**Содержание**

Введение

Глава1. Влияние конного спорта на организм человека в целом.

* 1. Верховая езда как метод лечения.

1.2. Иппотерапия для людей с ограниченными возможностями.

1.3Иппотерапия в лечении людей страдающих нарушениями умственного развития.

1.4 Иппотерапия в лечении сколиоза.

 1.5 Критерии эффективности иппотерапии

1.6 Разновидности конного спорта.

Глава 2 Организация и этапы исследования.

2.1 Проведение анкетирования.

2.2. Исследование влияния верховой езды на здоровье человека.

3.Выводы

Литература

 **Введение**

В современном мире, среди разнообразий видов спорта мало какой из них сравнится с верховой ездой. Конный спорт уходит своими корнями еще во времена Древней Греции, где на соревнованиях в Афинах, люди могли наблюдать это удивительное взаимодействие человека и животного. Сейчас конный спорт более чем доступен: например в конном клубе Талисман  в городе Твери, занятия проводятся ежедневно.

В городе Твери довольно много конно спортивных клубов. И  это занятие очень популярно среди молодых людей, а так же среднего возраста и конечно же маленьких детей. Но не все люди, которые садятся на лошадь не имеют цель заниматься конным спортом. Некоторым нравится не только выездки верхом, но также и общение с лошадью.

Верховой ездой можно заниматься в любом возрасте. Я начала посещать конно - спортивный клуб «Талисман» в 14 лет. Конный клуб Талисман существует уже более 13 лет. За это время накопили богатый опыт по уходу за лошадьми, организации обучения и проведению походов. Впервые увидев лошадь, я сна­чала немного испугалась. Но потом, пообщавшись с ней, я изменила свое мнение. Езда верхом приносит мне не только пользу, но и радость.

Занимаясь **конным спортом**, я улучшила своё здоровье: стала меньше болеть простудными заболеваниями, чувствую себя бодрой и активной.

Мне всё больше хочется проводить свободное время на свежем воздухе с лошадьми. Общаясь с другими членами конно-спортивного клуба «Талисман», мы выяснили, что общение с лошадьми дарит людям массу по­ложительных эмоций, тогда-то мы и решили, что лошади станут предметом нашего изуче­ния и исследования

**Актуальностьность**

Наше здоровье зависит от многих факторов. Психо эмоциональный фактор это один из составляющих нашего здоровья. Тема нашей работы очень актуальна и интересна, не все знают, что общение с лошадью влияет не только на психо эмоциональное состояние, но также укрепляет иммунитет и здоровье. В нашей работе я попытаюсь доказать с помощью своего исследования как полезна верховая езда и конный спорт в целом.

**Гипотеза.** Если человек будет общаться с лошадью, то получит не только массу поло­жительных эмоций, но и сможет стать здоровым человеком как физически, так и ду­ховно.

**Цель**: изучение и исследование влияния лошади на здоровье человека.

**Задачи.** Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать влияние конного спорта на здоровье человека
2. Изучить литературу о том, каким образом лошадь может оказывать влияние на здоровье человека
3. Выделить основные классические виды конного спорта
4. Используя метод анкетирования, выяснить как верховая езда влияет на психо эмоциональное и физическое состояние человека.

