

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1033

Шаплова Е.С., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Shaplova E.S., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A. Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТИВНОМ КОННОМ СПОРТЕ ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN ADAPTIVE EQUESTRIAN SPORTS FOR PERSONS WITH CERTAIN MENTAL DISORDERS

В статье акцентируется внимание на важности физической активности для людей с психическими расстройствами. Представлены специальные упражнения, которые применяются в адаптивном конном спорте для всадников с некоторыми ментальными нарушениями, а именно с диагнозом шизофрении. Основная цель таких занятий состоит в профилактике своего здоровья и улучшении качества жизни посредством физической нагрузки у людей с ограниченными возможностями, в том числе с психическими расстройствами, поскольку именно эта категория больше всего страдает от сердечно-сосудистых и метаболических нарушений. В статье разбираются упражнения адаптивного конного спорта, выполняемые на шагу (лошадь идет шагом).

Ключевые слова: специальные физические упражнения, адаптивный конный спорт, ментальные нарушения, здоровье, студенты

The article focuses on the importance of physical activity for people with mental disorders. Special exercises are presented that are used in adaptive equestrian sports for riders with certain mental disorders, namely with a diagnosis of schizophrenia. The main purpose of such classes is to prevent their health and improve their quality of life through physical activity in people with disabilities, including those with mental disorders, since this category suffers most from cardiovascular

and metabolic disorders. This article examines the exercises of adaptive equestrian sports performed at a walk (the horse walks at a walk).

Keywords: *special physical exercises, adaptive equestrian sports, mental disorders, health, students*

На сегодняшний день лечение людей с психическими расстройствами включает не только медикаментозную терапию, но и предусматривает комплексный подход к лечению каждого пациента. Немедикаментозные методы терапии психических заболеваний являются актуальной темой научных исследований, которую довольно часто обсуждают на Международных конгрессах. Люди с ограниченными возможностями, в том числе с психическими расстройствами, как шизофрения, ведут более сидячий образ жизни, чем здоровые люди того же возраста и пола, и эта тенденция сохраняется при оценке средней ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности. В среднем больные шизофренией тратят на умеренную или интенсивную физическую активность около 40 минут в день. Этот факт имеет большое значение, если учесть, что взрослые с шизофренией молодого и позднего среднего возраста в 3,6 раза чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с населением в целом (уровень смертности: 403,2 на 100 000 человеко-лет) [2].

Целью работы явилось использование специальных физических упражнений в адаптивном конном спорте для лиц с некоторыми ментальными нарушениями. Поставлены следующие задачи: 1) изучить влияние физических упражнений на когнитивные, личностные и психоэмоциональные показатели здоровья при занятиях адаптивным конным спортом у лиц с нарушением ментального здоровья; 2) представить методические рекомендации и специальные физические упражнения на занятиях верховой ездой для лиц с некоторыми ментальными нарушениями.

Физические упражнения при шизофрении могут улучшить память, внимание и мышление и уменьшают выраженность негативных (апатия, эмоциональное притупление, отсутствие мотиваций и воли) и позитивных (бред, галлюцинации, нарушения мышления и поведения) симптомов. Кроме того, физические упражнения больных шизофренией могут сократить период использования лекарств, уменьшить их побочные эффекты и обеспечить влияние на те области функционирования пациента, где лекарства обеспечивают лишь ограниченное улучшение (например, при нарушении памяти и внимания). Физическая активность и упражнения могут использоваться в качестве основной или вспомогательной терапии для уменьшения выраженности симптомов шизофрении, качества жизни и общего функционирования, а так-

же нейропластичности и нейрогенеза. Чтобы оценить терапевтическую ценность активности для людей с расстройствами шизофренического спектра, необходимо различать термины «физическая активность» и «физические упражнения». Первое относится к любому движению тела, которое предполагает расход энергии через скелетные мышцы. В рамках этого более широкого термина «упражнения» — это особая форма физической активности, которая планируется и структурируется с целью улучшения или поддержания не только физического, но и психического здоровья. Кроме того, упражнения могут состоять из отдельных подходов, направленных на получение временного эффекта (срочные упражнения), или непрерывной практики в течение недель или лет, направленной на достижение долгосрочных эффектов (постоянные физические упражнения).

В настоящее время исследователи изучают влияние на течение шизофрении специальных программ по физическим упражнениям с учетом их деления на «холодные» и «горячие» исполнительные функции (например, рабочую память, торможение, когнитивную гибкость, социальное познание, принятие решений, регулирование эмоций и/или распознавание эмоций). Физические упражнения способны уменьшить побочные эффекты лекарств, одновременно улучшая здоровье и снижая смертность у больных шизофренией [3]. Согласно статистике, лечение пациентов, полностью отказавшихся от физических нагрузок, становится малоэффективным, и в таком случае велик риск возникновения рецидива заболевания [1].

