

## **Роль верховой езды в изменении психоэмоционального состояния человека**

**Алина Алексеевна Михайлова  
Мария Владимировна Зиннатова**

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
Екатеринбург, Россия

## **Role of Horse Riding in Changing the Psycho-Emotional State of a Person**

**Alina A. Mikhailova  
Mariya V. Zinnatova**

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin,  
Yekaterinburg, Russia

**Для цитирования:** Михайлова, А. А., Зиннатова, М. В. (2022). Роль верховой езды в изменении психоэмоционального состояния человека. *Lurian Journal*, 3(4), 41–50. doi: 10.15826/Lurian.2022.3.4.3

**To cite this article:** Mikhailova, A. A., & Zinnatova, M. V. (2022). Role of Horse Riding in Changing the Psycho-Emotional State of a Person. *Lurian Journal*, 3(4), 41–50. doi: 10.15826/Lurian.2022.3.4.3

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому и эмпирическому исследованию роли верховой езды в изменении психоэмоционального состояния человека. Анализируются понятия верховой езды, иппотерапии и ипповенции. Пилотажное исследование проводилось на малой выборке и основывалось на предположении, что взаимодействие с лошадью (верховая езда) способствует изменению психоэмоционального состояния человека: улучшается самочувствие, настроение, повышается активность, увеличивает психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность, снижается напряжение. Ограничения проведенного исследования связаны с использованием малой выборки и отсутствием контрольной группы.

**Ключевые слова:** верховая езда; психоэмоциональное состояние; взаимодействие с лошадью; иппотерапия; ипповенция

**Abstract.** The article reviews theoretical and empirical research into an effect of horse riding in changing the psycho-emotional state of a person. The concepts of riding, hippotherapy and hippovention are analyzed. The pilot study was conducted on a small sample, it was based on the assumption that interaction with a horse (horse riding) contributes to changing a person's psycho-emotional state: it improves mood, health, mental activation, emotional tone, comfort, reduces tensions. The study included a small sample and a control group.

**Keywords:** *horseback riding; psycho-emotional state; interaction with the horse; hippotherapy; hippovention*

## Введение

Психоэмоциональное состояние человека оказывает существенное влияние на его деятельность, поведение, отношения. Оно проявляется в субъективных переживаниях относительно объективных событий, ситуаций и играет значительную роль в физическом и психологическом здоровье личности, ее благополучии, активности. Психологическими маркерами психоэмоционального состояния человека являются его настроение, общее самочувствие, энергичность или пассивность, степень выносливости и утомления, увлеченности, эмоциональный тонус и т. д.

Одним из способов поддержания позитивного психоэмоционального состояния выступает взаимодействие с лошадью в какой-либо форме: верховая езда, поглаживание или кормление лошади, специально организованный процесс абилитации / реабилитации, в ходе которого возможно комплексное воздействие биомеханических, психологических и социальных факторов. Оказание психологической помощи с участием лошадей признано во многих странах, но нуждается в более тщательном научном обосновании. Изучению различных аспектов психоэмоционального состояния человека при взаимодействии с лошадью посвящено не так много исследований.

Под *верховой ездой* понимается процесс передвижения, при котором человек находится на спине животного. Использование верховой езды в лечебных целях называется *иппотерапией*. Уникальность метода заключается в ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузке на пациента при его тесном контакте с лошадью, за счет чего осуществляется биомеханическое и психогенное воздействие. Кроме того, в процессе иппотерапии создается специальная среда «всадник — лошадь» и достигается комплексный терапевтический эффект. Е. С. de Mello и коллеги (2020) отмечают, что иппотерапия является частью интегративных программ лечения пациентов и способствует достижению наилучших показателей функционального состояния и возможностей организма.

Иппотерапия используется в медицинской, психологической и социально-психологической реабилитации, а также их сочетаниях. В рамках медицинской реабилитации данный метод показал свою эффективность при работе с детьми с детским церебральным параличом (Гончаренко, Шнайдер, 2022; Кохан, Грабовская,

2019; Bower, 2009), нарушениями речевого развития (Жулина, Лукина, 2019), аутизмом (Белоусова, Руднева, Романов, Кутепова, 2021; Grandin, Fine, Bowers, 2010; Harrington, Vora, 2018), синдромом дефицита внимания и гиперактивности (Бекая, Квачадзе, Пруидзе, Цверава, Хвितिа, 2017).

