

ВАСИЛИЙ ПОЗДНЯКОВ

Целебное общение с лошадьми

СПОРТ, ПСИХОЛОГИЯ,
ИППОТЕРАПИЯ



Василий Поздняков

Целебное общение с лошадьми. Спорт, психология, иппотерапия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72836817

ISBN 9785006868311

Аннотация

Эта книга – обобщение многолетнего опыта, основанного на практической работе группы специалистов, обучении у российских и зарубежных мастеров, участии в научно-практических конференциях, чтении профессиональной литературы и проведении летних реабилитационных лагерей. Верховая езда, конный спорт, психология и иппотерапия. Польза для тела, психики и мозга. Если у вас получится воплотить в вашем взаимодействии с лошадьми хотя бы часть описанного тут материала, качество вашей жизни заметно улучшится

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Почему человека тянет к лошадям	12
Немного истории	17
В наши дни	18
Глава 2. Комплексное воздействие	22
Физические преимущества	23
Польза для психики	25
Социальная и эмоциональная сторона	27
Терапевтический эффект	28
Глава 3 Двигательные механизмы воздействия верховой езды и иппотерапии (Биомеханический фактор)	32
1. Равновесие и тренировка двигательного аппарата	33
2. Рефлекторная активация мускулатуры	35
3. Целенаправленные физические упражнения	37
4. Синхронизация и дифференциация мышечной работы	39
5. Комплексное вовлечение мышц тела	41
6. Массажный эффект и улучшение кровообращения	42
7. Ритмичное движение и релаксация	44
8. Уникальность биомеханического	46

воздействия	
9. Дополнительные эффекты	47
Глава 4. Верховая езда как фитнес	49
Фитнес как понятная метафора	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Целебное общение
с лошадьми
Спорт, психология,
иппотерапия**

Василий Поздняков

© Василий Поздняков, 2025

ISBN 978-5-0068-6831-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Хочу начать книгу с душераздирающей истории. Люди общаются с лошадьми уже тысячелетия, но до сих пор происходят поразительные вещи, которые невозможно объяснить разумом.

Слышали эту удивительную историю?

Анну М долгое время преследовали неудачи. Каждое утро она просыпалась с ощущением, что кто-то ночью выжал из нее все соки. Глаза красные, тело тяжелое, а внутри – пустота, которую не заполнить ни кофе, ни антидепрессантами. Отношения тоже не клеились. Один за другим мужчины исчезали, оставляя после себя только запах чужого одеколона и новые комплексы. Работа высасывала последние силы: с девяти до восемнадцати в офисе открытой планировки, где даже сходить в туалет – это «потеря продуктивности». Здоровье трещало по швам: щитовидка, гастрит, бесконечные простуды, плюс двадцать килограммов, которые появлялись, даже если она ела один лист салата в день. Она уже не плакала – слезы закончились где-то на третьем году акой жизни.

Она перепробовала все. Психологи, коучи, расстановки, рейки, тета-хилинг, астрологи, нумерологи, шаманы из Перу

по зуму, ретрит в Гоа за 3000 евро, где заставляли кричать на рассвете «Я богиня!». Обращалась к гадалкам и прочим представителям мистического рынка услуг. Деньги уходили рекой, надежда таяла капля за каплей. Ничего не менялось. Только в кошельке становилось все тише.

И вот однажды подруга с горящими глазами шепчет: «Есть одна женщина... Она работает с лошадьми. Это не просто иппотерапия. Это ипповенция. Там происходит настоящее чудо».

Анна пошла. Скептически, устало, почти без надежды.

А через два месяца ее было не узнать. Сейчас она просыпается в своей квартире в Подмосковье, в доме с огромными окнами и видом на лес. Утро начинается не с будильника, а с запаха свежесваренного кофе и ощущения легкости в теле – той самой, которую она уже и не помнила. Лишний вес ушел сам собой, хотя она наконец-то позволяет себе круасаны, пасту и красное вино без чувства вины. Кожа сияет, глаза горят, энергия бьет через край.

У нее свой бизнес. Запись клиентов на год вперед, чекают по 500—700 тысяч рублей с потока. Три раза в год она улетает на Бали или Мальдивы – просто потому что может. Снимает виллу у океана, работает пару часов в день с но-

утбука на террасе, а потом ныряет в теплую воду с маской. Мужчины? Теперь уже не она бежит за ними, а они записываются в очередь и дарят цветы размером с небольшой куст. Она выбирает только тех, кто достоин.

Жизнь, о которой она когда-то мечтала в своих самых смелых фантазиях, стала обыденностью.

Я слышал эту историю раз десять. Ее рассказывают на «секретных тренингах» и в закрытых чатах «для избранных». В разных вариантах, с разными именами, но всегда с одинаковой счастливой концовкой. И каждый раз в финале рассказчик воодушевленно улыбался и говорил: «Если хочешь так же – приходи на наш курс ипповенции. Осталось всего три места по специальной цене».

