

## **Классическая иппотерапия, как основа верховой езды, несущая здоровье всаднику**

Зимой 2022-2023 года на базе КСК «ПолиЭко» стартует новая обучающая программа «Классическая иппотерапия как основа верховой езды, несущая здоровье всаднику» организованная специалистами Центра Развития Адаптивной Верховой Езды «ПолиЭко» и АНО «Высшая конная школа».

Цели курса:

**-показать преемственность классической иппотерапии и обычной верховой езды ;** очень хочется объяснить спортсменам конникам, тренерам по конному спорту , что иппотерапия это не надстройка над обычной верховой ездой или боковое ответвление, а скорее ее основа. В современном мире, когда нет здоровых людей , а есть недообследованные, специалист, работающий со всадниками на разном уровне ,просто обязан обладать многими знаниями , связанными с анатомией и физиологией человеческого организма, с особенностями распространенных заболеваний, с которыми люди приходят заниматься верховой ездой и часто даже не предупреждают об этом инструктора. Тренеры по начальной подготовке всадников младшего школьного возраста очень часто сталкиваются с психическими или интеллектуальными особенностями воспитанников, и при этом родители утверждают , что их ребенок здоров. Такие же проблемы наблюдаются и в физическом развитии детей: слабый мышечный тонус, нарушения осанки, нарушения координации и равновесия. И мы сейчас говорим не о детях инвалидах, а об условно здоровых детях, родители которых хотят , чтобы дети занимались конным спортом. И в этом случае тренеру знания по работе с такими особенностями просто необходимы. И мы как раз хотим показать, что приемы , применяемые в иппотерапии служат прекрасной основой для начала тренировочного процесса всадника с абсолютно любыми особенностями. И более того! Эти приемы будут идеально подходить и для совершенно здорового всадника!

**- дать минимально необходимые знания в области анатомии человека для работы с клиентами в сфере верховой езды и конного спорта;** строение позвоночника, физиологические дуги, учет их особенностей строения при выборе вида конного спорта, подборе седла, лошади. Различия между строением мужского и женского таза, нижних конечностей. Возможности работы со всадниками со сколиотическими дугами. Показать взаимосвязь работы костно-мышечной системы с нервной системой организма, которая возникает именно в процессе верховой езды.

**-обучить тренеров по конному спорту и инструкторов по верховой езде помогать всадникам , имеющим** 1) хронические заболевания опорно-двигательного аппарата: заболевания суставов нижних конечностей, нарушения физиологических дуг позвоночника, сколиозы, остеохондрозы, соматические тазовые дисфункции; 2) головные боли различного генеза, психоэмоциональные расстройства, хроническую усталость, панические атаки; 3) функциональные нарушения репродуктивной системы у мужчин и женщин, сексуальные расстройства; 4) заболевания центральной нервной системы ,такие как последствия инсульта или травм головного мозга.

**Какие специалисты могут обучаться на этом курсе:** инструкторы по верховой езде, тренеры по конному спорту, спортсмены по конному спорту, любители верховой езды.

Педагоги , психологи, физические реабилитологи, специалисты по АФК, медики ( остеопаты, прикладные кинезиологи, мануальные терапевты) приветствуются на этом курсе только в том случае, если они владеют навыками верховой езды.

## СЕМИНАР №1

### « БИОМЕХАНИКА ШАГА ЛОШАДИ , КОТОРАЯ ДАЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКУ»

1 день. В аудитории и манеже

На этом семинаре мы посмотрим на лошадь не с точки зрения ее спортивных качеств, а с точки зрения того , несет ли эта лошадь всаднику здоровье или болезнь.

Классическая (базовая) Иппотерпия –это нейрофизиологически ориентированная медицинская

или адаптивная физическая реабилитация, где инструментом лечебного воздействия на клиента является передача двигательных импульсов с тела шагающей лошади на тело человека. Из определения следует только один вывод, лошадь , дающая здоровье, это лошадь с правильной биомеханикой шага.

Какая биомеханика правильная?

Какие лошади обладают правильной биомеханикой?

Как локомоция лошади соотносится с локомоцией человека?

Может ли езда на шагающей лошади принести вред и какой?

