

## Пятак Олександра

*студентка Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка  
(науковий керівник – доцентка Р. Винничук)  
(м. Полтава)*

### ІПОТЕРАПІЯ ЯК ОДНА З ФОРМ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ПРАКТИК

В умовах сьогодення весь український народ вимушений постійно перебувати в стресовому стані. Найбільш гостро це відчують воїни, які героїчно захищають рідну землю, часто ціною власного здоров'я та життя. Існує багато методик, які дозволяють боротися зі стресом і повертати учасників бойових дій до життя. Одна з них – іпотерапія.

Іпотерапія (від грецького «гіппос» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

Про користь верхової їзди для здоров'я людини було відомо ще з античних часів. Ще Арістотель (384–322 рр. до н. е.) у своїх працях відзначав позитивний вплив верхової їзди на загальний тонус організму вершника. Гіппократ (560–377 рр. до н. е.) помітив, що поранені й хворі видужують швидше, якщо їздять верхи. З розвитком медицини, анатомії та фізіології лікарі дедалі більше стали звертати увагу на феномен стосунків «людина – кінь».

Професор Падуанського університету, анатом, лікар, фізіолог Санторіо Санторіус наприкінці XVII ст. цікавився тим, на які органи людини верхова їзда впливає найбільше. На думку іншого лікаря минулого, Томаса Сіденгама, не існує іншого такого ефективного, могутнього та широко застосовуваного терапевтичного засобу, як верхова їзда.

Французький філософ Д. Дідро (1713–1784) у 1751 р. написав трактат «Про верхову їзду та її значення для збереження здоров'я та його відновлення», у якому підкреслюється неабияка користь від їзди верхи для здоров'я людини.

У 1888 р. французький лікар Коліне узагальнив уявлення про вплив верхової їзди на організм людини, які склалися наприкінці XIX ст. Він писав, що деякі автори відносили верхову їзду до пасивних, на зразок руху в кареті або човні. Це помилкове твердження, оскільки дія верхової їзди на організм вершника розкладається на низку механічних поштовхів, повторюваних гойдань, обережних, розмірених і швидких м'язових скорочень, а також швидких і сильних рухів. У результаті посилюється кровообіг та обмін речовин.

Однак впродовж тривалого часу їзді верхи як терапевтичному методу реабілітації хворих у медичній практиці увага не приділялася. Лише протягом останніх 40–50 років спочатку в країнах Скандинавії, а згодом у Німеччині,

Франції, Нідерландах, Швейцарії, Грузії, Великій Британії, Польщі набув поширення метод лікування і реабілітації кінною верховою їздою.

Для лікарів та науковців поштовхом до використання верхової їзди з реабілітаційною метою стало захворювання молодої датчанки Ліз Хартел на поліомієліт, що в дорослому віці буває вкрай рідко в медичній практиці. До захворювання Л. Хартел займалася кінним спортом. Прикута хворобою до інвалідного візка, вона втратила будь-яку надію перемогти її. Одного разу лікар-фізіотерапевт Елізабет Бодікер запропонувала їй абсурдний, на перший погляд, засіб реабілітації – верхову їзду. І Ліз Хартел видужала, повернулася до своєї улюбленої справи – кінного спорту, і в 1952 р. на Олімпійських іграх у Хельсінкі виборола срібну медаль з виїздки.

Після цього надзвичайного успіху Е. Бодікер стала використовувати їзду для лікування інших хворих. В 1953 році у Норвегії за сприяння владних структур було відкрито центр лікувальної верхової їзди для дітей з інвалідністю. Досить швидко такі заклади почали функціонувати в країнах Європи та США.

У 1972 р. у Франції відбулась перша міжнародна зустріч фахівців з лікувальної верхової їзди, де були присутні представники країн Європи та США. Наступна зустріч відбулась в 1974 році в Парижі і отримала статус Міжнародного іпотерапевтичного конгресу, який проводиться кожні три роки. Питанням іпотерапії був присвячений спеціальний конгрес в Гамбурзі в 1982 році, а у 1992 році на VII Міжнародному конгресі в Аарі (Німеччина) була затверджена Міжнародна Федерація верхової їзди для інвалідів (FRDI). Federation of Riding for the Disabled (International) та згодом і Устав FRDI.

