

5. *Полищук, С. С.* Опыт добровольческой деятельности экоотряда ИрГУПС в 2015 -2020 гг. / С. С. Полищук. Иркутск: Издательство ИГУ, 2021. 170 с. Текст: непосредственный.
6. *Полищук, С. С.* Повышение физической и энергетической активности преподавателей и студентов транспортного вуза / С. С. Полищук. – Текст : непосредственный // Сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов, (Екатеринбург, 2 нояб. 2023 г.) / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т» ; под общ. ред. С. В. Комлевой. – Екатеринбург, 2023. – С. 173–178.
7. *Полищук, С. С.* Через экологическое добровольчество к патриотическому воспитанию студентов / С. С. Полищук. Текст: непосредственный // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2021. Т. XVIII, № 3 (71). С. 59–71.
8. *Фетисов, В.А.* Текст: электронный // Википедия : свободная энциклопедия:[сайт]. URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2,%D0%92%D1%8F%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 27.10.2024).
9. *Экологический* отряд «КПСС ИрГУПС»: офиц. страница в VK : [сайт]. URL: https://vk.com/eco_otryad_kpss_irgups (дата обращения 27.10.2024). Текст: электронный.

УДК 796.52

Пономарёв Д. В.
Ponomarev D. V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Ural State University of Railway Engineering,
Yekaterinburg, Russia*

ХОББИХОРСИНГ КАК НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В представленной статье рассматривается увлекательный и стремительно развивающийся тренд – хоббихорсинг, занятия которым сочетают в себе элементы спорта, творчества и развлечения. Выявлено отношение студенческой молодежи к новому виду двигательной активности, преимущество хоббихорсинга для психологического и физического здоровья, ведения ЗОЖ, улучшения эмоционального состояния или проведения досуга.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, хоббихорсинг, спорт, развлечение.

HOBBYHORSE AS A NEW TYPE OF MOTOR ACTIVITY

Abstrakt. This article examines the fascinating and rapidly developing trend - hobbichoring, which combines elements of sport, creativity and communication. The attitude of student youth to new kind of motor activity, advantages of hobbichorsing for psychological and physical health, maintaining a healthy lifestyle, improving emotional state or leisure activities was identified.

Keywords: physical education, students, hobby-sourcing, play, accessibility, entertainment.

Физическая культура – это часть культуры, в совокупности с физической подготовкой и интеллектуальным развитием человека, совершенствованием его двигательной деятельности, формированием здорового образа жизни, социальной адаптацией, гармоничным развитием духовных и физических сил человека [2].

Наряду с многочисленными популярными и традиционными видами спорта, появляются другие виды спортивной деятельности. К одним из таких занятий относится хоббихорсинг, сочетающий правила конного спорта и оказывающий положительное влияние на психофизическую активность – людям, занимающимся хоббихорсингом, необходимо развивать навыки координации, равновесия и силы для выполнения различных трюков и маневров. Занятия хоббихорсингом включают в себя бег, прыжки с преодолением барьеров и другие физические активности, что способствует укреплению мышц, улучшению общей физической выносливости [3].

Хоббихорсинг – это имитация не просто движений и лошади в выездке и конкуре, это движения четкие и красивые, повторяющие схемы настоящей верховой манежной езды на определенной скорости, за исключением лошадей. Сложность этого вида спорта заключается в том, что спортсмены должны выполнять функции наездников и стараться повторять движения настоящих лошадей.

Регулярные тренировки езды на хоббихорсе помогают укрепить мышцы ног, спины и корпуса, улучшают работу сердечно-сосудистой системы организма молодых людей. Эта новая двигательная активность оказывает положительное влияние на психику человека: физическая активность, связанная с хоббихорсингом, способствует выработке эндорфинов, помогает снизить уровень стресса и тревожности. В основном эти занятия практикуются в группах, что способствует формированию дружеских связей и поддерживающей среды, позволяют участникам проявлять свою креативность и самооценку. Хоббихорсинг – необычный вид спорта, который появился в Финляндии еще несколько лет назад, имеет в наши дни более десятка тысяч приверженцев не только в Европе, но и в нашей стране.