Что же здесь трагичного? То, что история выдумана. И то, что находятся люди, которые верят в одну из подобных историй. В наше время с помощью нейросетей можно предоставить реалистичные видео из лучших локаций мира, чеки покупок и документы, подтверждающие переводы миллионов на карту. Можно легко создавать красивый обман. Сотни женщин, уставших от боли, готовы отдать последние деньги за призрак надежды, аккуратно упакованный в красивую обертку «духовности», уникальных тайных знаний и «энергии лошадей».

Всегда найдется тот, кто продаст отчаявшимся людям чудо в кредит. Но у данной книги другая задача. Прочитав ее, вы узнаете всю правду об ипповенции и получите реалистичную информацию о других методах благотворного воздействия лошадей на человека.

Книга будет полезна всем, кто связан с лошадьми: инструкторам, родителям, психологам, начинающим спортсменам и просто тем, кто чувствует, что рядом с лошадью человек становится немного спокойнее, сильнее и живее.

Эта книга – о том, как лошади помогают человеку восстанавливать тело, успокаивать психику и пробуждать живость ума.

Поверьте, я видел много книг и сам написал огромное количество текстов. Более интересного обзора по благотворному воздействию лошадей вы не найдете. Разве что в материалах паблика ВК: «Иппотерапия. Полезная информация».

Если у вас получится воплотить в вашем взаимодействии с лошадьми хотя бы часть описанного тут материала, качество вашей жизни заметно улучшится.

Основанная на многолетнем практическом опыте и совре-

менных исследованиях, данная книга показывает, что иппотерапия – лишь часть большего: целебного общения между человеком и лошадью, в котором рождается сила, доверие и внутренний баланс.

Иппотерапия в России развивается с 1991 года, и за эти десятилетия накоплен значительный багаж знаний – от научных исследований до практических наблюдений в полях и манежах.

Итак, начнем!

Примечание по поводу фотографий: *Фотографии сделаны автором в общественном пространстве и используются исключительно в учебных и иллюстративных целях. Любые совпадения с реальными организациями или их деятельностью случайны.*



Глава 1. Почему человека тянет к лошадям

«Внешний вид лошади что-то исцеляет в человеке изнутри» Уинстон Черчилль

Иногда всё начинается с простого движения – шаг, вдох, касание теплой шеи лошади.

Ты еще не сел в седло, но тело уже меняется. Плечи расслабляются, дыхание становится глубже, мысли – тише.

Почему рядом с лошастью человек вдруг начинает чувствовать себя живым? Почему она так точно «считывает» настроение и возвращает спокойствие даже тем, кто давно его потерял?

Ответы на эти вопросы – не в романтике, а в физиологии, нейропсихологии и опыте тысяч людей, которые нашли в лошади не только партнера по движению, но и зеркало собственного состояния.

Лошадь как зеркало и учитель: почему взаимодействие с ней меняет человека глубже, чем кажется.

Если мы отвлечемся от спорта и посмотрим на лошадь шире, станет видно: перед нами не просто партнер по тренировкам, а существо, которое способно удивительным образом отражать внутреннее состояние человека. Многие классические мастера riding-art писали, что настоящая езда – это путь самопознания. И чем дольше работаешь с лошадью, тем яснее это ощущается.

Лошадь – животное, которое не верит словам. Она реагирует на дыхание, мышечный тонус, микродвижения корпуса. Любое внутреннее напряжение, скрытый страх или раздражение мгновенно становятся для нее сигналом. Поэтому уже на самых первых занятиях человек сталкивается не столько с лошадью, сколько с собой. Ее невозможно обмануть. Если внутри тебя хаос, то правильных движений не будет. Если пытаешься давить – получишь сопротивление. Если пытаешься прятать страх – она станет беспокойной.

Именно это делает работу с лошадью терапевтической: она заставляет быть честным.

Многие инструкторы в конно-спортивных клубах отмечают, что к ним приходят люди в состоянии выгорания, кризиса или эмоционального опустошения. Через год занятий эти же люди становятся спокойнее, устойчивее, внимательнее. Объяснение простое: чтобы взаимодействовать с ло-

шадью, человек вынужден учиться регулировать собственные состояния – дышать ровнее, отпускать зажимы, выстраивать ясные намерения. Манеж становится пространством, где внутренний порядок постепенно побеждает хаос.

Физический аспект не менее глубок, чем психологический. При правильной посадке таз всадника движется в трех плоскостях в ритме примерно 90 колебаний в минуту – это естественная «остеопатическая» работа, которую невозможно воссоздать искусственно. Активируются глубокие мышцы, выравнивается осанка, снижается напряжение в пояснице. Но еще важнее то, что со временем дыхание всадника синхронизируется с движением лошади. Это включает парасимпатическую нервную систему, снижает кортизол и помогает выходить из хронического стресса.

