определение понятию «иппотерапия».
6. Анкетирование. В процессе создания своего проекта я проведу опрос среди учеников девятого класса и проанализирую результаты опроса.

**Рабочий план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название этапа | Деятельность | Сроки |
| Подготовительный | Выбор темы и её конкретизация. | Сентябрь 2023 г. |
| Поисковый | Определение и анализ;  Постановка цели проекта. | Октябрь 2023 г. |
| Аналитический | Анализ имеющейся информации;  Сбор и изучение информации;  Поиск оптимального способа достижения цели проекта, построение алгоритма деятельности;  Анализ ресурсов. | Октябрь-ноябрь 2023 г. |
| Практический | Выполнение запланированных технологических операций. | Ноябрь 2023 г. |
| Презентационный | Подготовка презентационных материалов;  Презентация проекта. | Декабрь 2023 г. |

**Ожидаемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные результаты | Учащиеся заинтересуются данной темой и перестанут относиться к лошадям со страхом, будут получать положительные эмоции от общения с ними. |
| Отрицательные результаты | Учащиеся не заинтересуются данной темой, продолжат избегать общения с лошадьми, будут чувствовать себя неуверенно рядом с этими животными. |
| Компенсация отрицательных результатов | Разместить плакаты в кабинетах школы с информацией об иппотерапии. |

**Глава I. «Теоретическая часть»**

Что приходит в голову при мысли о лошади? Скачки, различные виды спорта, прогулки верхом, хозяйственная деятельность. Но мало кому известно, что лошадь – ещё и уникальный доктор. Благодаря этой её способности возник метод реабилитации людей с ограниченными возможностями посредством верховой езды – иппотерапия.

* 1. **История развития иппотерапии в мире и в России.**

Ещё с древнейших времен известно благотворное влияние верховой езды и общения с лошадьми на здоровье человека. Древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что раненые и больные поправляются быстрее и успешнее, если ездят верхом. В современной Европе лечебная верховая езда стала развиваться в последние 30-40 лет: сначала в Швеции, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Великобритании, Польше и др. Центры лечебной верховой езды стали открываться во многих странах. Толчком к распространению иппотерапии послужила история датчанки Лиз Хартел. Девушка занималась конным спортом, пока не заболела полиомиелитом. Лиз была частично парализована, болезнь приковала её к инвалидной коляске. У спортсменки уже не было надежды когда-нибудь снова сесть на лошадь. Но спустя несколько месяцев занятий верховой ездой девушка выздоровела и смогла вернуться в большой спорт. В результате на соревнованиях по выездке на Олимпийских играх в Хельсинки Лиз Хартел завоевала серебряную медаль.

Несмотря на то, что метод иппотерапии известен с древних времён, в России он появился в 1991 г. И с тех пор активно развивается. Первой организацией стал Детский экологический центр «Живая нить» в Москве, успешно работающий в настоящее время. Позднее иппотерапия вошла в комплекс реабилитационных средств, применяемых и в других реабилитационных центрах. Круг заболеваний, при которых применяют лечебную верховую езду как у детей, так и у взрослых, очень широк:

- нарушение опорно-двигательного аппарата в результате параличей, полиомиелита и т.д.;

- поражение органов чувств – слепота, глухота;

- психические заболевания – аутизм, неврозы, некоторые формы шизофрении;

- умственная отсталость – олигофрения, синдром Дауна и др.;

- послеоперационная реабилитация.

* 1. **Механизм лечебного действия иппотерапии.**

Так как же лошадь может помочь больным с такими различными недугами? Иппотерапия – безмедикаментозный метод, он не имеет побочных эффектов. Однако важнейшим элементом иппотерапии, из-за которого её эффективность в ряде случаев значительно выше других форм терапии — это сильная мотивация ребёнка к занятиям, желание заниматься и общаться с лошадью. Но существуют определённые требования для лошадей, которые будут заниматься с больными. Так, лошади не должны быть слишком высокими, чтобы тренеру было не тяжело с ними работать. Нежелательна высокая костистая холка, так как на такую лошадь нельзя будет посадить человека без седла, а этот способ широко применяется на занятиях. По возрасту для занятий наиболее подходят лошади между 5-6 и 13-14 годами. К 5-6 годам лошадь уже сложилась и физически, и эмоционально. Выбирая лошадь, необходимо достоверно убедиться в том, что она не боится щекотки, спокойно реагирует на прикосновения к ушам, хвосту, пояснице, что не препятствует сидящему на ней всаднику поворачиваться во все стороны, ложиться ей на круп, садиться задом наперед и т.д. Иппотерапия воздействует на организм человека через два мощных фактора: биомеханический и психологический.