Психические расстройства имеют свои особенности и свои ограничения. Так многим людям с подобными проблемами не рекомендуют, к примеру, заниматься в группе с другими людьми. В качестве альтернативы им предлагают либо легкий индивидуальный спорт, либо, в большинстве случаев, спорт, сопряженный с общением с животными, поскольку общение с ними вырабатывает в организме необходимые химические вещества, благодаря которым улучшается ментальное здоровье человека. И в этом плане наилучшим примером является адаптивный конный спорт. Он совмещает в себе все, что необходимо для поддержания медикаментозной ремиссии, физической формы и тонуса мышц.

Разумеется, как и большинству людей с ограничениями здоровья, людям с психическими отклонениями предлагают специально разработанные тренировки, учитывающие все особенности заболевания индивида. Вначале, как и многим новичкам в данном спорте, предлагаются индивидуальные занятия на шагу, далее, в зависимости от состояния здоровья тренирующегося, добавляются элементы на рыси и только после этого, если тренер считает, что его подопечный готов, переходят к тренировкам, включающим в себя галоп.

Далее будут рассмотрены некоторые элементы индивидуальных тренировок адаптивной верховой езды, выполняемые на шагу, для людей с психическими заболеваниями.

Перед любой тренировкой важно наладить контакт с лошадью. Конный спорт — это спорт, основанный на доверии человека и животного. Если кто-то из этой пары будет испытывать страх, раздражение или же тревогу, эти чувства и ощущения автоматически передадутся и другому, поскольку в верховой езде человек и лошадь — это единый организм. Лошадь пуглива, и при первой угрожающей ситуации, например: шуршащий пакет или скрип двери, вздрагивает и бросается в сторону, повинаясь при этом своему инстинкту, а не команде всадника. Такая же реакция у человека с ментальным недугом — боязнь чего-то нового, вызывает страх, дискомфорт и панику. Поэтому управлять лошадью, прежде всего, значит управлять собственным страхом, собственными чувствами. Инстинкт и разум одна общность, достигнуть которой нелегко для всадника. Именно поэтому всадники сами чистят и седлают своих подопечных перед тренировкой, дабы животное смогло лучше прочувствовать своего партнера, и к началу тренировки не было напугано и напряжено, потому как скованность может помешать качеству тренировки и даже привести к дальнейшим травмам лошади.

Проблемы всадника могут начаться с самого начала тренировки — еще на вышагивании. Когда человек с ментальным заболеванием садится в седло, он сталкивается с тем, что ему приходится контролировать и следить буквально за всем, что его окружает, начиная с собственных действий, действий лошади и заканчивая тем, что происходит вокруг. Постоянный контроль для подобных людей — крайне сложная задача. На этом этапе важно закрепить правильные стереотипы движений и положение тела, потому что потом исправлять их будет намного сложнее [5]. Для этого требуется постоянство и усилие над собой, вырабатывать терпение и соблюдать регулярность тренировочного режима. Верховая езда способствует тренировке у человека сосредоточенности постоянного внимания, памяти, концентрации в пространстве и времени.

Поэтому первичные тренировки начинают с посадки всадника в седле. Человек должен двигаться вместе с лошадью, это исключает противоборство между ними, а также позволяет коню расслабиться и охотнее выполнять требования. Если всадник «обвисает» или наоборот слишком зажатый, опережает движения лошади, это всё сказывается на её балансе. Чтобы этого не происходило, всадник должен хорошо чувствовать своё тело, его положение, а также подчинить тело импульсам, исходящим от животного, и двигаться

в такт с ним. Помимо знакомства с конем, тренировка начинается с просмотра изображений и видеоматериалов, повествующих о правильной посадке.

Таким образом, изучение влияния физических упражнений на когнитивные, личностные и психо-эмоциональные показатели здоровья при занятиях верховой ездой положительно сказываются на улучшении течения заболеваний при ментальных нарушениях. Представлены методические рекомендации и специальные физические упражнения на занятиях верховой ездой для лиц с некоторыми ментальными нарушениями.

Библиографический список

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учеб. Пособие университета PARIS- NORD. пер франц. – М: МККИ. 2003.-200 с.
2. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 2. С. 51–56.
3. Пособие для тренеров и международные официальные правила конноспортивных соревнований по программе специальной олимпиады, пер. с англ. – МККИ, 2001. – 160 с.