

4. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания. Saarbrücken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.

Сушко Я., магістрант групи 601-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Рибалко Л. М.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ІПОТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Іпотерапія – це унікальний метод лікування і фізичної реабілітації хворих за допомогою коня. Вона корисна дітям з різними психічними чи фізичними вадами розвитку. За допомогою занять з конем корекції піддаються такі хвороби, як: дитячий церебральний параліч, розсіяний склероз, запальні і дегенеративні захворювання нервової системи, травми головного мозку, ураження органів чуття (зору і слуху), аутизм, синдром Дауна, неврози.

Застосування методу іпотерапії може значно підвищити ефективність використання відновного комплексу з поєднанням різних методів і форм адаптивного фізичного виховання.

Іпотерапія – це реабілітаційна методика, сутність і зміст якої полягає в спілкуванні хворих з кінями [1; 2].

Лікування іпотерапією включає не лише верхову їзду, але й безпосереднє спілкування та догляду за конем, що дозволяє зняти стресовий стан, позбутися від напруги, почуття страху або тривоги.

Заняття іпотерапією допомагають розвинути уважність, чуйність, швидкість реакції, подолання страхів, набуття впевненості, позбавлення від агресивності, збудливості і замкнутості. І саме головне – спілкування з конями робить дітей справді щасливими. Адже коли бачиш щасливих дітей, їх усміхнені оченята – розумієш, що ця робота чогось варта [2].

В основу методики адаптивного фізичного виховання засобами іпотерапії покладено використання елементів верхової їзди, як терапевтичного засобу. Діти їздять верхи на навчених конях та виконують спеціально розроблений комплекс вправ. Під час заняття м'язи спини тварини масажують м'язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, литкові м'язи та гомілки. Вершник, намагаючись прийняти на коні надійнішу і зручнішу посадку, вимушений щільніше притискати ноги до коня, що збільшує силу м'язів. З іншого боку, дитина переборює страхи щодо керування такою великою твариною, набуває емоційного зв'язку із конем. В комплексі ці фактори позитивно впливають на стан дітей та спричиняють покращення стану їх здоров'я, розвиток функцій

моторики та інші позитивні перетворення, підтверджені медичним тестуванням.

Урок верхової їзди – це основа сенсорного розвитку. Важливості для цього навантаження надає положення верхи на великій сильній тварині. Звичайно, вершникам приходиться керувати діями коня на дуже невеликому просторі, що допомагає розвитку орієнтації у просторі, плануванню дій та цілеспрямованих рухів. Верховна їзда добре впливає на кровообіг вершників. Більшість професіоналів вважають, що їзда верхи – це діяльність, що потребує дві чи три одиниці виміру енергії [3].

В іпотерапії, як і в інших видах адаптивного фізичного виховання дітей з церебральним паралічем, застосовуються дві групи фізичних вправ: специфічні і неспецифічні [4].

До специфічних вправ відносяться:

1. Вправи на підтримку рівноваги. Необхідно виконувати рухи в периферійних ділянках у супереч коловим або діагональним рухам головою, шиєю та тулубом, при положенні вершника сидячи на стільці або на ковдрі. Якщо це буде дуже легким заняттям, то це ж можна повторити у положенні верхи, стоячи в стременах. У цій ситуації, як і в інших, можна використовувати контакт рукою чи зближення. Принцип протидії необхідно використовувати у будь-якому виді руху. Наприклад, таким чином можна намагатися збільшити амплітуду руху рук, що викликає труднощі у вершників.

2. Вправи на витягування. Покладіть на голову вершника збалансований вантаж (іноді шолом буде достатнім вантажем) та попросіть його штовхати цей вантаж вгору та рости до гори.

3. Вправи для верхніх кінцівок. Вправи можна виконувати з палицею, рушником або просто руками. Крім великих позитивних результатів у покращенні стану вершника, такі вправи сприяють розвитку рівноваги при піднятті рук над головою.

4. Вправи на підтягування та захват. Тримаючи в руках щітку, іграшку чи якийсь інший предмет та переходячи з одного місця на інше, попросіть вершника дотягнутися і взяти цей предмет. Це може бути як одnobічна, так і двобічна вправа. Крім того, при передачі предмета з однієї руки в іншу розвивається вміння зорового планування руху.

До неспецифічних вправ відносять:

- 1) вправи сидячи верхи (ноги повинні бути вийняті зі стремени);
- 2) вправи стоячи в стременах.

Без гри важко уявити жодне заняття з дітьми, оскільки дітям необхідна мотивація, а гра є сама по собі великою мотиваційною основою для заняття. Обираючи ігри, необхідно враховувати декілька факторів: вік вершника, його розумовий та фізичний розвиток, а також емоційні потреби. Сама гра та її ціль повинні бути зрозумілі вершнику, а тому найважливішим критерієм відбору повинен бути рівень сприйняття вершника.

Гра має елемент змагання, змагальний дух може допомогти у підвищенні мотивації, якщо його спрямувати у потрібне русло. Навчитися програвати так само важливо, як навчитися вигравати, що на початкових стадіях краще

виходить командою, ніж кожним окремо. Тому краще починати з командних змагань, поступово переходячи до індивідуальних. Ігри для вершників з фізичними порушеннями треба обирати дуже обережно, слід врахувати протипоказання та обмеження у виконанні вправ. При роботі з особами з церебральним паралічем особливу увагу слід приділяти рівновазі, оскільки її відновлення є дуже важким завданням. Окрім того рухові навички, необхідні в іграх із передачею предметів, можуть викликати окремі труднощі при роботі з вершниками, у яких спостерігається спастичний стан м'язів.

Ігри не повинні бути заважкі, або містити протипоказання для осіб з церебральним паралічем. Естафети, пошук пори, спів та командні ігри можуть бути дуже продуктивними. Звичайно, усні команди інструктора, обґрунтовані на знаннях про їзду верхи інвалідів та їх особливостей, роблять участь в іграх цікавим та безпечним. Крім того, волонтери повинні точно знати свою роль у забезпеченні успіху та безпеки вершників.

Таким чином, можна зробити висновок, що застосування у системі реабілітації дітей з церебральним паралічем методу іпотерапії, з урахуванням індивідуальних рухових можливостей і особливостей рефлексорних поз при прийнятті вертикального положення, сприяє погашенню тонічних рефлексів, прискорює процес формування пози, ходьби і рухової активності.

### Література

1. Барайсс Х.-Дж. Моделі «лікувальна верхова їзда» і «терапевтичні взаємодії людини і коня» / Кінь в психотерапії, іпотерапії лікувальній педагогіці. В 3 ч. Х.: Кінноспортивний клуб інвалідів, 2003. Ч. 1. С. 24–40.
2. Бикнелл Д., Хенн Х., Вебб Д. Знайомтесь: іпотерапія / Практ. керівництво. Х: Кінноспортивний клуб інвалідів, 1999. 42 с.
3. Булекбаева Ш. А. Нові підходи до комплексної реабілітаційної терапії дітей, страждаючих дитячим церебральним паралічем / Педіатрія, 2002. № 2. С. 95–98.
4. Воронін Д. М. Результати впровадження авторської методики реабілітації дітей віком 6–10 років з церебральним паралічем / Молода спортивна наука України: Зб. наук, статей в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11. Львів, 2007. Т. 2. С. 49–57.