**Объект исследования.** Объект исследования: лошади.

**Предмет исследования**: психическое и физическое состояние человека во время общения с лошадьми

**Глава1 Влияние конного спорта на здоровье человека.**

**1.1 Верховая езда как метод лечения.**

Что приходит в голову при мысли о лошади?
Скачки, охота, великосветские прогулки верхом, наконец, крестьянин, везущий на возе хворост из лесу. Навряд ли кто-то подумает о том, что лошадь - это еще и уникальный живой тренажер.
Именно благодаря этой ее способности возник метод лечебной верховой езды, или иппотерапии, который стал одним из эффективных способов реабилитации  инвалидов.
[О пользе верховой езды](https://thehorses.ru/text/text_21.htm) для восстановления больных и раненных, было известно с Античных времен. Гиппократ утверждал, что раненные и больные поправляются быстрее, если ездят верхом.
Он же отмечал, что кроме общеукрепляющего эффекта наблюдается и психологический эффект занятий верховой ездой. Он советовал ездить верхом меланхоликам, поскольку это освобождает человека от "темных мыслей" и вызывает "мысли веселые и ясные". При этом древнегреческий ученый придавал особое значение "ритмичному и плавному движению" лошади. Французский философ Дени Дидро, обозревая достижения всех современных ему наук, написал в 1751 году трактат "О верховой езде и ее значении для того, чтоб сохранить здоровье и снова его обрести".
В Европе иппотерапия стала развиваться интнсивно в последние 30-40 лет: сначала в Скандинавии, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Грузии, Великобритании, Польше. Данный метод лечения был признан Немецкой физиотерапевтической ассоциацией (Deutsche Verband fur Physiotherapie - Zentriverband der Krankengymnasten). Научным обоснованием воздействия иппотерапии на организм в конце XIX столетия занимался французский доктор Перрон, утверждавший, что благоприятное влияние верховой езды на организм заключается, в частности, в активизации двигательной и дыхательной функций, а также кровообращения. В Норвегии Элизабет Бодикер, применявшая в течение 9 лет иппотерапию в занятиях с бывшей спортсменкой-конницей Лиз Харел, не только добилась почти полного излечения, но и сделала возможным ее участие в Олимпийских играх в Хельсинках. Э. Бодикер стала в порядке эксперимента сажать на лошадь других молодых инвалидов.
Успешные результаты вызвали в Норвегии сенсацию. Норвежские власти согласились на открытие в 1953 году специального центра лечебной верховой езды (ЛВЕ) для детей-инвалидов. Центры по иппотерапии стали открываться во многих странах мира. В США сегодня работает более 1000, а в Великобритании около 700 групп, в которых оздоравливаются более 26 тыс. человек. Во Франции занимаются подготовкой специалистов по иппотерапии: открыт факультет иппотерапии в Парижском университете спорта и здоровья. В Тбилиси в Грузинской медицинской академии открыта кафедра ЛФК и райттерапии.
Вопросам иппотерапии был посвящен специальный конгресс в Гамбурге в (1982). В России [использование иппотерапии](https://thehorses.ru/text/text_47.htm) началось с открытия в 1991г. в Москве детского экологического центра "Живая нить"

Позднее иппотерапия вошла в комплекс реабилитационных средств, применяемых для детей-инвалидов на базе отдыха "Зеленый огонек" под г. Луга. Известно об использовании этого метода реабилитации в Петергофе, в институте для детей с интеллектуальными отклонениями, а также в детском доме в Коломне, в интернате г. Йошкар-Ола. В конноспортивной школе "Озерки" занимаются с группой детей с ДЦП. Иппотерапией занимаются также в Нижнем Новгороде, в Саяногорске. В Сергиев-Посаде организованы занятия иппотерапией на базе общественной организации "Старая школа" с детьми имеющих ампутацию конечностей, ДЦП и страдающими различными психическими патологиями.
**1.2. Иппотерапия для людей с ограниченными возможностями.**Иппотерапия, как одна из технологий социальной работы с людьми с ограниченными возможностями, представляет собой комплексный многофункциональный метод реабилитации. В сущности, иппотерапия - есть не что иное, как форма лечебной физкультуры (ЛФК), где в качестве инструмента реабилитации выступают лошадь, процесс верховой езды и физические упражнения, выполняемые человеком во время верховой езды. В процессе верховой езды в работу включаются все основные группы мышц тела. Это происходит на рефлекторном уровне, поскольку сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, клиент инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади и тем самым побуждает к активной работе как здоровые, так и пораженные мышцы, не замечая этого. Механизм воздействия иппотерапии на организм человека тот же, что и у любой другой формы ЛФК. Под влиянием физических упражнений отмечается усиление функции вегетативных систем.
Иппотерапия воздействует на организм человека через два фактора: психогенный и биомеханический. Соотношение удельного веса этих механизмов в каждом случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии. Так, при лечении неврозов, детских церебральных параличей, умственной отсталости, раннего детского аутизма основным воздействующим фактором является психогенный. При лечении же постинфарктных больных, больных с нарушениями осанки, сколиозами, остеохондрозами позвоночника ведущим фактором воздействия оказывается биомеханический. Лечение с использованием лошади в качестве посредника облегчает личности, страдающей неврозом, избавление от заторможенности, смягчает тревожное состояние и дает возможность совершать правильные поступки. При психозах у взрослых лечение с использованием лошади в качестве посредника облегчает больным доступ к реальности, как во времени, так и в пространстве. При аутизме у детей лечение осуществляется с использованием лошади в качестве посредника и с применением не словесного диалога "язык жестов", с соблюдением тишины, дистанции.