Есть и эмоциональный, почти духовный слой. Лошадь живет в настоящем моменте. Она не держит обид, не оценивает, не сравнивает. И, взаимодействуя с ней, человек тоже неизбежно возвращается в «здесь и сейчас». Это состояние потока, которое лечит само по себе.

Современные исследования подтверждают то, о чем мастера выездки писали сотни лет назад: при хорошем контакте сердечный ритм человека и лошади синхронизируются. Возникает состояние когерентности – когда тело, эмоции

и внимание работают согласованно. Это редкое, целительное состояние внутренней гармонии.

И в этом, возможно, главный секрет. Мы привыкли думать, что обучаем лошадей. Но часто оказывается наоборот: именно лошадь учит нас вниманию, мягкости, терпению, умению просить, а не требовать. Она словно «приглашает» человека стать лучше – спокойнее, сильнее, честнее с собой.

Эта книга – обобщение многолетней практики иппотерапии в России и за ее пределами. В ней собраны знания, полученные на семинарах, конференциях и в реабилитационных лагерях, а также результаты наблюдений за детьми и взрослыми, для которых занятия с лошадьми стали способом восстановить здоровье, уверенность и контакт с собой.

Иппотерапия в России началась в 1991 году, и за это время накоплен большой багаж наблюдений – от первых шагов энтузиастов до системных исследований.

Мы поговорим о том, как движения лошади воздействуют на тело, как через них активизируются зоны мозга, отвечающие за внимание, речь и эмоции, и почему взаимодействие с лошадью может быть не менее эффективным, чем традиционные психотерапевтические методы.

Здесь вы найдете не только научные объяснения, но и живое понимание того, как лошади помогают людям меняться.

Если вы работаете с детьми, занимаетесь верховой ездой, изучаете психологию или просто хотите понять, почему рядом с лошадью становится легче – эта книга для вас.

Сегодня известно, что верховая езда – это не просто спорт или досуг. Это форма естественного движения, способная укреплять тело, развивать мозг и возвращать внутреннее равновесие. Она помогает и тем, кто проходит реабилитацию после болезни, и тем, кто просто ищет способ стать более устойчивым и собранным.

Немного истории

Знаменитый представитель французского Просвещения, философ и ученый Дени Дидро, писал еще в 1751 г: *...в каждую эпоху считалось признанным, что физические упражнения являются наиболее надежным и эффективным способом поддержания пошатнувшегося здоровья. И среди физических упражнений, обладающих столь прекрасными качествами, первое место принадлежит верховой езде, с помощью которой можно лечить множество болезней, а также предупреждать их, при первых же проявлениях...*

Начиная с 60-х годов XX века, верховую езду стали целенаправленно использовать в качестве средства реабилитации скандинавские страны, Германия, Великобритания, Франция, Польша, Испания, Италия, США, Канада, Австралия, Япония, страны Латинской Америки.

Интересно, что верховая езда имеет долгую историю использования в терапевтических целях, начиная с древних греков, которые предлагали езду для поднятия духа у людей с неизлечимыми болезнями (Therapeutic Horseback Riding). Сегодня она применяется для людей с физическими и эмоциональными трудностями, такими как церебральный паралич, аутизм, тревожность и депрессия.

В наши дни

Как отмечают данные статистики, количество людей с ограниченными возможностями в обществе увеличивается. Так устроен мир, что в более благополучном обществе будет больше инвалидов и людей, имеющих разнообразные ограничения. А значит, сфера применения лечебной верховой езды и иппотерапии будет расти.

Нейросети тоже не заменят инструкторов и тренеров в конных дисциплинах. Конная сфера – это перспективное направление для тех, кто хочет быть нужным и востребованным специалистом в обозримом будущем.

Согласно современным представлениям, верховая езда – это не просто хобби или спорт, а деятельность, которая может преобразить вашу жизнь, предлагая множество физических, ментальных, эмоциональных и социальных преимуществ. Если вы новичок, возможно, вы задаетесь вопросом, стоит ли тратить время на обучение. Информация из данной книги поможет понять, почему верховая езда может стать увлекательным и полезным занятием, вдохновляя вас начать свое путешествие в конный мир.

Мы опираемся на исследования и свидетельства, чтобы

показать, как верховая езда может улучшить ваше здоровье и благополучие. Например, исследование Техасского университета А&М показало, что езда на лошади в течение 45 минут на шаг, рыси и галопе сжигает до 200 калорий, что делает ее умеренной физической активностью (Study Examines Health Benefits Of Horseback Riding). Кроме того, исследование, проведенное среди 2651 профессиональных и любительских всадников, выявило, что 67,9% наслаждаются ездой, а 63,6% отмечают улучшение настроения, подчеркивая ее ментальные преимущества (Perceived Benefits for Mental and Physical Health).

