УДК: 636.1

**ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА СРЕДСТВАМИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ**

**Головина Т.Н., Кемурджиан В.В.**, *ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

В настоящее время во всем мире остро стоит вопрос о физическом оздоровлении населения. Причины этому увеличение интенсивности жизни и технический прогресс.

В 2014 году президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне», рассчитанный на 11 возрастных групп.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» по сути, является правопреемником аналогичной программы физкультурной подготовки населения, существовавшей в Советском Союзе в период с 1931 по 1991 г.г.

Особенности развития конно-спортивных клубов в России с 90-х годов 20 века по настоящее время:

- с 90-х годов резко изменилось финансовое обеспечение спортивных секций (СДЮШОР, профсоюзы, предприятия и т.д.);

- строительство и открытие конных клубов на территории Российской Федерации связано с популяризацией данного вида спорта (средства массовой информации, соц. сети и т.д.);

- низкая скорость развития массового направления – отсутствие поддержки государства и нарушение взаимосвязей между различными направлениями (кфх, племфермы, конезаводы, конные секции).

Актуальность выбранной темы заключается в том, что обществу важно иметь здоровое поколение, а задачей физической культуры является проводить пропаганду здорового образа жизни, привлекать большое количество людей к систематическим занятиям массовым спортом.

Современный образ жизни и уровень технического развития приводит к большому количеству заболеваний населения:

- физических заболеваний;

- психологические отклонения.

В основе большинства их лежит гиподинамия (отсутствие движения) населения. Основная проблема современного населения: «мало физического движения – много мыслительного процесса».

Факторы возникновения гиподинамии:

- наследственные заболевания (ожирение и т.д.) или приобретенные (травмы и заболевания, приведшие к затруднению движения);

- технический прогресс (передвижение на автотранспорте; автоматизация трута, в том числе и на бытовом уровне; применение большого количества гаджетов и т.д.);

- сидячая работа.

Симптомы гиподинамии:

- вялость, сонливость;

- плохое настроение, раздражительность;

- общее недомогание, усталость;

- снижение аппетита;

- частые травмы опорно-двигательного аппарата, в том числе переломы.

Основные медицинские аспекты верховой езды это:

- физическое влияние;

- психоэмоциональное влияние;

- социальное влияние.

Поэтому занятия верховой ездой наиболее оптимальный вариант для профилактики гиподинамии:

- разностороннее воздействие на физиологические функции всего организма, но щадяще (нет перенапряжение одной группы мышц или органов);

- проведение занятий на свежем воздухе, преимущественно за городом;

- увеличение кругозора и круга общения, расширения границ комфорта;

- общение с живым существом (лошадью);

- получение психоэмоциональной разгрузки (снятие стресса, синдрома хронической усталости, улучшение сна, синдрома недостатка внимания, страха);

- в большинстве случаев конные клубы находятся за городом и на то, чтобы доехать на занятие необходимо затратить определенное время, в среднем от 30 минут до 1,5 часов, что способствует (особенно если занятия после работы) плавному переключению сознания человека (нервной системы) на занятие верховой ездой от повседневных забот.

Выводы и заключения. Главной целью проведения занятия должно быть получение удовольствия от верховой езды человеком. Это наступает при наступлении психической релаксации, которой, при верховой езде, способствует достичь лошадь, не заметно для самого всадника.

В повседневной жизни внимание сосредоточено, как правило, на окружающих предметах, на импульсах, поступающих из окружающей среды. Внутренний мир остается как бы в стороне, почти не уделяется ему внимания.

При верховой езде требуется совершенно другое восприятие окружающего пространства. Всадник ощущаете свое присутствие, свое тело и свою душу, живете сознательно «здесь и сейчас».

Большинство жителей мегаполиса уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно.

Таким образом, считаем увеличение предоставления услуг конными клубами по верховой езде является отличным средством профилактики гиподинамии населения.