

Пятый вопрос звучал так: «типы уроков по признаку решаемых задач различают» – 41,2% ответили вариант «один – четыре», то есть уроки освоение нового материала, уроки закрепления и совершенстве учебного материала, контрольные уроки для определения уровня подготовленности, смешанная уроки направлены на сами совместное решение задач к обучению, 17,6% ответили вариант «3 и 4», то есть контрольные уроки для определения уровня подготовленности и смешанные уроки направлены на совместно решения задач обучения. 17,6% ответили только смешанный уроки направлены на совместное решение задачи обучения и 5,9% ответили только уроки освоение нового материала и 5,9% ответили только уроки закрепление и совершенства не учебного материала.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство опрашиваемых признают урочной типы занятий, которые способствуют развитию физических качеств, а также умеют разделять типы уроков на уроке освоение нового материала, уроки закрепления и совершенствование нового материала, контрольные уроки, смешанные уроки, а также ознакомлены с формами урочных занятий и считают, что занятия можно проводить 2, 3 и более раза в неделю.

### **Литература.**

1. Ашмарин Б. А. *Теория и методика физического воспитания* / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Васильков, А. А. *Теория и методика физического воспитания* / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Гужаловский, А. А. *Основы теории и методики физической культуры: 075 Учеб. для техн. физ. культ. /Под ред. А. А. Гужаловского.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. *Дидактика средней школы* / Под ред. М. Н. Скаткина. – 2-е изд., перераб. И доп. – М., 1982 – 227 с.
5. Железняк, Ю. Д. *Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений* / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 272 с.
6. Круцевич, Т. Ю. *Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Т. Ю. Круцевич. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 421 с.
7. Лукьяненко, В.П. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие.* Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224 с.

УДК 615.825.4

## **ИППОТЕРАПИЯ– НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ**

**Тарасюк Е.Д.,** научный руководитель **Гичевский А.В.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Люди восторгаются и получают эмоциональное удовольствие от изящности и грациозности движения лошади. Эти факторы ассоциируются с уверенностью и невозмутимостью этого благородного животного. Порой создается обманчивое впечатление, что вовремя иппотерапии на лошади люди просто сидят и получают удовольствие. О какой реабилитации посредством лечебной верховой езды может идти речь? Нет напряжения мышц спины, рук, ног, все тело полностью расслаблено и находится в состоянии покоя. Как может верховая езда на лошади помочь развитию? Подобные мысли возникают на короткий промежуток времени, пока любой человек не сядет верхом на лошадь и не продержится

полчаса, при этом вы будете ехать на лошади только спокойным шагом.

Иппотерапия (от др.-греч. ἵπλος «лошадь») — это метод реабилитации посредством лечебной верховой езды и тесного общения с лошадьми. Его применяют в мировой реабилитационной практике при ряде тяжелых травм и заболеваний. Считается, что это эффективный метод реабилитации людей. В первую очередь воздействие этого метода на пациента с заболеванием опорно-двигательного аппарата заключается в стимулировании развития двигательных рефлексов. Человек выполняет физические упражнения на лошади, которая выступает в качестве живого спортивного снаряда [1].

Две яркие особенности иппотерапии являются высокая эффективность и индивидуальность лечебного воздействия на психические и физические умения пациента. Эффективность вызвана основными факторами – биомеханическим и эмоциональным. Биомеханический фактор представляет собой воздействие ритмических движений и температуры тела лошади на отдельные органы и системы организма пациента. Эмоциональный фактор при этом воздействует на сферу чувств человека, которая дает возможность мобилизовать волю человека и с ее помощью добиваться поразительных результатов в реабилитации [2].