В методических рекомендациях по оказанию услуги по адаптивной верховой езде (иппотерапии) предлагается выделять три группы методов абилитации и реабилитации с помощью лошади: адаптивная верховая езда (базовая иппотерапия, развивающая верховая езда, оздоровительная верховая езда), адаптивный конный спорт, воздействие без посадки на лошадь (Карпенкова, Денисенков, Слепченко, 2022).

Метод реабилитации, позволяющий достигать психолого-терапевтического эффекта в процессе взаимодействия человека с лошадью (езда верхом, наблюдение, чистка, кормление и т. д.), получил название *ипповенция*. О. Г. Лопухова и К. К. Газизов (2020) отмечают, что «взаимодействие с лошадью поддерживает процессы самопринятия, личностного роста, управления собой и окружением, способствует укреплению базового доверия, развитию коммуникативных навыков, коррекции дисфункциональных моделей поведения и эмоционального реагирования. <...> выступает важным фактором роста психологического благополучия личности <...>». В исследовании С. Д. Старостина и С. А. Серовой (2022) ипповенция рассматривается как метод, способствующий улучшению психоэмоционального состояния у школьников.

Позитивные психологические эффекты ипповенции и иппотерапии описаны в работах К. С. Ковтун (2019), И. В. Мотовой и Е. В. Селезневой (2021), М. А. Филатовой-Сафроновой (2002), Н. В. Рыжкина, Т. И. Тумасян, А. Ю. Бровашовой и А. Н. Корбан (2022), Г. В. Сорокоумовой и А. А. Печникова (2021), А. М. Choińska и коллег (2022), L. Vadin и коллег (2022). В частности, О. С. Загайнова, О. В. Ломтатидзе и А. С. Алексеева (2019) отмечают:

Верховая езда вызывает у всадника много положительных эмоций, ощущений и переживаний. Она кардинально повышает самооценку человека, его уверенность в своих силах, способствует максимальной мобилизации волевой деятельности, социализации и формированию более гармоничных отношений с миром, помогает находить новые, неординарные решения стоящих перед ним задач. Положительный эмоциональный настрой способствует активности и улучшению настроения, а также общему состоянию <...> (с. 84).

Р. С. Рабаданова, А. В. Новиков, М. К. Виноградова, Д. Н. Слабкая (2022) указывают, что прямой контакт взрослых и детей с лошадьми способствует позитивным поведенческим изменениям, формированию спокойствия, повышению способности управлять своими эмоциями и чувствами, поддержанию и восстановлению «психологического баланса» человека (с. 321).

Рассмотренные исследования демонстрируют, что верховая езда, взаимодействие с лошадью оказывают позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние человека, заключающееся, согласно М. М. Безруких и Д. А. Фарбер (2015), в эмоциональных проявлениях при реагировании на действительность, способствуют снятию нервно-психического напряжения и обеспечивают благоприятные условия для жизнедеятельности.

Несмотря на длительный период исследований, верховая езда до сих пор не является общепризнанным методом оказания психологической помощи и поддержки. Тем не менее уже описана уникальность ее воздействия на организм человека за счет сочетания физической активности, психологической нагрузки и новой сенсорной информации.

## Методы

В процессе исследования использовались следующие методы: теоретический анализ научной литературы, эмпирический метод (опросный), методы математико-статистического анализа эмпирических данных (описательный анализ, сравнительный анализ (*T*-критерий Вилкоксона)), метод интерпретации.

Для выявления психоэмоционального состояния участников до и после верховой езды использовались: тест-опросник «Самочувствие — активность — настроение» (САН) (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай) и тест-опросник «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Л. А. Курганский).

## Процедура и результаты

Пилотажное исследование проводилось на малой выборке и основывалось на предположении, что взаимодействие с лошадью (верховая езда) способствует изменению психоэмоционального состояния человека: улучшается самочувствие, настроение, повышается активность, увеличивается психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность, снижается напряжение. Участие приняли 10 посетителей (9 женщин и 1 мужчина, возраст 18–38 лет) трех конных клубов г. Екатеринбурга, ранее не ездившие на лошадях. Опрос проводился в вербальной форме в индивидуальном порядке до и после прогулки верхом. Процедура основывалась на соблюдении этических принципов конфиденциальности, добровольности и случайного отбора испытуемых.

Представляемое исследование может быть отнесено к категории пилотажного (пробного, поискового), поскольку, согласно А. Д. Наследову (2006), результаты по выборке до 10 человек рассматриваются как предварительные.