В данной книге будет много ценных утверждений и выводов, но не будет слишком много ссылок на исследования. Почему так?

Иногда слышны такие фразы: «У иппотерапии нет доказательной базы. Просто катание на лошади». Это не так. Исследования есть. Они разного качества, но тенденция понятна: при аутизме и двигательных нарушениях иппотерапия и родственные практики дают измеримые эффекты.

Фраза «нет доказательной базы» устарела. Корректнее говорить так: база из исследований, сделанных по «золотым стандартам» есть, она растет, а на очереди – более крупные и «чистые» исследования. Как психолог и практик, я за чест-

ные ожидания: иппотерапия – не волшебство, а инструмент. В умелых руках он дает детям и взрослым реальные, измеримые сдвиги – в движении, коммуникации, участии в жизни. И это уже подтверждается цифрами, а не только эмоциями.

Профсообщество активно собирает и публикует новые статьи, кейсы и обзоры. Это помогает не «верить на слово», а работать с первоисточниками. Где вы можете найти исследования? Лично я легко нахожу ссылки при помощи топовых нейросетей. С их помощью вы можете проверить наличие качественной доказательной базы относительно любого из тысяч утверждений в данной книге.

Например, если вы захотите проверить достоверность вышеописанного абзаца, который начинается словами: «Мы опираемся на исследования и свидетельства...», то вы найдете десятки страниц с подробностями исследований, нюансами, разъяснениями, ссылками на источники, статистикой и ценными деталями.

Цель книги – не утопить читателя в обилии ссылок и раздавить авторитетом источников, а дать идеи для дальнейшего изучения темы благотворного влияния на человека общения с лошадьми.



Глава 2. Комплексное воздействие

Сначала пройдемся кратко по основным видам воздействия – физическому, психологическому, социальному и терапевтическому. Каждый из них проявляется по-своему, но важно понимать: они почти никогда не работают отдельно. Любое занятие с лошадью сразу включает тело, эмоции и внимание, даже если кажется, что происходит что-то одно. Поэтому в следующих главах книги мы подробно разберем каждый аспект по отдельности, чтобы вам было проще увидеть «слои» воздействия, а потом – понять, как они собираются в единое целое.

Физические преимущества

Ритмичное движение лошади заставляет тело человека работать целиком.

Верховая езда – это отличный способ оставаться в форме, не посещая тренажерный зал. Она задействует множество мышц, включая мышцы кора (живот, спина, таз), ноги (особенно внутренние и внешние мышцы бедра) и руки (для удержания поводьев). Исследование Техасского университета A&M показало, что езда на более интенсивных аллюрах, таких как рысь и галоп, может сжигать до 200 калорий за 45 минут, что сравнимо с другими формами кардио-упражнений (Study Examines Health Benefits Of Horseback Riding).

Кроме того, верховая езда улучшает баланс и координацию, поскольку всадник постоянно адаптируется к движениям лошади. Это особенно полезно для повседневной жизни, помогая избежать падений и улучшить общую моторику. Правильная осанка во время езды укрепляет мышцы спины и груди, что может снизить риск болей в спине и улучшить осанку в повседневной жизни.

Но главное не цифры, а то, что нагрузка получается есте-

ственной и мягкой: тело словно учится заново двигаться правильно, без перенапряжения и насилия над собой.

Польза для психики

Верховая езда оказывает значительное влияние на ментальное здоровье. Взаимодействие с лошадьми и пребывание на природе снижают уровень стресса и тревожности. Ритмичные движения лошади могут быть медитативными, создавая чувство расслабления. Ритм движений синхронизируется с дыханием, снижается уровень тревожности, повышается концентрация внимания.

Согласно исследованию, 59,68% всадников чувствуют себя расслабленными во время езды, а 52,92% отмечают улучшение ментального здоровья (Perceived Benefits for Mental and Physical Health).

Кроме того, верховая езда повышает уверенность и самооценку. Умение контролировать крупное животное, такое как лошадь, дает чувство достижения, особенно для новичков, которые могут бояться начать. Это также учит терпению и дисциплине, поскольку работа с лошадьми требует постоянной практики и внимания. Исследование показало, что 63,6% всадников чувствуют улучшение настроения, что подчеркивает ее эмоциональные преимущества (Perceived Benefits for Mental and Physical Health).

Для ребенка, человека с ограниченными возможностями или взрослого, потерявшего контакт со своим телом, это опыт силы и доверия, который трудно передать словами.

Социальная и эмоциональная сторона

Верховая езда объединяет. На манеже встречаются дети, родители, инструкторы, волонтеры – все заняты общим делом.