Биомеханический фактор: Движения мышц спины идущей лошади разогревают и массируют мышцы ног всадника, усиливая кровоток в конечностях, снимают спазмы, уменьшают судороги. Улучшение кровотока в целом улучшает кровоснабжение мозга. Кроме того, для обездвиженного больного очень важна имитация движений человека, идущего нормальным шагом. А тазобедренная область и ноги при езде на лошади, идущей шагом, имитируют эти сложные трёхмерные движения. Эти ритмичные колебания вызывают поочерёдное напряжение и относительное расслабление мышц туловища, что обуславливает удержание тела больного на лошади во время её движения. При верховой езде у всадника задействованы практически все группы мышц. Человеку, сидящему верхом на движущейся лошади, приходится постоянно контролировать равновесие, а это заставляет работать одновременно мышцы спины, туловища, рук, то расслабляя, то напрягая их. В результате этого в работу включаются те мышцы, которые у обездвиженного больного бездействуют.

Психологический фактор: складывается из общения с лошадью - крупным, темпераментным и сильным животным. Общение с ними способствует снятию стресса, дает заряд положительных эмоций, развивает у детей интерес к окружающему миру. Занятия иппотерапией помогают снизить возбудимость, преодолеть замкнутость. Иппотерапия даёт возможность людям с ограниченными возможностями почувствовать себя сильными. Жизнь «в коляске» формирует восприятие мира «снизу-вверх», а занятия на лошади дают впечатление большого пространства, заставляют почувствовать себя свободными и раскрепощенными. Также, помимо самих занятий, на иппотерапии дети ухаживают за лошадью, это учит их заботе и ответственности. Оздоровительная верховая езда часто применяется для реабилитации и в комплексном лечении множества заболеваний: при заболеваниях костно-мышечной системы, неврологических и генетических болезнях, расстройствах психоэмоциональной сферы (шизофрения, аутизм), патологиях внутренних органов, а также в развивающих занятиях для детей с задержкой речевого и психического развития. А самое главное, что посещение занятий по иппотерапии приносит детям большую радость, снижается тревожность, улучшается настроение. Общение с лошадьми эффективно для «лечения» депрессии, в которой часто пребывают лица с ОВЗ. Но также существуют абсолютные противопоказания, при наличии которых иппотерапия не окажет должного эффекта или усугубит проблему, например, гемофилия, ломкость костей и заболевания почек и относительные, которые не препятствуют занятию иппотерапией.

* 1. **Общение лошадей друг с другом.**

Наверное, многие люди, интересующиеся лошадьми и как-то связанные с ними, задаются вопросами: как лошади понимают друг друга, каким образом общаются между собой и нуждаются ли в общении? Выясним ответы на вопросы.

Так как лошади – стадные животные и в природе живут табуном, они социальны и общительны и у них есть свои методы общения. А именно: язык тела, запахи, различные звуковые сигналы. Прикосновения, покусывания, шумное дыхание, повороты головы, разнообразные движения ногами и корпусом, вздыбливание шерсти и хвоста — всё это часть невербальной коммуникации между лошадьми. В их «словарном запасе» встречаются различные виды и сочетания звуков: визг, похрапывание, тихое и громкое ржание, низкие грудные звуки. И, конечно, запахи. Лошади могут обнюхивать друг друга, чистить шерсть, тереться мордой, таким образом считывая нужную информацию органами обоняния. Чтобы выразить эмоции, лошади используют все части своего тела. Для сородичей в естественных условиях наиболее информативны изменение положения головы, шеи, хвоста, туловища, конечностей.

* 1. **Общение лошадей с человеком.**

Человеку при общении с лошадью, особенно малознакомой, стоит быть очень внимательным и обращать внимание на каждое движение животного, изменение положения разных частей тела, звуки, которые она издаёт. Несколько рекомендаций по общению с лошадьми:

1. Будьте спокойны. Лошади очень хорошо считывают эмоции человека, поэтому нужно постараться успокоиться и, как при встрече с незнакомым человеком, вести себя доброжелательно.
2. Помните об особенностях лошади. Не стоит стоять рядом с задними ногами и хвостом животного, так как это – «слепая зона» лошади. Также у лошадей хорошо развит слух, поэтому нужно разговаривать тихо и спокойно.
3. При знакомстве с лошадью лучше подойти к ней спереди, протянуть руку, если лошадь отреагирует спокойно, можно угостить её, похлопать или погладить область шеи.
4. Не провоцируйте лошадь. Рядом с этим животным не стоит издавать громких звуков, совершать резких движений. Если человек не соблюдает правила общения с лошадью, она может испугаться и травмировать его, а сама убежать от объекта, который, по её мнению, представляет угрозу.
   1. **История конного спорта.**

Сейчас конный спорт значительно отличается от того, каким он был раньше, в глубокой древности. Он стал более развитым, а также появилось множество разных его видов. Но разберёмся конкретнее, как и когда появился конный спорт.

