

ІПОТЕРАПІЯ ЯК ОДНА З ФОРМ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ланець Н.О., гр. МЕ-49

Науковий керівник – доц. Кудряшов І.О.
Харківський державний університет харчування та торгівлі

В наш час значної популярності набрав такий вид лікувальної фізичної культури, як іпотерапія. Іпотерапія – це метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

Ефективно лікуються іпотерапією шлунково-кишкові захворювання, хвороби і травми опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання. Лікування верховою їздою дуже корисне для реабілітації після хірургічних операцій, при наслідках поліомієліту, простатитах і гінекологічних захворюваннях, сколіозі. Іпотерапія рекомендується людям із неврологічними порушеннями різної етіології, розсіяним склерозом, аутизмом.

Навантаження при верховій їзді залежить від алюру, яким йде кінь. Наприклад, їзда стройовою рисою прирівнюється до активного прогулянкового кроку, їзда галопом - до бігу по пересіченій місцевості. Під час спокійної верхової їзди людина відчуває значно меншу дію на суглоби і хребет, чим при швидкій ходьбі або при бігу, але в той же час доводиться задіювати практично всі групи м'язів, щоб зберегти рівновагу.

Відомо два основні чинники впливу іпотерапії: емоційний та біомеханічний. Емоційний – зв'язок, який складається із спілкування з живим організмом – конем. При цьому, кінь чинить на вершника потужний емоційний вплив, що дозволяє використовувати іпотерапію для лікування психоемоційних розладів, фобій та інших порушень психіки. Між вершником та його конем налагоджуються близькі дружні стосунки, що дуже важливо для невпевнених у собі й самотніх людей. Особливо ж – для дітей, які страждають на аутизм.

Біомеханічний, в свою чергу, використовується при лікуванні пост-інфарктних хворих, хворих з порушеннями постави, сколіозами, остеохондрозами хребта, простатиту і т.д. Провідним чинником дії виявляється біомеханічний, хоча ні в одному з цих випадків не слід недооцінювати жодного із чинників.

Отже, саме іпотерапія має унікальний комплекс, який сприяє активізації та мобілізації організму - фізичної, мотиваційної, психологічної реабілітації.