Процесс исследования был сопряжен с рядом трудностей: малое количество посетителей клубов вследствие неблагоприятных погодных условий, таких как дождь, слякоть, сильный снегопад и морозы. Кроме того, конные прогулки в данный период (октябрь — ноябрь 2022 г.) проводились гораздо реже с целью обеспечения безопасности как клиентов, так и лошадей.

Для получения промежуточного результата был проведен анализ средних значений до и после взаимодействия участников исследования с лошадью (верховой езды) по психодиагностическим показателям.

Отмечается повышение значений показателей самочувствия, активности и настроения у участников после прогулки на лошади: они ощущают бодрость, физиологический и психологический комфорт, проявляют заинтересованность, активность и инициативность, отсутствует напряженность, настроение приподнятое, радостное (рис. 1).

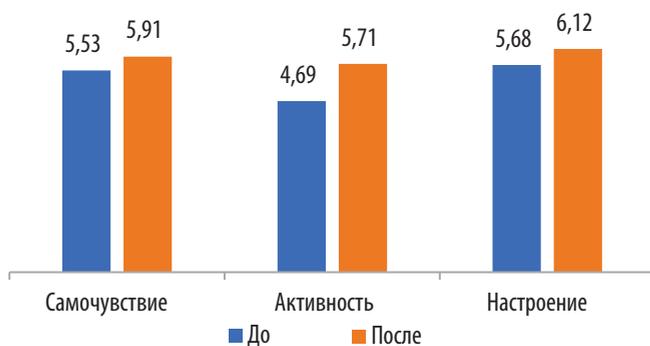


Рис. 1. Гистограмма выраженности средних значений показателей самочувствия, активности, настроения участников исследования до (синий цвет) и после (оранжевый цвет) верховой езды, баллы: выше четырех баллов — благоприятное состояние

Средние значения показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности участников исследования до прогулки на лошади были на среднем уровне выраженности. После верховой езды значительного увеличения данных показателей не отмечалось, тем не менее зафиксировано, что после занятия участники пребывали в состоянии большего возбуждения, любопытства, у них повысился эмоциональный тонус, текущая ситуация расценивалась как более благоприятная, комфортная, напряжение уменьшилось (рис. 2).

Проанализировав изменения средних значений по всем психодиагностическим показателям после верховой езды, можно сделать вывод, что взаимодействие с лошадьми, и в частности верховая езда, положительно сказывается на настроении человека, на ощущении им комфортности, способствует психической активации, снятию напряжения, вызывает интерес, улучшает самочувствие, повышает эмоциональный тонус.



Рис. 2. Гистограмма выраженности средних значений показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности участников исследования до (синий цвет) и после (оранжевый цвет) верховой езды, баллы: психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность: 3–8 баллов — высокий уровень, 9–15 баллов — средний; напряжение: 3–8 баллов — низкий уровень, 9–15 баллов — средний

Следующим этапом исследования стало проведение сравнительного анализа с использованием математического  $T$ -критерия Вилкоксона, позволяющего установить статистически значимые различия в выраженности исследуемых показателей у участников до и после прогулки на лошади (см. таблицу).

#### Таблица

#### Результаты сравнительного анализа показателей психоэмоционального состояния участников до и после верховой езды

| Показатель (шкала)    | Соотношение рангов | $T$    | $p$         |
|-----------------------|--------------------|--------|-------------|
| Самочувствие          |                    | -1,374 | .169        |
| Активность            | До < после         | -1,836 | .066        |
| Настроение            |                    | -1,332 | .183        |
| Психическая активация |                    | -,983  | .326        |
| Интерес               | До < после         | -1.625 | .100        |
| Эмоциональный тонус   |                    | -,850  | .395        |
| Напряжение            |                    | -1.380 | .168        |
| Комфортность          | До < после         | -1.781 | <b>.045</b> |

Примечание. Полужирным выделены статистически значимые показатели; курсивом — показатели, соответствующие тенденции к значимости.

По результатам сравнительного анализа было выявлено статистически значимое отличие в уровне выраженности показателя комфортности у участников исследования до и после прогулки на лошади ( $T = -1.781$ ,  $p = .045$ ). При этом до прогулки ощущение комфорта было менее выражено, чем после. Это свидетельствует о том, что участники после взаимодействия с лошадьми (верховой езды) чувствовали себя более беззаботными, удовлетворенными, спокойными и довольными.

