

АТ МИНУҮНҮН, АТЧАН ЖУРУҮНҮН ДЕН СОЛУККА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Арпачиев К.М.¹, Малаева Г.Т.²

¹Кыргыз мамалекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын аспиранты,
AKMgos@mail.ru

²Кыргыз мамалекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын ага окутуучусу
gulstar.kg@mail.ru

Аннотация: Адам баласы жаралгандан баштап, ат менен бирге жан сактоосун өткөрүп, күнүмдүк турмушунда аттын күчүн пайдаланып өмүр сүрүп келишкен. Азыркы учурда дагы ден соолукту чыңдоочу каражат катары пайдаланышып, көптөгөн ар кандай ооруларды айыктырууда ат үстүндө же ат минип бастыруу аркылуу айыктырса болору илим аркылуу тастыкталууда.

Түйүндүү сөздөр: ден соолук, ат минүү, иппотерпия.

ВЛИЯНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Арпачиев К.М.¹, Малаева Г.Т.²

¹Аспирант Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта,
AKMgos@mail.ru

²Ст.преподаватель Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта
gulstar.kg@mail.ru

Аннотация: С момента начала существования человечества, люди жили используя лошадь, применяя силу лошади в своей повседневной жизни. На сегодняшний день лошадь продолжает использоваться как средство укрепления здоровья и как лечение от многих болезней посредством пользы верховой езды.

Ключевые слова: здоровье, верховая езда, иппотерапия.

RIDING EFFECTS ON HEALTH

Arpachiev K.M.¹, Malaeva G.T.²

¹Kyrgyz State academy of physical culture and sports, graduate student AKMgos@mail.ru

²Kyrgyz State academy of physical culture and sports, senior teacher gulstar.kg@mail.ru

Abstract: From the very beginning of the existence of mankind, people lived with horses using horse power in their daily life. For today, it is still used as a means of health promotion and as the treatment of many diseases using horse riding.

Keywords: health, horse riding, hippoterpia

Актуалдуулугу: Ат үстүндө жүрүү же ат минип алып бастыруу - адамдын жалпы денесине тийгизген таасири абдан чоң, биринчиден адамда канча булчуң түйүндөрү болсо баардыгы кандайдыр бир деңгээлде иштейт. Ошондой эле жүрөккө пайдалуу көнүгүүлөрдү берип, денедеги ашыкча майларды иштетип, күч жумшалып булчуңдардын жакшы иштешине шарт түзөт. Ат үстүндө машыгуу дене бойдогу ар кандай жаракаттарды, ооруларды айыктырып, ашыкча машыккан учурларда жана стресс болгон учурларда кайра калыбына келтирет.

Ат үстүндө бараткан адамдын жүрөгүнүн согуусу (пульс) минутасына 100-110 жолу согот, ал эми ат чаап бараткан адамдын жүрөгүнүн согуусу 170-ке чейин жеткен учурлар болот. Ат үстүндө бараткан адамдын жүрөгүнө же жүрөк булчуңдарына, жеңил атлетика же аэробика менен машыккан адамдын жүрөгүнө салыштырмалуу андай деле чоң күч келбейт. Бул учурда биз өзүбүз чуркагандай жүрөккө күч келтирбейт экенбиз, бирок ат чуркап баратканда пайда болгон кыймыл учурунда жүрөктүн кагуусун (импульс) көзөмөлдөгөнүбүз үчүн, жүрөккө кыймылдын негизинде эле күч келет экен. Ушундай учурда ат бизге 90дон 110го чейин жүрөк кагуусун (импульс) берип турат. Ат үстүндө бара жаткан адамдын булчуңдарынын иштеши башка машыгуу учурундагы абалга салыштырмалуу өтө башкача жана толук иштеши тастыкталган [4].

Жаңыдан ат минип баштагандар, негизги күч жоон сандын ички тарабына келип жатканын байкашат. Бул учурда аттын жонун бекем кысып отурганга туура келет. Таң калыштуусу бул булчуңга атайын машыгуучу шаймандар менен дагы ушунча күч келтирип иштете албагандыгы болуп жатат. “Целлюлит - ушундай ат үстүндөгү көнүүгүлөрдүн жыйынтыгы менен кол менен алып салгандай эле жок болот”-деп белгилешет спорттук дарыгерлер [6].