Как реально протестировать , подходит ли лошадь для иппотерапии, да и вообще , стоит ли на нее садиться человеку верхом?

Почему человек после верховой езды , особенно после иппотерапии, может чувствовать себя плохо?

Если лошадь не подходит на иппотерапию , то можно ли ее использовать на занятиях со здоровыми детьми?

Как «неправильная» лошадь может навредить здоровому человеку?

На семинаре мы ответим на все эти вопросы. А также изучим следующие темы :

- Позвоночные паттерны лежащие в основе вегетативных рефлексов и локомоции человека
- Сравнение биомеханики шага лошади и человека.
- Влияние биомеханики шага лошади при формировании двигательных функций всадника, воздействие на соматическую и вегетативную нервные системы.
- Основные принципы классической иппотерапии (КИ), базовые правила работы в КИ, которые можно применить на занятиях по верховой езде со здоровыми людьми.

## ПРАКТИКА В КЛАССЕ:

- Каждый участник семинара научится выполнять мануально-мышечное тестирования человека. Мы изучим основные тесты из ММТ в прикладной кинезиологии: тест

изолированных мышц сидя и лежа, тест в паттерне шага. С помощью этих тестов можно будет протестировать не только влияние лошади на человека, но и влияние любого упражнения, которое предлагается тренером, оценить качество проведенного занятия именно по ответу нервной системы всадника.

Практика в манеже:

-визуальная оценка биомеханических особенностей лошадей разных пород

-кинестетическая оценка биомеханических параметров лошади. Каждый участник протестирует несколько лошадей верхом и убедится на собственных реакциях нервной системы, какая лошадь ему подходит, на какой лошади он чувствует себя хорошо, а на какой плохо.

## СЕМИНАР №2 ДИАГНОСТИКА ВСАДНИКА ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ ИППОТЕРАПИЕЙ И ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ МЕТОДАМИ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ.

2 дня в аудитории

Семинар рассчитан на инструкторов по адаптивной верховой езде, тренеров по конному спорту, интересующихся различными методами физической реабилитации и желающих углубить свои знания в области анатомии, физиологии и биомеханики человека, которые становятся совершенно необходимыми при работе, связанной с физической культурой. Любые спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в современных реалиях здоровья общества – это по сути своей адаптивная физическая культура, поэтому без медицинских знаний уже не может обойтись почти ни один тренер.

Инструктор по АВЕ или конному спорту должен уметь отвечать на следующие вопросы:

- вообще, можно ли этому человеку ездить верхом ?
- какой вид конного спорта выбрать этому ребенку или взрослому, исходя из его анатомических особенностей строения таза и позвоночника?
- как подобрать лошадь, седло, стремена под анатомические особенности всадника?
- есть ли разница в работе с мальчиками и девочками с точки зрения анатомии таза?
- как оценить правильность работы со всадником с точки зрения восстановления структурных отклонений в теле клиента?

Для того, чтобы ответить на эти вопросы надо уметь диагностировать будущего всадника. К сожалению, врачи вам в этом не помогут, если только вы не привлечете к работе специалистов мануальных практик.

Вы научитесь делать это сами на этом семинаре!

На семинаре будут разобраны следующие теоретические и практические основы :

1. Противопоказания для верховой езды.
2. Физиологические изгибы позвоночника, норма и патология, врожденные и приобретенные проблемы. Возможности коррекции с помощью верховой езды.

3. Сколиотические осанки и сколиозы, причины возникновения. Профилактика и возможности коррекции с помощью верховой езды.
4. Соматические тазовые дисфункции, приводящие к функциональной разнице в длине ног. Почему разные по длине стремени?
5. Подбор седла, длины стремени с точки зрения индивидуального анатомического строения таза и позвоночника всадника.
6. Осмотр и диагностика таза и позвоночника всадника. Что должен знать каждый тренер по конному спорту?
7. Можно ли вашему всаднику ездить учебной рысью?
8. Какие положения на лошади нельзя применять именно вашему всаднику?

