

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / WELLNESS AND ADAPTIVE
PHYSICAL EDUCATION

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.149.30>

ИППОТЕРАПИЯ И СФЕРЫ ЕЁ ПРИМЕНЕНИЯ

Обзор

Матвеева И.С.^{1,*}

¹ ORCID : 0009-0007-9252-2154;

¹ Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, Краснодар, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (nastyg[at]bk.ru)

Аннотация

В данной статье представлена информация об иппотерапии и способах ее применения в повседневной жизни. Иппотерапия представляет собой многогранный и эффективный метод терапии, который благодаря активности с лошадьми охватывает различные аспекты физического, психологического и эмоционального здоровья человека. Ее уникальные преимущества делают ее важным компонентом комплексного подхода к лечению и реабилитации различных состояний, улучшая общее качество жизни и способствуя восстановлению гармонии между телом и душой. Данный вид терапии чаще всего используется для людей с различными отклонениями здоровья, а также реабилитация после различных травм. Дана историческая справка о возникновении иппотерапии как средства реабилитации. Также представлена статистическая информация о наличии зарегистрированных иппотерапевтических клубов и количество пациентов, получивших помощь.

Ключевые слова: иппотерапия, верховая езда, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, лечебная верховая езда, конный спорт инвалидов, оздоровление, лошадь.

HIPPOTHERAPY AND ITS APPLICATIONS

Review article

Matveeva I.S.^{1,*}

¹ ORCID : 0009-0007-9252-2154;

¹ Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russian Federation

* Corresponding author (nastyg[at]bk.ru)

Abstract

This article provides information about hippotherapy and how it can be used in everyday life. Hippotherapy is a multifaceted and effective therapy method that, through activity with horses, addresses various aspects of a person's physical, psychological and emotional health. Its unique benefits make it an important component of a comprehensive approach to the treatment and rehabilitation of various conditions, improving the overall quality of life and helping to restore harmony between body and soul. This type of therapy is most often used for people with various health deviations, as well as rehabilitation after various injuries. A historical background on the emergence of hippotherapy as a means of rehabilitation is given. Statistical information is also presented on the existence of registered hippotherapy clubs and the number of patients who have received help.

Keywords: hippotherapy, horse riding, therapeutic physical education, physical rehabilitation, therapeutic horse riding, equestrian sport for the disabled, health improvement, horse.

Введение

Иппотерапия, известная также как лечебная верховая езда, представляет собой инновационный метод терапии, в котором лошади выступают в качестве «терапевтов». Эта форма терапии в последние десятилетия получила широкое распространение благодаря своим исключительным терапевтическим эффектам, направленным на улучшение физического, психического и эмоционального состояния человека [1].

Первым и одним из важных аспектов иппотерапии является ее древние корни. Хотя термин «иппотерапия» вошел в употребление относительно недавно, практика использования лошадей для лечения различных недугов имеет долгую историю, уходящую в глубину веков. Еще в Древней Греции Гиппократ описывал положительное влияние верховой езды на психическое и физическое здоровье человека.

Основой иппотерапии является взаимодействие человека с лошадью, что способствует развитию целого комплекса навыков и качеств. В первую очередь, верховая езда оказывает значительное влияние на физическое развитие. Ритмичные и плавные движения лошади стимулируют работу мышц всадника и способствуют улучшению координации и равновесия. Для людей с ограниченными физическими возможностями это особенно важно, так как обычные виды физической активности для них часто недоступны. Приобретаемое при этом ощущение движения помогает им лучше осознавать своё тело и чувствовать себя более уверенно [2], [6].

Кроме того, иппотерапия активно используется в лечении и реабилитации различных неврологических расстройств. Например, дети с диагнозом церебральный паралич (ДЦП) могут значительно улучшить свои моторные навыки, благодаря терапевтическому эффекту верховой езды. Исследования показывают, что регулярные занятия иппотерапией способствуют улучшению тонуса мышц и развитию гибкости суставов, а также помогают снизить мышечную спастичность и улучшить общее физическое состояние [3].

