

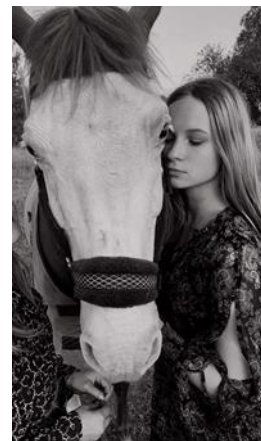
ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС «Я ВЫБИРАЮ...»

Номинация: «РЕКЛАМА ЗДОРОВЬЯ»

Навигатор здоровья

Я выбираю здоровый образ жизни! Я выбираю занятия конным спортом!

«Занятия конным спортом и иппотерапия»



Автор работы: ученица 9 класса
МКОУ «Лодейнопольская СОШ №2»
Семяшкина Софья

*И Бог создал лошадь из ветра
и солнечного света. Благодаря ветру,
переполнявшему её, она могла летать без крыльев,
а солнце подарило ей энергию.*

Арабская притча

Я выбираю здоровый образ жизни, я выбираю занятия конным спортом!

Меня зовут Семяшкина Софья, мне 15 лет. Любовь всей моей жизни-это лошади. Это удивительные животные, которые отрывают перед нами волшебный мир чувственности, любви и преданности.

Я люблю лошадей с детства,

Это мир волшебства и добра,

Лошади живут в моей сердце,

Так было, так есть и так будет всегда.

Наш навигатор здоровья дает практические советы и рекомендации по занятию конным спортом и лечебной верховой езде.

Система многолетней подготовки по конному спорту предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Таблица № 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Этап начальной подготовки (1-3 года)	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3-5 лет)	ТЭ (ЭСС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>



Положительные стороны верховой езды:

- **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.** Занятия проводятся на свежем воздухе, в таких условиях легкие обогащаются кислородом, что благотворно влияет на работу сердца.
- **Борьба с лишними килограммами.** Физическая нагрузка положительно сказывается на состоянии фигуры. Доказано, что спокойная конная прогулка равноценна спортивной ходьбе, а езда галопом сравнима с пробежкой.
- **Стабилизация нервной системы.** Во время тренировок наездник должен быть собран и внимателен, регулярные занятия повышают стрессоустойчивость и нормализуют эмоциональный фон.
- **Развитие координации движений,** ведь главная задача – удержаться в седле без помощи рук. Бонус – улучшение осанки и проработка мышц пресса.

- Общение с лошадьми воспитывает **чувство ответственности**, заботы, любви.
- С помощью специальных приспособлений, приобщиться к конному спорту, получить **положительные эмоции**, повысить самооценку могут люди, у которых отсутствуют конечности.
- Разноплановые движения при верховой езде эффективны для предупреждения развития **гинекологических заболеваний** у женщин и простатита у мужчин.
- Прогулки на лошадях полезны для женщин, **желающих забеременеть**. Во время езды кровь приливает к органам малого таза, что увеличивает поступление питательных веществ и кислорода.
- Занятия на лошадях **обостряют работу действующих органов чувств** у людей с нарушениями слуха и зрения.
- Замечено, что верховая езда способствует приближению уровня глюкозы в крови к нормальному значению у людей, страдающих **сахарным диабетом**.
- Прогулки позволяют насладиться красотами природы и получить при этом эстетическое удовольствие.
- Понятие «поздно» в конном спорте отсутствует.
- Для начала занятий не требуется специальной физической подготовки.
- Знакомство с новыми людьми усилит приятное впечатление от тренировок.

Комплекс упражнений

Упражнения на идущей лошади.



Руки в стороны - вдох; вернуться в и.п. – выдох.

Сжать и разжать пальцы в кулак с одновременным тыльным и подошвенным сгибанием стоп.

Кисти к плечам, локти соединить перед грудью. Развести локти в стороны - вдох соединить перед грудью - выдох.

Вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Подъемы плеч поочередно и вместе.

Повороты корпуса за руками влево и вправо.

Повороты корпуса с крещенными за головой руками.

Наклоны туловища вперед с захватом и перебиранием поводьев или гривы лошади.

Укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе).



Упражнения на стоячей лошади.



Руки за голову поднять туловище посмотреть на инструктора.

Поднять туловище, руки имитируют движение при плавании брасом.

Поочерёдное сгибание ног в коленном суставе. При невозможности самостоятельного выполнения, пассивно при помощи инструктора.

Поочерёдное поднимание прямых ног.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт. (Таблица 2)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-5

Иппотерапия

Иппотерапия (лечение верховой ездой) эффективна при ДЦП, аутизме, задержке психического развития, полиомелите, сколиозе, остеохондрозе.

- Иппотерапия получила признание как высокоэффективный метод реабилитации и социальной адаптации инвалидов более чем в сорока странах мира.

- Уникальность и универсальность иппотерапии заключается в одновременном воздействии на двигательную, чувственную, психическую и социальную сферы.

Упражнения в иппотерапии

1. На расслабление.
2. На растяжение.
3. На укрепление.