У нашій країні цей метод з'явився лише на початку дев'яностих років, на 20 років пізніше, ніж на Заході. По суті, іпотерапія є нічим іншим, як формою лікувальної фізкультури (ЛФК), де інструментом реабілітації виступають кінь, процес верхової їзди і фізичні вправи, що виконуються людиною під час верхової їзди.

«Кінна» терапія працює за двома основними напрямками – психологія і фізіологія.

З точки зору психології, контакт з конем дарує людині безліч позитивних емоцій, допомагає розслабитися. Для хворих дітей цей фактор є дуже важливим, адже така дружба виключає властиві людському соціуму конкуренцію і недоброзичливість, натомість передбачає щирю любов і прихильність. Також, для більшості людей, які мають захворювання, що входять до переліку показань до іпотерапії, важливим є те, що при спілкуванні з конем не потрібно, в буквальному сенсі, говорити. Для даного спілкування набагато важливіше використовувати мову жестів. Кінь сприймає образ людини, реагує на його рухи, інтонації, запах і навіть температуру тіла. Часто саме з цієї причини кінь служить посередником у спілкуванні з тяжкохворими пацієнтами. Як не

парадоксально, але часом тварина набагато краще розуміє людину, ніж сама людина.

Другий напрямок іпотерапії (фізіологія) передбачає безпосередній контакт з конем. Комплекс вправ включає сидіння на коні і безпосередньо верхову їзду. На думку лікарів, ефективність застосування іпотерапії при лікуванні захворювань досягається за рахунок того що :

- температура тіла коня перевищує людську на 1,5–2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м'язів і суглобів ніг і тазу;
- заняття верховою їздою розвивають координацію. Щоб пристосуватися до рухів тіла в цілому і кожної кінцівки окремо. Завдяки цьому досягається необхідний рівень природної концентрації;
- їзда на коні привчає людину до самостійності, покращуються її адаптивні функції до оточуючих дратівливих чинників і світу в цілому;
- пацієнт деколи не знає, що проходить курс лікування. У такому випадку в людини не виникає підсвідомого опору, що робить іпотерапію більш ефективною ніж стаціонарне лікування;
- курс і тривалість проведення іпотерапії залежить від поставленого діагнозу, а також свідчень і цілей. Але, зазвичай, спілкування з кіньми становить довгий період і продовжується навіть після досягнення результату, адже для більшості пацієнтів ці миролюбиві створіння назавжди залишаються найкращими друзями.

Ще до початку повномасштабного російського вторгнення у Львові було засновано простір «Верхи у майбутнє», де приймають дорослих і дітей з порушенням інтелектуального розвитку, депресією і психічними розладами та поранених з боях з окупантами українських військових. Проект заснували Олександра Хандогіна та Василь Ірха. Василь зараз на фронті, а Олександра спільно з засновницею громадської організації «Долоні дотик» Наталкою Сонечко щотижня проводить заняття для військових, які мають порушення опорно-рухового апарату, зокрема ампутовані кінцівки.

За словами Олександрів, такі заняття мають не лише фізичне та психологічне значення, вони також є свідченням глибокої вдячності до бійців, нагадуванням про їх важливість незалежно від того, де вони перебувають зараз. На заняттях ветерани навчаються працювати з конем – правильно підходити до тварини, сідати, керувати, спілкуватися.

Окрім занять з верхової їзди, військові мають нагоду спробувати новий вид терапевтичних вправ – йогу на конях. Вправи на спині у коня проводить інструкторка Вікторія, яка нині чекає чоловіка з фронту та допомагає пораненим військовим. Бійці роблять вправи на рівновагу та гнучкість, які супроводжуються силовими тренуваннями.

«Такі комплексні заняття справді покращують фізичний стан здоров'я, підвищують увагу та концентрацію. Яскраві емоції, приємна втома та ранкова крепатура гарантовані.» - у усмішкою говорить Вікторія.