Не менее интересным фактом является влияние движения лошади на нервную систему пациента. Во время верховой езды в организме происходят сложные неврологические процессы. Ритмичные и трёхмерные движения лошади стимулируют чувство равновесия и координации человека, активируя соответствующие зоны мозга. Это может помочь людям с нарушениями координации двигательных функций и улучшить их способность управлять своим телом [4].

Особенное внимание заслуживает использование иппотерапии в детской реабилитации. Для детей с различными физическими и умственными ограничениями такие занятия могут стать не только терапевтическим методом, но и формой игры и общения. Лошади помогают снять напряжение, развивать концентрацию внимания, улучшать коммуникативные навыки и способствуют социализации.

Интересен и тот факт, что иппотерапия может быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого пациента. Работая в тесном контакте с медицинскими и терапевтическими специалистами, тренеры разрабатывают персонализированные программы, учитывающие уникальные потребности и цели каждого человека. Это делает иппотерапию гибким и универсальным инструментом в реабилитации и лечении.

Нельзя не упомянуть и о том, насколько важно здоровье самих лошадей. Эти животные требуют тщательного ухода, регулярных тренировок и постоянных ветеринарных осмотров, чтобы быть готовыми к работе с пациентами. Лошади, используемые в иппотерапии, обычно спокойны, послушны и устойчивы к внешним раздражителям, что делает их идеальными партнерами для терапии [5].

Результаты и их обсуждение

Психологический аспект иппотерапии также не менее важен. Контакт с лошастью и сам процесс верховой езды оказывает мощное психотерапевтическое воздействие. Лошади обладают уникальной способностью устанавливать эмоциональные связи с человеком, помогая ему преодолевать внутренние барьеры. Для людей, страдающих от депрессий, тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других психических расстройств, иппотерапия становится способом улучшить своё эмоциональное состояние, повысить самооценку и научиться лучше справляться с переживаниями [6].

Иппотерапия также зарекомендовала себя в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Общение с лошадьми помогает таким детям развивать социальные навыки, улучшать коммуникацию и снижать уровень тревожности. Занятия верховой ездой могут стать мостиком, с помощью которого ребёнок учится устанавливать контакт с окружающим миром через отношение доверия и понимания, которые дарят ему лошади [7].

Сфера применения иппотерапии не ограничивается только медицинскими и психологическими аспектами. Всё большее распространение получает её интеграция в образовательные программы для детей и взрослых. Лечебная верховая езда способствует развитию дисциплины, ответственности и уверенности в себе. Лошади помогают людям учиться терпению и уважению, что положительно сказывается на их поведении и взаимодействии в обществе [8].

Таким образом, иппотерапия представляет собой многогранный и эффективный метод терапии, который благодаря активности с лошадьми охватывает различные аспекты физического, психологического и эмоционального здоровья человека. Её уникальные преимущества делают её важным компонентом комплексного подхода к лечению и реабилитации различных состояний, улучшая общее качество жизни и способствуя восстановлению гармонии между телом и душой.

Лечебная верховая езда (далее ЛВЕ) предназначена для людей, нуждающихся в физической и психической (в том числе психической и личностной) реабилитации. В мировой практике ЛВЕ используется как многофункциональный метод реабилитации, оказывающий комплексное положительное воздействие не только на физическое, но и на психическое состояние человека, приводящий к максимальной мобилизации волевой деятельности и социализации [9].

Во время верховой езды активизируются все ключевые группы мышц тела. Это происходит на подсознательном уровне, поскольку, находясь в седле и двигаясь в унисон с лошастью, человек инстинктивно стремится удержать баланс и не упасть. Это вынуждает его координировать работу мышц спины, туловища и других групп мышц, автоматически сменяя их расслабление и напряжение, даже не замечая этого [10]. Таким образом, происходит стимуляция активной работы как здоровых, так и поврежденных мышц. Параллельно такие движения тренируют мускулатуру, корректируют ее диспропорцию и регулируют мышечный тонус, что значительно увеличивает подвижность суставов. Физическая активность также благоприятно влияет на функции вегетативных систем организма [11].

