

АННА КОЛМАГОРОВА

**Примеры вариативных
программ для
конноспортивных клубов**



Анна Колмагорова

**Примеры вариативных программ
для конноспортивных клубов**

«Издательские решения»

Колмагорова А.

Примеры вариативных программ для конноспортивных клубов /
А. Колмагорова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905827-0

Дорогие друзья! В наше время популярность набирает социальное предпринимательство, на что государство выделяет всевозможные субсидии и гранты. Поддержку можно получить как в бюджетной сфере, так и в сфере индивидуального предпринимательства. Мои программы трижды взяли гранты разной степени на городском уровне, стали лауреатом премии «Белая птица» за лучший проект в области здорового образа жизни. В книге изложены лучшие идеи для реализации программ в конноспортивных клубах и секциях.

ISBN 978-5-44-905827-0

© Колмагорова А.
© Издательские решения

Содержание

Вариативная программа «Подари мне жизнь»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Примеры вариативных программ для конноспортивных клубов

Анна Колмагорова

© Анна Колмагорова, 2018

ISBN 978-5-4490-5827-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогие друзья!

Ни для кого не секрет, что качественное содержание лошадей обходится дорого. В наше время большую популярность набирает социальное предпринимательство, на что государство выделяет всевозможные субсидии и гранты. На личной практике могу сказать, что поддержку можно получить как в бюджетной сфере, участвуя в ежегодных конкурсах вариативных программ, так и в сфере индивидуального предпринимательства. Для этого вам нужно написать интересную программу, которая заинтересует соответствующие фонды, и выступить с ее защитой.

Мне со своими программами трижды удалось взять гранты разной степени на городском уровне, стать лауреатом премии «Белая птица» за лучший проект в области здорового образа жизни, организованной ООО «Газпром трансгаз Югорск», а также победить в номинации «Человек года. Общественное признание». Помимо этого имею множество наград за организацию летнего отдыха детей в лагерях с дневным пребыванием и тому подобное.

В каких-то конкурсах денежные вознаграждения могут быть весьма скромными, в каких-то более солидными. Так или иначе, это поддержка и лишней она никогда не будет. В этой книге я хочу поделиться с вами информацией об уже разработанных и проверенных программах и о еще не реализованных задумках. Когда-то небольшую часть моих материалов печатали в журнале «Иппотерапия. Вестник Национальной Федерации лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта». Поэтому кто-то мог видеть вскользь подобную тему. На этих страницах я расскажу более детально о том, как можно обычную работу превратить в уникальную, как просто и красиво преподнести то, что вы делаете каждый день.

Не надо заикливаться только на спортивных направлениях. Если ваш клуб крепко стоит на ногах и вам достаточно выделяется финансирования, тогда это одна история. Если же вы нуждаетесь в помощи, то добивайтесь разносторонних направлений. Плюсы от этого огромные. Помимо того, что вы повышаете вероятность получить поддержку от государства, вам еще будет гораздо легче найти спонсоров. Меценаты предпочитают поддерживать незащищенные слои населения и тех, кто с ними работает.

Еще один важный момент. Я не принуждаю вас бросить спорт и заниматься социальной работой. Это все можно прекрасно совмещать. Например, с кем-то вы заключите письменный или устный договор на посещение раз в неделю, с кем-то чаще или реже. Это зависит от того, что конкретно вы будете делать. Но если уж вы возьметесь реализовывать ту или иную программу, делайте свою работу с душой. Только так можно добиться успеха!

Итак, начну сначала с тех программ, которые уже существуют, новые задумки оставим на десерт. Я всего лишь передаю суть, идею. Вы сами решаете, как использовать материал. Можете поменять название программы, изменить некоторые детали, вставить что-то свое. Самое главное, это общий смысл, который я хочу до вас донести.