А засновниця неприбуткової громадської організації «Долоні дотик», Наталка Сонечко впевнена, що заняття з іпотерапії є не лише відновленням, а й знайомством з собою новим після травми. Вона брала участь у революції гідності, у 2014 році возила допомогу на схід України, жила і волонтерила в одному з підрозділів на передовій. У 2014 році Наталка створила осередок у селі Прибірськ на Київщині – безпечний простір для людей, яким потрібна підтримка після травмуючої події. Жінка продала свою квартиру у Борисполі, переїхала в село, купила коней і приступила до занять.

Впродовж восьми років організація «Долоні дотик» займалася психологічною підтримкою та соціальною адаптацією військових, організовувала освітні табори для дітей та розвивала активний туризм. З початком повномасштабної російсько-української війни вони евакуювалися до Львова.

Найбільшим своїм досягненням Наталка вважає взаємодію ветеранів і дітей, у тому числі з інвалідністю. Протягом літніх таборів бійці знайомляться з родинами, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, бачать труднощі і щоденний побут інших людей.

Сьогодні організація «Долоні дотик» волонтерить для захисників – допомагає їм організувати польовий побут, забезпечує індивідуальною медициною та засобами особистого захисту та зв'язку.

«Робота з конем починається, коли наважуєшся до нього підійти, погладити, погодувати з руки, встановити контакт», – розповідає Наталка.

Кінь відчуває тіло людини і, відповідно, усі його проблеми. Наприклад, коли хтось сумує або невпевнений у собі, то підсвідомо зіщулюється і м'язи запам'ятовують цей стан. Тіло наче сканує усі душевні переживання та проблеми.

Іпотерапія через відновлення рівноваги тіла повертає рівновагу в життя. Таким чином коні допомагають ветеранам відновитися після важких травм і рухатись далі.

#### **Список використаних джерел :**

1. Обиначна З. В. Архітектурна організація іпотерапії в реабілітаційній сфері. Формування закладів іпотерапії в реабілітації : історія розвитку та спроба класифікації. 2015. С. 312–321
2. Лікувальна і профілактична верхова їзда (іпотерапія). Історія розвитку іпотерапії. URL : <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/book/view.php?id=183971&chapterid=51748>

3. Іпотерапія – верхи до здоров'я. URL : <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/955-ipora>

4. Москалюк К. «Кожен день – це новий шанс». У Львові коні допомагають пораненим військовим повернутися до життя. Репортаж Заборони. URL : <https://zaborona.com/u-lvovi-koni-dopomagayut-poranenym-vijskovym-povernutysya-do-zhyttya-reportazh-zaborony/>

**Рись Оксана**

*аспірантка Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка  
(м. Полтава)*

## **ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРИ ВИВЧЕННІ РОЗДІЛУ «ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУТОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» НА УРОКАХ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ**

В умовах входження України в Європейський освітній простір виникає необхідність пошуку ефективних шляхів розвитку творчої особистості, конкурентоспроможної в будь-якій галузі діяльності, здатної адекватно сприймати інноваційні процеси в суспільстві, генерувати власні ідеї та втілювати їх у життя.

Важливість дослідження даної проблеми зумовлена зростаючими потребами суспільства в культурних, освічених фахівцях і недостатнім рівнем їхнього художньо-естетичного розвитку. Тому набуває актуальності проблема естетичного виховання учнів у навчальному процесі, зокрема, і на уроках трудового навчання при вивченні розділу «Технологія побутової діяльності». Людина, яка володіє відповідними знаннями та вміннями, здатна активно й незалежно мислити, вміє творчо вирішувати трудові завдання, шукати нові варіанти вирішення різних виробничих ситуацій, зможе в подальшому працювати на тому рівні, який буде відповідати вимогам суспільства. Водночас аналіз науково-методичної літератури й практики викладання в загальноосвітніх навчальних закладах показує, що існуюча система підготовки учнівської молоді до творчого вирішення трудових завдань не відповідає сучасним вимогам суспільства.

На важливості переорієнтації та оновлення системи трудового навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів наголошено й у Державному стандарті освітньої галузі «Технологія», де підкреслено необхідність внесення істотних змін в організацію та методику занять, які були б спрямовані на формування в учнів, насамперед, знань, умінь і якостей, потрібних їм для входження в сучасне високотехнологічне, інформаційно насичене суспільство.