

Исследования доказали, что пожилые люди - владельцы домашних животных - в четыре раза реже обращаются за медицинской помощью, чем их ровесники, которые не контактируют с кошками, собаками и другими питомцами. Особое место в ряду оздоровительных методик с участием друзей наших меньших занимает иппотерапия - верховая езда по особым правилам.

«На коне» в любом возрасте



«Иппотерапия (от hippos - лошадь (греч.) - физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии и использующее лошадь и верховую езду». При этом для терапевтических целей как правило используют лошадь без седла.

Гиппократ утверждал, что при верховой езде больные быстрее выздоравливают, а меланхоликов она **«освобождает от темных мыслей и вызывает веселые и ясные»**. Лошади обладают очень сильным биополем и способны заряжать человека позитивной энергией, причем это происходит не только во время верховой езды, но даже, если просто постоять рядом с животным, погладить или почистить его. А при движении шагом лошадь выступает в роли терапевтического посредника, передавая всаднику двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе.

При верховой езде в работу включаются практически все группы мышц, причем происходит это на рефлекторном уровне - человек старается сохранить равновесие на спине лошади, что заставляет работать не только здоровые, но даже пораженные мышцы. Фактически происходит напряжение мышц без волевого усилия. Достичь такого эффекта другими способами практически невозможно, именно поэтому иппотерапия показана пациентам с раз-

Здесь проводят подготовку спортсменов для участия в российских и международных соревнованиях по конному спорту среди инвалидов. Укрепить свое здоровье и просто пообщаться с лошадьми подтягиваются и здоровые люди - многие, в том числе пожилые, приходят из ближайших загородных домов, большая часть специально приезжают из Петербурга.

О том, полезна ли верховая езда в зрелом возрасте, мы спросили старшего тренера сборной России по паралимпийской выездке Ольгу Андреевну Сочеванову:

«Никаких возрастных ограничений в лечебной верховой езде не существует - ею можно заниматься лет с трех и до самой глубокой старости. Более того, несколько наших спортсменов, выступающих на всероссийских и международных соревнованиях по паралимпийской выездке, являются людьми солидного возраста - им больше 56 лет. Один из них, Евгений Николаев, стал шестикратным чемпионом России».

По словам Ольги Андреевны, многие будущие спортсмены приходят в Центр поправить свое здоровье, а затем втягиваются и начинают заниматься конным спортом профессионально.

В настоящее время занятия лечебной верховой ездой и тренировки спортсменов проходят в «Солнечном острове» кру-



личными неврологическими симптомами, детям с врожденными и посттравматическими мозговыми нарушениями, а также взрослым с рассеянным склерозом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и в период реабилитации в постинфарктном состоянии.

Помимо воздействия на мышечную систему, иппотерапия также благотворно влияет на функции вегетативной нервной системы, помогает расслабиться, избавиться от стресса.

Занятия с использованием уникального метода лечебной верховой езды с 1996 года проводит некоммерческая благотворительная организация «Оздоровительный конный центр «Солнечный остров». Сегодня в клубе во Всеволожске по реабилитационным программам ежегодно занимается около 500 человек в возрасте от 3 до 60 лет, которые имеют такие диагнозы, как ДЦП, полиомиелит, аутизм, задержка психомоторного развития, синдром Дауна, ампутации, рассеянный склероз и другие.

глый год. Однако в ненастную погоду и межсезонье открытый манеж становится непригоден для верховой езды. Поэтому сотрудники Центра и его многочисленные завсегдатаи мечтают о крытом манеже, который обеспечит необходимые современные условия для постоянных тренировок и занятий круглый год. Стоимость установки такого манежа составляет больше 4 млн.рублей.

Благотворительный **Фонд «ТОЧКА ОПОРЫ»**, который оказывает поддержку паралимпийцам Санкт-Петербурга, подключился к поиску средств на реализацию проекта в этом году. Желающие поддержать строительство манежа могут обратиться в Фонд по электронному адресу info@fondopora.ru или по телефону +7 (812) 983-72-21.

По вопросам иппотерапии можно обращаться по телефону: (812) 235-77-83.

Материал подготовлен Благотворительным Фондом в поддержку развития спорта инвалидов «ТОЧКА ОПОРЫ»