

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
I.	I. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
1.	Содержание программы:	8
1.1.	Теоретическая подготовка	8
1.2.	Общая физическая подготовка	11
II.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	18
	ЛИТЕРАТУРА	20
	ПРИЛОЖЕНИЯ	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети с ограниченными возможностями объективно являются одной из самых социально незащищенных категорий населения. Ребенок с нарушениями развития ограничен в своих связях с общественностью. Взаимодействие с окружающим миром затруднено не только и не столько вследствие ограниченных возможностей. Такие дети нередко сталкиваются со значительными барьерами на пути включения в социальное и культурное пространство. Эта вынужденная изоляция зачастую причиняет не меньше страданий, чем заболевание, приведшее к инвалидности. Поэтому наряду с медицинской, профессиональной и другими традиционными видами реабилитации так важна работа по восстановлению социально-культурных связей. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями эффективна, когда она опирается на способности инвалидов, на поддержание достоинства.

Такие возможности для развития, самореализации, взаимодействия в коллективе предоставляет *иппотерапия* - специально организованные занятия по обучению детей с проблемами здоровья верховой езде.

Метод иппотерапии замечателен тем, что создает уникальные условия одновременного и значительного позитивного воздействия на физический статус и психо - эмоциональную сферу пациента. Иппотерапия оказывает уникальное биомеханическое воздействие: при движении лошадь передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Такая специфическая стимуляция улучшает осанку, так как облегчает нахождение и закрепление наиболее близких к норме двигательных реакций. Одновременно тренируется мускулатура, устраняется ее непропорциональность и регулируется мышечный тонус. Кроме того, иппотерапия оказывает воздействие и на психоэмоциональную сферу. Иппотерапия кардинально повышает самооценку и уверенность в своих силах, способствует формированию более гармоничных отношений с миром. Для занятий иппотерапией в классическом понимании необходимо наличие высококвалифицированного персонала узкой специализации: врача-реабилитолога, иппотерапевта, берейтора и т.д. До настоящего момента не определен статус иппотерапии в ряду лечебных и оздоровительных методов; практически нет организаций, ведущих подготовку специалистов в данном направлении. Однако, опыт многих энтузиастов, занимающихся лечебной верховой ездой, показывает высокую эффективность использования

иппотерапии, как с точки зрения коррекции физического состояния, так и социально-педагогических целях.

Иппотерапия, по своей методологии, является симбиозом медицины и педагогики. Соответственно в работе с ребенком, специалист, имея в перспективе реабилитационные цели должен опираться на педагогические технологии. Исходя из этой концепции, была разработана общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями по иппотерапии.

Программа рассчитана на индивидуально - групповые занятия с детьми, имеющими различные отклонения в физическом и психическом развитии – различные формы детского церебрального паралича, ослабленное зрение, аутизм. (Приложение 1).

В настоящей Программе учитываются основные принципы лечебной физкультуры:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

**Возрастной диапазон** занимающихся составляет от **5 до 18 лет**. При работе с детьми с ограниченными возможностями следует учитывать, что фактический возраст не является критерием их физических или интеллектуальных возможностей. Обязательным условием для зачисления спортивно оздоровительную группу является направление от лечащего врача или врача-реабилитолога.

*Основным критерием* зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды.

**Учебный план** работы группы имеет **три составляющие:**

1. *Теоретических занятия* - во время которых с использованием различных наглядных пособий дети изучают основы техники безопасности при обращении с лошадьми, строение лошади, устройство конно-спортивного снаряжения и т.д.

2. *Общая физическая подготовка* – это различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие

координации. Эти занятия должны быть максимально интересны для детей и, одновременно учитывать уровень их физического состояния. Целесообразно использовать на этих занятиях макет лошади (например, гимнастического коня с головой и хвостом) для подготовки к выполнению вольтижировочных упражнений.

3. *Верховая езда* включает как непосредственное обучение занимающихся езде на лошади (техническая подготовка), так и вольтижировку – выполнение гимнастических упражнений верхом на лошади (специальная техническая подготовка). Содержание занятия, количество упражнений и конкретные виды упражнения выбираются индивидуально в зависимости от физического состояния занимающегося в рамках предложенных в программе тем.