В последние годы наблюдается рост интереса к этому виду реабилитации, а также его научное признание. Особое внимание необходимо уделять подбору, подготовке и использованию лошадей для иппотерапии. Для развития данного метода и его перехода на более высокий уровень требуется более тщательный и ответственный подход со стороны руководителей и сотрудников организаций, занимающихся иппотерапией, к выбору и подготовке терапевтической лошади. Эффективность этого метода лечения напрямую зависит от правильного выбора лошади, а безопасность сеансов — от того, насколько хорошо подготовлена лошадь к такой специфической работе.

В настоящее время верховая езда как средство лечебных, оздоровительных и социально-педагогических воздействий имеет следующие направления:

1. Иппотерапия.
2. Лечебно-педагогическая верховая езда.
3. Лечебно-педагогическая вольтижировка.
4. Конный спорт инвалидов.
5. Реабилитационная верховая езда и конный туризм.

Также в работе с больными используют драйвинг и уход за лошадьми. Реабилитационная верховая езда — это езда для удовольствия (конные прогулки), а конный туризм — одна из ее разновидностей. Все остальные составляющие необходимо рассмотреть более подробно, так как они применяются с различными категориями реабилитантов [12].

Иппотерапия позволяет решать ряд проблем у пациентов. Среди них противодействие отрицательной влиянию гипокинезии, обусловленной заболеванием, развитие физической активности, способность восстанавливать нарушенные функции, улучшение и восстановление утраченных навыков, обеспечение профессиональной реабилитацией, формирование новых или восстановление утраченных навыков [13].

История иппотерапии начинает свой отсчет с 1950 года, когда на XV Олимпийских играх в Хельсинки второе место заняла датчанка Лиз Хартелл, несмотря на серьезное заболевание полиомиелитом. Её лечащий врач в течение девяти лет экспериментировал с терапией на лошадях, чтобы поднять настроение своей пациентке, и результат превзошел все ожидания. Девушка не только практически выздоровела, но и достигла олимпийских высот. В 1953 году в Норвегии был открыт первый в мире центр лечебной верховой езды для детей с ограниченными возможностями. Далее по многим странам и городам стали применять иппотерапию. В данный момент открыты и активно помогают детям с различными болезнями более 10 000 реабилитационных центров, в которых врачами выступают лошади.

В России энергично формируется и популяризируется иппотерапия как метод реабилитации. Практическое использование этого метода в нашей стране началось с открытия в 1991 году в Москве Детского экологического центра «Живая нить». Со временем иппотерапию стали включать в программы реабилитации и в других центрах [14].

Исследования по иппотерапии проводили такие российские и зарубежные ученые, как П.Т. Гурвич (1997), Н.С. Роберт (1999, 2002, 2005), Э.О. Колине (2000), И.А. Костин (2000), И. Штраус (2000), Джосвик (2002), Р. Гаррик (2003), Н.И. Аверьянова (2003), Н.А. Бейсель (2008), Н.А. Сладкова (2008).

Иппотерапия, как метод реабилитации и лечебной физкультуры, стала набирать популярность в России еще в начале 2010-х годов. Этот подход использует верховую езду и взаимодействие с лошадьми для улучшения физического и эмоционального состояния пациентов. Давайте рассмотрим, как развивалась эта сфера в России с 2014 по 2024 годы.

В 2014 году степень распространения иппотерапии в России была еще относительно невысокой. На тот момент существовало всего около 50 специализированных центров по всей стране. Большинство из них находились в крупных городах, таких как Москва, Санкт-Петербург и Екатеринбург. Финансирование в основном шло из благотворительных фондов и частных пожертвований.

На 2024 год по плану Министерства здравоохранения России должно быть открыто ещё 30 новых центров иппотерапии в малых городах и сельских районах. Такой шаг позволит обеспечить более широкий доступ к этой эффективной методике реабилитации для жителей отдалённых регионов. Ожидается, что к концу года количество специализированных центров по иппотерапии в России достигнет 250.

