

УДК 796

Баклажова С.С.¹, Кириченко О.В.²

¹ студ. гр. БТЕ-0814, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ КІННОГО СПОРТУ В ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРОГРАМАХ

Кінний спорт вже давно використовується як ефективний засіб реабілітації та оздоровлення. Роль кінного спорту у терапевтичних програмах набуває все більшої популярності завдяки його унікальному впливу на фізичний та психічний стан людини. Такі терапевтичні програми мають різні форми, серед яких найбільш поширеною є іпотерапія – метод, при якому кінь виступає як основний інструмент лікування та реабілітації.[3]

«Катайтеся верхи – і будете здорові, як коні!» – говорив Гіппократ. Пораненим він прописував верхову їзду, щоб допомогти їм відновити м'язи. Меланхолікам – щоб вони, катаючись, розвіювали темні думки й навіювали світлі. А здоровим – для профілактики. До того ж на власному досвіді Гіппократ довів, що спілкування з кіньми сприяє довголіттю – подекують, батько медицини прожив 104 роки.

Давно забуті старі ліки. Чомусь методика лікування за допомогою коней – іпотерапія – не викликала у послідовників Гіппократа належного ентузіазму. І справді, сумнівне якість лікування – ні пігулок тобі, ні уколів.

Можливо, іпотерапія так би й залишалася у забутті, якби не наша сучасниця, норвезький лікар Елізабет Бодікер. Вона довгих 9 років застосовувала цю методику для лікування інвалідності спортсменки Ліз Харел, але таки повністювилікувала жінку й навіть зробила можливим її

участь в Олімпійських іграх. Згодом Бодікер стала саджати на коней й інших інвалідів і знову досягла непоганих результатів. Це викликало великий резонанс і привело до відкриття першого спеціального центру лікувальної верхової їзди для дітей. Так, трохи більше півстоліття тому, іпотерапія повернулася із забуття.

В Україні програма лікування дітей за допомогою іпотерапії стартувала 1994 року завдяки старанням директора київського кінно-спортивного клубу «Петрусевич» Олени Петрусевич і лікаря Ірини Осетрової

Що таке іпотерапія? «Кінна» терапія працює за двома основними напрямками – психологія і фізіологія. З точки зору психології, контакт з конем дарує людині безліч позитивних емоцій, допомагає розслабитися. Для хворих дітей, цей фактор є дуже важливим, адже така дружба виключає властиві людському соціуму конкуренцію і недоброзичливість, а передбачає ширю любов і прихильність.[2] Також, для більшості людей, які мають захворюваннями, що входять до переліку показань до іпотерапії, важливим є те, що при спілкуванні з конем не потрібно, в буквальному сенсі, говорити. Для даного спілкування набагато важливіше використовувати мову жестів. Кінь сприймає образ людини, реагує на його рухи, інтонації, вібрації, запах і навіть температуру тіла. Часто саме з цієї причини кінь служить посередником у спілкуванні з тяжкохворими пацієнтами. Як не парадоксально, але часом тварина набагато краще розуміє людину, ніж сама людина.

Другий напрямок іпотерапії (фізіологія) передбачає безпосередній контакт з конем. Комплекс вправ включає сидіння на коні і безпосередньо верхову їзду. На думку лікарів, ефективність застосування іпотерапії при лікуванні захворювань досягається за рахунок того, що:

- температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м'язів і суглобів ніг і тазу;

- заняття верховою їздою розвивають координацію. Щоб пристосуватися до рухів тіла коня, необхідно координувати рух тіла в цілому і кожної кінцівки окремо. Завдяки цьому досягається необхідний рівень природної концентрації;

- їзда на коні привчає людину до самостійності, покращуються її адаптивні функції до оточуючих дратівливих чинників і світу в цілому;

- пацієнт деколи не знає, що проходить курс лікування. У такому випадку в людини не виникає підсвідомого опору, що робить іпотерапію більш ефективною, ніж стаціонарне лікування;

- курс і тривалість проведення іпотерапії залежить від поставленого діагнозу, а також свідчень і цілей. Але, зазвичай, спілкування з кіньми становить довгий період і продовжується навіть після досягнення результату,

адже для більшості пацієнтів ці миролюбні створіння назавжди залишаються найкращими друзями.

Фізичні переваги іпотерапії є надзвичайно корисні для людей з порушеннями опорно-рухового апарату, неврологічними та психосоматичними розладами. Відповідно до численних досліджень, під час їзди на коні відбувається активація м'язів, яка допомагає поліпшити координацію, рівновагу, тонус м'язів та загальну витривалість. Рухи коня під час кроку сприяють розвитку м'язів спини та ніг, що особливо корисно для людей з обмеженою рухливістю, для реабілітації військових з травмами, ампутаціями та посттравматичним стресовим розладом є дуже актуальною темою. Це пояснюється тим, що саме коні можуть допомогти у вирішенні цієї ситуації.

Психологічні аспекти кінної терапії це те, що крім фізичних переваг, кінний спорт відіграє важливу роль у психологічному відновленні пацієнтів. Спілкування з конем сприяє зниженню стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню самооцінки. Встановлення емоційного зв'язку з твариною допомагає пацієнтам відчувати підтримку, подолати страхи та поліпшити комунікативні навички. Такі взаємодії є особливо корисними для людей із синдромом Дауна, аутизмом та іншими розладами, що потребують корекційної допомоги.

Іпотерапія часто застосовується у реабілітаційних програмах - реабілітації після травм, інсультів та операцій. Завдяки контролю рухів, які виконує кінь, пацієнт може відновлювати м'язовий контроль та координацію без значних фізичних навантажень. Деякі клініки також використовують іпотерапію як додатковий метод у реабілітації пацієнтів із хронічними захворюваннями, такими як розсіяний склероз чи церебральний параліч.[1]

Висновок

Кінний спорт та іпотерапія є унікальними терапевтичними методами, що поєднують фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації. Вони позитивно впливають на здоров'я та загальний стан пацієнтів, сприяють фізичному розвитку та допомагають подолати психологічні бар'єри. Завдяки комплексному впливу кінного спорту на організм людини, такі програми стають важливими компонентами сучасних реабілітаційних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Александрова, О. В. Іпотерапія як ефективний метод реабілітації / О. В. Александрова // Медико-соціальні аспекти реабілітації. – 2018. – № 3. – С. 12–18.
- 2.Ільїн, А. А. Іпотерапія та її застосування в лікувальній фізкультурі / А. А. Ільїн, Л. П. Сидорова. – Київ: Здоров'я, 2019. – 256 с.

3. Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації щодо використання іпотерапії в реабілітаційних програмах / МОЗ України. – Київ, 2021. – 32 с.