Закрепление достигнутых положительных результатов путем участия в различных соревнованиях и конкурсах, в том числе совместно со здоровыми, что способствует интеграции инвалидов в общество. Проведение занятий в группе оздоровительной верховой езды требует определенного *снаряжения и оборудования*: наличия крытого конно-спортивного манежа, специально отобранного конного состава, а в некоторых случаях - модифицированной экипировки для пациентов.

Специальное снаряжение разрабатывается на базе основного и используется при необходимости как дополнительное. К специальному оборудованию относятся: пандус или лесенка для посадки ребенка на лошадь, безопасные стремена, седелка со специальными ручками для езды без седла, многоступенчатые поводья. Используется также приспособление в виде развязок, предотвращающее резкий наклон головы лошади.

Для теоретических занятий необходимы учебный кабинет и различные дидактические материалы – картинки по темам занятий, фигурки лошадей и т.д.

Занятия общей физической подготовкой проходят на участке манежа для верховой езды, застеленном специальным покрытием. При этом используются мягкие мячи, скамейки, поручни, гимнастический конь.

Специальная форма для занимающихся включает в себя спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, краги и защитный шлем. Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательно мерин, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек. Мягкость хода, которая во многом зависит от породы,

также является одним из определяющих факторов. С этой точки зрения наилучшим образом подходят животные помесного происхождения (тяжеловозы, местные породы). В процессе организации занятий по оздоровительной верховой езде важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения детей и сопровождающих лиц на конно-спортивном манеже.

Настоящая программа рассчитана на три года занятий при кратности тренировок - **2 раза в неделю**. Для занятий по теоретической и общефизической подготовке группа делится на 2 подгруппы в зависимости от особенностей детей и каждой подгруппе назначается время в пределах расписания занятий спортивно-оздоровительной группы. Это делает занятие менее утомительным ребенка, позволяет индивидуализировать подход и, в конечном счете, повышает эффективность учебно-тренировочных занятий. Занятия по верховой езде проходят строго индивидуально по 15-25 минут для каждого ребенка в соответствии с составленным графиком. Все соревнования и конкурсы проводятся всей группой.

*По окончании программы занимающийся должен знать:*

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми.
2. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.
3. Правила ухода за лошадьми.
4. Названия основных аллюров лошадей.
5. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.
6. Основные манежные фигуры.

*По окончании программы занимающийся должен уметь:*

1. Самостоятельно, со страховкой или при помощи инструктора (зависит от степени и локализации поражения) садиться на лошадь и спешиваться.
2. Самостоятельно или с минимальной поддержкой удерживать равновесие на спине лошади в течение 15 минут во время шага.
3. Выполнять простейшие вольтижировочные упражнения на спине лошади (держат в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч).
4. Самостоятельно или с помощью инструктора удерживать равновесие на спине лошади на рыси в течение 1-3 минут.

5. Уметь управлять лошастью с помощью повода.

6. Уметь выполнять простейшие манежные фигуры самостоятельно или с минимальной помощью инструктора.

В связи со значительной индивидуализацией занятий требования к уровню освоения программы могут быть только одни – осознание своего, хоть и минимального успеха и желание заниматься верховой ездой дальше.

Данную программу можно использовать в конно - спортивных школах и клубах, так как она не требует чрезмерных материальных затрат и участия в программе профессиональных иппотерапевтов или физиотерапевтов. В конно-спортивных школах всегда можно найти спокойную учебную лошадь, опытного тренера-преподавателя, медицинского работника и добровольных помощников из числа занимающихся в школе детей. Положительный воспитательный эффект, как для здоровых детей, так и для детей с ограниченными возможностями, при этом многократно превышает финансовые затраты. Желательно регулярное наблюдение детей у врача – реабилитолога.

## I. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п /п	Тема	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
	<b><i>Теоретические занятия, в том числе:</i></b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
1	Техника безопасности по конному спорту (манеж, левада и т.д.)	4	4	4
2	Правила пожарной безопасности	2	2	2
3	Правила дорожного движения	2	2	2
4	Экстерьер лошади	2	2	2
5	Масти и отметины лошадей	2	2	2
6	Аллюры лошади	2	2	4
7	Кормление, содержание и уход за лошадьми	2	2	2
8	Снаряжение спортивной лошади	2	2	2
9	Манежные фигуры. Правила езды в манеже	2	4	4
	<b><i>Общая физическая подготовка, в том числе:</i></b>	<b>22</b>	<b>74</b>	<b>54</b>
1	Оздоровительные гимнастические упражнения	14	26	18
2	Упражнения на гимнастическом коне	-	26	18
3	Подвижные игры	8	22	18
	<b><i>Верховая езда, в том числе:</i></b>	<b>44</b>	<b>76</b>	<b>94</b>
1	Знакомство с лошадьми, посадка на лошадь	12	10	8
2	Упражнения на стоящей лошади.	20	14	14
3	Езда шагом; упражнения на идущей лошади	12	30	38
4	Применение средств	-	14	16