Лошадь требует постоянного к себе внимания и за счет этого возрастают способности человека адаптироваться к реальности. Для человека страдающего психическими расстройствами положение верхом на лошади оказывается "выигрышным" по сравнению с положением терапевтов: "Я наверху, они внизу". Верховая езда требует от индивида концентрации внимания, осознаваемых действий, умение ориентироваться в пространстве. На занятиях иппотерапией соблюдаются основные принципы психотерапевтического воздействия: единство места и действующих лиц; единство времени; единство действий.

|  |
| --- |
|  |

В психотерапевтических взаимоотношениях лошадь является:

1. истинным посредником во взаимоотношениях иппотерапевта и всадника
2. получателем информации, (команда всадника подаваемая лошади
3. стоять, двигаться, поворот и т.д.)
4. усилителем послания (реакция лошади на команду всадника)
5. немедленным передатчиком ответа (повиновение лошади и выполнение ею команд всадника)

**1.3****Иппотерапия в лечении нарушений умственного развития.**

Использование метода иппотерапии в реабилитации лиц, страдающих различными видами нарушений умственного развития, дает положительные результаты:

1. Облегчает снятие заторможенности
2. Уменьшает чувство тревоги
3. Организует адаптацию к реальному пространству и времени
4. Способствует достижению самостоятельности

**1.4 Иппотерапия в лечении сколиоза.**

Показано, что иппотерапия (райттерапия) оказывает положительное влияние на детей с диспластическом сколиозом, что обусловлено биомеханическими свойствами верховой езды.
Во время движения лошади туловище всадника выполняет те же движения, как и при ходьбе. Функцию нижних конечностей выполняют конечности лошади так как сидя верхом они выключены из антигравитационной системы и позвоночник находится в непосредственном контакте со спиной лошади (через седло), нагрузка на мышцы туловища акцентирована, эффект высокий и общая затрата энергии небольшая. Достижение синхронности движения ребенка и лошади, т.е. создание единой биологической системы и есть основа самокоррекции искривленного позвоночника." Основой положительного воздействия при диспластическом сколиозе является создание вокруг позвоночника сильного мышечного корсета, вследствие чего происходит коррекция искривления в сторону уменьшения градусов искривления. Райттерапия является уникальным методом патогенетического лечения диспластического сколиоза, сущность, которого является в его комплексном воздействии одновременно на пульпозное ядро межпозвоночного диска, мобильность позвоночника, разгибателей туловища, что способствует созданию крепкого мышечного корсета вокруг позвоночника.
Во время занятий иппотерапией обеспечивается одновременное включение в работу всех групп мышц тела всадника. Причем это происходит на рефлекторном уровне, поскольку занимающийся инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади, и тем самым побуждает к активной работе все основные мышечные группы. Кроме того, ни один из видов реабилитации не вызывает у занимающегося такой разнонаправленной мотивации к самостоятельной активности, которая сопутствует занятиям иппотерапией: ребенок, испытывает огромное желание сесть на лошадь почувствовать себя всадником, преодолеть страх, обрести уверенность в своих силах. Такая сильная мотивация способствует максимальной мобилизации волевой деятельности, благодаря которой достигается не только подавление чувства страха, но и одновременное уменьшение количества и объема гиперкинеза "при детском церебральном параличе", что, дает возможность обучать клиента правильному построению основного поведенческого фона.

