

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 304-305.

УДК 798.23:796.035 (043.2)

**Гулуєва Х.Б.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ВЕРХОВОЇ ЇЗДИ ЯК ВИДУ ФІТНЕСУ**

Всі ми знаємо, що таке верхова їзда та яку користь може принести нам звичайна прогулянка на конях спробуємо дослідити у нашому дослідженні.

Насправді це достатньо важкий вид спорту. Щоб змусити коня виконати хоч якийсь простий рух треба добре володіти своїм тілом.

Верхова їзда – це і фітнес і схуднення і поліпшення постави, лікування стресу, профілактика багатьох видів захворювання і навіть масажний ефект. Вона корисна для людей будь-якого віку, навіть людям за 50. Коли ми їдемо на коні, то у нас працюють усі м'язи тіла, бо без цього ми просто не зможемо втриматись на ньому.

Найсильніше навантаження падає на спину, попереk, стегна та прес. Їзда стройовою рисою дорівнює активній прогулянці пішки, а галоп дорівнює бігу з пересіченою місцевістю.

Нажаль, це не той вид спорту, де ми можемо дуже добре накачати м'язи і привести тіло в ідеальну форму, але м'язи стануть рівномірно прокачаними і тіло

прийде в тонус. Трішки ми почнемо худнути. Зайві обсяги почнуть сходити з стегон, живота, а тіло стане більш струнким та підтягнутим.

Важливо звернути увагу, що є й протипоказання для цього виду спорту, але його оздоровчий ефект вражає. Їзда на конях допомагає у багатьох хворобах: при їзді на коні посилюється кровообіг, але при цьому немає сильного навантаження на серце і судини, покращується система травлення, зміцнюється вестибулярний апарат, розвивається координація рухів і концентрація уваги, поліпшується постава, зміцнюється нервова система, лікуються стреси та психічні розлади. Коней часто використовують для лікування душевних проблем.

Також їзда верхи може допомогти відновитися після важкої операції. Урологія, гінекологія для подальшого здоров'я радять займатися їздою. Сучасна людина живе в дуже складний час. Хоча ми маємо усі зручності сучасного світу, маємо багато розвинутих технологій, все ж таки дуже часто морально не витримуємо такого ефективного ритму життя. Коні у цьому випадку є найкращим заспокійливим, є зв'язком з природою та позитивними емоціями.

Верхова їзда не тільки допомагає зміцнити м'язи, розвинути витривалість, спритність та поліпшити координацію рухів, а й розвиває вольові якості: сміливість, винахідливість, рішучість.

При верховій їзді людина знаходиться на свіжому повітрі. Легкі збагачуються киснем, серце починає швидко битися і в підсумку спорт служить профілактикою серцево-судинних і легеневих захворювань.

Таким чином, можна зробити висновок, що заняття верховою їздою приносять досить позитивний вплив на організм людини та його психоемоційне самопочуття.

*Науковий керівник: Скидан І.В., ст. викладач*