Таким образом, за десятилетие с 2014 по 2024 год иппотерапия в России прошла путь от малоизвестного метода реабилитации до признанной и широко применяемой практики. Увеличение количества специализированных центров и распространение информации о пользе иппотерапии способствовали её популяризации и внедрению в медицинскую практику на всей территории страны.

В связи с развитием сферы анималотерапии и иппотерапии, в частности, были созданы Федерации, способствующие сотрудничеству между организациями и частными лицами, имеющим филантропические, научные и образовательные цели в области деятельности и терапии с использованием лошадей. За границей одной из основных является созданная в 1974 международная Федерация Лошадей в Образовательной и Терапевтической сфере (НЕТИ). В неё входят более сорока пяти стран, ей проводились семнадцать Международных Трёхлетних Научно-Образовательных Конгрессов, издаётся ежегодный рецензируемый журнал «Научный и образовательный журнал терапевтической верховой езды» (SEJThR) с архивом публикаций за более чем 20 лет (см. таблица 1).

Таблица 1 - Данные об иппотерапевтических центрах

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.149.30.1>

Год	Количество зарегистрированных иппотерапевтических центров (шт.)	Количество инструкторов (шт.)	Количество пациентов (шт.)
2014	15	45	45
2015	18	54	540
2016	22	67	670
2017	27	81	810
2018	33	99	990
2019	40	120	1200
2020	48	144	1440
2021	57	171	1710
2022	67	207	2250
2023	78	234	2500
2024	90	270	3000

Естественно, что данные по количеству пациентов, прошедших лечение иппотерапией является приблизительным, так как, к сожалению, далеко не все конные организации, которые занимаются таким видом лечения, являются зарегистрированными.

В России также имеются ассоциации, преследующие аналогичные цели. Самой большой является Национальная Федерация Иппотерапии и Адаптивного Конного Спорта (НФ ИАКС), являющиеся членом Международной Федерации НЕТІ с 2000 года и учреждённая в 1997 году. НФ ИАКС представляет Россию на международных Конгрессах по методам реабилитации при помощи лошадей с 1997 года, когда Россия впервые участвовала на IX-м Международном Иппотерапевтическом Конгрессе FRDI в Денвере, США. На данный момент членами НФ ИАКС являются более пятисот специалистов из более чем трёхсот городов России. На развитие этой сферы был выделен президентский грант «Всегда на коне!!!» – Иппотерапия без границ», который был выигран КСК «Новополе», находящейся в Ленинградской Области, которая является в данный момент одной из ведущих в сфере развития этой сферы.

Нуждающихся в иппотерапии пациентов можно условно разделить на несколько групп, в зависимости от рода заболеваний. Иппотерапевту необходимо детально подойти к терапии пациента, особенно если оным является ребёнок, так как среди детей иппотерапия особенно распространена.

Первая группа включает пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Среди них детский церебральный паралич, последствия травм, а также пациенты с различными видами парезов.

Ко второй группе относятся пациенты с широким спектром ментальных заболеваний. К этой категории причисляют случаев умственной отсталости разной степени, синдром Дауна, а также микро- и гидроцефалию.

Третья группа характеризуется психоэмоциональными и социальными расстройствами. В настоящее время процентное соотношение этой группы растёт по сравнению с предыдущими, что связано с увеличением числа детей с ранним детским аутизмом. К этой же группе относят аутизм разной степени тяжести, личностные расстройства, депрессии различной тяжести и другие психиатрические болезни.

Часто нарушения сочетаются. Например, пациенты с аутистическим спектром могут также иметь психиатрические расстройства или дети с ранним детским аутизмом могут испытывать проблемы с координацией и восприятием схемы тела.