Даже одиночная тренировка становится частью сообщества, где поддержка ощущается буквально в воздухе. Посещение конюшен и участие в групповых занятиях или клубах позволяет найти друзей с общими интересами. Это особенно важно для новичков, которые могут чувствовать себя неуверенно в начале. Групповые поездки или соревнования развивают навыки командной работы, где всадники учатся поддерживать друг друга и сотрудничать.

Многие отмечают, что именно благодаря лошадям они обрели друзей, которых не могли найти нигде больше.

Терапевтический эффект

Лошади давно используются в реабилитации: при ДЦП, аутизме, нарушениях осанки и эмоциональных расстройствах.

Шаг лошади по структуре близок к человеческой походке – он тренирует баланс и укрепляет мышцы без усилий со стороны пациента.

А тепло и мягкое покачивание тела животного улучшают кровообращение, расслабляют и снимают спазмы.

Физически, шаг лошади имитирует человеческую походку, что полезно для улучшения гибкости, баланса и силы, особенно для людей с нарушениями моторики (Therapeutic Riding Benefits). Эмоционально, связь с лошастью может повысить уверенность, терпение и самооценку, помогая справиться с психологическими проблемами. Например, исследования показывают, что терапевтическая езда улучшает моторные навыки у детей с аутизмом и СДВГ (Five Reasons Why Therapeutic Horseback Riding).

Но терапевтический аспект воздействия лошади не ограничивается физиологией. Это контакт живого с живым – тот

редкий случай, когда терапия не похожа на лечение.

Она похожа на диалог без слов. Воздействие иппотерапии (и общения с лошадьми в целом) нельзя разложить по отдельным полочкам: физическая, психическая, социальная.

Все эти уровни включаются одновременно, усиливая друг друга.

Когда человек учится удерживать равновесие, он не только укрепляет мышцы – он тренирует внимание и контроль над эмоциями.

Когда появляется уверенность в седле, растет уверенность в жизни.

Это и есть комплексный эффект: тело, мозг и чувства работают как единая система.

Мы привыкли думать, что восстановление здоровья – это что-то строго медицинское, а работа с эмоциями – удел психологии.

Лошади показывают, что это не так.

Они соединяют движение, внимание и чувство в одно це-

лое. И в этом – настоящая целительная сила общения человека с лошадью.

Из данной книги вы узнаете о разных аспектах благотворного влияния верховой езды и иппотерапии. Влияние происходит в совершенно разных сферах. Об этом важно знать, потому что у вас всегда есть возможность усилить один из акцентов, занимаетесь ли вы сами, или же проводите занятия для своих клиентов.



Глава 3 Двигательные механизмы воздействия верховой езды и иппотерапии (Биомеханический фактор)

Иппотерапия – это метод физической реабилитации, в основе которого лежит использование естественной биомеханики движения лошади. Ритм шага, покачивания корпуса, плавные смещения в разных плоскостях создают для человека особую тренировочную среду. В этих условиях организм получает мощный комплексный стимул: активируются мышцы, улучшается работа суставов, развивается координация, а тело учится удерживать устойчивость во время движения. Именно сочетание всех этих факторов делает занятия на лошади эффективным инструментом восстановления двигательных функций.

1. Равновесие и тренировка двигательного аппарата

При посадке на движущуюся лошадь человек неизбежно оказывается в ситуации постоянного изменения положения тела. Таз, корпус, плечи – все работает в режиме непрерывной адаптации к изменяющемуся вектору движений. Чтобы удержаться в седле, тело автоматически включает глубокие мышцы: стабилизаторы позвоночника, центральные мышцы живота, мышечные структуры таза. Эта работа происходит без специальных усилий – организм сам стремится к балансу.

Для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата такая естественная тренировка особенно ценна. Улучшается проприоцепция – способность ощущать положение собственного тела. Нервно-мышечная система начинает работать более слаженно: сигналы от мышц и суставов становятся точнее, а реакции – быстрее.

Инструктор, сопровождающий занятие, подбирает специальные упражнения, которые усложняют задачу удержания равновесия. Это могут быть наклоны вперед или в стороны, развороты корпуса, подъемы рук или ног, упражнения на вытяжение или скручивание. Каждое движение выбирается под

конкретные цели: развитие гибкости, укрепление определенной мышечной группы, коррекция осанки или увеличение подвижности суставов.

Постепенное увеличение сложности помогает телу осваивать новые двигательные схемы. Пациент учится сначала удерживать стабильность на базовом уровне, затем – выполнять более сложные комбинации движений, и в итоге – уверенно адаптироваться к различным ситуациям, связанным с балансом и контролем тела. Такой поэтапный подход позволяет формировать устойчивые моторные навыки, которые затем переносятся в обычную жизнь: в ходьбу, стояние, бытовую активность.