Можно назвать два основных фактора воздействия иппотерапии на занимающихся: это эмоциональная связь с животным и достаточно жесткие, требующие активной мобилизации физических и психических усилий условия езды на лошади. Именно их сочетание и создает уникальную терапевтическую ситуацию, присущую исключительно этому методу. К наиболее важным терапевтическим факторам иппотерапии относятся: комплексная активизация и мобилизация организма - физическая, мотивация, психологическая. Характерной особенностью данного метода реабилитации является то, что занятия иппотерапией, проходящие в эмоциональной насыщенной атмосфере сопровождаются, как правило, общим подъемом активности занимающихся, повышением настроения, психического статуса. Иппотерапия способствует активности познавательной сферы психики занимающихся.Необходимость постоянной концентрации внимания при верховой езде, сосредоточенности, максимально возможной собранности и самоорганизации, потребность запоминать и планировать последовательность действий, как при езде, так и при уходе за животным активизирует психические процессы. Происходит развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации занимающихся. В сочетании с сильной мотивации наездников в процессе обучения навыкам верховой езды и процессу верховой езды в целом ситуация, возникающая при верховой езде, свидетельствует о том, что иппотерапия может и должна быть использована в качестве метода психологической реабилитации, как метод психотерапии и психо-коррекции.
Сходство иппотерапии с другими видами ЛФК состоит в том, что иппотерапия - лечение движением лошади. Принципиальным отличием иппотерапии от других методов реабилитации является комплексность воздействия ипотерапии на физическую и психическую сферу занимающихся. Под комплексностью воздействия иппотерапии следует понимать одновременное реабилитационное воздействие на физическое и психическое состояние здоровье клиентов. Принципиальным отличием иппотерапии от других технологий является то, что она располагает физиотерапевтическими возможностями, так как температура лошади на 1-1,5 градусов выше тела человека. Можно отметить также одновременное оказание тренировочного и ослабляющего воздействия на мышцы занимающегося через трехмерные колебания спины лошади. Когда человек приходит на занятия иппотерапией он видит перед собой не людей в белых халатах, а манеж, лошадь и инструктора. Процесс реабилитации воспринимается всадником как процесс обучения навыкам верховой езды. Во время этого процесса, всадники преодолевают свои психические и физические трудности, благодаря большой мотивации, которая формируется при обучении верховой езде.
Отличительной чертой иппотерапии является субъектно-субъектный подход во взаимоотношениях между инструктором, клиентом и лошадью. Иппотерапевт воздействует на всадника, всадник воздействует на лошадь, а лошадь на всадника и инструктора. Такой подход позволяет реализовать активность клиента в решении своих проблем и превращает его из объекта воздействия в субъект, что является важным фактором для социальной, психологической и физической реабилитации клиента.
**Тема 1.5 Критерии эффективности иппотерапии.**
Критерии эффективности иппотерапии как инновационной технологии социальной работы с людьми с ограниченными возможностями можно условно подразделить на две группы: медицинские и социальные.