Стоит обратить внимание на результаты по показателям активности ( $T = -1,836$ ,  $p = .066$ ) и интереса ( $T = -1.625$ ,  $p = .100$ ), которые характеризуются тенденцией к значимости, и при увеличении числа участников исследования различия по ним перейдут в зону статистической достоверности. Тем не менее на данный момент можно утверждать, что после занятия верховой ездой участники чувствовали себя более активными, были оживленными, проявляли стремление действовать, хотели больше узнать о лошадях, сообщали о желании повторить визит на конюшню.

## Обсуждение

При обсуждении результатов важно учесть, что они были получены на малой выборке и могут рассматриваться только как предварительные. Тем не менее они не противоречат ранее проводившимся теоретическим и эмпирическим исследованиям и дополняют их:

- согласно анализу средних значений у участников после верховой езды улучшилось настроение, самочувствие, повысилась активность, они чувствовали себя более бодрыми, были увлечены процессом, отмечено уменьшение напряжения;
- согласно сравнительному анализу у участников исследования выявлены статистически значимые отличия в выраженности показателя комфортности до и после верховой езды: после прогулки они чувствовали себя более беззаботными, удовлетворенными, спокойными и довольными. Показатели активности и интереса характеризуются тенденцией к значимости;
- поскольку исследование проводилось в вербальной форме, психодиагност имел возможность зафиксировать общее психоэмоциональное состояние у участников после верховой езды: они были более активными, оживленными, проявляли стремление действовать, интересовались лошадьми и сообщали о своем желании повторить визит на конюшню.

## Заключение

Верховая езда — процесс передвижения, при котором человек находится на спине животного. В ходе верховой езды происходит взаимодействие с лошадью, что совокупно оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние

человека. Психологическая помощь с участием лошадей получила свое признание во многих странах. Тем не менее изучению различных аспектов психоэмоционального состояния человека при взаимодействии с лошадью посвящено не так много научных исследований.

Пилотажное исследование проводилось на малой выборке и показало, что взаимодействие с лошадью (верховая езда) способствует изменению психоэмоционального состояния человека: улучшается самочувствие, настроение, повышается активность, увеличивается психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, комфортность, снижается напряжение. При этом статистически достоверными можно считать различия лишь по трем показателям: комфортность, активность (тенденция к значимости), интерес (тенденция к значимости).

Ограничения проведенного исследования связаны с использованием малой выборки и отсутствием контрольной группы.

## Литература

- Безруких, М. М., Фарбер, Д. А. (2015). Психофизиология. В кн.: А. В. Петровский (ред.), *Психологический лексикон: энциклопедический словарь*. Москва: Психологический институт РАО. URL: <http://dictionary.pirao.ru/index.htm>
- Бекая, Г. Л., Квачадзе, И. Д., Пруидзе, М. В., Церава, Д. М., Хвития, Н. Г. (2017). Лечебная верховая езда, обнадеживающий способ в лечении синдрома дефицита внимания и гиперактивности. *Медицинский альманах*, 5(50), 127–129. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30528836>
- Белюсова, А. Д., Руднева, Л. В., Романов, В. А., Кутепова, Е. А. (2021). Влияние занятий иппотерапией на развитие координационных способностей у младших школьников с аутизмом. *Современные вопросы биомедицины*, 5(2(15)), 12. [https://doi.org/10.51871/2588-0500\\_2021\\_05\\_02\\_12](https://doi.org/10.51871/2588-0500_2021_05_02_12)
- Гончаренко, О. Н., Шнайдер, Ж. Д. (2022). Социальное воздействие иппотерапии на детей с детским церебральным параличом. *Тенденции развития науки и образования*, 84–1, 50–54. <https://doi.org/10.18411/trnio-04-2022-10>
- Жулина, Е. В., Лукина, М. В. (2019). Механизм воздействия иппотерапии в рамках комплексной работы с безречевыми детьми с моторной алалией. *Проблемы современного педагогического образования*, 62–3, 82–86. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37035698>
- Загайнова, О. С., Ломтатидзе, О. В., Алексеева, А. С. (2019). Прикладные аспекты зоопсихологии: анималотерапия [учебно-методическое пособие]. Екатеринбург: Издательство Уральского университета.
- Карпенкова, И. В., Денисенков, А. И., Слепченко Ю. А. (ред.). (2022). *Методические рекомендации по оказанию услуги по адаптивной верховой езде (иппотерапии)*. Москва: НФ ИАКС, 2022. URL: [https://www.aksp.ru/work/activity/inv/files/met\\_ip.pdf?ysclid=leqyvwj864683355762](https://www.aksp.ru/work/activity/inv/files/met_ip.pdf?ysclid=leqyvwj864683355762)
- Ковтун, И. С. (2019). Психологическое воздействие верховой езды и особенности иппотерапии. *Психология и педагогика в Крыму: пути развития*, 1, 255–266. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38186899>