2. Рефлекторная активация мускулатуры

При движении лошади тело всадника получает серию плавных, но постоянных колебаний сразу в трех направлениях – вверх-вниз, вправо-влево и вперед-назад. Все эти микроизменения положения передаются через таз и позвоночник, заставляя мышцы реагировать автоматически. Организм как бы сам «включает» мышечные группы, которые удерживают человека в устойчивом положении, не давая ему отклониться в сторону или потерять вертикаль.

Такая рефлекторная работа особенно важна для людей с неврологическими заболеваниями. Мышцы, которые в обычной жизни почти не активируются, получают возможность мягко включаться в работу: у кого-то это ослабленные мышцы, у кого-то – перенапряженные и склонные к спазмам. Движение лошади помогает им «проснуться», выравнять тонус и постепенно восстанавливать утраченные функции. Этот механизм хорошо работает при таких состояниях, как детский церебральный паралич, рассеянный склероз и другие нарушения, сопровождающиеся двигательными дефицитами.

Особенность здесь в том, что человеку не нужно созна-

тельно контролировать каждое движение. Мозг сам запускает нужные реакции в ответ на колебания корпуса лошади. Благодаря этому иппотерапия остается доступной даже для пациентов с выраженными ограничениями – их тело получает стимуляцию естественным, ненасильственным способом. Со временем, когда организм привыкает к специфике движений, контроль усиливается, и появляются новые, более устойчивые двигательные навыки.

3. Целенаправленные физические упражнения

Естественное воздействие движения лошади – это только один слой работы. Второй слой – специально подобранные упражнения, которые инструктор включает в процесс, исходя из целей реабилитации и состояния пациента. Они помогают направить воздействие на те области, которым требуется особое внимание.

Такие упражнения используются для решения нескольких задач:

Укрепление мышечного тонуса.

Мягкие растяжки, упражнения с сопротивлением или удержание определённой позы помогают выровнять тонус мышц – как слишком напряжённых, так и ослабленных. Это особенно полезно для пациентов со спастичностью или выраженной слабостью отдельных групп.

Развитие силы и выносливости.

Повторяющиеся элементы – например, подъемы корпуса, удержание рук в определенном положении, работа с центром тяжести – постепенно укрепляют мышцы и увеличивают их способность выдерживать нагрузку.

Улучшение подвижности суставов.

Круговые движения, плавные наклоны и вращения помогают расширить амплитуду движений в суставах. Это важно для людей, у которых есть контрактуры или ограничение подвижности после травм или заболеваний.

Вся программа формируется индивидуально. Инструктор оценивает диагноз, физические особенности, уровень подготовки и текущее самочувствие пациента. Такой подход делает занятия не только безопасными, но и максимально результативными – каждое упражнение работает на конкретную задачу, а движение лошади усиливает эффект, создавая естественную опору и мягкое вовлечение тела в работу.

4. Синхронизация и дифференциация мышечной работы

Занятия иппотерапией помогают формировать способность согласованно включать в работу разные группы мышц – а это один из ключевых элементов восстановления движений. Чтобы удерживать устойчивость на движущейся лошади, человеку нужно одновременно активировать мышцы центра тела и в то же время удерживать руки и ноги в более расслабленном состоянии. То есть корпус работает активно, а конечности – свободно. Такая тонкая настройка между напряжением и расслаблением требует точной нейромышечной координации.

Подобная тренировка особенно важна для людей, у которых нарушен контроль движений: после неврологических заболеваний, травм или врожденных патологий. Мозг заново учится распределять нагрузку, избегать избыточного напряжения, правильно «включать» и «выключать» мышцы в нужный момент.

Еще одна важная часть процесса – обучение дифференцированным движениям. Пациент учится управлять одной частью тела, не вовлекая в процесс остальные. Например, выполнять упражнения руками при полностью расслабленных

ногах. Или работать над вращением корпуса, сохраняя плечи и шею спокойными. Такая изолированная работа чрезвычайно важна для возвращения функциональной самостоятельности: человек снова получает возможность выполнять точные, локальные движения, необходимые в повседневной жизни.

5. Комплексное вовлечение мышц тела

Одним из главных преимуществ иппотерапии является то, что во время занятия организм работает не фрагментарно, а целостно. Движения лошади создают условия, при которых одновременно активируются мышцы всего тела – от глубоких мышц позвоночника до мышц живота, тазового пояса, рук и ног. Каждая часть тела получает мягкий, но постоянный стимул.

Такой всесторонний эффект особенно ценен для пациентов, у которых нарушены сразу несколько двигательных функций: при параличах, мышечной атрофии, последствиях травм или длительной малоподвижности. Комплексное вовлечение мышц помогает поддерживать общую физическую активность, улучшать кровообращение, сохранять подвижность суставов и предотвращать вторичные осложнения, которые часто возникают из-за обездвиженности.

За счет того, что тело непрерывно реагирует на движения лошади, каждая мышца получает свою порцию нагрузки – естественно, мягко и в безопасном режиме. Это помогает постепенно восстанавливать силу, выносливость и общий функциональный потенциал организма.

