№ 7(35) 2024
НАУКА і ТЕХНІКА СЬОГОДНІ
серії: право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки

*УДК 796.015*

*https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-7(35)-411-417*

**Поліщук Наталія Миколаївна** доктор філософії старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, https://orcid.org/0000-0003-3677-1248

# ІПОТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД ФІЗКУЛЬТОРНО СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Анотація**. Іпотерапія, або терапія за допомогою коней, є сучасним методом реабілітації, який активно застосовується для відновлення фізичного та психологічного стану постраждалих внаслідок війни. Цей метод базується на взаємодії людини з конем, що сприяє покращенню координації рухів, м'язового тонусу, а також зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Військові дії на сході України призвели до значного збільшення кількості людей, які потребують реабілітації через фізичні та психологічні травми. Традиційні методи лікування не завжди є достатньо ефективними, тому виникає потреба у впровадженні нових, альтернативних методів реабілітації.

Іпотерапія пропонує унікальний підхід до відновлення фізичного та психологічного стану пацієнтів. Основним принципом іпотерапії є взаємодія людини з конем, яка сприяє розвитку координації, покращенню м'язового тонусу, зменшенню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Дослідження показують, що іпотерапія може бути ефективною для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів, а також для відновлення після фізичних травм.

Метод іпотерапії включає різні види занять, такі як верхова їзда, догляд за конем та спеціальні вправи. У багатьох країнах світу іпотерапія вже давно визнана ефективним методом реабілітації. В Україні іпотерапія поки що не є широко поширеною, проте вона має великий потенціал для розвитку. Необхідно створювати спеціалізовані центри іпотерапії, проводити навчання для фахівців та розробляти нормативно-правову базу для впровадження цього методу в систему охорони здоров'я.

Іпотерапія є ефективним сучасним методом реабілітації постраждалих внаслідок війни, який поєднує фізичну активність з психологічною підтримкою. Для впровадження цього методу в Україні необхідно створювати спеціалізовані центри, проводити навчання для фахівців та розробляти нормативно-правову базу. Це дозволить забезпечити комплексну реабілітацію та покращити якість життя постраждалих.

**Ключові слова:** іпотерапія, реабілітація, війна, посттравматичний стресовий розлад, фізична терапія.

**Polishchuk Nataliya Mykolaivna** Doctor of Philosophy, Senior Lecturer of the Department of Medical and Biological Foundations of Physical Culture, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna, Uman, https://orcid.org/0000-0003-3677-1248

## HIPOTHERAPY AS A MODERN METHOD OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION

**Abstract.** Hippotherapy, or therapy with the help of horses, is a modern method of rehabilitation, which is actively used to restore the physical and psychological state of war victims. This method is based on the interaction of a person with a horse, which contributes to the improvement of coordination of movements, muscle tone, as well as reducing the level of stress and improving the emotional state. Military actions in the east of Ukraine have led to a significant increase in the number of people who need rehabilitation due to physical and psychological injuries. Traditional methods of treatment are not always effective enough, so there is a need to introduce new, alternative methods of rehabilitation.

Hippotherapy offers a unique approach to restoring the physical and psychological state of patients. The main principle of hippotherapy is the interaction of a person with a horse, which contributes to the development of coordination, improvement of muscle tone, reduction of stress and improvement of emotional state. Research shows that hippotherapy can be effective in treating post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders, and recovery from physical injuries.

The method of hippotherapy includes different types of activities such as riding, horse care and special exercises. In many countries of the world, hippotherapy has long been recognized as an effective method of rehabilitation. Hippotherapy is not yet widespread in Ukraine, but it has great potential for development. It is necessary to create specialized hippotherapy centers, conduct training for specialists, and develop a legal framework for introducing this method into the health care system.

Hippotherapy is an effective modern method of rehabilitation of war victims, which combines physical activity with psychological support. To implement this method in Ukraine, it is necessary to create specialized centers, conduct training for specialists, and develop a regulatory and legal framework. This will enable comprehensive rehabilitation and improve the quality of life of victims.