К медицинским критериям относятся:
а) происходит укрепление и тренировка мышц тела пациента, причем особенностью воздействия является то, что происходит одновременно тренировка слабых мышц и расслабление спастичных.
б) происходит укрепление равновесия. Этот эффект достигается из-за того, что во время лечебной верховой езды (ЛВЕ) имеет место постоянная необходимость в сохранении всадником равновесия на протяжении всего занятия без перерывов ни на один момент.
в) улучшается координация движений и пространственной ориентации. Это происходит, потому что во время тренировок имеет место постоянная необходимость в ориентировании всадника на пространстве манежа.
г) улучшается психо- эмоциональное состояние занимающихся, повышается уровень самооценки личности. Этот результат достигается за счет того, что во время занятий ЛВЕ человек начинает ощущать себя не больным и слабым, каким он чувствует в обычной жизни, а всадником, который управляет большим сильным и грациозном животным, который слушается и выполняет его команды.
д) в процессе верховой езды они не используют никаких приспособлений, связывающих их с их инвалидностью. Они используют то же самое, что и обычные всадники. Успехи в освоении навыков верховой езды и искусства управления лошадью повышают, как ничто другое, самооценку личности и придают больным людям уверенность в своих силах, веру в себя. Нельзя не отметить этический аспект влияния иппотерапии как на инвалидов, так и на их родителей. Родители видят своего искалеченного болезнью ребенка по иному - на красивом грациозном животном, которые вызывает у них ассоциации прекрасных кентавров. Они с удовольствием фотографируют и с гордостью показывают фотографии своих детей. Также нельзя не учесть, что в наше время технических, химических средств существования инвалидов, появляется возможность общения с природой, экологически чистым животным. Лечебная езда дает реабилитируемому полноценное ощущение движения тела в пространстве, дает возможность ощутить работу своих мышц.
Доказано, что лошадь может выступать в качестве посредника между больным аутизмом и окружающей действительностью. Это происходит за счет того, что взаимодействие с лошадью происходит на не вербальном уровне, что позволяет больному как бы оставаться внутри своего комфортного мира и одновременно выходить из состояния изоляции от окружающей действительности, адаптироваться в ней.
К социальным критериям относятся:
а) Улучшаются коммуникативные функции занимающихся. Этот результат достигается за счет того, что во время занятий, всадники общаются и действуют совместно с иппотерапевтами и коноводами и друг с другом.
б) Проведение соревнований по конному спорту среди лиц с особенностями развития способствует повышению уровня самооценки клиентами самих себя, своих возможностей и своего потенциала. Проведение соревнований так же способствует изменению отношения общества к людям с ограниченными возможностями. Видя всадника на лошади, люди видят в нем именно всадника, а не человека с проблемами. Видя, что люди с ограниченными возможностями могут заниматься таким сложным видом спорта как конный, нормальные люди начинают понимать, что инвалиды это такие же люди как они, могут то же, что и все, но даже больше, потому что не всякий здоровый человек умеет ездить верхом.
в) Посредством улучшения физического, психологического и эмоционального состояния, иппотерапия способствует улучшению эффективности и качества процесса социализации личности реабилитируемого.
г) За счет совместной деятельности иппотерапия способствует интеграции инвалидов в общество, расширяет горизонты их возможностей, помогая преодолевать барьеры инвалидности.
д) По средствам занятий иппотерапией происходит развитие трудовых навыков по уходу за животными. Для некоторых людей с ограниченными возможностями, особенно с умственной отсталостью это связано с тем, что люди с умственной отсталостью могут под контролем успешно выполнять работу конюха и эта работа может стать для них профессией, которая станет для них опорой в будущей самостоятельной жизни и послужат средством их интеграции в жизнь общества, что является основной задачей реабилитации.
От лечебной физкультуры иппотерапия отличается тем, что она способна вызвать у занимающегося сильную разнонаправленную мотивацию. С одной стороны, ребенок боится большого строптивого животного, он не уверен в себе, а с другой стороны - испытывает желание проехать верхом, научиться управлять лошадью. Это желание помогает ему преодолеть страх и повысить самооценку. Продолжительность сеансов варьируется в зависимости от болезни, физической подготовки ребенка. В проведении уроков участвуют коновод, инструктор и один-два страхующих, если тяжесть заболевания требует особых мер предосторожности. Все же управлять животным всадник должен самостоятельно, чтобы шел процесс преодоления собственных комплексов и страхов. Инструктор задает различные упражнения, в которых должна применяться физическая сила, смекалка, и фантазия. Нагрузку дают целенаправленно, например, подтянув или ослабив стремена.

