

**УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЛОШАДИ «ИППОТЕРАПИЯ»****Зотова А.А.***д. Кипень Ленинградской обл., МОУ Кипенская СОШ, 4 Б класс**Руководитель: Литвинова М.О., учитель начальных классов, МОУ Кипенская СОШ,  
д. Кипень Ленинградской обл.*

Проект рассчитан на учащихся 4 класса. Я нашла и изучила дополнительную информацию о жизни лошадей, их историю, значимость в жизни человека и влиянию лошадей при физическом развитии и лечении человека.

Я исследовала правила содержания лошадей на конюшнях.

В ходе работы над проектом я и мои одноклассники ознакомились с историей одомашнивания лошадей, узнали новые, интересные факты, выясняли значение лошадей в жизни современного человека. Я провела наблюдения, развила умение работать с информацией, умение наблюдать и анализировать.

Результаты своих исследований оформила в виде презентации, буклета, публикации.

В процессе проведения проекта формируются навыки работы с информационными материалами, развивается интерес к получению дополнительных знаний, чувство ответственности за домашних животных, формируется ценностное отношение к здоровью, воспитывается уважение к труду взрослых которые занимаются разведением лошадей, желание им помочь.

Цель моего исследования:

Изучить уникальность лошадей и их значимость в жизни человека.

Задачи проекта:

1. Познакомиться с историей лошадей.
2. Изучить роль лошадей в жизни человека.
3. Выяснить, что такое «Иппотерапия» какова ее необходимость.
4. Исследовать, как влияет лошадь на здоровье человека
5. Развивать умение работать с информацией, наблюдать и анализировать.

Методы исследования:

1. Изучение литературы.
2. Использование интернета.
3. Наблюдение и личный опыт.

Гипотеза исследования:

Общение с лошадьми положительно влияют на физическое и психологическое состояние человека.

Актуальность исследования заключается в том, что данная тема помогает установить справедливость по отношению

к лошадям, раскрыть более глубоко ее роль в человеческой цивилизации, пробудить у окружающих уважение и любовь к этому животному.

Здравствуйте, меня зовут Зотова Алина. Я ученица 4 Б класса Кипенской школы. Тема моего исследования Удивительные лошади «Иппотерапия». С четырех лет я занимаюсь конным спортом, на уроках окружающего мира мы проходили тему домашние животные. И мне стало интересно почему лошадям уделено так мало информации и решила развить данную тему.

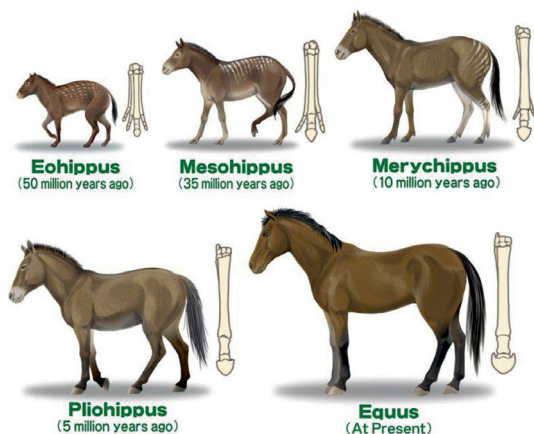
Мне стало интересно кто такие лошади? Откуда они взялись?

**Первое знакомство**

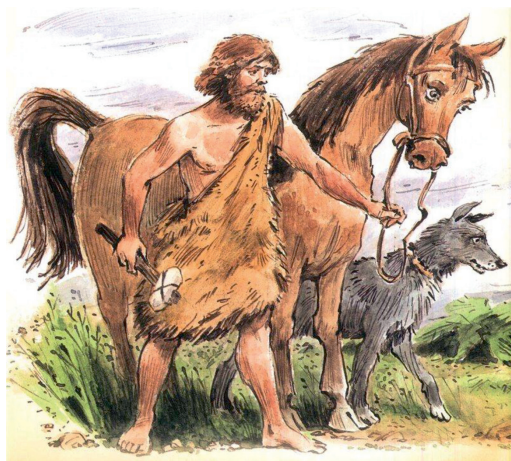
Мое знакомство с этим прекрасным животным произошло в возрасте трех лет, когда однажды мои родители привезли меня на конюшню в город Пушкин. Где я познакомилась с этим чудом, это была любовь с первого сухарика, который мы съели пополам с этим крохой, которому исполнилось три недели.