Первое упоминание об участии конных колесниц в Олимпийских играх относится к 680 г. до н. э. Первое сообщение о включении в программу Олимпиад скачек на лошадях – к 648 г. до н. э. Конный спорт становился более профессиональным в шестнадцатом – восемнадцатом веках уже нашей эры в Италии. В Неаполе, Версале, Мадриде и Вене были основаны первые конноспортивные школы. За ними вся Европа стала увлекаться конными скачками в восемнадцатом – девятнадцатом веках. Международная федерация конного спорта, которая является самой известной конноспортивной организацией, была основана в 1921 году. С начала XX века конноспортивные состязания современного характера были включены в программу олимпиады. Это были преимущественно одиночные выезды отдельных спортсменов. Позже эти виды соревнований запретили в рамках Олимпийских игр. На протяжении нескольких лет конный спорт вообще не входил в программу Олимпиады. И только в 1912 году конный спорт вернули в программу, она включала одиночные и командные выезды в рамках троеборья, преодоления препятствий на скачках и одиночные соревнования по выездке. Ещё через 8 лет к вышесказанному были добавлены вольтижировка и два вида скачек на двадцать и пятьдесят километров. Также важно упомянуть то, что всё это время не было разделения для мужчин и женщин – все выступали наравне.

**1.6. Современные виды конного спорта.**

1. Выездка. Выездкой называют вид конного спорта, в котором спортсмены показывают искусство управления лошадью на разных аллюрах. Аллюр – это вид походки лошади. Аллюры бывают искусственными и естественными. К ним относятся: шаг, рысь, галоп, иноходь. В программу Олимпийских игр выездка входит с 1912 года, а в программу чемпионата мира с 1966 года.

2. Конкур. Данный вид конного спорта подразумевает преодоление препятствий на определённом маршруте. Длина маршрута составляет 200-1100 м, количество препятствий – от 8 до 16. В зависимости от количества препятствий и их высоты конкур подразделяется на лёгкий, средний, трудный и высший. В России первые соревнования по конкуру прошли в 1889 г. В программу Олимпийских игр он включён с 1900 г.

3. Троеборье. Это вид конного спорта, состоящий из манежной езды, полевых испытаний (кросса), преодоления препятствий (конкура). Все эти испытания должны быть пройдены на одной лошади. Троеборье считается самым сложным видом конного спорта. Обычно оно проводится в течение трёх дней. Полевые испытания проводятся на четырёх отрезках дистанции. Отрезки под названием A и C представляют собой естественные дороги и тропинки. Отрезок B - специально оборудованный участок с препятствиями. А отрезок D – это участок, на котором проводится кросс.

4. Рейнинг. Этот вид спорта называют ковбойской выездкой. Он считается наиболее зрелищным видом вестерн спорта. Почти все его элементы выполняются на галопе, а выступление длится не больше трёх минут. Характеризуется использованием жёстких остановок, быстрых поворотов, управлением лошадью в основном шенкелями, корпусом и поводом, удерживаемым спортсменом только одной рукой. Соревнования проводятся по одной из 10 утвержденных схем. Данный вид конного спорта уже включён в программы Всемирных Конных Игр. Существуют и другие дисциплины вестерн спорта, но рейнинг наиболее популярен.

5. Вольтижировка. Эта дисциплина конного спорта сформировалась в Западной Европе в XX веке. И в настоящее время остаётся популярной в Европе, США, Латинской Америке и Австралии. Вольтижировка включает в себя выполнение определённой программы гимнастических и акробатических элементов наездником на лошади, движущейся по замкнутому кругу шагом или галопом.