	управления			
5	Движение рысью.	-	-	10
6	Участие в спортивных мероприятиях и конкурсах	-	8	8
	<b>Всего:</b>	<b>86</b>	<b>172</b>	<b>172</b>

## 1.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.1.Теоретическая подготовка

Проводятся с группой, с присутствием родителей, если этого требует психическое или физическое состояние ребенка. Занятия проводятся в учебном классе с использованием наглядных пособий. Любое теоретическое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, когда материал, изученный в учебном классе, закрепляется непосредственным показом на лошадей, снаряжения и т.д.. Весь материал излагается в максимально доступной форме в постоянном контакте с детьми. Проведение теоретических занятий позволяет подготовить детей к практическому общению с лошадьми, повышает интерес к занятиям верховой ездой, расширяет их кругозор.

**ТЕМА: Техника безопасности по конному спорту**  
**1-й год обучения.** Знакомство с правилами поведения на конюшне безопасными и приемами обращения с лошадьми. В начале занятия используются фотоматериалы. Затем проводится экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. *(Приложения №№2,3)*

**2-й год обучения** . Повторение правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. *(Приложение №3)*

**3-й год обучения** . Закрепление правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки

закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (Приложение №3)

**ТЕМА: Правила противопожарной безопасности**

**1-й год обучения.** Знакомство с правилами пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде курения для детей и сопровождающих (проводится медицинским работником школы) (Приложение 4). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

**2-й год обучения.** Повторение правил пожарной безопасности по конному спорту. Беседа о правилах поведения в криминальных ситуациях для детей и сопровождающих (Приложение 5). Знакомство с территорией манежа, школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

**3-й год обучения.** Закрепление правил пожарной безопасности по конному спорту. Беседа о вреде алкоголизма и наркомании для детей и сопровождающих (проводится медицинским работником школы) (Приложение 6). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

**ТЕМА: Правила дорожного движения.**

**1-й год обучения.** Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов. Для наглядности используется стенд по безопасности дорожного движения. Конкурс «Отгадай загадку» (Приложение 7)

**2-й год обучения.** Повторение правил дорожного движения для пешеходов. Викторина «Пешеход–отличник» (Приложение 7)

**3-й год обучения.** Закрепление правил дорожного движения для пешеходов. Изучение основных дорожных знаков. Викторина «Азбука дорожных знаков» (Приложение 8)

**ТЕМА: Экстерьер лошади**

**1-й год обучения.** Ознакомление с основными частями тела лошади с помощью фотографий (Приложение 9), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

**2-й год обучения.** Ознакомление с правильным названием основных статей лошади с помощью схемы (Приложение 10), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

**3-й год обучения.** Ознакомление с особенностями экстерьера разных лошадей с помощью фотоальбома (*Приложение 11*). Закрепление полученных знаний на примере нескольких лошадей.

#### **ТЕМА: Масти лошадей**

**1-й год обучения.** Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная) с помощью фотографий (*Приложение 12*). Закрепление полученных знаний.

**2-й год обучения.** Ознакомление с дополнительными мастями лошади (саврасая, бурая, мышастая, пегая, чубарая, караковая, соловая, буланая) с помощью фотографий (*Приложение 13*). Закрепление полученных знаний.

**3-й год обучения.** Ознакомление с основными отметинами лошадей с помощью схем (*Приложение 14*). Закрепление полученных знаний.

#### **ТЕМА: Аллюры лошади**

**1-й год обучения.** Ознакомление с основными аллюрами лошади (рысь, шаг, галоп) с помощью схем и видеоматериала. (*Приложение 15*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**2-й год обучения.** Ознакомление с основными характеристиками аллюров лошади (средний, прибавленный, сокращенный) с помощью схем и видеоматериала. (*Приложение 16*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**3-й год обучения.** Ознакомление с редко встречающимися и неправильными аллюрами и специальными лошадьми (иноходь, шлопак, пятитемповый шаг, пассаж и т.д.) с помощью видеоматериала.