**История лошадей**

Из детской энциклопедии я узнала, что предки лошадей жили 50-60 миллионов лет назад. Их родиной была территория современной Северной Америки.



Ученые дали первой лошади красивое имя: Эогиппус, что значит «Лошадка – утренняя заря». Следующим этапом эволюции стал Мезогиппус он был ростом не выше овцы и жил около 35 миллионов лет назад. На смену Мезогиппусу пришел Полиогиппус, он и считается прародителем всех лошадей, зебр и ослов. Он выглядел так же, как современные лошади. Они жили 5 миллионов лет назад и имели сформировавшиеся копыта.



Шесть тысяч лет назад люди стали ловить и приучать диких лошадей, чтобы всегда иметь под рукой запас мяса.



Позднее люди стали запрягать лошадей в соху, а также использовать их для верховой езды. Сел человек на лошадь впервые примерно 4-5 тысяч лет назад.

### Лошадь в жизни человека

Лошадь миллионы лет идет бок о бок с человеком и я считаю, что лошадь можно по праву назвать Незаменимым помощником.



Лошадь была верным спутником в быту и на охоте.



Преданным боевым товарищем который ни когда тебя не подведет и не предаст.



В наше время лошади также продолжают служить на страже порядка в полиции и других родах войск



Лошадь на протяжении многих веков заменяла людям транспорт и невозможно представить, как люди смогли бы обходиться без лошадей.



Невозможно также представить народные гуляния без такого прекрасного атрибута как запряженная прекрасными и быстрыми лошадьми «Тройка».



Не только на войне или на охоте с отдыхом помогали лошади, но и в тяжелом повседневном труде деревенского жителя лошади опять были рядом.

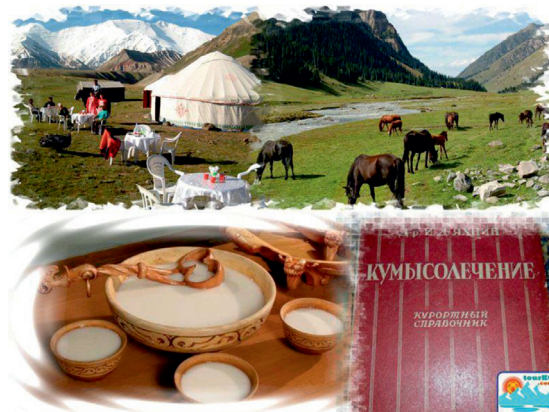
К сожалению благодаря техническому прогрессу и замене во всех сферах лошадей на различные механизмы, лошадь стала как будто и не нужна человеку вовсе, но даже сейчас лошади играют большую роль

в жизни человека помогая ему быть здоровым и лечить разные недуги.

### Иппотерапия



Вот мы плавно и подошли к главной теме нашего исследования «Иппотерапия», где рассмотрим как лошадь влияет на физическое развитие и лечение человека.



Из интернета я узнала, что лошадь помогает в охране и восстановлении здоровья человека. В России туберкулез, дистрофию и некоторые другие болезни издавна лечили башкирским кумысом. Натуральное кобылье молоко является для человека более полезным продуктом чем коровье.



Существует своеобразный вид физиотерапии верхом на лошади, который называется иппотерапия (от греческого *hippo* – лошадь) Из Википедии я узнала, что иппотерапия – особый вид лечения посредством верховой езды.

Это лечение оказалось особенно эффективным для людей, неспособных самостоятельно передвигаться, с заболеванием опорнодвигательной системы и нервными расстройствами.