# **Глава II. «Практическая часть»**

## **2.1. Проведение опроса.**

Я провела опрос на платформе Google Forms среди учеников девятого класса на тему «Роль лошадей в жизни человека». С опросом в виде диаграммы можно ознакомиться в приложении 1. Результаты опроса приведены ниже в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Знаешь ли ты о влиянии лошадей на здоровье человека? | Знаком(а) ли ты с методом иппотерапии? | Ездил(а) ли ты когда-нибудь на лошади самостоятельно? | Какие эмоции ты испытываешь, находясь рядом с лошадью? |
| Да – 15,4% | Да – 15,4% | Да – 46,2% | Безразличие – 38,5% |
| Нет – 84,6% | Нет – 84,6% | Нет – 53,8% | Восхищение – 46,2% |
|  | | | Другое – 7,7% |
| Страх – 7,7% |

Опираясь на результаты опроса, можно сделать вывод о том, что информация о влиянии лошадей на здоровье человека, в том числе посредством иппотерапии, известна маленькому количеству учащихся. Большее количество человек проголосовало за то, что они не ездили на лошади самостоятельно. Возможно, это обусловлено страхом или другими факторами, например, большинству участников опроса неизвестно о том, какие эмоции способна вызвать верховая езда. Некоторые учащиеся не ощущают особых эмоций, находясь рядом с лошадью, но больший процент участников опроса восхищается этими животными. Это может послужить толчком к дальнейшему изучению информации о влиянии лошадей на здоровье человека. Но всё же какое-то количество учащихся испытывает страх от нахождения рядом с этими животными. Его можно перебороть, детальнее изучив информацию об оказании лошадьми положительного эффекта на психику человека.

* 1. **Создание продукта.**

Продуктом моего проекта является буклет с информацией о методе иппотерапии. В процессе его создания я изучила различные литературные источники, включающие информацию о влиянии лечебной верховой езды на психическое и физическое здоровье человека, какие она способна вызвать эмоции, а также при каких заболеваниях применяется иппотерапия, какие существуют противопоказания. Затем я отобрала наиболее интересную и полезную информацию из литературных источников и своего проекта, обобщила её и включила в продукт. Для оформления буклета я выбрала несколько иллюстраций, соответствующих теме, с помощью программы Word разработала дизайн будущего буклета, а затем распечатала в типографии. В итоге на разработку и изготовление буклета ушло 1500 рублей.

**Заключение**

Можно сделать вывод, что лошади влияют на жизнь человека разными способами. Так, для реабилитации людей с различными заболеваниями используется метод иппотерапии, а также верховая езда и общение с лошадьми способствуют снятию напряжения и получению положительных эмоций.

Я изучила научно-популярную литературу по данной теме, проанализировала общение лошадей друг с другом и с человеком, определила значение термина «иппотерапия» и её влияние на здоровье человека, провела опрос среди учеников девятого класса, рассказала о современных видах конного спорта, сделала буклет с информацией о методе «иппотерапия».

Я научилась работать с большим объёмом информации, анализировать и систематизировать её.

**Литературные источники**

1. Е.А. Урусова «Что такое иппотерапия???» <https://modus-v.ru/art01004.html>
2. Е. Громова «Коммуникативное общение лошадей. Выражение эмоций» <https://konovod.com/index.php?id=582>
3. П.М. Пшимбаева, Е.А. Черникова «Внедрение иппотерапии в коррекционную практику детей с ограниченными возможностями как одной из альтернативных форм реабилитации» <https://www.soros.kz/wp-content/uploads/2018/02/socio_psychological_rehabilitation_work.pdf>
4. «Сибирская подкова» «Как лошади общаются между собой» <https://m.sibpodkova.ru/help/articles/view/kak-loshadi-obschayutsya-mezhdu-soboy/>
5. Спортивный комплекс «Мещера» «История конного спорта» <https://mewera.ru/istoriya-konnogo-sporta/>
6. Студми. Учебные материалы для студентов «История развития иппотерапии» <https://studme.org/324115/meditsina/ippoterapiya>
7. Школа верховой езды «Династия» «Как правильно общаться с лошадью?» <https://dynasty-h.ru/sovety-novichkam/kak-pravilno-obshhatsya-s-loshadyu/>
8. «Конный спорт. Виды» <https://www.f911.ru/aktivnyj_otdyh/konnyy_sport_ekaterinburg/>
9. <https://fksr.org/index.php?page=383390>

**Приложение 1**

Вопрос 1. Знаешь ли ты о влиянии лошадей на здоровье человека?

Вопрос 2. Знаком(а) ли ты с методом иппотерапии?

Вопрос 3. Ездил(а) ли ты когда-нибудь на лошади самостоятельно?

Вопрос 4. Какие эмоции ты испытываешь, находясь рядом с лошадью?