

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ТУРИСТОВ

Федурко О. А.,

Фурманов А. Г., доктор педагогических наук, профессор,

Институт туризма Белоружского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Верховая езда предназначена для детей и взрослых, нуждающихся в оздоровлении, физической, психо-социальной и личностной реабилитации и адаптации. Занятия верховой ездой рекомендованы при нарушениях опорно-двигательного аппарата, возникших в результате поражения центральной нервной системы, при нарушениях осанки, малоподвижном образе жизни, а также после перенесенных травм. Положительное воздействие занятий верховой ездой отмечено при нарушениях психоэмоциональной сферы [3].

Общение с лошастью и верховая езда, в частности, позволяет снять стресс и минимизировать его последствия, дает нагрузку на многие мышцы тела и поддерживает всадника в хорошей форме. Для борьбы с ожирением и целлюлитом разработаны специальные программы [5]. Занятия оздоровительной верховой ездой проводятся на оседланной лошади или без седла. Интенсивность и сложность занятий зависят от опыта, возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья занимающегося. В процессе занятия всадник обучается правильной посадке, поддержанию равновесия, управлению лошастью.

Управление требует особой концентрации внимания, так как необходима координация движений рук и ног занимающегося. Каждая конечность выполняет отдельную работу, а гармоничная связь действий туловища, рук и ног составляет общую картину управления. Всадник сливается с лошастью в единое целое, повторяя движение ее корпуса своим телом.

При движении крупная лошадь переносит на всадника около 110 колебательных импульсов в минуту: вверх-вниз по длине оси тела (против силы тяжести), вперед-назад по фронтально-поперечной оси тела, из стороны в сторону вокруг сагиттально-поперечной оси тела, движения по диагонали вокруг функциональной точки центра тела. Движения мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и разогревающее воздействие на мышцы ног и органы малого таза, усиливают кровоток в конечностях. Они переносятся на тазобедренные суставы и пояснично-позвоночный столб занимающегося верховой ездой, имитируя и стимулируя движения, которые совершает человек при ходьбе. Находясь на лошади, для сохранения правильной посадки всадник вынужден удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения [4].

Исследования эффективности занятий верховой ездой показали, что у занимающихся уменьшается спастичность мышц, улучшается координация движений, стимулируется вестибулярный аппарат, развивается мелкая моторика рук, формируются сложные точные движения. Интенсивно работают дыхательная и мышечная системы, кровь и головной мозг обогащаются кислородом [1, 5].

Постоянная концентрация внимания, сосредоточенность, собранность и самоорганизация, необходимость запоминать и планировать последовательность действий активизирует психические процессы человека [2].

Для усиления оздоровительного эффекта применяется комплекс физических упражнений, направленных на улучшение подвижности позвоночника и суставов, активизацию мышечной деятельности, который проводится до и во время занятий верховой ездой [1].

Верховая езда помимо оздоровления применяется также при лечении различных заболеваний, таких как детский церебральный паралич, нарушение умственного развития, синдром Дауна, аутизм. Детям, лишенным возможности ходить, лечебная верховая езда (иппотерапия) позволяет пережить опыт прямохождения. При регулярных занятиях у детей включаются в работу и укрепляются мышцы, необходимые для ходьбы, а в коре головного мозга формируется стереотип прямохождения. Тело и мозг ребенка готовятся к тому, что бы сделать первый самостоятельный шаг. Научившись балансировать на лошади, ребенок постепенно переносит этот навык в обычную жизнь и более уверенно чувствует себя на земле.

Опыт работы с туристами организации Иностранное предприятие «Штотц Агро-Сервис» показал, что верховая езда востребована, еженедельно систематически занятия посещают туристы, в том числе иностранные.

Занятия проводятся на свежем воздухе в любых погодных условиях, что способствует закаливанию организма. Туристы занимаются на огороженной площадке, выезжают на прогулку в лес, принимают участие в конных походах.

