

Суханова Елена Юрьевна,
кандидат биологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия ветеринарной медицины
и биотехнологии – МВА имени К. И. Скрябина»

Першин Юрий Лаврентьевич,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия ветеринарной медицины
и биотехнологии – МВА имени К. И. Скрябина»

ВЛИЯНИЕ ИППОТЕРАПИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Включение иппотерапии в программы физического воспитания вузов способствует развитию силовых качеств, улучшению координации, стабилизации психоэмоционального фона, что в совокупности положительно сказывается на общем уровне здоровья и академической успеваемости студентов.

Ключевые слова: Иппотерапия, студенты, физическое воспитание, психоэмоциональное состояние, опорно-двигательный аппарат.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к студентам, что сопряжено со значительными интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками. Одновременно с этим образ жизни большинства студентов характеризуется выраженной гиподинамией – недостатком двигательной активности, обусловленным длительной аудиторной работой, использованием цифровых устройств и малоподвижным досугом. Это приводит к целому ряду негативных последствий: ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки, снижению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, росту уровня стресса и тревожности.

Традиционные формы физического воспитания в вузе не всегда способны мотивировать студентов и эффективно противостоять этим вызовам. В этом контексте актуальным становится поиск и внедрение инновационных, нетривиальных методик, которые сочетали бы в себе физическую нагрузку, мощный реабилитационный потенциал и высокую эмоциональную привлекательность. Одной из таких методик является иппотерапия – лечебная верховая езда, которая может быть адаптирована не только для реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, но и для оздоровления условно здорового контингента, каковым является студенческая молодежь.

Механизмы воздействия иппотерапии на физическое развитие. Основу биомеханического воздействия иппотерапии составляет трехмерное движение тела лошади, передающееся всаднику. Ритмичные колебания, идущие от спины животного, заставляют мышцы всадника непроизвольно сокращаться и расслабляться, чтобы поддерживать равновесие. Это оказывает комплексное влияние на различные системы организма:

1. **Опорно-двигательный аппарат.** Движение лошади шагом имитирует механику ходьбы человека. Для поддержания равновесия студенту необходимо постоянно работать мышцами спины, живота, таза и бедер. Это способствует укреплению мышечного корсета, что является ключевым фактором в профилактике и коррекции нарушений осанки, сколиозов начальной степени. Происходит тренировка глубоких мышц-стабилизаторов, которые слабо



задействуются в ходе стандартных физических упражнений. Кроме того, осуществляется мягкая разработка суставов, включая тазобедренные, что улучшает их подвижность и кровоснабжение.

2. Координация и чувство равновесия. Процесс верховой езды – это непрерывный вызов для вестибулярного аппарата и проприоцептивной системы. Студент учится тонко чувствовать свое тело в пространстве, синхронизировать свои движения с движениями лошади. Это приводит к значительному улучшению координации, ловкости и баланса. Развитие этих качеств имеет не только спортивное значение, но и бытовое, снижая риск травм в повседневной жизни.

3. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Иппотерапия, особенно на рыси, представляет собой аэробную нагрузку умеренной интенсивности. Это тренирует сердечную мышцу, улучшает кровообращение и насыщение тканей кислородом. Ритмичное диафрагмальное дыхание, которое непроизвольно устанавливается у всадника в такт движению лошади, способствует вентиляции легких и повышению жизненной емкости легких.

Психофизиологический аспект влияния иппотерапии. Важно отметить, что положительное влияние иппотерапии не ограничивается сугубо физическими аспектами. Тесная связь с мощным и грациозным животным порождает мощный психотерапевтический эффект.

- Снижение стресса и тревожности. Тактильный контакт с лошадью, ритмичные движения, пребывание на свежем воздухе способствуют выработке эндорфинов и снижению уровня кортизола – гормона стресса. Это помогает бороться с академическим выгоранием, невротизмом и бессонницей.

- Развитие когнитивных функций. Управление лошадью требует постоянной концентрации внимания, быстроты реакции и пространственного мышления. Студент учится одновременно решать несколько задач: контролировать свое тело, направлять лошадь и следить за обстановкой.

- Повышение самооценки и уверенности в себе. Достижение успехов в верховой езде, установление контакта с животным дают студенту ощущение компетентности и победы, что положительно сказывается на его самооценке и мотивации к преодолению трудностей в учебе.

Практическая значимость и внедрение в образовательный процесс. Включение иппотерапии в программу физического воспитания вуза может быть реализовано в нескольких форматах: как факультативные занятия для всех желающих, как специализированные курсы для студентов, имеющих определенные медицинские показания (например, начальные стадии сколиоза, синдром вегетативной дисфункции), или как часть реабилитационных мероприятий после перенесенных заболеваний.

Организация таких занятий требует сотрудничества вуза с конноспортивными клубами или центрами иппотерапии, наличия квалифицированных инструкторов и соблюдения всех мер безопасности. Несмотря на организационные сложности, преимущества такого подхода очевидны: высокая вовлеченность студентов, комплексное оздоровительное воздействие и формирование устойчивой положительной мотивации к регулярной физической активности.

Заключение. Проведенный анализ позволяет утверждать, что иппотерапия является высокоэффективным и многогранным средством оптимизации физического развития и укрепления здоровья студентов. Ее интегральное воздействие, направленное одновременно на опорно-двигательный аппарат, вегетативную нервную систему, координацию и психоэмоциональную сферу, делает ее уникальным инструментом в борьбе с последствиями гиподинамии и учебного стресса.

Регулярные занятия иппотерапией способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, улучшению баланса и координации движений, а также нормализации психофизиологического состояния. Внедрение элементов иппотерапии в



практику физического воспитания вузов представляется перспективным направлением здоровьесберегающей педагогики, способным повысить как физический, так и образовательный потенциал современного студента.

Список литературы:

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник / В.И. Дубровский. – М.: МИА, 2006. – 598 с.
2. Семенова, Т.В. Иппотерапия в комплексной реабилитации и социальной адаптации инвалидов / Т.В. Семенова // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 25-27.
3. Лебедева, Е.В. Влияние иппотерапии на физическое и психоэмоциональное состояние студентов с синдромом вегетативной дистонии / Е.В. Лебедева, А.С. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 56-60.
4. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус. – М.: Аквариум-Принт, 2007. – 152 с.
5. Цветкова, Н.А. Физическое воспитание студентов в условиях гиподинамии: монография / Н.А. Цветкова. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 187 с.