6. Массажный эффект и улучшение кровообращения

Когда лошадь движется, ее мощные мышцы создают мягкое, но глубокое массирующее воздействие на тело всадника. Особенно хорошо его ощущают область таза и нижние конечности – именно те зоны, где чаще всего наблюдаются проблемы с тонусом, слабостью или спастичностью. Такое естественное «живое» массажирование помогает улучшить кровоток, снять напряжение, уменьшить застойные явления и активизировать питание тканей.

Дополнительное преимущество – температура тела лошади. Она примерно на полтора—два градуса выше, чем у человека. Благодаря этому пациент получает мягкое прогревание мышц, что усиливает расслабляющий эффект, улучшает местный обмен веществ и делает ткани более эластичными. Тепло способствует уменьшению болезненности, снижает выраженность спазмов и помогает телу быстрее адаптироваться к нагрузке.

Для людей с атрофией, спастическими состояниями или длительной малоподвижностью такой физиологический эффект имеет особое значение: ткани получают то, чего им часто не хватает – тепло, кровоснабжение и стимуляцию без

лишнего давления.

7. Ритмичное движение и релаксация

Шаг лошади – плавный, повторяющийся, непрерывный – действует на человека как естественный регулятор ритма. Частота шага (примерно от 60 до 90 шагов в минуту) близка к естественным биоритмам тела, поэтому организм быстро подстраивается под этот темп. Это помогает снизить общее мышечное напряжение и способствует эмоциональному успокоению.

Во время занятия человек постоянно проходит через циклы «напряжение – расслабление». Например, чтобы удержать равновесие, ему нужно включить мышцы, а когда движение становится предсказуемым – позволить себе отпустить лишнее напряжение. Для пациентов с гипертонусом такая тренировка особенно ценна: мышцы учатся расслабляться без внешнего усилия, а тело постепенно осваивает более мягкие, экономичные паттерны движения.

Ритмичные покачивания также помогают снизить тревожность, нормализовать дыхание и создают ощущение безопасности. Пациент ощущает поддержку как от движения лошади, так и от самой атмосферы занятия. Благодаря этому иппотерапия работает не только с физическим состоянием, но и с эмоциональной сферой, снижая стресс и формируя

внутреннюю стабильность.

8. Уникальность биомеханического воздействия

Главная особенность иппотерапии – в том, что движения лошади удивительно точно повторяют естественную биомеханику человеческой ходьбы. Во время шага таз всадника получает трехмерные колебания, аналогичные тем, которые возникают при нормальной ходьбе человека. Это особенно ценно для тех, кто временно или постоянно не может ходить самостоятельно: их нервная система получает «образец» правильного движения, даже если ноги в этот момент не делают ни шага.

Такое воспроизведение физиологического паттерна помогает мозгу формировать и восстанавливать типичные двигательные схемы. Благодаря этому у пациента появляется возможность постепенно возвращать утраченные функции или улучшать качество уже имеющихся движений. Кроме того, нагрузка остается мягкой и контролируемой: лошадь выполняет основную работу, а тело человека получает стимуляцию даже без активных усилий. Это делает метод доступным для людей с тяжелыми нарушениями, которым сложно участвовать в более интенсивных видах терапии.

9. Дополнительные эффекты

Улучшение осанки.

Так как всадник постоянно удерживает ровное положение корпуса, активируются мышцы спины и глубокие стабилизаторы. Со временем это формирует более корректную осанку и помогает уменьшить последствия нарушений, связанных с деформациями позвоночника – такими как сколиоз или кифоз.

Стимуляция вестибулярного аппарата.

Колебания корпуса лошади – в разные стороны, с разной амплитудой и частотой – активируют работу вестибулярной системы. Это улучшает чувство равновесия, способность ориентироваться в пространстве и адаптацию к изменяющимся положениям тела.

Повышение мотивации.

Занятия с лошадью имеют уникальный эмоциональный компонент. Пациенты чувствуют контакт с живым, отзывчивым животным, что делает процесс реабилитации более приятным и психологически поддерживающим. Это повышает мотивацию к регулярным занятиям, особенно у детей и людей с длительными хроническими состояниями, которым трудно сохранять интерес к стандартным формам тера-

П.И.



Глава 4. Верховая езда как фитнес

Важно помнить: любое взаимодействие человека с лошадью всегда многослойное. Даже если это обычная прогулка по конюшне, она затрагивает сразу несколько сфер – физическую, эмоциональную, когнитивную и социальную.

Когда мы говорим о двигательной активности и фитнесе, мы имеем в виду не только занятия в манеже и тренировки на лошади, но и весь комплекс активностей, которые неизбежно входят в жизнь любого человека, увлеченного лошадьми.