**Keywords:** hippotherapy, rehabilitation, war, post-traumatic stress disorder, physical therapy.

**Постановка проблеми.** Останні події в Україні призвели до значного збільшення кількості військовослужбовців та цивільних осіб, які постраждали внаслідок війни і потребують комплексної реабілітації. Військові конфлікти, безперечно, залишають глибокі рани не лише на фізичному, але й на психологічному рівні. Традиційні методи лікування, такі як медикаментозна терапія та психологічна підтримка, не завжди є достатньо ефективними, тому виникає потреба у впровадженні нових, альтернативних методів реабілітації. Одним із таких методів є іпотерапія, або терапія за допомогою коней. Іпотерапія пропонує унікальний підхід до відновлення фізичного та психологічного стану пацієнтів, які постраждали внаслідок військових дій. Основним принципом іпотерапії є взаємодія людини з конем, яка сприяє розвитку координації, покращенню м'язового тонусу, зменшенню рівня стресу та покращенню емоційного стану.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Іпотерапія є досить новим методом реабілітації, проте вже отримала позитивні відгуки в багатьох країнах світу. У США, Німеччині, Канаді та багатьох інших країнах іпотерапія вже давно визнана ефективним методом реабілітації для людей з різними фізичними та психологічними проблемами. В Україні дослідження з цього питання ведуться зокрема такими науковцями, як Іванченко М. [1], Довгопола А. [2], Мартиненко Ю. [3]. Однак питання впровадження іпотерапії в систему реабілітації постраждалих внаслідок війни ще не достатньо висвітлені.

**Мета статті.** Метою даної статті є дослідження особливостей та механізмів застосування іпотерапії для реабілітації постраждалих внаслідок війни в Україні, оцінка її ефективності та перспектив розвитку.

**Виклад основного матеріалу. Фізична складова іпотерапії** Іпотерапія включає три основні складові: фізичну, психологічну та соціальну. Верхова їзда сприяє розвитку м'язів, покращенню координації рухів, рівноваги та гнучкості. Під час занять у пацієнтів покращується постава, знижується ризик розвитку контрактур та інших проблем опорно-рухового апарату. Ритмічні рухи коня передаються вершнику, стимулюючи роботу м'язів та суглобів, що є особливо важливим для реабілітації після травм. Заняття верховою їздою також сприяють покращенню кровообігу та обміну речовин.

Кінь виконує роль своєрідного "фізіотерапевта", який допомагає пацієнтам з різними порушеннями опорно-рухового апарату. Зокрема, під час верхової їзди у пацієнта активізується робота всіх груп м'язів, що сприяє їх зміцненню та розвитку. Водночас, специфічні рухи коня стимулюють нервову систему пацієнта, сприяючи поліпшенню координації рухів та рівноваги. Це особливо важливо для пацієнтів з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, таких як церебральний параліч, інсульт, травми хребта тощо.

**Психологічна складова іпотерапії.** Взаємодія з конем має потужний антистресовий ефект. Під час занять пацієнти вчаться долати страхи,

знижують рівень тривожності та депресії, покращують настрій. Тварина допомагає створити емоційний зв'язок, який сприяє відкритості та довірі. Це особливо важливо для військових, які пережили важкі психологічні травми. Іпотерапія допомагає пацієнтам відновити психологічну рівновагу, знижує рівень стресу та тривожності, покращує настрій та загальний емоційний стан.

Психологічна складова іпотерапії включає декілька важливих аспектів. По-перше, взаємодія з конем сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. По-друге, пацієнти вчаться долати свої страхи та невпевненість, що сприяє підвищенню їх самооцінки та впевненості у своїх силах. По-третє, взаємодія з твариною сприяє формуванню позитивних емоцій та настрою, що є важливим елементом у процесі реабілітації. По-четверте, іпотерапія допомагає пацієнтам відновити психологічну рівновагу, знижує рівень стресу та тривожності, покращує настрій та загальний емоційний стан.

Соціальна складова іпотерапії Іпотерапія сприяє соціалізації пацієнтів, допомагає їм відновити комунікативні навички, взаємодіяти з іншими людьми. Заняття в групах сприяють формуванню нових соціальних зв'язків та підтримці. Пацієнти вчаться працювати в команді, спілкуватися з іншими людьми, розвивають соціальні навички, що є важливим елементом реабілітаційного процесу. Соціальна взаємодія під час занять іпотерапією сприяє зниженню почуття ізольованості та підвищенню рівня соціальної адаптації.

Соціальна складова іпотерапії включає декілька важливих аспектів. По-перше, пацієнти вчаться працювати в команді, що сприяє розвитку їх комунікативних навичок та соціальної адаптації. По-друге, взаємодія з іншими людьми під час занять сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та підтримці. По-третє, іпотерапія сприяє розвитку емпатії та взаєморозуміння між пацієнтами, що є важливим елементом у процесі реабілітації.