Таким образом сбор и анализ информации определил, что иппотерапия верховая езда помогает людям с различными заболеваниями опорно двигательного аппарата, с психическими заболеваниями, аутизмом, людям с нарушениями умственного развития и еще исправляет осанку и помогает в лечении сколиоза. Иппотерапия способствует активности познавательной сферы психики занимающихся. Необходимость постоянной концентрации внимания при верховой езде, сосредоточенности, максимально возможной собранности и самоорганизации, потребность запоминать и планировать. происходит укрепление и тренировка мышц тела пациента, причем особенностью воздействия является то, что происходит одновременно тренировка слабых мышц и расслабление спастичных.
происходит укрепление равновесия, улучшается координация движений и пространственной ориентации, улучшается психо- эмоциональное состояние занимающихся, повышается уровень самооценки личности.

**1.6 Разновидности конного спорта.**

Конный спорт является сборным понятием, включающим различные состязания с участием человека и лошади. Международной федерацией признается 7 видов конного спорта, включая выездку, конкур и другие. При этом такие соревнования, как поло и джигитовка, не входят в официальную классификацию, а скачки и бега вообще не относятся к соревнованиям.

В программу Олимпийских игр входит конкур, выездка и троеборье.

Выездка.

Самый красивый и элегантный вид конного спорта, в котором оценивают чистоту выполнения. См Рис1 Человек верхом на лошади должен демонстрировать жюри и публике различные аллюры, при этом учитывается:

* чистота шага на различных темпах;
* плавность перехода между аллюрами;
* остановка и движение задом;
* сгибание лошади, специальные движения;
* смена ведущей ноги на галопе.

/

 Рис.1- Выездка

Лошадь и человек на выездке должны составлять единое целое. Управлять животным нужно незаметно, конь обязан быть послушным, выполнять команды без промедлений. Существует несколько типов выездки – классическое демонстрирование элементов и произвольная программа под музыку.

Конкур.

Динамичный и зрелищный вид спорта, целью которого заключается преодоление разнообразных препятствий в определенной последовательности. Впервые этот вид спорта был представлен на французской выставке в 1951 году. Соревнования быстро набрали популярность, и сейчас конкур считается одним из наиболее востребованных конных видов спорта.

Конкур предъявляет высокие требования и к лошади, и к всаднику. См.Рис-2

Главное во время испытания – взять барьер. Но также учитывается чистота выполнения (за падения, задевания препятствия будут сниматься очки), время прохождения маршрута, ложные прыжки, закидки. Всадника могут дисквалифицировать (и полностью отстранить от конного спорта), если в процессе тренировок и выступления применялись жестокие методы воздействия на коня.



Рис 2 - Конкур

Какие препятствия преодолевают:

* крестовина – пересечение двух жердей;
* стенка – глухой высокий барьер, сверху может быть разрушающаяся надставка;
* чухонец – две стойки с закрепленными на них жердями;
* клавиши – ряд жердей, установленных на высоте в 20 см, определяют длину прыжка;
* тройник – жерди располагаются в ряд, но каждая следующая несколько выше предыдущей;
* канава шириной до 4,5 метров;
* оксер состоит из различного количества жердей, установленных в два ряда. Жердей в каждом ряде может быть одинаковое или различное количество.

Отдельным видом спорта является троеборье. В него входит конкур, выездка, а также скоростное испытание лошади. Все три вида выполняются всадником на одной лошади. В первый день спортсмен демонстрирует манежную езду, на следующий – полевые испытания, а в последний день соревнований – конкур. По результату каждого дня соревнований всадник получает определенное количество баллов, а по их сумме определяется победитель.

Вольтижировка

Сочетание гимнастики и езды на лошади. В процессе в движения всадник должен выполнять определенные акробатические и гимнастические упражнения. Судьями оценивается как мастерство всадника, так и работа лошади. Проводятся индивидуальные, парные и групповые (6 человек) соревнования.

Выступление участников состоит из трех программ, проводимых под музыкальное сопровождение:

* обязательная включает в себя стандартный набор элементов. Каждое упражнение оценивается жюри по 10-ти бальной шкале, также дается оценка и работе лошади, итоговый балл определяется как среднее арифметическое этих чисел;
* произвольная – уникальная программа, создаваемая спортсменом (группой) и его тренером. Судьями оцениваются выбранные элементы по их чистоте выполнения, комбинаторности. Роль играет и артистичность;
* техническая программа состоит из смеси двух предыдущих – спортсмен сам выбирает композицию, но она должна обязательно включать 5 определенных элементов.