И еще небольшое отступление. Обычно для защиты программ в помещениях присутствует оборудование для показа презентаций и слайдов. Я всегда заранее узнавала, есть ли

возможность включить звук, иногда даже приносила колонки с собой. Только нужно заранее попросить их подключить, чтобы не суетиться во время защиты. После того, как устный материал был изложен, я предлагала посмотреть небольшой видеоролик. Оформите под красивую музыку фотографии, отражающие суть вашей работы. По времени клип не должен превышать 3—5 минут. Это должны быть не просто милые фото с детьми и лошадками. Необходимо выбрать самые яркие кадры с прыжками, трюками, занятий иппотерапией и тому подобное. Тема видеоролика должна соответствовать теме выбранной программы. Это не обязательно, но помогает очень сильно, так как вы наглядно показываете свою работу.

Вариативная программа «Подари мне жизнь»

Эта программа для тех, кто планирует начать заниматься или уже занимается на базе своего клуба иппотерапией. Здесь ни чего уникального, общие моменты, которые помогут вам, если вы подаете на грант впервые по этой тематике.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Что приходит в голову при мысли о лошади? Скачки, спорт, прогулки верхом и тому подобное. Вряд ли кто-то подумает о том, что лошадь – это еще и живой уникальный тренажер. Именно благодаря ее способности возник метод лечебной верховой езды и иппотерапии, который стал одним из эффективных способов реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Иппотерапия оказывает комплексное влияние на ребенка, улучшает не только физическое состояние, но и благотворно воздействует на психоэмоциональную сферу. Например, очень замкнутые дети, страдающие аутизмом, через общение с лошастью постепенно раскрепощаются и начинают общаться с людьми. Ребенок гладит лошадь, перебирает гриву, чувствует тепло и доверие животного. От лечебной физкультуры она отличается тем, что способна вызывать у занимающегося сильную разнонаправленную мотивацию. С одной стороны, ребенок боится большого строптивного животного, он не уверен в себе, а с другой стороны – испытывает желание проехать верхом, научиться управлять лошастью. Это желание помогает ему преодолеть страх и повысить самооценку.

Иппотерапия – физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии. Лошадь при движении шагом передает пациенту от 90 до 110 разнонаправленных двигательных импульсов в минуту аналогичных движению человека при ходьбе. Данное двигательное воздействие вызывает ответную реакцию пациента, которая помогает корректировать двигательную активность больного. Проще говоря, мышцы, которые в состоянии паралича человек не может заставить работать, начинают активироваться при движении верхом на лошади.

Особенно эффективной и действенной лечебная верховая езда оказалась в реабилитации детей, страдающих такими заболеваниями как детский церебральный паралич, синдром Дауна, ранний детский аутизм. Это связано с уникальным свойством одновременно воздействовать на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферу человека.

Иппотерапия обладает огромными возможностями для оздоровительного и социально-педагогического воздействия на детей с ограниченными возможностями.

Цель: Обеспечение детей с ограниченными возможностями полноценными занятиями по лечебной верховой езде и иппотерапии для дальнейшего их физического, психологического и социального развития.

Задачи:

- Адаптировать организм больного к физическим нагрузкам, развивать физическую активность больного.
- Способствовать восстановлению нарушенных функций организма.
- Способствовать абилитации (формированию новых функций) организма.
- Восстанавливать здоровье и улучшать его состояние.
- Способствовать социальной и бытовой реабилитации, абилитации и адаптации.

– Воспитывать культуру межличностных отношений, формировать коммуникативные навыки, социализировать детей с ограниченными возможностями.

– Способствовать раскрытию творческих, духовных, физических потенциалов для дальнейшей самореализации ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа включает в себя несколько направлений:

– Оздоровительное.

Преимущества ЛВЕ перед другими видами лечебной физкультуры заключается в том, что при верховой езде обеспечивается одновременное включение в работу практически всех групп мышц. И происходит это на рефлексорном уровне, поскольку сидя на лошади, двигаясь вместе с нею и на ней, пациент в течение всего занятия инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади, и тем самым пробуждает к активной работе как здоровые, так и пораженные болезнью мышцы своего тела.

Ни один из спортивных снарядов не обладает возможностью возбуждать у пациента максимально одновременную мобилизацию волевой деятельности и мышечных усилий, с помощью которых достигается не только подавление чувства страха, но и одновременное уменьшение количества и объема гиперкинезов.