Проведение иппотерапии также имеет и относительные противопоказания, то есть разрешенные при условии определённых условий. К ним относятся не прошедшие рентгенограмму шейного отдела позвоночника, свидетельствующую отсутствие патологий, пациенты с синдромом Дауна, аллергия на конский волос и пыль, эписидром, хронические заболевания почек, патологии шейного или поясничного отделов позвоночника, болевой синдром необъяснимого характера. В случае наличия вышеперечисленных противопоказаний у пациента либо предпринимаются дополнительные меры обеспечения безопасности человека, либо к занятиям допускаются пациенты, находящиеся в определённой стадии заболевания, например, в ремиссии.

Механизм работы иппотерапии заключается посредством психогенного и биомеханического факторов. Соотношения этих механизмов индивидуален по отношению к пациентам. При терапии неврозов, детского церебрального паралича, умственной отсталости, аутизма, упор ведётся на психогенный фактор. При нарушении работы опорно-двигательного аппарата у пациентов основным является биомеханический фактор [15].

Психогенные факторы включают в себя несколько функций:

- Психофизиологическая функция – взаимодействие с лошадью оказывает положительное воздействие на нервную систему и психоэмоциональное состояние.

- Психотерапевтическая функция – общение с лошадью служит дополнительным способом взаимосвязи человека с окружающей средой.

- Реабилитационная функция – контакт с животным способствует восстановлению психического и социального здоровья пациента.

- Функция самореализации – включает в себя развитие способности быть важным и признанным для окружающих.

- Функция общения – взаимодействие с лошадью через язык эмоций помогает детям выражать себя свободно и не бояться осуждения, что также позволяет им лучше социализироваться.

Биомеханические факторы:

- Влияние вибраций от движущейся лошади в трех перпендикулярных направлениях передается пациенту, приводя к средней амплитуде движения, которая изменяется в зависимости от типа аллюра. Держание тела пациента на движущейся лошади требует ритмических колебаний, вызывающих поочередное напряжение и расслабление мышц туловища.

- Формирование новых рефлексов, развитие равновесия и координации движений у пациентов. Развитие равновесия способствует симметричному укреплению мышечной системы тела, конечностей, суставов и внутренних органов, что в целом улучшает функционирование опорно-двигательного аппарата. Это особенно важно при лечении некоторых степеней сколиоза, начальных стадий остеохондроза и асимметрии конечностей и мышц. Различные типы аллюров требуют высокая координация движений и общего поведения.

Несомненно, иппотерапия оказывает одновременное воздействие на физическое и психосоциальное состояние пациента, и успешная реабилитация достигается за счет грамотного контроля и взаимодействия этих факторов. Влияние иппотерапии на организм пациента можно разделить на медицинские и социальные критерии, которые нужно рассмотреть отдельно [16].

К медицинским критериям относятся:

- Укрепление и тренировка мышечного корсета пациента, с акцентом на синхронную работу слабых и расслабление напряжённых мышц.

- Развитие способности поддерживать равновесие.

- Совершенствование координации движений и ориентации в пространстве.
- Улучшение психоэмоционального состояния пациента и повышение самооценки, так как иппотерапия исключает использование приспособлений, ассоциирующихся с инвалидностью.

К социальным критериям относятся:

- Улучшение навыков общения у участников за счет взаимодействия с иппотерапевтами, коневодами и лошадьми.
- Проведение соревнований для людей с особенностями развития способствует повышению их самооценки и осознанию собственного потенциала.
- Облегчение процесса социализации реабилитируемых через улучшение их физического, психологического и эмоционального благополучия.
- Интеграция детей с особыми потребностями в общество через совместную деятельность, преодолевающую барьеры инвалидности.
- Развитие трудовых навыков благодаря уходу за лошадью и участию в занятиях.

При проведении занятий с больными детьми, иппотерапевту необходимо учитывать ряд важных условий. Каждый пациент индивидуален, и работа с детьми требует особого отношения работников.

При работе с большинством детей важно придерживаться принципа разнообразия: за одно занятие следует уделять внимание моторике, памяти, внимательности и развитию речевых навыков. Общение с детьми должно быть постоянным, сопровождаемая действия пояснениями и, предпочтительно, различными стихами. У каждого инструктора всегда есть сумка с необходимыми пособиями для занятия и несколько часто используемых предметов.