Существует близкий вид спорта – джигитовка. Она отличается множеством элементов, когда человек касается земли, либо использует различные предметы (сабля, лук и другое оружие). В отличие от вольтижировки, джигитовка никогда не входила в разряд Олимпийских игр.

Конные пробеги

Для победы в этом соревновании нужно первым прийти к финишу. При этом протяженность дистанции может быть различной, скорость ограничивается (до 16 км/ч на коротких дистанциях) или нет. Такие состязания вырабатывают выносливость у лошадей, но ключевая составляющая победы принадлежит всаднику, который должен правильно рассчитать возможности животного, максимальные суточные нагрузки, промежутки езды и отдыха.

Протяженность маршрута составляет сотни километров и через определенные интервалы расставлены контрольные пункты. В них происходит отметка о прохождении, осмотр лошади ветеринаром.

Первые конные пробеги не имели спортивного интереса – древние арабы заметили скоростное превосходство лошадей над верблюдами и старались получить более выносливых животных. В дальнейшем длительные пробеги можно было наблюдать у кочевых народов. Спортивный интерес появился лишь в эпоху промышленной революции, когда были организованы различные конные экспедиции. На их основе появились спортивные игры. В истории известно множество длительных переходов нашими соотечественниками как по территории России, так и с охватом других стран.

Гонки в упряжках

Драйвинг значительно отличается от предыдущих спортивных состязаний – в нем используется упряжка. Лошадьми управляет человек, сидящий в экипаже. Цель соревнований – прийти к финишу первым. Также существуют виды, где оценивается чистота выполнения определенных упражнений. В зависимости от количества запряженных коней существует несколько видов экипажей:

 -Одиночные;

-парные – 2 лошади, стоящие бок о бок;

-тандем – 2 лошади, поставленные следом;

-тройкой называется экипаж из трех параллельно запряженных коней;

-единорог – перед парой ставится ведущая лошадь;

-четверик – по две в ряд;

-квадрига – четыре в одну линию;

-молот – пара у упряжки, а перед ней тройка;

-шестерик – три ряда по паре коней.

Классическим испытанием является заезд на скорость. Но это лишь часть спортивного вида – марафона. Также в него включается паркур – это преодоление различных препятствий в экипаже, но в отличие от конкура, лошадей не заставляют прыгать через них (что весьма затруднительно из-за тележки), а объезжать, не задев конусы. Вместо выездки конские экипажи участвуют в дрессаже – на специальной площадке нужно выполнить определенный набор элементов, чистоту которых оценят судьи.

**Глава 2.Организация и этапы исследования.**

Я решила провести исследование.

Сначала я провела анкетирование среди участников конноспортивного клуба «Талисман». Им были предложены следующие вопросы:

1.Что Вас привлекает в лошадях?

2.Почему Вы посещаете конноспортивную школу?

3.Общение с лошадьми полезно для Вашего здоровья?

4.Наблюдаете ли Вы улучшения в своем здоровье? Какие?

5. Каким видом конного Спорта вы занимаетесь?

6. Какие физические качества вы развили, занимаясь верховой ездой?

7. Считаете ли вы, что конный спорт травмоопасным?

8. Считаете ли вы что конный спорт приносит пользу здоровью человека?

9. Какие были травмы при занятиях верховой ездой?

10. Считаете ли вы что верховая езда приносит вред здоровью человека? Какой?

В анкетировании приняли участие 30 человек, посещающих конноспортивный клуб «Талисман» не один год, а два и более лет.

Ответы были следующими:

1.Что Вас привлекает в лошадях?

- прекрасное и удивительное животное - 12

- красота - 6

- благородство - 7

- общение как с другом - 5

2.Почему Вы посещаете конно - спортивную школу?