#### **ТЕМА: Кормление, содержание и уход за лошадьми**

**2-й год обучения.** Знакомство с порядком чистки и ухода за лошадьми до начала и после тренировки, с инвентарем, используемым для ухода за лошадьми. На занятии используется инвентарь для ухода, макет лошади, видеоматериал. Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

**3-й год обучения.** Знакомство с правилами кормления и поения лошадей, с инвентарем, используемым для кормления, видами основных и дополнительных кормов. На занятии используются образцы кормов,

фотоматериалы (*Приложение 17*).

## **ТЕМА: Снаряжение спортивной лошади.**

**1-й год обучения.** Ознакомление с названием основного снаряжения лошади (недоуздук, чумбур, седло, уздечка) с помощью схем, фотографий.

(*Приложение 18*) и образцов снаряжения.

**2-й год обучения.** Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью схем, фотографий. (*Приложение 19*) и образцов снаряжения.

Сборки и разборка снаряжения.

**3-й год обучения.** Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла с помощью схем. (*Приложение 20*). Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

## **ТЕМА: Манежные фигуры, правила езды в манеже.**

**1-й год обучения.** Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы.

**2-й год обучения.** Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольты, заезды, перемены) и правилами индивидуальной езды с помощью схем, (*Приложение 21*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**3-й год обучения.** Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

### **1.2. Общая физическая подготовка**

Проводятся с группой, в присутствии родителей, если этого требует психическое или физическое состояние ребенка. Занятия проводятся в конноспортивном манеже на специальном покрытии, а в хорошую погоду на улице. На одном занятии целесообразно использовать сочетания двух из трех приведенных в учебно-тренировочном плане тем. При построении тренировочного занятия следует учитывать пониженную мотивацию детей с ограниченными способностями на активную деятельность, и предлагая им выполнение тех или иных упражнений, "обыгрывать" эти упражнения, предлагая образные и сюжетные упражнения.

## **ТЕМА: Оздоровительные гимнастические упражнения**

На занятиях выполняются различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие координации, выявление возможности принятия и удержания определенной позы. Упражнения на равновесие и координацию выполняются из различных исходных положений. Следует уделять внимание дыхательным упражнениям, выполнение которых позволяет снизить тонус дыхательной и скелетной мускулатуры, избежать ее перенапряжения (*Приложение 22*).

### **ТЕМА: Упражнения на гимнастическом коне. (*Приложение 23*)**

**1-й год обучения.** Знакомство с техникой залезания и спешивания с лошади, основами правильной посадки. Выполнение упражнений: движение руками (вверх, вниз, в стороны), хлопки руками, наклоны корпуса (вперед-назад, влево-вправо), стойка, вис поперек коня на спине и животе, доставание стоп руками. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

**2-й год обучения.** Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных в 1-м году обучения. Выполнение упражнений: хлопки ногами вперед и назад, «мельница», «ласточка», стойка на одной ноге, «вертушка», хождение по коню. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

**3-й год обучения.** Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных ранее. Выполнение упражнений: «ножницы» вперед и назад, «вертушка на животе». Обращается особенное внимание на качество выполнения упражнений. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

### **ТЕМА: Подвижные игры**

**1-й год обучения.** Используются элементы подвижных игр - таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину или коробку. Мячи обязательно должны быть легкие, небольшого размера, желательно мягкие. Игра в кегли. Для коррекции положения головы включать в групповые игры прием фиксации взгляда на неподвижных предметах с изменением исходного положения. Для развития тонкой моторики проводятся игры «собрание на скорость» различных предметов ухода за лошадьми, других мелких предметов.

**2-й и 3-й годы обучения.** Основой для подвижных игр на этих этапах служат элементы подвижных игр, проводимых в 1-м году обучения. Но добавляются элементы активного перемещения детей (самостоятельно или с помощью сопровождающих). Игра «Перемена мест». Преодоление импровизированной полосы препятствий. Целесообразно проводить эстафеты со смешанным составом команд.

**Верховая езда.** В ходе организации учебно-тренировочных занятий важно обеспечить дифференцировку нагрузки с учетом степени выраженности двигательных расстройств. С этой точки зрения можно распределить детей с ограниченными возможностями на три группы.

*Первая группа* - дети с незначительно выраженными двигательными нарушениями, передвигающиеся самостоятельно, с нарушением функции зрения, страдающие аутизмом.