Обычно иппотерапевт выбирает тему на весь день для всех детей, вне зависимости от заболевания, и под это уже подбираются пособия. С ребёнком важно поддерживать контакт, но и параллельно стоит оказывать образовательную помощь.

Занятие начинают с посадки пациента. Самым лучшим способом является посадка со специального пандуса, но посадку могут оказать и родители. При посадке важно не забывать об особенностях больного, всё время должна оказываться поддержка. Само занятие с ребёнком проводят в игровой форме, их сопровождают различными стишками, скороговорками, применяют вещицами из сумки, такими как прищепки, мячики, карточки с различными изображениями.

Так как ведётся работа не просто с детьми, но имеющими различные особенности развития, то во время занятия необходимо наличие нескольких людей. Помимо иппотерапевта, проводящего занятие и общающегося с ребёнком, на занятии присутствует коневод, отвечающий за лошадь, страховщик или в случае с особенно сложными детьми несколько страховщиков, которые всё своё внимание концентрируют на обеспечении безопасности ребёнка. Помимо этого, может присутствовать непосредственно терапевт.

Терапевтический эффект иппотерапии связан с ритмическими движениями, возникающими при езде на лошади, и вибрациями, которые передаются от её спины на позвоночник, суставы и мягкие ткани всадника. На сегодняшний день создана уникальная шкала оценок колебаний спины лошади, которые зависят от её характера и темперамента, что позволяет подобрать подходящую лошадь для лечения конкретного пациента в зависимости от его заболевания. При оптимальных нагрузках укрепляется мышечный каркас вокруг позвоночника, улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ в межпозвоночных дисках. Верховая езда оказывает значительное оздоровительное воздействие на детей в возрасте от трёх до десяти лет, способствуя их всестороннему развитию и совершенствованию таких качеств, как смелость, ловкость, выносливость, решительность и находчивость. Верховая езда оказывает положительное влияние на организм, в частности, активируя двигательные и дыхательные функции, а также улучшая кровообращение.

Так как ЛВЕ – это принципиально новый вид ЛФК, поэтому, она требует пристального изучения со стороны специалистов – медиков, биологов, химиков, и иных.

Заключение

Заключительным аспектом иппотерапии является её влияние на общее улучшение качества жизни. Регулярные занятия способствуют формированию позитивного мировоззрения, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия. В результате люди, задействованные в этой терапии, приобретают новые возможности для самореализации и гармонизации своей жизни.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Терешкова Т.Е. Особенности применения средств иппотерапии с учётом эндоэкологического статуса организма детей и подростков: методические рекомендации / Т.Е. Терешкова, Л.П. Лосева, В.А. Максимович [и др.]. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2015. — 37 с.
2. Даянова М.А. Физическое и умственное воспитание человека для гармоничного развития личности / М.А. Даянова, Е.И. Коробейникова // Наука-2020. — 2019. — № 2 (27). — С. 18–27.