Ушул сыяктуу метод менен жоон сандын төрт тараптуу башкы булчуңу (квадрицепсы), балтыр жана таман булчуңдарына күч келип иштешине өбөлгө түзөт. Бул учурда отургучка отургандай эмес, аттын үстүндө ээрге отуруп үзөнгүнү бут менен тырышып тээп тургандын эсебинен ушунчалык күч колдонулат. Буттар болсо серпилчек болуп иштеп аттын ритмин кармашы керек. Буттун учу менен туруп - отуруп, тизелерди бирде бүгүп - бирде түздөгөнгө аракет кылып, тизелер жарым бүгүлүп иштегенге туура келип - классикалык ат минүү ыкмасы пайда болот. Ошондой туура серпилчектикти жаратыш үчүн жамбаш булчуңдарын иштеткенге туура келет.

Денени түз кылып кармап турган булчуңдарды да белгилей кетсек, денени түз кармап, курсакты ичке тартып туруу зарыл. Ат үстүндө кыйшык же бүкүрөйүп отурууга болбойт. Ошондуктан ат минген кишилер ат үстүндө дагы, жөө жүргөн учурда дагы өзүлөрүнүн денесин түз кармап жүргөндүгүн байкаса болот.

Ден соолугу жактан кан басымы жогору, жүрөк кан тамырлары ооруса, ашыкча салмакта болсо- ат минип жогоруда аталган ооруларды айыктырса болот. Илим изилдөөлөрдүн негизинде; “Ат үстүндө машыгуу менен омуртка көйгөйлөрүн, шал (паралич) ооруларын, булчуңдардын кысылуусун жөнгө салуу, нерв жана мээнин оорусу (олигофрения) менен ооругандарга таасири өтө чоң”- деп айтышат дарыгер адистердин өкүлдөрү [7].

Ат минүү жаш курагы элүүдөн ашкандарга дагы чек эмес. Ат минүүдө эң аз күч келе турган бул муундар, жашы өтүп калган адамдардын муундары көп учурда ар кандай ооруларга туш болуп көп жүктөнүүнү көтөрө алышпайт. Ат минүүнүн бул багытта да пайдасы бар экени далилденген. Ат үстүндө жай баракат бастырууда адамдын булчуңдарынын иштеши, жөө бат басып бараткандай иштесе, ал эми ат үстүндө желип бастырганда булчуңдарынын иштеши, жөө адамдын чуркап баратканындай күч жумшалат. Ат үстүндөгү адамдын кан айлануусу жөн жүргөн адамдыкынан 5-9 эсе тезирээк иштей тургандыгы аныкталган. Мындай алектенүү айрыкча күн бою отуруп иштеген жумушчулардын кызыгуусун жаратышы керек.

“Ат үстүндө бастыруу табарсык ооруларына, заң чыгаруу органдарына эле пайдасы тийбестен, ошол органдарга укалоо (массаж) жасоо милдеттерин дагы жакшы аткарат, анткени адам ээрге отурганда түздөн түз ошол органдарга таасирин биринчилерден болуп тийгизет”- деген жыйынтыкка келишкен ат спортун изилдеген спорттук дарыгерлер [3].

Иппотерапия – ат минүү аркылуу дарылоо, башка дарылоолордон бир топ эле айырмасы жана өзгөчөлүүлүгү бар. Ат үстүндө дарылоону врач-физиотерапевт башчылык кылып, ат үстүнө канча убакыт, кандай отуруш керек экендигин көргөзүп, түшүндүрүп берет. Оорулуулар атты өзү башкарбайт, аттын тизгининен жетелеп атчы бастырат. Атчыдан башка дагы эки адам коштоп жүрүшү зарыл, анткени ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген балдар аттын үстүнө бекем отура албайт жана денесин башкара албагандыктан кулап кетпес үчүн эки жагынан эки адам коштоп басыш керек. Кээ бир учурларда ден соолугунун мүмкүнчүлүгү чектелген балдар отура албагандыгына байланыштуу, аттын үстүнө жарым жаткырып алып бастырууга туура келет.

Иппотерапияга укалоонун түрлөрү жана ден соолукту чыңдоочу дене тарбиялык көнүгүүлөр дагы кирет. Мына ушулардын негизинде; аутизм, гидроцефалия, балдардын церебралдык шал, акыл-эсинин өнүгүүсүнүн кечендешинен, булчуң дистрофиясынан, омурткалардын кыйшаюусунан, олигофрениядан, полиомиелиттен, склероздон, психикалык жактан өнүгүүсүнүн кечендешинен, талмадан (эпилепсия) жана башка оорулардан айыктырса болот - деп көрсөтүшөт спорттук медицинанын адистери.