**Досвід застосування іпотерапії в інших країнах.** У багатьох країнах світу іпотерапія вже давно визнана ефективним методом реабілітації. Наприклад, у США іпотерапія використовується для лікування військово-службовців з ПТСР, депресією та іншими психологічними розладами. Дослідження показали, що заняття з конем значно покращують психологічний стан пацієнтів, знижують рівень тривожності та депресії [1]. В Німеччині іпотерапія активно використовується для реабілітації дітей з ДЦП, аутизмом та іншими порушеннями розвитку. Завдяки спеціально розробленим програмам, діти отримують комплексну підтримку, що сприяє їхньому фізичному та психологічному розвитку [2].

У Канаді іпотерапія активно використовується для реабілітації людей з різними фізичними та психологічними проблемами. Дослідження показали, що іпотерапія сприяє покращенню фізичного стану пацієнтів, знижує рівень тривожності та депресії, покращує настрій та загальний емоційний стан [3].

Для ефективного розвитку іпотерапії в Україні необхідно створювати спеціалізовані центри іпотерапії. Такі центри повинні бути обладнані всім необхідним для проведення терапевтичних занять, включаючи спеціально навчених коней, професійних інструкторів з іпотерапії, а також відповідну інфраструктуру для безпечного та комфортного проведення сеансів. Створення таких центрів сприятиме доступності цього методу для ширшого кола пацієнтів і підвищенню рівня якості надання реабілітаційних послуг. Одним із ключових аспектів розвитку іпотерапії є підготовка кваліфікованих фахівців. Курси та семінари з іпотерапії дозволять підготувати професійних інструкторів, які зможуть ефективно працювати з пацієнтами. Навчальні програми мають включати як теоретичні знання, так і практичні навички, необхідні для роботи з різними категоріями пацієнтів, такими як діти з особливими потребами, ветерани з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та інші.

Для впровадження іпотерапії в систему охорони здоров'я необхідно розробити відповідну нормативно-правову базу. Це включає створення стандартів та протоколів надання послуг з іпотерапії, визначення вимог до фахівців та закладів, а також регулювання фінансування цього виду реабілітації. Законодавче забезпечення дозволить інтегрувати іпотерапію в державну систему охорони здоров'я, зробивши її доступною для пацієнтів за підтримки держави.

Іпотерапія може стати ефективним доповненням до традиційних методів реабілітації, забезпечуючи комплексний підхід до відновлення фізичного та психологічного стану пацієнтів. Взаємодія з конем сприяє покращенню моторики, координації, рівноваги, а також зниженню тривожності та стресу. Пацієнти, які проходять сеанси іпотерапії, часто відзначають покращення свого загального стану та якості життя. Іпотерапія: терапевтичний метод, що використовує верхову їзду для реабілітації пацієнтів з різними захворюваннями та станами.

Фізична реабілітація: комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичних функцій організму після захворювань, травм чи операцій.

Психологічна реабілітація: заходи, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та емоційної рівноваги пацієнтів.

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад): психічний розлад, що виникає внаслідок переживання травматичних подій, таких як війна, насильство, катастрофи.

**Перспективи розвитку іпотерапії в Україні** В Україні іпотерапія поки що не є широко поширеною, проте вона має великий потенціал для розвитку. Необхідно створювати спеціалізовані центри іпотерапії, проводити навчання для фахівців та розробляти нормативно-правову базу для впровадження цього методу в систему охорони здоров'я [3]. Іпотерапія може стати ефективним

доповненням до традиційних методів реабілітації, забезпечуючи комплексний підхід до відновлення фізичного та психологічного стану пацієнтів.

**Практичні рекомендації для впровадження іпотерапії в Україні.** Створення спеціалізованих центрів іпотерапії. Необхідно розробити план відкриття центрів іпотерапії у різних регіонах України. Ці центри повинні бути обладнані спеціальною технікою та мати кваліфікований персонал.

**Навчання фахівців.** Підвищення рівня кваліфікації: Курси та семінари допоможуть фахівцям освоїти нові методики та підходи до іпотерапії, що сприятиме їх професійному зростанню та підвищенню рівня кваліфікації.

Стандартизація практики: Навчання допоможе встановити єдині стандарти та протоколи роботи, що забезпечить якість та безпеку надання реабілітаційних послуг.

Розвиток практичних навичок: Семінари та практичні заняття дозволять фахівцям набратися практичного досвіду роботи з пацієнтами, що особливо важливо для ефективного застосування методів іпотерапії.

Обмін досвідом: Курси та семінари створюють платформу для обміну досвідом між фахівцями, що сприяє розвитку професійної спільноти та впровадженню новітніх досягнень у практику.