Эмоциональный фактор в первую очередь обусловлен значительной, разнонаправленной и очень сильной мотивацией, которая возникает на фоне желания почувствовать себя здоровым, уверенным и полноценным человеком посредством управления лошадью. Сильный мотивационный механизм приводит к мобилизации воли человека. А при таком волевом усилии человек подавляет не только страх и испуг, но и совершает движения, контролирует себя гораздо лучше, чем в обычной ситуации. Желание оседлать и управлять лошадью приводит к тому, что человек своими внутренними волевыми усилиями преодолевает свои страхи, испуги и изъяны. Постоянные занятия по специальным методикам помогают закрепить достигнутый в ходе волевого усилия лечебный результат. Яркое эмоциональное воздействие лошади на человека позволяет использовать это грациозное животное и в терапии психоэмоциональных нарушений. При нарушениях моторики основное действие иппотерапии воплощается через страх упасть и покалечиться, который просто заставляет человека мобилизоваться, сконцентрироваться на своих движениях в такт ритмичного хода лошади. Такая внутренняя мобилизация человека приводит в норму моторику, уменьшает патологические движения и способствует выработке правильной двигательной привычке.

Полезное терапевтическое действие биомеханического фактора иппотерапии вызвано следующими механизмами:

- колебания, которые поступают от спины движущейся лошади в трех плоскостях. Данные ритмичные колебания передаются наезднику и заставляют его поочередно то напрягать, то расслаблять мышцы спины, ягодиц и ног, чтобы удержаться в седле. Такое поэтапное сокращение и расслабление мышц способствует нормализации их тонуса, устранению гиперкинезов и выработке правильной посадки, которая переносится в дальнейшем на обычную жизнь.

- постоянные ритмические колебания, которые передаются от лошади, заставляют человека вырабатывать новые рефлексы, нацеленные на поддержание равновесия и координации движений. Приобретаемое новое чувство равновесия сопровождается развитием симметрии. При этом мышцы, суставы, связки, внутренние органы приобретают одинаковые свойства, а также функциональную активность с правой и с левой сторон. Благодаря выработанной симметрии проходят нарушения моторики одной из сторон тела [2].

- разогрев и массаж мышц тазового дна, ног, ягодиц, внутренних органов за счет плавных, ритмичных движений лошади и непосредственно тепла ее тела, что приводит к нормализации мышечного тонуса и улучшению кровотока в органах и тканях. Улучшение кровотока эффективно сказывается на состоянии и функционировании всех органов, систем и головного мозга.

- при движении и шаге лошади моделируются трехмерные колебания в ногах и

тазобедренных суставах, характерные обычному человеческому шагу. Такое моделирование необходимо для людей, которые обездвижены или их двигательная активность снижена. Это позволяет выработать мышечную память, когда человек начинает выздоравливать и ходить.

- задействование сразу всех мышц тела для поддержки равновесия, так как человек инстинктивно собирается, чтобы не упасть с лошади и заставляет работать все мышцы тела. Такой прием заставляет включаться в активную работу здоровые и пораженные мышцы, обеспечивая при этом развитие первых и формирование нормальных двигательных навыков у вторых. В результате сформировавшийся при езде на лошади двигательный навык переносится и в обычную жизнь человека.

- активная физическая нагрузка на мышцы путем моторно-висцеральных рефлексов улучшает работу внутренних органов, предупреждая их заболевания.

Иппотерапия предоставляет следующие общие лечебные эффекты при различных заболеваниях:

- устраняет отрицательное воздействие гипокинезии (состояние низкой двигательной активности человека, сопровождаемое ограничением амплитуды и темпа движений);

- развивает физическую активность человека, делая его сильнее;

- способствует восстановлению утраченных моторных навыков;

- помогает социализации пациента [4].

Сегодня применяются различные методы иппотерапии для лечения различных состояний человека.

1. Лечебная верховая езда. Эта методика заключается в выполнении различных гимнастических упражнений, сидя на спине лошади без седла. Упражнения могут выполняться как при движении, так и на неподвижно стоящей лошади. Для выполнения упражнений дополнительно используются спортивный инвентарь и снаряды (круг, скакалка, тонкая и длинная палка и др.).

2. Лечебная вольтижировка. Методика заключается в выполнении акробатических трюков на лошади с целью развития координации движений, преодоления страха и испуга, а также выработки правильных моторных привычек.