Иппотерапия – понятие не новое. С давних времен, люди наблюдали целебное действие верховой езды на организм человека, полагали, что лошадь «забирает плохую энергию» у человека и дает хорошую. Так же из интернета я узнала, что история иппотерапии находит свое раннее письменное упоминание со времен Древне Греции в трудах Гиппократ. В середине 18 века Дени Дидро писал «Среди физических упражнений первое место принадлежит верховой езде. С её помощью можно лечить много болезней, но возможно также и их предупреждать, как только они проявляются». Но только в конце XIX столетия началось научное изучение влияния верховой езды на организм человека. Их целью было научиться целенаправленно использовать лошадь в лечебных целях.

Иппотерапия представляется собой особую методику лечения, основанную на психологическом и физическом воздействии на больного при помощи верховой езды. На занятиях иппотерапией ребенок выполняет специально подобранный комплекс упражнений верхом на лошади. Противопоказаний для иппотерапии нет, и даже годовалый малыш может стать наездником.

Не секрет, что иппотерапию применяют для лечения многих заболеваний, таких как ДЦП, аутизм, травмы спинного мозга, при неврологических и психических расстройствах и многих других заболеваниях.

Доказано, что у пациента с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни, это позволяет приводить мышцы в тонус и впоследствии после укрепления мышц пациент начинает самостоятельно выполнять движения, которые сначала казались для него невозможными.

Однако и для абсолютно здоровых людей иппотерапия будет крайне полезна, и вот почему.



Верховая езда благотворно влияет на общее физическое состояние ребенка. Во время поездки на лошади. Улучшается кровообращение. Это происходит благодаря тому, что мышцы спины лошади во время движения оказывают массирующее и согревающее действие (температура тела животного на полтора градуса выше, чем у нас). Улучшаются осанка и координация движения. Удержаться в седле не так-то просто! Для этого нужно задействовать разные группы мышц.

Иппотерапия является отличным методом профилактики недугов позвоночника сколиоза и остеохондроза. Кроме того, при езде верхом наездник должен постоянно контролировать центр тяжести, при этом усиленно работает его вестибулярный аппарат, что также плодотворно влияет на укрепление здоровья.

### Психология



Лошади – удивительные животные! Общение с ними способствует снятию стресса, дает заряд положительных эмоций, развивает у детей интерес к окружающему их миру.

Занятия иппотерапией помогают снизить возбудимость, преодолеть замкнутость, завести новые знакомства. А еще на иппотерапии дети не только сидят на лошади, но и ухаживают за ней: отводят в конюшню, расчесывают гривы. Все это в свою очередь учит ребенка заботе и ответственности!

Иппотерапия это универсальный метод лечения, он способен оказать психологическую помощь не только лишь больным малышам и взрослым, но и всем, кто в ней нуждается.

Иппотерапия включает в себя обязательное общение пациента не только с лошадьми, но и с людьми коноводом, врачом, и другими наездниками, что также позитивно влияет на психологическое состояние человека.

### Удачные примеры

Во время лечения проводят соревнования, продуманные таким образом, что каждый пациент может показать себя.



Одним из ярких примеров иппотерапии стала Датчанка Лиз Хартел. Она смогла полностью восстановиться после перенесенного полиомиелита благодаря езде на лошади.

История Лиз стала примером невероятного излечения женщины, которую болезнь приковала к инвалидной коляске. Благодаря регулярным поездкам на лошади Лиз смогла начать не только ходить, но и заниматься конным спортом на профессиональном уровне и спустя несколько лет выиграла серебряную медаль на Олимпиаде в Хельсинки.



В России Ксения Юрьевна Рябова знакома с иппотерапией не понаслышке, страдая от одной из форм ДЦП, Ксения Юрьевна в середине 1990-х занялась иппотерапией и через несколько лет вошла в состав паралимпийской сборной России. На сегодняшний день Ксения Рябова является трехкратным чемпионом России, имеет звание кандидата в мастера спорта и является членом Национальной Федерации лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта.

### Научный эксперимент

Изучая в интернете много информации я наткнулась на один эксперимент, шокировал меня и развеял все мои сомнения которые были у меня в начале исследования по поводу лечения лошаадьми, предлагаю и вам ознакомиться с данным экспериментом.