- очень люблю лошадей - 9

- просто, для души - 7

- посоветовали врачи - 5

- мечтаю стать профессиональной наездницей - 5

- это мой досуг - 4

3.Общение с лошадьми полезно для Вашего здоровья?

- да, конечно - 26

- скорее да, чем нет - 4

4.Наблюдаете ли Вы улучшения в своем здоровье? Какие?

- улучшилось настроение, прошло депрессивное состояние - 7

- улучшилась осанка - 6

- прошли боли в пояснице - 5

- похудела, тело стало гибким - 5

- вылечили скалиоз - 4

- прошли головные боли и бессонница – 3

5. Каким видом конного спорта вы занимались?

-конкур -5

-джигитовка -7

-выездка – 10

-вольтижировка -3

- просто катаюсь -5

6. Какие физические качества вы развили, занимаясь верховой ездой.

-гибкость- 5

- выносливость – 20

 -координация (баланс)-25

-сила-20

-Все перечисленные- 30

7. Считаете ли вы, что конный спорт травмоопасным?

-Да- 5

-Нет - 5

Если соблюдать технику безопасности и слушать тренера, то травм не будет -20

8. Считаете ли вы что конный спорт приносит пользу здоровью человека?

-Да -25

-Нет -0

Любой спорт приносит пользу -5

9. Какие были травмы при занятиях верховой ездой?

-падение с лошади – 8

-сбросила лошадь – 4

- не было травм- 14

- другие – 4

10. Считаете ли вы что верховая езда приносит вред здоровью человека?

-Да -0

- нет-25

-только людям с противопоказаниями -5

Результаты исследования показали:

1.Лошадь не только прекрасное и удивительное животное, но и друг.

2.По мнению врачей, общение с лошадьми полезно для человека.

3.При общении с лошадьми улучшается и физическое и психологическое состояние человека.

4. Все испытуемые занимаются разными видами конного спорта и даже есть те, кто просто катается для души. И большинство считают, что конный спорт приносит пользу здоровью человека больше, чем вреда.

5. Так же исследование показало, что конный спорт развивает разные физические качества.

6. Исследование показало, что конный спорт считается травмоопасным, также, как и любой другой любой спорт в нашей жизни, но если соблюдать технику безопасности и слушать тренера, то травм можно избежать.

7. Большинство испытуемых положительно ответили на вопрос о пользе конного спорта.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом проведенное мною исследование было целью определения пользы и вреда конного спорта, на примере конноспортивного клуба «Талисман», с помощью проведенного анкетирования и опроса людей занимающихся на базе конноспортивного клуба более 2лет.

1. Таким образом при выполнении работы я смогла расширить свой круго­зор.Если раньше нам только нравились лошади как животные, то теперь мы знаем, конный спорт и занятия верховой ездой помогают человеку получить психо эмоциональное и физическое здоровье и благополучие.
2. Верховая ездаиппотерапия полезна и является эффективной терапией для лечения, различных недугов и болезней. Особенно для людей страдающих нарушениями умственного развития, опорно двигательного аппарата, аутизма, другими психическими заболеваниями. Так же верховая езда исправляет осанку, лечит сколиоз.
3. Анализ сбор информации показал, что конный спорт очень многообразен, и имеет много разновидностей. Некоторые виды конного спорта являются дисциплинами на олимпийских играх.

4. Анкетирование показало, что люди, которые посещают конноспортивную школу «Талисман» считают, что конный спорт и верховая езда приносит больше пользы чем вреда. Так же верховая езда развивает основные физические качества.

Таким образом тема: Польза и вред конного спорта полностью раскрыта.

**Литература**

1.Лошади на Animal.ru - [**http://animal.ru/horse**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fanimal.ru%2Fhorse)/

2.Сайт о животных WEB-ZOOPARK.RU - [**http://web-zoopark.ru/loshadi/**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fweb-zoopark.ru%2Floshadi%2F)

3.Сайт о лошадях KoHuKu.Ru - [**http://kohuku.ru/**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkohuku.ru%2F)