*Вторая группа* - дети, передвигающиеся самостоятельно при помощи специальных приспособлений (костылей, ходилок, канадских палочек).

*Третья группа* - дети, практически не способные передвигаться самостоятельно.

В зависимости от тяжести двигательных нарушений подбираются способы обучения их верховой езде.

Для занимающихся *первой* группы: посадка на лошадь, самостоятельное спешивание, применение средств управления на шаг, гимнастические упражнения на идущей лошади. При легкой степени выраженности двигательных расстройств, и при наличии у занимающихся активного желания, допускается движение рысью.

Для детей *второй* группы: посадка на лошадь, упражнения на стоящей лошади, езда шагом; упражнения на идущей лошади; применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления при езде шагом; управление без подстраховки (лошадь тренер ведет под уздцы). Можно применять езду с седлом и без него, в редких случаях со стремянем, езда на корде.

Для детей *третьей* группы: посадка на лошадь, езда на лошади без седла, с применением специальной седелки, без средств управления, постоянно с помощью тренера, гимнастические упражнения сначала на неподвижной, а затем на идущей лошади.

Продолжительность занятия составляет 20-30 минут. *Занятия проводятся индивидуально.*

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

<i>№ п/п</i>	<i>Составляющая занятия</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 и 3 годы обучения</i>
1	Подготовительная часть	1	1
2	Основная часть:		
2.1.	Краткое объяснение темы занятия, посадка на лошадь	3	2
2.2.	Выполнение гимнастических упражнения на идущей шагом лошади	7	7
2.3.	Применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления	5	12
2.4.	Движение рысью		5
2.5.	Спешивание с лошади, дача угощения	3	2
3	Заключительная часть: подведение итогов занятия	1	1
	<b>Всего минут:</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

### ТЕМА: Знакомство с лошадьми, посадка на лошадь

**1-й год обучения.** Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побыть рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного. На 2-4 занятия ребенка осторожно сажают на лошадь, предварительно отработав это на гимнастическом коне. За одну тренировку можно несколько раз посадить и снять ребенка с лошади. При изначальной невозможности занимающегося самостоятельно сидеть, ребенку предлагается выполнение упражнений сидя на лошади с подстраховкой тренера, располагающегося сзади. Тренер в таком положении получает возможность контроля за правильностью выполнения упражнений, непосредственной коррекции посадки всадника, а также выполняет страховочную функцию, важную не только с позиций элементарной безопасности. Ребенок, чувствуя "за своей спиной" поддержку,

избавляется во многом от страха перед падением, сопровождающего все его самостоятельные действия по удержанию позы, получая тем самым возможность наиболее полной реализации двигательных возможностей.

## **ТЕМА: Упражнения на стоящей лошади**

**1-й год обучения.** Проводятся после того как ребенок несколько освоится с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе),
- движения руками (вверх, в стороны, вперед с акцентом на супинацию, пронацию и работу пальцами),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении "за голову" и на пояснице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стременах,
- выполнение упражнений, разученных ранее на гимнастическом коне.

При выборе комплекса упражнений следует учитывать физическое состояние ребенка. Так, при преобладании поражения верхних конечностей предлагаются упражнения, включающие в себя наклоны головы и повороты ее в стороны, наклоны туловища вперед (с захватом и перебиранием поводьев или гривы лошади), повороты корпуса (в том числе - при возможности - с отведением верхних конечностей, с попыткой касания крупа).

При преимущественном поражении нижних конечностей рекомендуются как относительно простые упражнения (таких, как подъем на стременах), так и более сложные - например, перенос ноги спереди через холку лошади. Возможно также в положении сидя (с фиксацией сзади за седло и спереди за гриву лошади) постепенное перемещение опоры с ягодиц на заднюю поверхность бедра с остающейся относительно неподвижной противоположной ногой - в обе стороны. При выполнении данного упражнения следует контролировать правильность осанки и сохранение равновесия.

**2-й год обучения.** На этом этапе упражнения на стоящей лошади выполняются в начале учебного года для повторения навыков, выработанных на первом году занятий.

**ТЕМА: Езда шагом; упражнения на идущей лошади**

**1-й год обучения.** При уверенном выполнении упражнений на стоящей лошади, предлагается их выполнение при движении шагом. Дополнительно можно ввести отслеживание фиксированного предмета взором с поворотом глаз, головы и корпуса при движении лошади по кругу и более сложным траекториям.