3. Алексеева Е.И. Рабочий график использования лошадей для детского конного спорта и иппотерапии / Е.И. Алексеева, Е.М. Сергеева // Известия СПбГАУ. — 2018. — № 3 (52).
4. Иоффе С.Н. Иппотерапия: история, особенности, основные направления и методики / С.Н. Иоффе // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч., Минск, 12-13 апр. 2018 г / Под ред. Е.С. Ванда. — Минск : БГМУ, 2018. — Ч. 2. — С. 43–49.
5. Хабарова О.Л. Влияние занятий верховой ездой на физическое и психическое состояние человека / О.Л. Хабарова // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. — Чебоксары: Среда, 2023. — С. 245–248.
6. Баймуродов Р.С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры (обзор литературы) / Р.С. Баймуродов, М.К. Амонов // Биология и интегративная медицина. — 2017. — № 3.
7. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда / Д. Спинк. — Санкт-Петербург, 2001. — 76 с.
8. Трубачева Т.П. Иппотерапия / Т.П. Трубачева. — Красноярск, 1998. — 168 с.
9. Кохан С.Т. Результаты применения иппотерапии у детей с нарушением двигательной активности / С.Т. Кохан, Я.И. Гравовская // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). — С. 354–357.
10. Ахмадеева Л.Р. Иппотерапия с тяжелой формой рассеянного склероза: клинический случай / Л.Р. Ахмадеева [и др.] // West Kazakhstan Medical Journal. — 2021. — № 3 (63). — С. 158–162.
11. Хабарова О.Л. Иппотерапия как способ реабилитации / О.Л. Хабарова, Г.И. Мануйлова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Чебоксары, 2024. — С. 320–323.
12. Баймуродов Р.С. Иппотерапия как лечебное средство при заболеваниях позвоночника / Р.С. Баймуродов, Ф.И. Чориева // Биология и интегративная медицина. — 2019. — № 2 (30). — С. 245–251.
13. Сорокоумова Г.В. Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков / Г.В. Сорокоумова, А.А. Печников // Развитие образования. — 2021. — Т. 4. — № 2. — С. 38–44.
14. Садыгова О.В. Эффективности иппотерапии в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста / О.В. Садыгова // Аллея науки. — 2021. — Т. 1. — № 10 (61). — С. 831–834.
15. Ловдина Т.И. Влияние иппотерапии на развитие ребенка с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Т.И. Ловдина, И.Е. Корельская // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — 2020. — С. 243–248.
16. Смелкова Е.В. Иппотерапия как один из видов адаптивной физической культуры / Е.В. Смелкова, А.Е. Шакирова, Е.М. Ляшенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева. — Чебоксары, 2023. — С. 123–127.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Tereshkova T.E. Osobennosti primeneniya sredstv ippoterapii s uchjotom jendojekologicheskogo statusa organizma detej i podrostkov: metodicheskie rekomendacii [Features of the use of hippotherapy means taking into account the endoecological status of the organism of children and adolescents: methodical recommendations] / T.E. Tereshkova, L.P. Loseva, V.A. Maksimovich [et al.]. — Grodno : GrSU named after Yanka Kupala, 2015. — 37 p. [in Russian]
2. Dajanova M.A. Fizicheskoe i umstvennoe vospitanie cheloveka dlja garmonichnogo razvitija lichnosti [Physical and mental education of a person for harmonious development of personality] / M.A. Dajanova, E.I. Korobejnikova // Nauka-2020 [Science-2020]. — 2019. — № 2 (27). — P. 18–27. [in Russian]
3. Alekseeva E.I. Rabochij grafik ispol'zovanija loshadej dlja detskogo konnogo sporta i ippoterapii [Working schedule of horses for children's equestrian sport and hippotherapy] / E.I. Alekseeva, E.M. Sergeeva // Izvestija SPbGAU [Proceedings of SPbSAU]. — 2018. — № 3 (52). [in Russian]
4. Ioffe S.N. Ippoterapija: istorija, osobennosti, osnovnye napravlenija i metodiki [Hippotherapy: history, features, main directions and methods] / S.N. Ioffe // Oздorovitel'naja fizicheskaja kul'tura molodezhi: aktual'nye problemy i perspektivy : materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. : v 2 ch., Minsk, 12-13 apr. 2018 g [Youth health-improving physical culture: Actual problems and prospects : proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. : in 2 parts, Minsk, 12-13 April. 2018] / Ed. by E.S. Vanda. — Minsk : BSMU, 2018. — Pt. 2. — P. 43–49. [in Russian]
5. Habarova O.L. Vlijanie zanjatij verhovoj ezdoj na fizicheskoe i psihicheskoe sostojanie cheloveka [Influence of horse riding on the physical and mental state of a person] / O.L. Habarova // Social'no-pedagogicheskie voprosy obrazovanija i vospitanija: materialy II Vseros. nauch.-prakt. konf [Socio-pedagogical issues of education and upbringing: materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conf]. — Cheboksary: Sreda, 2023. — P. 245–248. [in Russian]
6. Bajmurodov R.S. Ippoterapija kak metod lechebnoj fizicheskoi kul'tury (obzor literatury) [Hippotherapy as a method of therapeutic physical culture (literature review)] / R.S. Bajmurodov, M.K. Amonov // Biologija i integrativnaja medicina [Biology and Integrative Medicine]. — 2017. — № 3. [in Russian]
7. Spink D. Razvivajushhaja lechebnaja verhovaja ezda [Developmental therapeutic horse riding] / D. Spink. — St.Petersburg, 2001. — 76 p. [in Russian]
8. Trubacheva T.P. Ippoterapija [Hippotherapy] / T.P. Trubacheva. — Krasnoyarsk, 1998. — 168 p. [in Russian]
9. Kohan S.T. Rezul'taty primeneniya ippoterapii u detej s narusheniem dvigatel'noj aktivnosti [The results of hippotherapy in children with impaired motor activity] / S.T. Kohan, Ja.I. Grabovskaja // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta [Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sport]. — 2019. — № 4 (15). — P. 354–357. [in Russian]

