

относятся к таким изменениям. По их мнению, записи рекордов важнее для представителей других видов спорта.

Алина Загитова – российская фигуристка, выступает в женском одиночном катании. Олимпийская чемпионка 2018 года в индивидуальных соревнованиях и серебряный призер в командных соревнованиях. Обладательница исторического мирового рекорда в короткой программе.

Юзуру Ханью – японский фигурист, двукратный олимпийский чемпион в 2014 и 2018 годах в одиночном катании, чемпион мира в 2014 и 2017 годах, четырехкратный победитель финала Гран-при. Действующий обладатель мировых рекордов за короткую программу, произвольную и их сумму.

Конькобежный спорт – это спорт, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определенное расстояние на ледовом стадионе в кругу на коньках. Он разделен на классический и шорт-трек.

Йохан-Олаф Косс – знаменитый норвежский конькобежец. Родился 29 октября 1968 года. Четырехкратный олимпийский чемпион (1992 – 1500 м, 1994 – 1500, 5000 и 10 000 м), серебряный призер Олимпийских игр 1992 года на дистанции 10 000 м, трехкратный чемпион мира (1990, 1991, 1994) и чемпион Европы (1991) в классическом многоборье. Лучший спортсмен года в Норвегии в 1994 году.

Свен Крамер – голландский конькобежец, трехкратный олимпийский чемпион (2010 – 5000 м, 2014 – 5000 м и в командной гонке), серебряный призер Олимпийских игр (2006 – 5000 м, 2014 – 10 000 м), многократный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, многократный чемпион Нидерландов. Обладатель мирового рекорда на дистанциях 5000 и 10 000 м, а также в командной гонке.

Шорт-трек – это тип конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (обычно 4–8: чем больше расстояние, тем больше спортсменов в гонке) одновременно катаются по овальному ледовому треку длиной 111,12 м.

УДК 796.035

*Шудейко А.А.,
Луцкая О.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ВОЗДЕЙСТВИЕ ИППОТЕРАПИИ КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Shudeiko A.A.,
Lutskaia O.N.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE INFLUENCE OF EQUINE THERAPY AS A THERAPEUTIC METHOD OF TREATMENT ON THE HUMAN BODY

ABSTRACT. The article regards the definition of equine therapy, considers the ways of its impact on people with physiological, psychological and behavioral problems.

KEYWORDS: equine therapy; treatment; PTSD; cerebral palsy; depression; addiction; autism.

АННОТАЦИЯ. В статье дается определение иппотерапии, рассматривается механизм ее воздействия на людей с физиологическими, психологическими и поведенческими проблемами.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: иппотерапия; лечение; посттравматическое стрессовое расстройство; церебральный паралич; депрессия; зависимость; аутизм.

Иппотерапия, также известная как «лошадиная терапия», – это физический, профессиональный и логопедический терапевтический метод лечения, в котором используются движения и другие качества лошадей. Термин взят от греческого “hippos” – лошадь, и буквально означает «лечение с помощью лошади». Эта конная терапия используется в рамках комплексной программы по лечению многих заболеваний. Это мощный метод лечения, который включает лошадей для решения поведенческих проблем и способствует ускорению личностного развития человека [1].

Известно, что лошади способны настраиваться на человеческие эмоции, часто отражая поведение всех вокруг них. Людям, которые только пытаются обрести уверенность в себе и научиться общению с животными, иппотерапия помогает улучшить самооценку, поощряет их желание брать ситуацию под контроль и бороться со страхами, которые, как им кажется, сильнее их самих.

Иппотерапия также учит ответственности, напористости, хорошей трудовой этике и навыку общения. В конечном счете, занятия, проводимые с лошадьми, направлены на демонстрацию того, как строить позитивные отношения в любых жизненных ситуациях, в том числе дома и на работе. Самый ценный урок заключается в понимании, что успех и удовлетворение в жизни приходят от участия в непрерывном физическом и умственном усилии для достижения поставленных целей.

Тот факт, что лошади способны считывать и осознавать, как чувствует себя пациент, подтверждается как зарубежными, так и отечественными сертифицированными специалистами по иппотерапии.

Лошади – это животные-жертвы. По этой причине они более приспособлены к окружающей среде и более чувствительны к эмоциональным состояниям, чем собаки и другие животные, обычно используемые во вспомогательной терапии.

Эта эффективная методика уже используется специалистами в области психического здоровья с невероятными результатами в лечении отдельных лиц, а также групп людей с особыми потребностями.