**2-й и 3-й год обучения.** Комплекс выполняемых на шагу упражнений дополняется следующими элементами: посадка спиной вперед с закрытыми глазами; езда стоя на стременах, выполнение упражнений с асимметричной посадкой, упражнений, разученных на гимнастическом коне, использование элементов подвижных игр - метание мяча на точность, возложение предметов на столбики, стоящие посреди манежа, надевание колец на стойки конкура, ловля мячей с разных боков лошади.

**ТЕМА: Применение средств управления.**

**1-й год обучения.** После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу можно начать обучение занимающихся использованию поводка и шенкеля. Начинать обучение следует со следования ребенка верхом на лошади за инструктором по прямым линиям и дугам, отработки остановок и посылу в шаг. В дальнейшем всадник может самостоятельно выполнять пологие дуги, ездить по прямой, делать остановки.

**2-й год обучения** Применение средств управления совершенствуется путем выполнения вольтов, заездов, езде по восьмеркам, перемен направления, перешагиванием через жерди. Следует обращать особое внимание на координированное действие рук и ног всадника.

**3-й год обучения.** В случае успешного освоения навыка использования средств управления, можно вводить езду по специально составленным схемам манежной езды с использованием разученных ранее элементов.

**ТЕМА: Движение рысью.**

**1-й год обучения.** После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу и желаний ребенка можно начать осторожное обучение езде рысью на корде. При этом в начале длительность движения рысью не должна превышать 30-40 секунд. В течение тренировки следует делать несколько таких реприз. На первом году для обучения рыси лучше использовать не седло, а гурту для вольтижировки с ручками.

**2-й год обучения.** Обучение езде рысью продолжается на корде. Всадника учат облегчаться. При возможности – самостоятельно управлять поводом для перевода лошади в шаг, использовать шенкель для подъема в рысь. Репризы рыси постепенно увеличиваются до 3-5 минут. В основе обучения должна лежать выработка баланса (равновесия), а не силовой способности удержания на лошади. Следует избегать любого закрепощения посадки у ребенка с ограниченными возможностями.

**3-й год обучения.** Продолжается обучение езде на рыси на корде. При значительных успехах можно разрешить самостоятельную индивидуальную езду и выполнение простейших элементов манежной езды. С середины года можно вводить работу в смене из двух всадников. Езда детей с ограниченными возможностями в смене более 2-х человек на данном этапе не рекомендуется.

#### **ТЕМА: Участие в конкурсах и соревнованиях.**

**1-й год обучения.** Начиная с первого года обучения, следует проводить небольшие соревнования и конкурсы среди занимающихся в спортивно-оздоровительной группе. Это могут быть эстафеты, конкурсы рисунков. Можно проводить соревнования по программе «Рабочая тропа» (*Приложение 24*). Соревнования и конкурсы можно проводить в рамках различных праздников среди участников только спортивно-оздоровительной группы и совместно со здоровыми детьми. Важно, что бы каждый ребенок, принявший участие в соревнованиях получил приз или сувенир.

**2-й год обучения.** В программу соревнований на 2-м году обучения дополнительно можно включать вольтижировку на стоящей лошади или идущей шагом лошади, проводить конкурсы на самую красивую посадку, усложнять программу «Рабочей тропы». Отдельные всадники могут участвовать в выездных соревнованиях по программе «Специальной олимпиады».

**3-й год обучения.** Если уровень освоения программы позволяет, можно проводить соревнования на управляемость на шагу по специально составленным схемам манежных езд (*Приложение 25*). Отдельные

занимающиеся могут участвовать в соревнованиях по манежной езде в общем зачете со спортсменами групп начальной подготовки 1-го года обучения, в выездных соревнованиях по программе «Специальной олимпиады» и параолимпийских игр.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При работе с детьми – инвалидами необходимо учитывать различные формы заболеваний.

1. При *спастической форме* ДЦП - изолированной и осложненной гиперкинетическим синдромом - на подготовительном этапе проводится обучение расслаблению и сокращению мышц, а также самостоятельному зрительному контролю за производимыми движениями.