Иппотерапия – бул азыркы убактагы ат менен бир нече ооруларды дарылоонун эң белгилүү методу. “Мындай метод менен дарылоонун артыкчылыгы адамдын организмине психологиялык жактан дагы дене бойду, булчуң эттерди физикалык жактан дагы даярдоого жана жаракат-кеселдерин дарылоого жардам берет”- деп жазышат дарыгерлер [8].

Ат үстүндө бастыруу күн бою отуруп компьютерде, мээ - нерв системаларына басым кылып иштеген кызматкерлерге өтө чоң пайдасын тийгизет.

Изилдөөнүн методдору: теориялык методдор, илимий - педагогикалык, илимий – теориялык адабияттарды талдоо; сурамжылоо, аңгемелешүү, интервью алуу, салыштыруу, моделдештирүү, жыйынтыктоо.

Ат үстүдө жүргөндө ат менен кандайдыр бир мамиле түзүлүп, болгон стресстин баардыгы төмөндөп, денедеги баардык булчуңдарга күч келип, жакшы иштегенге шарт түзүлөт.

Кээ бир адамдар ар дайым ат минип жүрбөгөндүктөн көнбөгөн булчуң эттери оорушу мүмкүн. Алдын алуу үчүн күн сайын ар кандай атайын көнүгүүлөрдү жасап турушу абзел. Атка минердин алдында атайын көнүгүүлөрдү көп жасап өтө чарчап калбоо керек. Ошондуктан алдын ала болжолдоп эки- үч жума мурда тиешелүү көнүгүүлөрдү жасап, денени ат минүүгө даярдоо зарыл.

Ээрде бекем отуруш үчүн бут (жоон сан) менен бекем кысып отуруу зарыл. Буттун жоон сан булчуңдарын даярдоо үчүн желденген топ (диаметри 30-40 см.) керек болот. Жөнөкөй көнүгүү – аркасы менен жатып, ал эми татаал көнүгүүсү – тике туруп аткаруу; буттар тизеден бүгүлүү абалында болуп, топту тизеге жеңил кысып, анан күч менен кысып 10-15 минут машыгуу.

Ат үстүндө үзөңгү тээп буттун серпилгичтигин кармаш үчүн төмөнкүдөй көнүгүүлөрдү жасоо керек: ыңгайлуу отургуч же отургуч сыяктуу нерсеге аркасы менен туруп, колдун жардамы жок 5-10 жолудан отуруп-туруу. Отуруп - туруп жатканда жыгылып кетпес үчүн бул көнүгүүнү акырындык менен аткаруу зарыл. Отургучтун бийиктиги бийик болуп, жамбаш менен отургучтун аралыгы 50 см. ден жогору болбоосу тийиш. Ыңгайлуу болсун үчүн отургучтун үстүнө жаздык же жумшак нерсе коюп алуу керек.

Ошондой эле ич жана бел омуртка булчуңдарын бекемдөө зарыл. Бул учурда булчуңдарга статикалык күч келгендиктен, пресс менен белге күч келтире бергендин өтө деле зарылчылыгы жок. Тең салмактуулукту сактоо үчүн тиешелүү атайын көнүгүүлөрдү аткара берүү абзел. Ар кандай спорт аянтчаларда жайгашкан гимнастикалык шаймандарды пайдаланып жана бир бут менен туруп көнө берсе дагы болот.

Ат минип бараткан адам, аттын басыгынын ритмине көнүп ат менен бир дене сыяктуу болот. Кандайдыр бир деңгээлде аттан көз каранды болгондугун туюп, психологиялык жактан даяр болуп, айлана чөйрөгө башкача көз караш менен карайт. Ат минүү учурунда адам менен ат бир жандык эле болбостон, бири бирине тирөөч дагы боло алат.

Иппотерапия - орой, сабыры жок, тез жини келген жана өтө эле ашыкча кыймылдагы адамдарга абдан пайдалуу. Ар дайым ат минип машыккан адамды жогоруда аталган терс сапаттардан арылтат. Мындан сырткары неврологиялык этиология, синдром Дауна, аутизм, Дюшен миопатиясы, полиемелит, сенсордук бузулуу, астеникалык невроз, ж.б. ооруларды айыктырууда пайдасы зор - деп көрсөтүлөт дарыгерлердин кол жазмаларында.