Заниматься хоббихорсингом не противопоказано детям, но начинать занятия рекомендовано не раньше, чем с пятилетнего возраста, так как держать спину прямо, не сжимать плечи, контролировать свое тело при езде на настоящей лошади в таком возрасте достаточно сложно. По многим утверждениям, хоббихорсинг – это занятия легкой атлетикой (бег с преодолением барьеров) с элементами конного спорта.

Люди, которые изобрели этот вид спорта, катались на своих палочных лошадях для развлечения и досуга, и вскоре это стало хобби, которым они хотели бы поделиться со всем миром. В течение долгого времени «скачки» оставались детской забавой или чудачеством. Опытные участники на лошадях-хобби выполняют от 10 до 12 движений, которые включают в себя смену темпа, пассажи, зигзагообразные повороты, разнообразные движения боком и полуповороты. Особенно сложным для начинающих спортсменов является преодоление полосы препятствий, барьеры в которой достигают 60 см.

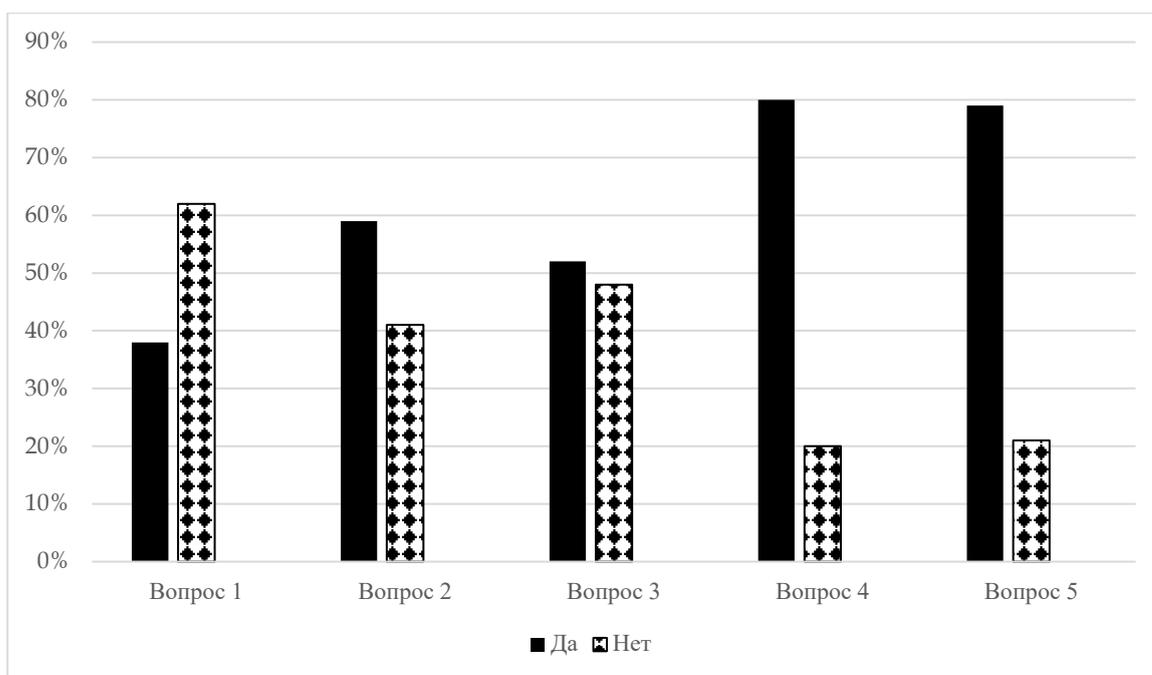
Как спортивное направление, оно начинает развиваться с 2012 года в Финляндии [1]. Хобби-верховая езда в Соединенных Штатах как вид спорта, не регулируется официальной организацией, поэтому трудно точно подсчитать, сколько людей участвует в соревнованиях, смотрят их на специально оборудованных площадках, стадионах или онлайн. В наши дни хоббихорсинг не включен в программу Олимпийских игр, поскольку это относительно новая дисциплина, не получившая широкого признания и поддержки со стороны Международного олимпийского комитета (МОК). Однако известно, что по данным FEI, его предлагалось включить в программу Олимпийских игр в Париже в 2024 году.