Важное значение имеет восстановление правильных координационных взаимоотношений действующих мышц при выполнении движений, а также укрепление функционально недостаточных групп мышц. С этой целью в комплексе лечебной гимнастики при поражении верхних конечностей используются упражнения для укрепления мышц спины с акцентом на межлопаточные мышцы, для чего предпочтительнее исходные положения на животе. При поражении нижних конечностей рекомендуются упражнения, способствующие укреплению мышц задней группы бедра, ягодичных и отводящих мышц бедра в разных исходных положениях. Для инвалидов, лишенных возможности передвигаться самостоятельно, основное внимание уделяется выявлению возможности принятия и удержания определенной позы (самостоятельно или с помощью методиста) выполнение движений в этой позе.

Воздействие физических упражнений направлено на овладение основными составляющими произвольного двигательного акта: произвольности направления, амплитуды, силы, скорости. С этой целью предлагаются упражнения, направленные на улучшение координации движений, равновесия, развитие подвижности, выработку точных движений с использованием в процессе занятий элементов расслабления.

Выполнение упражнений на равновесие и координацию предлагается из различных исходных положений. Целесообразно широкое использование элементов подвижных игр - таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину или коробку, ведение мяча с броском в цель, игра в кегли, игры с элементами волейбола, бадминтона, настольного тенниса.

2. При *гемипаретической форме ДЦП* лечебно-оздоровительные мероприятия на подготовительном этапе должны быть направлены на восстановление правильного координированного взаимодействия мышц здоровых и пораженных конечностей при выполнении движений. Внимание акцентируется на симметричном выполнении движений здоровой и пораженной конечностями, обучении самоконтролю за выполняемыми действиями и согласованию их с движениями здоровых конечностей на основе зрительно-моторной координации. Для улучшения мелкой моторики в пораженной верхней конечности, тренировки функции опоры и захвата предметов, предлагаются традиционные упражнения, развивающие манипулятивную функцию рук (удерживание палки в вертикальном положении больной рукой и перебирание пальцами вверх-вниз, собирание рассыпанных мелких предметов, спичек и т.п., захватывая их поочередно двумя пальцами: 1-м и 2-м, 1-м и 3-м и т.д., упражнения с ручным эспандером и др.).

3. При *атонически-астатической форме ДЦП* следует предварительно выявить возможности инвалида принять и удерживать определенную позу - самостоятельно или с помощью методиста. Гипотония и слабость мышц у инвалидов с этой формой ДЦП требуют в большей степени, чем при работе с инвалидами, имеющими спастические или сочетанные спастико - гиперкинетические расстройства, обязательного тренинга, т.е. коррекции нагрузки с учетом достигнутого эффекта.

4. При *нарушениях зрения* на подготовительном этапе следует выявить способность инвалида с ориентации в пространстве манежа, развивать его тактильную чувствительность, с помощью общефизических упражнений способствовать развитию координации и равновесия.

5. При *аутизме* основные усилия на подготовительном этапе должны быть приложены к нахождению контакта с ребенком и развитие ловкости, координации движений и внимательности путем проведения различных игр с мячом или другими предметами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие для университета Paris-Nord. Пер. с французского. – М: Московский конноспортивный клуб инвалидов. – 2003.—200 с.
2. Бикнелл Джоан, Хенн Хелен, Вебб Джун. «Знакомьтесь: иппотерапия» верховая езда как средство реабилитации детей-инвалидов (практическое руководство) - Пер. с английского. – М. Детский экологический центр "Живая нить" и Московский Конноспортивный Клуб инвалидов.-- 1999 – 56 с.
3. Грачев Л.К, Казаченко И.Ю, Роберт И.С. «Об опыте деятельности экологического центра «Живая нить». – М.: НИИ семьи, 1997 г. – 80 с.
4. Гурвич П.Т. «Какие заболевания лечат верховой ездой». Журнал «Коневодство и конный спорт» №1 за 1997 г. – стр.22-23.
5. Гурвич П.Т. «Центр лечения верховой ездой». Журнал «Коневодство и конный спорт» №2 за 1997 г. – стр.26-27. Д.А.Гуревич. «Лечебная верховая езда». Журнал «Коневодство и конный спорт» №5 за 1997 г. – стр.27-28.
6. Гурвич П.Т. «Верховая езда как средство лечения и реабилитации в неврологии и психиатрии». Журнал «Неврология и психиатрия» №8 за 1997 г., – стр. 65.
7. Ионатамишвили Н.И., Чхиквишвили Ц.Ш. «Особенности райттерапии при детском церебральном параличе» (Кафедра ЛВК и ВК, кафедра неврологии Тбилисской Медицинской Академии, Центр райттерапии и реабилитации).
8. Ионатамишвили Н.И.. «Реабилитация детей с гипокинетической формой детского церебрального паралича» (Кафедра ЛВК и ВК Тбилисской Медицинской Академии, Центр райттерапии и реабилитации).
9. Рухадзе М.М. «Патофизиологическое обоснование райттерапии» (Кафедра ЛВК и ВК, кафедра неврологии Тбилисской Медицинской Академии, Центр райттерапии и реабилитации).
10. Штраус Ингрид. Иппотерапия Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды: пер. с немецкого.- М: Московский конноспортивный клуб инвалидов. – 2000.—102 с.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СОПРОВОЖДАЮЩИХ ЛИЦ (ИНВАЛИДОВ)**