Ритмичные колебания спины лошади во время движения передаются всаднику и усиливают расслабление спазмированных мышц бедер и голени. Этот эффект еще достигается за счет более высокой температуры тела лошади посредством согревающего массажа бедренных и ягодичных мышц больного при катании на «голой» лошади.

– Психологическое и эмоциональное.

Иппотерапия способствует развитию познавательной сферы ребенка и ее психологической составляющей. При занятиях нужна постоянная концентрация внимания, сосредоточенность, максимально возможная собранность и самоорганизация, потребность запоминать и планировать последовательность действий как при езде, так и при уходе за лошастью. Расширяются представления ребенка о животных, об окружающей природе и о его собственном месте в окружающем мире. За счет этого во время занятий ЛВЕ отчетливо повышается способность больных детей к обучению, усвоению новых навыков и сведений.

Общаясь с лошастью, ухаживая за ней, больной ребенок получает яркий положительный эмоциональный заряд. Развиваются механизмы эмоционально-личностной регуляции, пациент получает возможность преодолеть свой страх, достичь успеха, одержать пусть небольшую, но победу, испытать гордость, почувствовать себя способным преодолевать трудности. Ведь у детей с ограниченными возможностями, изолированных обычно в четырех стенах своих квартир, такого чрезвычайно важного для развития личности опыта в повседневной жизни ничтожно мало.

– Социальное.

Окружающая обстановка имеет очень важную роль в процессе обучения. С помощью игр и упражнений можно отрабатывать большое количество навыков в разных областях, осознавать строение собственного тела, развивать уверенность в себе.

Игры всем доставляют удовольствие, но в программе ЛВЕ основная задача игры – это повышение мотивации. Поскольку у каждого всадника свои индивидуальные трудности и возможности, то и мотивация участия в программе у каждого своя.

Разные варианты игр включают упражнения для разных видов нарушений. Что важно, ребенок в условиях кабинета может категорически отказываться выполнять поставленные перед ним задачи, особенно причиняющие дискомфорт. Но во время игры, находясь верхом на лошади или рядом с ней, эмоциональная окраска совершенно другая и как следствие меня-

ется восприятие процесса в положительную сторону. Дети часто даже не замечают, как с большой охотой начинают делать то, от чего раньше отказывались.

Развивающие игры могут помочь в достижении улучшений в следующих областях:

- самосознание отношений с товарищами и социальных навыков;
- ориентация и пространственные отношения;
- умение воспринимать и выполнять команды;
- планирование и последовательное выполнение движений;
- овладение грубыми (крупными) и точными (мелкими) движениями;
- различение символов (цифры, буквы, рисунки).

Также групповые занятия могут служить важной базой для дальнейшей жизнедеятельности ребенка в социуме.

- Работа на перспективу.

Годы идут и дети вырастают. Если ребенку во время не заложить необходимые фундаментальные знания, не привить жизненно-необходимые навыки, ему в дальнейшем придется очень тяжело, а детям с ограниченными возможностями вдвойне. Чтобы ребенку избежать в дальнейшем домов-интернатов и других соответствующих заведений, нужно научить его самого себя обслуживать и жить в обществе.

В этом могут активно помочь занятия иппотерапией и ЛВЕ, а в дальнейшем и ИКС (инвалидный конный спорт). Наша задача минимум – привить элементарные, необходимые навыки, задача максимум – помочь найти ребенку свое место в жизни.

Одна из задач – вывести особенно способных детей на Специальные Олимпийские игры. Для людей с ограниченными возможностями существует два международных вида игр: Паралимпийские и Специальные Олимпийские игры. Многоуровневая система судейства и грамотная организация игр позволяет участвовать ребенку при множественных заболеваниях различных степеней тяжести. В России такие состязания тоже проводятся. Участие в такого рода мероприятиях является сильнейшей мотивацией к стремлению получения новых результатов, что невероятно важно для данной категории детей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.