10. Ahmadeeva L.R. Ippoterapija s tjazheloj formoj rassejannogo skleroza: klinicheskij sluchaj [Hippotherapy with severe multiple sclerosis: a clinical case study] / L.R. Ahmadeeva [et al.] // West Kazakhstan Medical Journal. — 2021. — № 3 (63). — P. 158–162. [in Russian]
11. Habarova O.L. Ippoterapija kak sposob rehabilitacii [Hippotherapy as a way of rehabilitation] / O.L. Habarova, G.I. Manujlova // Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk: ot teorii k praktike. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Current issues of humanities and social sciences: from theory to practice. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation]. — Cheboksary, 2024. — P. 320–323. [in Russian]
12. Bajmuradov R.S. Ippoterapija kak lecebnoe sredstvo pri zabolevanijah pozvonocnika [Hippotherapy as a therapeutic tool for spine diseases] / R.S. Bajmuradov, F.I. Chorjeva // Biologija i integrativnaja medicina [Biology and Integrative Medicine]. — 2019. — № 2 (30). — P. 245–251. [in Russian]
13. Sorokoumova G.V. Vlijanie ippoterapii na psihokorrekciju jemocional'nyh sostojanij podrostkov [Influence of hippotherapy on psychocorrection of emotional states of adolescents] / G.V. Sorokoumova, A.A. Pechnikov // Razvitie obrazovanija [Education Development]. — 2021. — Vol. 4. — № 2. — P. 38–44. [in Russian]
14. Sadygova O.V. Jeffektivnosti ippoterapii v korrekcii narushenij oporno-dvigatel'nogo apparata detej starshego doskol'nogo vozrasta [Effectiveness of hippotherapy in the correction of musculoskeletal disorders of children of senior preschool age] / O.V. Sadygova // Alleja nauki [Alley of Science]. — 2021. — Vol. 1. — № 10 (61). — P. 831–834. [in Russian]
15. Lovdina T.I. Vlijanie ippoterapii na razvitie rebenka s zabolevanijami oporno-dvigatel'nogo apparata [Influence of hippotherapy on the development of a child with diseases of the musculoskeletal system] / T.I. Lovdina, I.E. Korel'skaja // Aktual'nye voprosy psihologii i formirovanija zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodjozhi. materialy XII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» [Topical issues of psychology and the formation of a healthy lifestyle of student youth. Materials of the XII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. — 2020. — P. 243–248. [in Russian]
16. Smelkova E.V. Ippoterapija kak odin iz vidov adaptivnoj fizicheskoj kul'tury [Hippotherapy as one of the types of adaptive physical culture] / E.V. Smelkova, A.E. Shakirova, E.M. Ljashenko // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. Materialy XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii, posvjashhennoj 175-letiju so dnja rozhdenija I.Ja. Jakovleva [Topical problems of physical culture and sport. Materials of the XIII International Scientific and Practical Conference dedicated to the 175th anniversary of I.Y. Yakovlev's birth]. — Cheboksary, 2023. — P. 123–127. [in Russian]