Часто, рассуждая о фитнесе, мы представляем тренажерный зал, беговую дорожку, набор упражнений, инструктора. Но в действительности многие люди получают тот же физический эффект – и даже более богатый – просто занимаясь конным спортом или проводя время в конюшне. Верховая езда, уход за лошадьми, работа по земле, пешие прогулки по территории конноспортивного комплекса, участие в тренировочном процессе – все это можно рассматривать как полноценный вид фитнеса. И что важно: этот фитнес естественен, интересен и включен в реальный жизненный контекст.

Почему взаимодействие с лошадьми – это фитнес? Почти все, что делает человек рядом с лошадью, требует движения. Даже если это кажется чем-то простым и бытовым, за каждым действием стоит физическая активность. Например:

- **Уход за лошадью.**

Чистка – это постоянная работа руками, плечевым поясом и корпусом. Вычищая круп, ноги, гриву, человек постоянно наклоняется, приседает, тянется, переключает нагрузку с одной руки на другую. Это естественная суставная гимнастика, включающая крупные группы мышц спины, живота и ног.

Кормление – перенос ведер, раскладка сена, работа с тяжёлыми или объемными предметами. Это уже функциональная силовая нагрузка, близкая к тренировкам с отягощением.

Уборка денников – движение в наклоне, шаги, перенос вил и телег. По сути, это круговая тренировка с элементами кардио, силы и выносливости.

- **Работа по земле (лонжирование, ведение лошади в руках).**

Человек постоянно находится в движении: идет, разворачивается, меняет темп, контролирует свое тело и пространство. Это тренирует координацию, реакцию, шаговую актив-

ность. Лонжирование (работа на корде) часто требует быстрой смены направлений и удержания стабильной позиции корпуса – прекрасная тренировка для мышц кора.

• Прогулки по территории комплекса.

Территории конноспортивных клубов редко бывают маленькими. Путь от конюшни до манежа, затем обратно, потом еще на пастбище или в зимник – в процессе тренировочного дня набегают несколько километров пешком. Это естественное кардио, которое не нужно «выделять» в расписании: оно происходит само собой.

• Верховая езда.

Сама посадка на лошадь – это уже включение глубоких стабилизаторов. Движение в шаг – мягкая функциональная тренировка для корпуса, движения таза, голеней. Рысь – работа на баланс, ритм, силу ног, координацию всего тела. Галоп – активизация всех мышечных групп, развитие реакции, улучшение дыхания.

А если человек тренируется регулярно, тело получает полноценную нагрузку, сопоставимую с комплексом фитнес-упражнений: силовых, аэробных, координационных.

• Спортивные тренировки и подготовка лошади.

Постановка барьеров, перенос кавалетти, настройка ин-

вентаря – тоже физическая активность. Это движение, работа на силу и ловкость, множество наклонов, переносов и поднятий предметов разной тяжести.

Таким образом, любой контакт с лошадью – это движение. А любое движение – это вклад в здоровье, силу, гибкость и выносливость.

Фитнес как понятная метафора

Чтобы лучше объяснить эту идею, полезно вспомнить классический фитнес. Он знаком большинству людей: кто-то ходил в тренажерный зал, кто-то пробовал пилатес, кто-то занимался кардио-тренировками.

Фитнес – это не просто набор упражнений. Это система, которая может решать самые разные задачи:

улучшить осанку,

повысить тонус,

развить силу,

увеличить подвижность,

снять стресс,

улучшить выносливость,

укрепить сердечно-сосудистую систему,

омолодить организм

И когда мы начинаем сравнивать цели фитнеса с тем, что происходит в конюшне, становится понятно: активная жизнь с лошадьми удовлетворяет большинство этих задач естественным образом. Тело получает нагрузку, внимание переключается, дыхание становится глубже, организм работает в ритме, который одновременно задействует мышцы, включает нервную систему и снижает стрессовое напряжение.

ние.

Более того, фитнес рядом с лошадьми – это еще и эмоциональная составляющая, которой не всегда хватает в обычных тренировках. Человек не просто выполняет упражнения – он взаимодействует с живым существом, которое реагирует, двигается, слушает, отвечает. Это создаёт особое чувство вовлеченности и делает процесс гораздо более мотивирующим.

Развитие физических качеств

Во время фитнес-тренировок можно сосредоточиться на развитии конкретных физических характеристик. Например, силовые тренировки с использованием штанги или тренажеров помогают нарастить мышечную массу и увеличить силу. Кардиотренировки, такие как бег, велоспорт или занятия на эллипсоиде, развивают выносливость и улучшают работу дыхательной системы. Функциональные тренировки, включающие упражнения на баланс, координацию и гибкость, способствуют общей физической подготовке. Таким образом, фитнес позволяет целенаправленно работать над теми качествами, которые важны для конкретного человека, будь то сила, ловкость или выносливость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.