#### *Организация экспериментальной проверки*

В целях лечебного и оздоровительного воздействия на инвалидов вследствие ДЦП в 1992-1995 гг. на базе Реабилитационного центра для подростков и взрослых инвалидов с ДЦП (РЦ ДЦП) и конно-спортивного комплекса «Битца» были организованы занятия по иппотерапии для инвалидов вследствие ДЦП, имеющих различную степень выраженности двигательных расстройств.

За указанный период 157 инвалидов с ДЦП прошли курс занятий по иппотерапии, который состоял из 10 занятий при частоте посещений 1-2 раза в неделю. При этом иппотерапия рассматривалась как часть восстановительного лечения, проводимого в РЦ ДЦП, и занимающиеся лечебной верховой ездой одновременно получали другие виды реабилитационного воздействия (медикаментозную терапию, массаж, лечебную гимнастику, физиотерапию и т.п.)

Для практической проверки эффективности охарактеризованной выше методики организации занятий иппотерапией была создана экспериментальная группа.

Экспериментальная группа состояла из 31 инвалида с последствиями ДЦП и других заболеваний опорнодвигательного аппарата.

В ходе работы с лицами экспериментальной группы не применялось медикаментозное и физиотерапевтическое лечение. В соответствии с основными положениями охарактеризованной выше методики все они прошли курс занятий иппотерапией, а также активно участвовали в работе специально созданного для них Спартианского клуба «Царицыно».

Для членов Клуба были организованы занятия, консультации, спортивные и подвижные игры, соревнования, конкурсы (по программе Спартианских игр). Каждый член Клуба имел Спартианский паспорт, в котором фиксировалась индивидуальная программа самосовершенствования и успехи в ее реализации.

Команда, составленная из инвалидов вследствие ДЦП – членов Клуба успешно выступила в нескольких Спартианских играх, в том числе в межрегиональных Спартианских Играх «РГАФК-94», которые 2-4 декабря 1994 г. были посвящены Международному дню инвалидов и проведены

на базе Российской Государственной Академии физической культуры.

Члены Клуба стали также победителями и призерами соревнований 1994-95 г. по верховой езде среди инвалидов, которые проводились на базе конно-спортивного комплекса «Битца» и были посвящены Международному дню инвалидов.

Многолетний опыт применения иппотерапии в ряде зарубежных стран показывает бесспорное улучшение состояния пациентов с различной степенью выраженности двигательных расстройств. Это улучшение проявляется в повышении общей работоспособности и большей восприимчивости к традиционным терапевтическим методам, связанным часто с сокращением необходимого медикаментозного лечения.

Поэтому в ходе эксперимента была поставлена задача выявить эффективные научные методы и тесты, позволяющие определить степень воздействия иппотерапии на физическое и психическое состояние инвалидов.

#### *Методы и тесты*

При анализе данных было принято решение о проведении тестов до и после эксперимента.

По разработанному плану перед началом и по окончании курса иппотерапии для всех инвалидов с ДЦП проводилось клиническое обследование, где производились замеры подвижности суставов инвалидов.

Амплитуда движений в суставах измерялась угломером и замерялась в градусах (от 0 до 180).

Проведен цветовой тест Люшера. Тест позволяющий определить психологическое состояние пациента.

На основе данных выявляли возможности инвалидов до и после эксперимента.

#### *Результаты тестирования*

Амплитуда движений до эксперимента  $0,005-0,006^\circ$  и  $0,002-0,003^\circ$

Цветовой тест Люшера перед проведением эксперимента показал высокую возбудимость, тревожность, отсутствие активности и депрессию в поведении инвалидов, но при этом достаточно стабильную функциональную возможность инвалидов.

Приступая к занятиям иппотерапии у инвалида возникает экстремальная ситуация, где мобилизуются его внутренние возможности, при этом ни один из инвалидов не впал в депрессию.

Таковы основные результаты психологического тестирования участников до начала эксперимента.

А что было выявлено после его завершения?

Амплитуда движений после эксперимента  $0,02-0,05^\circ$  и  $0,036-0,04^\circ$ , разница составила  $0,015-0,044^\circ$  и  $0,016-0,037^\circ$  в разных плоскостях измерения, что говорит о очень высокой динамике.