Основываясь на данные развития и популярности нового вида двигательной активности, нами было проведено анкетирование среди студентов. В онлайн опросе приняли участие 1–3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения, разных факультетов, юноши и девушки, в количестве 120 человек.

Студентам, участвующим в опросе, было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Знаете ли Вы, что такое хоббихорсинг? Считаете ли его спортом?
2. Хотели бы Вы заниматься этим видом двигательной деятельности?
3. Предпочитаете ли Вы заниматься хоббихорсингом вместо занятий традиционными видами спорта?
4. Существуют ли, по Вашему мнению, возрастные ограничения для занятий этим видом спорта?
5. Считаете ли Вы развитие хоббихорсинга, как вида спорта, перспективным?

Полученные в ходе опроса результаты представлены в диаграмме.



Отношение студентов УрГУПС к новому виду двигательной активности (хоббихорсингу).

Нами было выявлено, что многие студенты (62%) не знают, что такое хоббихорсинг и не считают его спортом, хотели бы попробовать заниматься этим видом спорта 59% опрошенных студентов. Большинство участников опроса предпочитают заниматься традиционными видами спорта (52%). По мнению студентов, должны быть возрастные ограничения для занятий этим видом спорта (80%). На вопрос «Считаете ли Вы развитие хоббихорсинга перспективным видом спорта?», большая часть студентов ответили, что данный вид спорта вполне может выйти на международный уровень (79%).

Проведенный нами опрос студентов УрГУПС, показал, что совсем небольшое число опрошенных участников знают о хоббихорсинге, только восемь девушек имели возможность попробовать свои силы в этом виде спорта. Около 30% студентов хотели бы попробовать свои силы в этой двигательной деятельности, но, в основном, как для развлечения и проведения досуга. Большинство студентов, девушки и юноши, предпочитают заниматься традиционными видами спорта, как на профессиональном уровне, так и для активного отдыха.

Библиографический список:

1. Анцупова, И. Хоббихорсинг — история, правила, требования к лошади. Элитный спорт и отдых. // Электронный ресурс, режим доступа: <https://www.stylespb.com/encyclopedia/hobbihorsing-istoriya-pravila-trebovaniya-k-loshadi-prakticheskie-sovety-ot> (дата обращения 10.09.2024) Текст : электронный.
2. Мишнева, С. Д. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов УрГУПС / С. Д. Мишнева, Е. С. Жукова // Перспективные направления в области физической

культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартонск, 23–24 марта 2018 года. Нижневартонский государственный университет, 2018. С. 361-364.

3. Таскин, Р. И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р. И. Таскин, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 113-117.

УДК 378.172

Проницкина Ю.В., Кропотухина О.С.

Pronichkina Y.V., Kropotukhina O.S.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены возможные факторы, влияющие на здоровье, и их происхождение. Выявлен самый значимый из них. Раскрыты отличительные черты образа жизни учащейся молодежи. Определение влияния особенностей поведения, набора привычек, социальных проблем и жизненных ситуаций школьников старших классов и студентов на их физическое и психическое состояние и развитие, появление риска для развития заболеваний.

Ключевые слова: факторы риска, здоровье, заболевание.

HEALTH RISK FACTORS FOR STUDENTS

Abstract: The article considers possible factors affecting health and their origin. The most important of them was identified. The distinctive features of the lifestyle of the student youth are revealed. Determination of influence of characteristics of behavior, set of habits, social problems and life situations of high school students and students on their physical and mental state and development, occurrence of risk for the development of diseases.

Keywords: hazards, health, disease.

Научно-технический прогресс, улучшения социальной среды и эволюционные изменения цивилизации становятся возможным только в здоровом обществе. Здоровье как абсолютная ценностная категория представляет собой состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Оно не постоянно и может как улучшаться, так и ухудшаться в зависимости от факторов, влияющих на него. Особо важно его наличие у людей, которым только предстоит строить будущее человечества. К этой категории относится учащаяся молодежь (школьники (с 14 лет), студенты колледжей и вузов).