Результаты анкетного опроса указывают на развитие интереса в занятиях верховой ездой, участии в конно-спортивных мероприятиях. Отмечается положительное влияние занятий верховой ездой на самочувствие, физическое и психоэмоциональное состояние, повышение защитных свойств организма к вирусным инфекциям и стрессоустойчивость, снижение веса тела.

1. Харрис Мойра С. Верховая езда / Мойра С. Харрис, Лиз Клетт; пер. с англ. И. М. Песковой. – М.: Астрель, 2007. – 118 с.
2. Мюзелер, В. Школа верховой езды / В. Мюзелер; пер. с нем. Н. А. Савинкова. – М.: Прогресс, 1980. – 180 с.
3. О верховой езде и ее действии на организм человека / Д-р Колине; под ред. Л. Каченовского; пер. с фр. И. К. Мердера. – М.: МККИ, 2000. – 32 с.
4. Равновесие в движении. Посадка всадника / Сюзанна фон Дитце. – М.: МККИ, 2001. – 240 с.
5. Health Benefits | British Horse Society www.bhs.org.uk

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕГИОНА «ЛИТВИНСКОЕ ПРЕДПОЛЕСЬЕ» КАК ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕСТИНАЦИИ

*Филипович И. В., кандидат педагогических наук, доцент,
Булатый П. Ю.,*

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В условиях становления и развития туризма в системе рыночных отношений большое значение приобретает региональный туризм. В настоящее время основная туристическая деятельность осуществляется именно в регионах. Каждый туристический регион имеет присущие ему природные ресурсы, особенности их размещения, национальные и исторические черты, свою структуру хозяйства, уровень экономического развития, специализацию. Поэтому представления зарубежных туристов о стране складываются из глубоких и всесторонних знаний всех ее регионов.

ЮНВТО определяет туристический регион как территорию, обладающую определенными признаками аттрактивности и обеспеченную туристической инфраструктурой и системой организации туризма. Туристическое районирование является видом частного, отраслевого районирования, отражающим только один аспект (туризм), который может быть адекватно описан на фундаментальной основе. При этом должны соблюдаться общегеографические принципы районирования: объективность, многоаспектность, иерархичность и конструктивность [1].

Туристические районы имеют следующие характерные черты.

Во-первых, туристический район – социальное по своему характеру и конечному продукту образование. Его продукция – рекреационные и туристские услуги, обеспечивающие расширенное воспроизводство физических и духовных сил населения, отдых, развлечения, а потребители подобного рода услуг – люди.

Во-вторых, для туристических районов характерен процесс общественного воспроизводства, состоящий из четырех частей: производство, обмен, распределение и потребление. В туристических районах между производством и потреблением, как правило, нет временного разрыва. Это относится к главной продукции – рекреационным и туристическим услугам, которые не могут накапливаться впрок.

В-третьих, для размещения рекреационных и туристических районов, выполняющих функции длительного (ежегодного) отдыха, характерна ярко выраженная ориентировка на ресурсы. В отличие от пригородных туристическо-рекреационных районов, туристические районы государственного и международного значения возникают на базе уникальных сочетаний туристическо-рекреационных ресурсов, распространенных ограниченно.

В-четвертых, многим туристическим районам свойственна сезонность функционирования, обусловленная как природной ритмикой, так и рядом аспектов организации общественной жизни [1].

Основой туристического районирования в Республике Беларусь на сегодняшний день является рекреационное районирование, то есть деление территории на отдельные таксономические единицы, отличающиеся туристической специализацией, структурой рекреационных ресурсов и направлением их освоения. За основу в формировании туристических районов взяты отдельные природные ландшафты, которые используются, в большинстве своем, в рекреационно-оздоровительном туризме. Это прежде всего такие регионы, как Браслав, Нарочь, Полесье, Беловежская пушча и др. [2].

Безусловно, обладая значительными природными ресурсами, данное районирование способствует развитию туристической отрасли. Однако, ввиду выше сказанного, не следует забывать о том, что туристический регион – это интегрирование как ресурсов рекреационных, так и ресурсов для туризма познавательного. Ре-