Упражнения могут выполняться как на стоящей лошади, так и на двигающейся шагом и рысью



Основные исходные положения

- Наклоны корпуса вперед - назад, вправо – влево. С гимнастической палкой или мячом большого диаметра
- Дыхательные упражнения.
- Гимнастика для глаз.
- Качание шенкелей с дополнительным грузом и без.
- Упражнение «ножницы», «мельница»
- Упражнения сбивающего характера (неожиданная для всадника смена аллюров)
- Упражнения с закрытыми глазами.
- Очень полезны упражнения на равновесие

- **Часто общение с лошадью показывают детям с аутизмом.** Лошадь считается наиболее интеллектуальным животным. Общение с этим животным способно обогатить внутренний мир аутичного ребенка конструктивным общением. Лошадь все понимает и действует согласно мыслям и желаниям маленького аутиста. При этом ничего не требует взамен, в отличие от преподавателей в школе. В этой ситуации ребенку легко получать общение, не раскрываясь и не делая над собой усилий. Что характерно аутичным детям. Периодично повторяющиеся, четкие, предсказуемые действия позволяют ребенку расслабиться и успокоиться.
- **Дети, больные церебральным параличом.** Иппотерапия – это не просто физическая реабилитация при данном диагнозе. Это коррекция социально-психического состояния ребенка. Лошадь – сильное, крепкое, устойчивое животное. Обмен энергиями с лошадью дает ребенку выносливость и силу в борьбе с недугом. Социальная адаптация ребенка с ДЦП проходит гораздо быстрее в общении с лошадью.

- **Неорганизованные и неугомонные дети.** Гиперактивные ребята, которых очень сложно приучить к самоорганизации и порядку, самостоятельно учатся режимным мероприятиям, общаясь с животным. Чувство собственной значимости позволяет ребенку самому прийти к мысли о том, что жизнь подчинена законам и правилам. Это мнение не навязывается насильно, что позволяет ребенку утвердиться в правильности принимаемых решений.
- **Здоровым детям** иппотерапия позволяет приобрести навыки ухода, заботы, искреннего общения. Лошадь приятно просто видеть или трогать. А если ты причастен к тому, что необходимо этому прекрасному животному, ты уже взрослый, самостоятельный. Ты можешь гордиться собой и своими успехами. Самый удачный способ научиться искренней дружбе, преданности и любви к животному миру.

Иппотерапия показана и взрослым людям

Что дает иппотерапия детям:



- **Часто общение с лошадью показывают детям с аутизмом.** Лошадь считается наиболее интеллектуальным животным. Общение с этим животным способно обогатить внутренний мир аутичного ребенка конструктивным общением. Лошадь все понимает и действует согласно мыслям и желаниям маленького аутиста. При этом ничего не требует взамен, в отличие от преподавателей в школе. В этой ситуации ребенку легко получать общение, не раскрываясь и не делая над собой усилий. Что характерно аутичным детям. Периодично повторяющиеся, четкие, предсказуемые действия позволяют ребенку расслабиться и успокоиться.
- **Дети, больные церебральным параличом.** Иппотерапия – это не просто физическая реабилитация при данном диагнозе. Это коррекция социально-психического состояния ребенка. Лошадь – сильное, крепкое, устойчивое животное. Обмен энергиями с лошадью дает ребенку выносливость и силу в борьбе с недугом. Социальная адаптация ребенка с ДЦП проходит гораздо быстрее в общении с лошадью.

- **Неорганизованные и неугомонные дети.** Гиперактивные ребята, которых очень сложно приучить к самоорганизации и порядку, самостоятельно учатся режимным мероприятиям, общаясь с животным. Чувство собственной значимости позволяет ребенку самому прийти к мысли о том, что жизнь подчинена законам и правилам. Это мнение не навязывается насильно, что позволяет ребенку утвердиться в правильности принимаемых решений.
- **Здоровым детям** иппотерапия позволяет приобрести навыки ухода, заботы, искреннего общения. Лошадь приятно просто видеть или трогать. А если ты причастен к тому, что необходимо этому прекрасному животному, ты уже взрослый, самостоятельный. Ты можешь гордиться собой и своими успехами. Самый удачный способ научиться искренней дружбе, преданности и любви к животному миру.

Иппотерапия показана и взрослым людям:



- Бешеный ритм современной жизни дает нам мало шансов для расслабления и релаксации. Если вы активны и энергичны, идите к лошадям. Эстетическое наслаждение, общение с природой в чистом виде, вам обеспечены.
- Конная верховая прогулка насытит вас жизненными силами и мощью. Неспешная верховая езда уравновесит ваш организм. Пульс придет в норму. Вы научитесь видеть прекрасное вокруг себя, во время общения с лошастью.
- Если есть необходимость реабилитации физических травм, то и здесь иппотерапия поможет не только в физическом плане, но и в психо-эмоциональном. Это не физические упражнения на бездушном тренажере. Это прекрасная естественная физкультура в живом общении с красивым животным.

- Для здорового взрослого человека иппотерапия может стать улучшителем качества жизни. Так как иппотерапия успешно нормализует уровень сахара в крови. Отодвигает процесс старения. Улучшает физическую форму. Лечит депрессивное настроение. Позволяет справиться желудочно-кишечными расстройствами.



Лошади и конный спорт- это моя жизнь.

Я всем советую заниматься этим видом спорта. Общение с лошадьми делает человека добрее, счастливее!

Занятия конным спортом улучшают здоровье, укрепляют организм.