Иппотерапия применяется по различным показаниям и рекомендуется для следующего: депрессия; токсикомания; посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР); синдром дефицита внимания; расстройство пищевого поведения; поведенческие проблемы; слабоумие; коммуникационные потребности; тревожность; проблемы с социализацией; угнетение доверия [2].

Лошадиная терапия может способствовать многочисленным улучшениям, которые могут возникнуть всего за 2–3 сеанса. Это относится к развитию самоуважения; коммуникативных навыков; самоанализа; релаксации; расширению возможностей личности; межличностных отношений; самоконтроля; умения сосредоточиться и сконцентрироваться; ощущения счастья.

Своими положительными впечатлениями поделились первые респонденты, ветераны, а также жертвы домашнего насилия. Они говорят, что почувствовали облегчение симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) с помощью терапевтической верховой езды. Один из бывших офицеров королевской канадской конной полиции (КККП) с ПТСР рассказал, что иппотерапия помогла ему справиться с травмой, а его жене – в лечении рака.

Постоянное занятие верховой ездой помогает людям с двигательными проблемами, такими как **церебральный паралич**.

Этот метод терапии вводит физическую активность в безопасной, тщательно контролируемой, визуально интересной среде. Во время сеанса лошадь движется шагающими повторяющимися движениями – шагом или рысью. Лошадь может совершать до 100 шагов в минуту. В течение получасового сеанса такое движение будет осторожно создавать движения детского организма тысячи раз. Это помогает детям развивать равновесие и контролировать свои движения разными способами.

Проходя реабилитацию с помощью иппотерапии, ребенок с ДЦП может:

- поддерживать баланс с соответствующей помощью в течение определенного периода времени;
- управлять лошастью, сжимая колени;
- поворачивать лошадь, используя поводья;
- держать голову прямо;
- взаимодействовать с терапевтом и другими ассистентами.

Такие дети могут в значительной степени получать удовольствие от зрительно изменяющейся окружающей среды и, конечно, от непосредственного взаимодействия с животными.

Клиники иппотерапии часто специализируются в помощи тем, у кого депрессия, тревожное состояние, и тем, кто не может управлять своим гневом или справиться с горем.

Депрессия – это состояние, которое может повлиять на всю жизнь человека: он может чувствовать, что у него нет мотивации, он не может сделать что-то и вещи, которые раньше заставляли чувствовать себя счастливым, больше не радуют. Появляется чувство разбитости, раздражительности, нерешительности, грусти, несчастья, усталости и напряжения.

Депрессия влияет на то, как человек относится к себе: чувство безнадежности, бесполезности – бремя для других людей. Возможно, даже чувствует, что ни в чем нет никакого смысла.

Это на самом деле важно – протянуть руку и получить помощь, ведь никто не застрахован от проблем с психическим здоровьем. Иппотерапия, как правило, не включает в себя много разговоров – она в большей степени направлена на то, чтобы помочь разобраться с чувствами и позволить этим чувствам дополнить жизнь вместо того, чтобы они копились и мешали самопознанию.

Занятия по иппотерапии проходят на улице, на свежем воздухе в леваде или манеже с лошадьми. Природа исцеляет нас: наши биоритмы меняются, наше дыхание замедляется, и мы можем успокоиться и вновь увидеть перспективы.

Лошади хорошо осведомлены и чувствительны, и они знают, кто возле них, поэтому, работая с лошадьми, человек должен быть здесь и сейчас – нет места для посторонних мыслей, он должен присутствовать с лошастью и думать об отношениях с ней.

Лошади обеспечивают немедленную обратную связь, они реагируют на наш язык тела, на наши чувства или на их подавление. Лошади ощущают то, что мы чувствуем, они чувствуют себя в безопасности, когда мы выражаем то, что действительно происходит с нами. Вряд ли вы сможете притворяться, что с вами все в порядке рядом с лошадью [3].

Для многих людей, которые борются с **наркотической** или **алкогольной зависимостью** и испытывают значительные ощущения неадекватности и пониженной уверенности в себе, работа с лошадьми может способствовать повышению их чувства уверенности в себе и самооценки. Иппотерапия позволяет им завоевать доверие лошади и безусловную любовь. Для многих людей с зависимостью это совершенно новый опыт, который может быть жизнеутверждающим. Они часто испытывают невероятное чувство удовлетворения во время сеансов терапии с лошадьми.