### 1. Общие требования безопасности

1. К сопровождению занимающихся детей, допускаются родители детей или законные представители, лица имеющие специальное образование, опыт работы с детьми с ограниченными способностями, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Сопровождающему лицу необходимо знать особенности поведения и физического состояния детей, посещающих спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ по конному спорту.
3. В случае обнаружения отклонений в состоянии здоровья или в поведении детей – следует поставить в известность тренера – преподавателя и администрацию ДЮСШ.
4. Сопровождающему лицу необходимо знать и применять способы оказания первой (доврачебной) помощи ребенку.
5. Посещение территории ДЮСШ по конному спорту производится только в установленные дни и часы согласно расписанию занятий.
6. Сопровождающему лицу следует знать и выполнять правила электробезопасности, пожаробезопасности, правила пользования средствами пожаротушения.
7. На территории запрещается:
  - присутствие на посторонних лиц,
  - курение в не установленных местах,
  - нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в болезненном или утомленном состоянии.

### 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

- 2.1. Перед посещением занятий сопровождающий должен проверить состояние и пригодность к занятиям одежды и обуви детей. Одежда должна соответствовать погодным условиям, быть опрятной, не иметь свободно развивающихся и свисающих концов. Обувь должна быть прочной с нескользящей подошвой.
- 2.2. Сопровождающий должен убедиться, что ребенок не имеет простудных заболеваний или обострений по основному заболеванию.

### 3. Требование безопасности во время учебно-тренировочного занятия

3.1. Сопровождающее лицо и занимающиеся дети обязаны строго выполнять все указания и команды тренера - преподавателя.

3.2. Сопровождающее лицо обязано внимательно следить, чтобы ребенок не находился в помещении конюшни или на её территории без сопровождения тренера-преподавателя.

3.3. Сопровождающее лицо обязано строго следить, чтобы ребенок не бегал, не нарушал тишину, не дразнил лошадей и других животных, находящихся на территории, не просовывал руки к лошади в решётку денника, не открывал двери денников и не кормил лошадей без разрешения тренера – преподавателя.

4. Занятия верховой ездой должны проводиться в специальной одежде с использованием защитного снаряжения (каска, краги, обувь с небольшим каблучком, седла, оборудованные шнеллером).

4.1. Занятия на лошади проводятся строго по одному ребенку. Дети, с которыми не проводятся занятия в настоящий момент, должны находиться на расстоянии не ближе 6 метров от лошади.

#### 5. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

5.1. Если лошадь вырвалась или выбила седока – подается сигнал тревоги. Вся работа в манеже, на тренировочных площадках, на рабочих дорожках прекращается. Дети собираются в безопасном месте и уводятся в конюшню.

5.2. Не следует стоять на пути упущенной лошади. Возбужденное, неуправляемое животное легко может сбить и травмировать находящихся на пути движения людей и лошадей.

5.3. При травмировании занимающихся или ухудшении состояния здоровья следует прекратить работу, устранить или нейтрализовать источник опасности и оказать первую (доврачебную) помощь пострадавшему. Сообщить администрации школы и, при необходимости, в медицинское учреждение.

5.4. При возникновении пожара немедленно сообщить в пожарную часть и администрации СДЮСШОР. Подать сигнал пожарной тревоги и приступить к эвакуации занимающихся.

6. Требования безопасности по окончанию работы.

6.1. Контролировать поведение и местонахождение ребенка до момента покидания территории спортивной школы.

6.2. Доложить администрации о всех нарушениях, выявленных в ходе занятий, а так же о мерах, принятых к их устранению.