- Кохан, С. Т., Грабовская, Я. И. (2019). Результаты применения иппотерапии у детей с нарушением двигательной активности. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 4(15), 354–357. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41540235>
- Лопухова, О. Г., Газизов, К. К. (2020). Психотерапия и обучение с участием лошади: теория, практика и связь с экопсихологией. *Экопозитив: экогуманитарные теория и практика*, 1(1). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?ysclid=leudqiwkqj411539132&id=42896821>
- Мотова, И. В., Селезнева, Е. В. (2021). Воспитание толерантности у детей в условиях инклюзивного образования посредством иппотерапии. *Вестник государственного гуманитарно-технологического университета*, 4, 39–44. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47698413>
- Наследов, А. Д. (2006). *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных* [учебное пособие]. Санкт-Петербург: Речь.
- Рабаданова, Р. С., Новиков, А. В., Виноградова, М. К., Слабкая, Д. Н. (2022). Ипповенция как действенный практический метод психолого-педагогического воздействия в современном обществе. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 11, 2А, 317–324.
- Рыжкин, Н. В., Тумасян, Т. И., Бровашова, А. Ю., Корбан, А. Н. (2022). Применение иппотерапии в восстановительном периоде у спортсменов. *Теория и практика физической культуры*, 8, 21–23. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49203121>
- Сорокоумова, Г. В., Печников, А. А. (2021). Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков. *Развитие образования*, 4(2), 38–44. <https://doi.org/10.31483/r-98510>
- Старостин, С. Д., Серова, С. А. (2022). Ипповенция как метод улучшения психоэмоционального здоровья школьников младших классов. *Юный ученый*, 6(58), 129–133. URL: <https://moluch.ru/young/archive/58/3084/>
- Филатова-Сафронова, М. А. (2002). *Влияние иппотерапии на развитие детско-родительских отношений* (диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук). Казань: Казанский государственный университет.
- Badin, L., Alibrán, É., Pothier, K., & Bailly, N. (2022). Effects of equine-assisted interventions on older adults' health: A systematic review. *International journal of nursing sciences*, 9(4), 542–552. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.09.008>
- Bower, E. (2009). *Finnie's handling the young child with cerebral palsy at home* (4th ed.). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-8810-9.00024-1>
- Choińska, A. M., Bajer, W., Żurek, A., & Gieysztor, E. (2022). The effect of contact with a horse during a three-day hippotherapy session on physiotherapy students' emotions. *Psychology research and behavior management*, 15, 1385–1396. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S332046>
- Grandin, T., Fine, A. H., & Bowers, C. M. (2010). The use of therapy animals with individuals with autism spectrum disorders. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (3rd ed., pp. 247–264). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10013-3>
- Harrington, J. W., & Bora, S. (2018). Autism spectrum disorder. In D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (4th ed., pp. 64–73). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00008-6>

Mello, E. C. de, Regalo, S. C. H., Diniz, L. H., Lage, J. B., Ribeiro, M. F., Bevilacqua Junior, D. E., ... Espindula, A. P. (2020). Electromyographic analysis of stomatognathic muscles in elderly after hippotherapy. *PLoS ONE*, 15(8), e0238036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238036>

*Оригинал статьи получен 01 ноября 2022*

*Исправленная статья принята 10 декабря 2022*

**Об авторах:**

**Михайлова Алина Алексеевна**, студент, департамент психологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; [alina\\_work\\_alina@mail.ru](mailto:alina_work_alina@mail.ru)

**Зиннатова Мария Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент, кафедры педагогики и психологии образования, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; <https://orcid.org/0000-0002-9297-7294>; [mashaperv@rambler.ru](mailto:mashaperv@rambler.ru)

**About the authors:**

**Mikhailova Alina A.**, Student, Department of Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; [alina\\_work\\_alina@mail.ru](mailto:alina_work_alina@mail.ru)

**Zinnatova Mariya V.**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia; <https://orcid.org/0000-0002-9297-7294>; [mashaperv@rambler.ru](mailto:mashaperv@rambler.ru)