Конные клиники также предлагают программы для **молодежи из групп риска** и молодых людей, восстанавливающихся после употребления психотропных веществ.

Пользу от иппотерапии ощущают и дети с аутизмом. Это достигается благодаря моторным, эмоциональным или сенсорным ощущениям, которые появляются во время верховой езды [4].

В то время как растущий объем исследований показал, что общение с домашними животными приносит большую пользу детям, дети-аутисты испытывают сложности с тем, как правильно прикасаться к предметам и животным. Следовательно, они могут испытывать трудности, играя с обычными питомцами, такими как кошки или собаки, которые не терпят грубого обращения. Поэтому именно лошадиная терапия, проводимая с профессионалом, может помочь таким детям достичь этапов сенсорного общения с животными, обученными оставаться спокойными [5].

Помимо тактильного опыта ухода за лошадью, дети с аутизмом получают позитивное укрепление и чувство гордости, когда лошадь реагирует на их прямые команды. С помощью терапии дети узнают о важности навыков общения. Поскольку лошади не могут говорить, дети учатся читать и передавать невербальные социальные сигналы – навык, который часто трудно дается детям с аутизмом. Иппотерапия также может помочь детям научиться контролировать свой тон голоса, практиковать уверенный язык тела и подавать решительные сигналы [5].

Для некоторых детей связь между ними и лошадью может помочь эмоциональному самопознанию. Иппотерапия обеспечивает непредвзятую среду, где ребенок может лучше понять свои эмоции, приобрести необходимые навыки в регулировании поведения и общения с другими.

Даже пребывание в вертикальном положении на лошади требует сложного сочетания двигательных навыков, поэтому иппотерапия может обеспечить благоприятную среду для детей по развитию мышечной силы, гибкости и равновесия.

Начиная с контроля поводьев и до движений, удерживающих их в седле, дети в иппотерапии работают с терапевтами над улучшением общей и мелкой моторики.

Некоторые терапевты отмечают, что верховая езда создает такие движения таза, которые сродни ходьбе. Таким образом, дети могут развивать такие важные физические навыки, как равновесие и проприоцептивную обратную связь (осознание расположения частей тела и силы, необходимой для совершения движения).

Иппотерапия может принимать различные формы. Терапевт обращается к специфическим функциональным нуждам пациента путем изменения его позы во время езды, например, сидя, лежа, вперед, назад или в разные стороны, стоя на стременах или езда без использования рук. Терапевт непрерывно анализирует реакцию пациента и соответствующим образом регулирует движения лошади для получения оптимального результата лечения.

Таким образом, иппотерапия является одним из эффективных немедикаментозных методов терапевтического лечения различных патологических состояний физиологического, психологического и поведенческого характера людей разных возрастных категорий.

1. Donato, A. Everything you need to know about horse therapy / A. Donato // CBC [Electronic resource]. – 2018. – Mode of access: https://www.cbc.ca/firsthand/m_features/everything-you-need-to-know-about-horse-therapy. – Date of access: 23.10.2018.

2. What is equine therapy? // Best Counseling Degrees [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.bestcounselingdegrees.net/faq/what-is-equine-therapy>. – Date of access: 25.10.2018.

3. 5 Lessons People Can Learn From Horses in Equine Therapy // Elements Behavioral Health [Electronic resource]. – 2012. – Mode of access: <http://www.elementsbehavioralhealth.com/addiction-recovery/lessons-equine-therapy/amp/>. – Date of access: 25.10.2018.

4. Hippotherapy. Equine (horse-assisted) therapy benefits many, including children with autism or Asperger's Syndrome // Nature's Edge Therapy Centre [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.naturesedgetherapycentre.org/concept/equine-horse-assisted-therapy-autism-aspergers>. – Date of access: 26.10.2018.

5. Chung, S. Can Horseback Riding Help Children with Autism? / S. Chung // Blog. Stages Learning [Electronic resource]. – 2017. – Mode of access: <http://blog.stageslearning.com/blog/can-horseback-riding-help-children-with-autism>. – Date of access: 26.10.2018.

УДК 796.077.5

Яковлева О.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
Российская Федерация, Санкт-Петербург

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Yakovleva O.A.

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Russian Federation, St. Petersburg

RATING SYSTEM FOR EVALUATING HARMONIOUS DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES

ABSTRACT. The article discusses the key aspects of the formation of the harmonious development of young athletes. The characteristics of the rating system and the expediency