## Диагностика

Первый блок тестов относится к мануальной терапии и остеопатии

Визуальная диагностика тела

- 1) Тест Адамса
- 2) Тест четырех линий
- 3) Тест по положению и форме пупка
- 4) Визуальный осмотр нижних конечностей стоя и лежа
- 5) Оценка физиологических изгибов позвоночника
- 6) Осмотр позвоночника со сколиотическими дугами

Тестирование таза :

- 1) Тест Жилетта
- 2) Тест флексии сидя и стоя
- 3) Тест Тренделенбурга
- 4) Тест опоры седалищных бугров

Тестирование тазобедренных суставов у детей , взрослых и пожилых людей.

Второй блок тестов относится к методу прикладной кинезиологии.

На занятиях будут изучены следующие мануально мышечные тесты.

1. Основные правила и принципы мануально-мышечного тестирования.
2. Тест тракции и компрессии. Он позволит определить :разрешено или запрещено всаднику выполнять определенные упражнения на лошади , связанные с растяжением позвоночника или ездить учебной рысью.
3. Тест толчковых провокаций.
4. Тест паттерна ходьбы.  
Данные тесты позволят определить первичную зону, создающую проблему в организме, а также определить стратегию построения занятий , исходя из ведущей проблемы. Тесты позволят выйти на:  
-проблемы в нижних конечностях, которые оказывают патологическое влияние на организм в целом  
-структурные проблемы позвоночника или мышц туловища  
-проблемы внутренних органов

- психоэмоциональные проблемы
  - проблемы в лимфодренажной системе
  - проблемы в краниальной системе
  - проблемы в твердой мозговой оболочке
  - проблемы в грудобрюшной диафрагме
5. Тестирование изолированных мышц сидя и лежа в случае отсутствия нормотонуса в положении стоя. Очень важно научиться находить в теле всадника хотя бы пару нормотоничных мышц, т.к. это позволит и протестировать лошадь на то, на сколько она подходит всаднику, и какие положение ему можно выполнять, а какие нельзя, как влияют разные аллюры на его организм и проч.
- На занятии мы повторим алгоритм и правила тестирования лошади через ММТ всадника.
6. Тестирование так называемых «мышц всадника». Иногда даже профессиональные всадники жалуются на потерю баланса в седле, появляется страх прыгать, «как будто мышцы не держат». Теряется нормотонус приводящих бедра, подвздошно-поясничных, абдоминальных, грушевидных, ягодичных. Тесты этих мышц позволяют определить скрытую причину «слабости», часто которой являются проблемы с внутренними органами.
7. Тестирование вегетативной нервной системы имеет особое значение для всадника и спортсмена. Например: всадник прекрасно выполняет все задания дома, но на выезде или даже на домашних стартах забывает маршрут, езду, впадает в ступор. В чем причина? Как ему помочь? Ответ прост: активен рефлекс паралича при страхе, симпатическая нервная система подавлена. Бывает и обратный случай: всадник несет напролом, не хватает рассудительности, сдержанности во время старта. Причина? Активный рефлекс Моро, подавлена парасимпатическая нервная система.
- Часто тренеры рассказывают о том, что дети неловкие, раскоординированные. Как правило, в основе лежат нередуцированные рефлекссы гомолатерального и гетеролатерального ползания. Сохранение врожденных рефлекссов Переса и Галанта имеют важное значение при формировании патологий позвоночника, таза и тазобедренного сустава.
- А ведь всё это можно протестировать в домашних условиях, потратив не более 5 минут, и по результатам теста понять – можно ли решить проблему с помощью иппотерапии и специальных упражнений самим, или же уже стоит обратиться к специалисту (прикладному кинезиологу или остеопату).
- На семинаре будет протестирован каждый участник с помощью всех заявленных тестов. У каждого участника будет возможность потренироваться в тестировании на других участниках под присмотром преподавателя. Поэтому количество участников ограничено 8 человеками

Стоимость одного семинара: 5500 руб.

Численность группы ограничена – 15 человек.

**Участие очное.** Для дистанта можем предложить запись семинаров. Вопросы через чат.

Стоимость 3500 руб.

**Запись и дополнительная информация:**

<https://vk.com/id2784534> Головина Татьяна

<https://vk.com/nastia.kr96> Крылова Анастасия

e-mail: konikurs@mail.ru