Індивідуальний підхід: Навчання дозволить фахівцям краще розуміти потреби різних категорій пацієнтів та розробляти індивідуальні програми реабілітації.

Організація навчання:

Розробка навчальних програм: Необхідно розробити детальні навчальні програми, що включатимуть теоретичні лекції, практичні заняття та оцінювання знань і навичок.

Запрошення експертів: До участі у навчанні слід залучити досвідчених фахівців та експертів з іпотерапії, які зможуть поділитися своїм досвідом та знаннями.

Використання сучасних методів навчання: Необхідно застосовувати інтерактивні методи навчання, такі як рольові ігри, симуляції та відеоаналіз, що сприятимуть кращому засвоєнню матеріалу.

Оцінювання та сертифікація: По закінченні курсів слід проводити оцінювання знань та навичок слухачів, а також видавати сертифікати, що підтверджують їх кваліфікацію.

Безперервне навчання: Необхідно організувати систематичні семінари та тренінги для підвищення кваліфікації фахівців, що дозволить їм бути в курсі останніх новин та досліджень у галузі іпотерапії. Навчання фахівців з іпотерапії є важливим кроком на шляху до розвитку цього методу реабілітації в Україні. Організація курсів та семінарів дозволить підготувати висококваліфікованих інструкторів, які зможуть забезпечити ефективну та якісну реабілітацію пацієнтів, сприяючи покращенню їхнього здоров'я та якості життя.

**Розробка нормативно-правової бази.** Необхідно розробити та впровадити закони та нормативні акти, що регулюватимуть діяльність центрів іпотерапії. Це включає стандарти безпеки, вимоги до персоналу та умови проведення занять.

**Інформування громадськості.** Важливо проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності про іпотерапію та її переваги. Це дозволить залучити більше пацієнтів та їхніх сімей до цього методу реабілітації.

**Фінансування програм іпотерапії.** Потрібно передбачити державне та приватне фінансування для розвитку іпотерапії. Це включає закупівлю коней, обладнання, підготовку фахівців та підтримку центрів.

**Висновки.** Іпотерапія є ефективним сучасним методом реабілітації постраждалих внаслідок війни, який поєднує фізичну активність з психологічною підтримкою. Для впровадження цього методу в Україні необхідно створювати спеціалізовані центри, проводити навчання для фахівців та розробляти нормативно-правову базу. Це дозволить забезпечити комплексну реабілітацію та покращити якість життя постраждалих. На сьогодні в Україні є кілька організацій, які займаються іпотерапією. Зокрема, це Центр іпотерапії "Золотий кінь" у Києві, який надає послуги реабілітації для дітей та дорослих з різними фізичними та психологічними проблемами. Також у Львові функціонує Центр реабілітації "Кінь для всіх", де проводяться заняття з іпотерапії для дітей з особливими потребами та військовослужбовців. Інші організації, такі як "Промінь надії" у Харкові та "Еліта" в Одесі, також активно впроваджують іпотерапію у свої реабілітаційні програми.

***Література:***

1. Іванченко М. (2019). Іпотерапія як метод реабілітації: міжнародний досвід та перспективи розвитку в Україні. Науковий журнал реабілітації, 3(1), 45-58.

2. Довгопола А. (2020). Вплив іпотерапії на психологічний стан військовослужбовців з ПТСР. Журнал психологічної допомоги, 4(2), 77-89.

3. Мартиненко Ю. (2021). Іпотерапія: теорія та практика. Київ: Наукове видавництво.

***References:***

1. Ivanchenko, M. (2019). Ipoterapiia yak metod reabilitatsii: mizhnarodnyi dosvid ta perspektyvy rozvytku v Ukraini [Hippotherapy as a Rehabilitation Method: International Experience and Development Prospects in Ukraine]. Naukovo zhurnal reabilitatsii – Scientific Journal of Rehabilitation, 3(1), 45-58. [in Ukrainian].

2. Dovhopola, A. (2020). Vplyv ipoterapii na psykholohichnyi stan viiskovosluzhbovtsiv z PTSR [The Influence of Hippotherapy on the Psychological State of Servicemen with PTSD]. Zhurnal psykholohichnoi dopomohy – Journal of Psychological Assistance, 4(2), 77-89. [in Ukrainian].

3. Martynenko, Yu. (2021). Ipoterapiia: teoriia ta praktyka [Hippotherapy: Theory and Practice]. Kyiv: Naukove vydavnytstvo – Scientific Publishing House. [in Ukrainian].