Кээ бир учурларда ачылбаган, өтө түнт адамдар, аутизм менен жабыркагандар, ишеничтүү аттар менен мамиле түзүп баштаганда айлана чөйрөгө болгон мамилеси өзгөрүлүп, эмоционалдык деңгээлде бошой баштаганы байкалат. Ушунун негизинде адамдагы ар кандай коркунуч, фобилерден (психологиялык бузулуулардан), кечендеп жетүү (заторможенность) процесстеринен арылып, учурда болуп жаткан нерсеге көнө баштайт [1].

Мүнөзү начар түнт адамдар атка минип, аттын үстүнөн айлана чөйрөгө көз салып баштаганда, өзүнө ишеним пайда болуп, өзүнүн аброюн жогору сезип, эл менен сүйлөшүү коркунучунан арыла баштайт. Аттар оорулуу адамдардын ички жана тышкы сезимдерин ойготуп, башка адамдар менен сүйлөшүүдө тең ата сүйлөшө тургандай кылып сездирет - деп белгилешет спорттук психологдор [9].

Аттарды сылап сыйпалоо дагы жакшы жагымдуу эффект калтырат. Адам менен жаныбардын ортосунда бири -бирин түшүнүү жана биригүү сезимин калтырат, ат өзүнүн энергиясын адамга берип, терс энергетикалык таасирлерден тазалайт.

Ат үстүндө бараткан адамга ат ар бир 60 секундада 90 дон 110 го чейин кыймыл импульстарын берип турат. Ат үстүндө ээрде отурган адамдар ат баскан сайын ар кандай кыймылда болуп, натыйжасынан адамдын ички органдарына укалоо (массаж) болуп турат [10].

Ат үстүндө бараткан адамдын баардык булчуң эттери бирде кыскарып тартылып, бирде чоюлуп узарып иштеп турат. Ат үстүндө жай баракат бастырып бара жаткан адамдын булчуңдарынын иштеши, жөө жалаңдап басып бара жаткан адамдын булчуңдары кандай иштесе ошондой деңгээлде иштээри тастыкталган. Ат минип бараткан адам, аттан кулап кетпеш үчүн тең салмакты сактаганга аракет кылат, ошол учурларда вестибулярдык аппарат күчөтүлгөн режимде иштеп турат. Ушунун баары дене бойду түз кармаганга шарт түзөт.

Кыймылда бара жаткан аттын денесинен көптөгөн интенсивдүү түртүү болуп тургандыктан, ат үстүндө бара жаткан адамдын ич булчуңдарын жана арка далы булчуңдарын активдүү иштегенге мажбурлайт. Натыйжасында булчуңдарда “корсет” пайда болуп, омурткалардын ийилчээк болушуна шарт түзүлүп, туура таасир берет.

Иппотерапиянын дагы бир маанилүү айыктыруучу фактору бул - ат минген адамдын ар кандай ойлонбогон кыймыл аракеттерге дуушар болгондугу. Мисалы, спорт менен алектенгендер физикалык ар кандай көнүгүүлөрдү жасаганда алдыга-артка, оңго-солго кыймылдарын жасашат. Ал эми ат үстүндө буга кошумча өйдө-ылдый, ж.б. кошумча кыймылдар кошулуп адамдын денесине өзгөчө пайдасын тийгизет.

Булчуң эттеринин силкилдеши булчуңдардын жакшы абалда (тонушта) болушуна шарт түзүп, ички органдардын жана ички без секрецияларынын (железы внутренней секреции) иштешин калыбына келтирет. Ошондой эле аялдардын гинекологиялык ооруларын жана эркектердин простатит ооруларын алдын алууга өтө эффективдүү метод болуп саналат. Ар дайым ат минип, жорго минип жүргөн эркек адамдардын күчү (потенция) 80-90 жашка чейин сакталып, балалуу болууга мүмкүнчүлүктөрү түзүлөт.

Чоң шаарлардын тургундарынын күнүмдүк жашоосунда адамдардын алыска көз чаптыруусу, кароосу дээрлик мүмкүн эмес, жакынды карай беришип көздөрүнүн көрүүсү жакынды көргөнгө көнүп алысты көрө албай калышат. Ат үстүндө сейилдөөдө адам алыскы горизонтко чейин көз чаптырып, көздөрдүн алысты көрүүсүн калыбына келтирип, бул ооруну да алдын алса болот.

Иппотерапиянын кулактын жакшы укпагандыгын жана көздүн жакшы көрбөгөндүгүнө да пайдасы бар. Ат үстүндө дарылоо процесси, адам менен аттын психологиялык байланышын, тең салмактуулукту сактоо аракетин, адамдын денесиндеги сезимтал органдардын жумушун күчтөнтүп, кээ бир учурларда тышкы маалыматтарды толуктап турат.