3. Терапия движением лошади. Методика заключается в усаживании человека на спину лошади без седла и медленном передвижении по манежу шагом или неспешной рысью.

4. Психо- и лечебно-педагогический контакт с лошастью. Эта методика заключается в выполнении поставленных задач инструктора для установления контакта с животным (поглаживание шеи, расчесывание гривы, взятие за повод и ведение в поводу и др.). Метод применяется для совершенствования эмоциональных и познавательных навыков человека [3].

Регулярные занятия иппотерапией благотворно влияют на весь организм человека в целом, нормализуя деятельность центральной нервной системы. Иппотерапия оказывает положительное воздействие на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферу занимающегося. Верховая езда помогает улучшить кровообращение в зоне поражения, укрепить ослабленные мышцы, нормализовать мышечный тонус, выработать навык равновесия и координации движений в пространстве, активизировать работу физиологических процессов в организме. Кроме того, иппотерапия способствует созданию мотивации самостоятельно стоять и ходить, что у многих ослаблено или отсутствует. А также в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и других навыков из иппотерапевтической среды в повседневную жизнь.

### **Литература.**

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие университета Paris-Nord. Пер. с фр. – М. МККИ, 2003. – 200 с.

2. Джосвик, Ф. Пособие по терапевтической верховой езде: вопросы и ответы / Ф. Джосвик М. Киттрейдж, Л. Макковен, К. Макпарлэнд, С. Вудз. – М: МККИ, 2000. – 268с.

3 Лория, М.Ш. Лечебная верховая езда в системе медицинской реабилитации/М.Ш. Лория, Д. М. Церава //Материалы Всесоюзного съезда по ЛФК и СМ. – Ростов на Дону, 1987. – С. 23-25.

4. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды/И. Штраус. – Москва, 2000. – 254с.

УДК 796.011.3

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Третьякова Е.М., Подлубная М.А.**

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет  
ветеринарной медицины», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В настоящее время в педагогике проблема воспитания студентов в соответствии с развитием их личности, в том числе физическим, является наиболее актуальной. [1] Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебного процесса студентов различных образовательных учреждений. Среди всех студентов есть определенные категории, имеющие противопоказания к стандартным занятиям физической культурой по причине наличия хронических заболеваний. Для них на базе кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО СПбГУВМ создана специальная медицинская группа. Она позволяет студентам чувствовать себя полностью вовлеченными в учебный процесс осваиваемой дисциплины, при этом не наносит ущерб их здоровью.

Несмотря на это, существует ряд определенных затруднений, из-за которых освоение физической культуры студентами специальной медицинской группы происходит не так эффективно, как это планировалось изначально. Для выявления таких трудностей был проведен опрос студентов специальной медицинской группы и преподавателей данной дисциплины.

По результатам опроса преподаватели кафедры выделили следующие трудности:

- Группа включает в себя студентов с абсолютно разными заболеваниями и степенями их тяжести. По этой причине составить максимально эффективную программу занятий для всех одновременно довольно тяжело. Преподаватели руководствуются прежде всего главным принципом – не навредить, а желательно еще и оздоровить студентов.

- Необходимость индивидуального подхода к каждому студенту. Как уже было отмечено ранее, эффективность занятий можно значительно повысить, однако для этого необходимо составлять индивидуальную программу для каждого студента с учетом его заболеваний и заниматься с ним персонально. К сожалению, в рамках учебного заведения такой план неосуществим, поскольку в специальной медицинской группе всего занимается более 100 студентов.

По результатам опроса студентов специальной медицинской группы главным затруднением является сложность совмещения занятий с большим объемом профильных дисциплин. Также многие пожелали повысить эффективность тренировок.

Несмотря на вышеуказанные трудности и преподаватели кафедры и студенты отметили необходимость и пользу таких занятий, поскольку они благотворно влияют на общее физическое состояние.

### **Литература.**

1. Веселов, В. С. Физическая культура : методические указания / В. С. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. – 23 с.