Тест Люшера показал, что инвалиды из состояния депрессии и тревоги, в состоянии активной заинтересованности и практическому отсутствию тревоги и возбудимости. Также отмечена появление мотивации на достижение максимального результата и мобилизует внутренний физический и психологический потенциал.

Таким образом, результаты тестирования свидетельствуют о том, что иппотерапия, дополняемая спартианской программой, оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние инвалидов с ДЦП и тем самым играет важную роль в их социальной интеграции и реабилитации.

Более подробно с данным экспериментом можно познакомиться в источнике указанном ниже.

#### **Личный опыт**



На фото мои любимые лошади Аура, Медея и Гуднайт. Каждый раз я с нетерпением жду встречи с ними. Я заметила, что если моё настроение чем то испорченно, то встреча с лошадьми меняет плохое настроение на хорошее и уже ни что не в силах мне его испортить. Это наблюдение подтверждает гипотезу моего исследования.

#### Исследовательская работа

Тема, которую я выбрала, очень интересна и я решила поделиться ей с моими одноклассниками. Но сначала я захотела выяснить, что они знают о лошадях и об иппотерапии. Для этого мы с учителем подобрали вопросы для анкеты, которую назвали «Что мы знаем о лошадях»:

1. Знаете ли вы такое животное как лошадь?
2. Знаете ли вы что лошадь умеет лечить?
3. Ездили верхом на лошади?
4. Что такое иппотерапия?
5. Хотели бы вы заниматься конным спортом?
6. Как называется напиток из кобыльего молока?

Результаты опроса:

1. Знаете ли вы такое животное как лошадь?

Из пятнадцати человек все ответили «Да».

2. Знаете ли вы что лошадь умеет лечить?

Из пятнадцати человек, все ответили «Нет».

3. Ездили верхом на лошади?

Четырнадцать человек ответили «Да», один человек ответил «Нет».

4. Что такое иппотерапия?

Два человека ответили «Да», тринадцать человек ответили «Нет».

5. Хотели бы вы заниматься конным спортом?

Тринадцать человек ответили «Да», два человека «Нет».

6. Как называется напиток из кобыльего молока?

Из пятнадцати человек, все ответили «Нет».

#### Заключение

В результате своего исследования я узнала много новой информации о лошадях.

Я выяснила, что кумыс лечит тяжелобольных людей.

Верховая езда тренирует мышцы здоровых.

«Лечение лошадей» действительно помогает инвалидам.

В начале своей работы я предположила, что лошади могут влиять на физическое и психологическое состояние человека. Я думаю, что смогла подтвердить и доказать свою гипотезу.

Я очень люблю лошадей!

Я буду продолжать заниматься полезной для здоровья верховой ездой и узнавать больше про этих удивительных животных!

#### Выводы

Результаты исследования показывают нам что в стремлении за новыми технологиями и прогрессом мы перестаем видеть те ресурсы которые рядом с нами и всегда готовы прийти к нам на помощь, нужно только помнить о них. Лошадь это верный друг который на протяжении многих веков помогал человеку, надо только, чтобы человек помнил об этом.

#### Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иппотерапия>
2. <https://www.tiensmed.ru/news/ippoterapia-ab1.html>
3. <https://stanzdorovei.ru/zdorove/ippoterapiya-osobyj-vid-lecheniya.html>
4. [http://www.livingthread.ru/papers/Driomova\\_Sokolov\\_Stoliarov\\_-\\_Kompleksnoje\\_ispolzovanie\\_ippoterapii.pdf](http://www.livingthread.ru/papers/Driomova_Sokolov_Stoliarov_-_Kompleksnoje_ispolzovanie_ippoterapii.pdf)
5. «Иппотерапия. Лечебная верховая езда». Церава Д.М. Киев: ООО ИД Украинский Медиа Холдинг, 2012. 152с., илл., увеличенный формат.
6. «Иппотерапия» журнал – вестник Национальной Федерации лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта, созданной по инициативе сотрудников Центра «НАШ СОЛНЕЧНЫЙ МИР» в 1997 г. Издаётся с 2000 г.
7. «Иппотерапия для детей». А. Смолянинов. – М.: «Остров надежды», 2010.