Оорубаган аттын дене температурасы 37,5-ден 38,5 С-да болуп- адамдын тери, булчуң жана башка ооруларына оң таасирин тийгизет, ооруган адам аттан келген жылуулукту сезип жакшы кабыл алат [5].

Жыйынтыктоо. Адамдардын муундары ооруган, муундардан операция болгон учурларда (жамбаш муундарынан), ат үстүндө сейилдөө зор пайдасын тийгизет. Ал эми артрит, булчуң атрофия, шал ооруларына да кээ бир дарыгерлер иппотерапияны сунушташат.

Дагы бир кызыктуу, белгилей кетчүү нерсе ат үстүндө сейилдөө учурунда кант диабети менен ооруган адамдардын көрсөткүчү ылдыйлап, өз нормасына келип калгандыгын дарыгерлер байкашкан.

Бул изилдөөлөр негизинен Европа өлкөлөрүндө көп жүргүзүлгөн. Азыркы заманбап учурда иппотерапияны калыбына келтирүү (реабилитация) методу катары дүйнөнүн көптөгөн өлкөлөрү кабыл алып, дарыгерлер ооруган баланын ата энелерине сунуштоодо. Ооруган бала иппотерапия методу менен дарыланганда ооруканадагыдай ак халатчан дарыгерлердин ордуна аттарды көрүп жанына, капталынан же алдынан барып сылап жакындашат.

Иппотерапия менен дарылангандардын жаш курагы боюнча чектөөлөр жок. Улуу Британиянын ханышасы өзүнүн 94-кө чыкканына карабастан дайыма ат минип сейилдейт. Ал эми 2012-жылы Лондон Олимпиадасына ат спорту боюнча 71-жаштагы жапон спортчусунун катышкандыгы тууралуу билебиз.

КМШ мамлекеттеринин ичинен Россия, Беларусь өлкөлөрүндө иппотерапия методу менен дарылоо салтка айланып калган. Бул мамлекеттерде бизге салыштырмалуу атайын шарттар түзүлүп, илимий изилдөөлөр жүргүзүлүп, атайын окуу китептери даярдалып, бир топ иштер алдыга жылганын байкоого болот.

Кыргызстанда азыркы учурда Бишкек шаарында “Күлүк” адистештирилген балдар-өспүрүмдөр олимпиадалык резервдеги спорт мектебинде атайын секция, ийримдер ачылып кандайдыр бир деңгээлде иш алып барып жаткандыгы бизди кубандырбай койбойт. Бул ат-спорт мектеби иппотерапия кызматын көрсөтүү катары катталып, ар кандай оорудагы жарандар менен иш алып барышууда.

Айыл жергесинде кээ бир учурларда айрыкча жаш балдар ооруп же басуусу кечендеп баратканы байкалса, атка отургузуп же өңөрүп бир топко чейин бастырып дарылоо ыкмаларын жасап жүрүшөт. Мындай метод атайын тийиштүү органдар тарабынан бекитилип берилбесе дагы, ар бир айылдык тургундар пайдаланып келишүүдө.

АДАБИЯТТАР:

1. **И. И. Ионов.** «Развитие межполушарного взаимодействия на занятиях иппотерапией»./«Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы». –Санкт - Петербург, 2011.
2. **Грачев Л. К., Казаченко И. Ю., Роберт Н. С.** Об опыте деятельности детского экологического центра «Живая Нить» — Москва, 1997.
3. **Пирагова Л.А., Семенчук М.И.** Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике». –Москва,2003.
4. «Paris-Nord» МККИ. «Адаптивная (реабилитационная) верховая езда» Учебное пособие университета. –Москва, 2003.
5. **Штраус И. Иппотерапия.** Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. М.: 2000.-102 с.
6. **Д. Бикнелл, Х. Хенн, Д. Уебб. Д.**«Знакомьтесь — Иппотерапия» – Москва, 1999.
7. **Карпенкова И., Репина М.** «Игры в иппотерапии» – М.: – 2005.
8. **Цверева Д.М.**«Иппотерапия. Лечебная верховая езда». – Киев:2012. -152с.
9. **Д-р Колине.** «О верховой езде и ее действии на организм человека». – М.: 2000.
10. **Спинк Д. Спинк Д.** «Развивающая лечебная верховая езда».– Санкт-Петербург. 2001.