(cc) BY

Ханбабаев Рафик Кичибегович
канд. пед. наук, доцент
Ханбабаева Ольга Евгеньевна
канд. с.-х. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –
МСХА им. К.А. Тимирязева»
г. Москва

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ РАЗЛИЧНОЙ СЛОЖНОСТИ

Аннотация*: в статье рассматриваются вопросы разработки специальных пешеходных лечебно-оздоровительных маршрутов – терренкуров, различных по протяженности и сложности. В ходе исследования рассматриваются вопросы влияния терренкуров различной протяженности на физическое состояние, настроение у двух изучаемых групп молодежи (18–25 лет), занимающихся физической культурой. В процессе мониторинга вычислено время прохождения трех типов оздоровительных маршрутов. Проведена оценка физического состояния испытуемых, их самочувствие, настроение после прохождения маршрутов различной сложности. Проведен опрос испытуемых по методике оценки эстетической составляющей терренкуров, по градациям: эстетика ландшафта в целом; эстетика насаждений и ухоженность; уровень благоустройства вдоль маршрута.*

Ключевые слова*: лечебная ходьба, физическая культура, терренкур, ландшафт, благоустройство, озеленение, оздоровительный маршрут.*

В последнее время оздоровительная ходьба по специальным оздоровительным маршрутам (терренкурам) становится все более популярным видом физической нагрузки у разных возрастных групп населения [5; 7; 8].

В нашем исследовании мы изучали три различных по протяженности маршрута (1, 3, 5 км), проложенных в Тимирязевском лесопарке Тимирязевско-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

го района САО г. Москвы. Лесопарк площадью 223 га отличается очень разнообразным ландшафтом, микрорельефом, ассортиментом насаждений (более 120 видов). При разработке лечебного маршрута важно учитывать не только разнообразие ассортимента, ухоженность посадок, но и фитонцидность растений, произрастающих вдоль маршрута [1; 2; 4].

Вдоль изучаемых маршрутов расположены различные виды ландшафтно-организованных насаждений: естественный и искусственный лесной массив, роща из лиственных деревьев, рядовые посадки деревьев и кустарников, декоративные древесно-кустарниковые группы, куртины из цветущих кустарников, миксбордеры с многолетниками [9; 10].

Все они по-своему влияют на эмоциональное состояние людей, наблюдающих смену типов насаждений во время движения по маршруту. Постоянная смена ландшафтных картин положительно влияет на психоэмоциональное состояние испытуемых и помогает справиться с физической нагрузкой во время движения по такому маршруту.

В задачи исследования входило изучение влияния прохождения данных маршрутов на две группы молодежи (студенты вуза) в возрасте от 18 до 25 лет, на их физическое, психическое, эмоциональное состояние. А также проведение оценки влияния эстетической составляющей ландшафта по трем категориям: эстетика ландшафта, эстетика растительности, эстетика благоустройства.

Объекты исследования. В нашем эксперименте приняли участие две группы студентов вуза по 25 человек. Первая группа студентов – основная, занимающаяся физической культурой, вторая – подготовительная, также занимающаяся физической культурой, но с некоторыми ограничениями по состоянию здоровья.

Методика. Каждый из маршрутов проходили за один день с последующим отдыхом в июне 2019 года. Перед прохождением маршрута оценивали физическое состояние студента путем измерения частоты сердечных сокращений в минуту (ЧСС), по трёхбалльной шкале самочувствие, настроение. После прохождения маршрута повторно измеряли ЧСС, время прохождения маршрута в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

минутах, оценивали повторно самочувствие, настроение, сложность и эстетическую составляющую маршрута по трёхбалльной системе. Согласно разработанной нами методике учитывали:

1. *Сложность маршрута*: 1 балл – легко преодолеть, без усилий; 2 балла – требует незначительных физических усилий; 3 балла – сложный, тяжело преодолеть, требует больших физических усилий.

2. *Самочувствие, настроение после прохождения* маршрута: 1 балл – плохое; 2 балл – удовлетворительное; 3 балл – хорошее.

3. *Эстетическая составляющая* (красота ландшафта): 1 балл – малоинтересный; 2 балла – неплохо, достаточно разнообразный; 3 балла – превосходно, очень интересный ландшафт.

4. *Эстетическая составляющая* (разнообразие форм и ассортимента насаждений): 1 балл – недостаточно разнообразный ассортимент, посадки не ухожены; 2 балла – интересный, разнообразный, но недостаточно ухоженный, не фитонцидный.

5. *Эстетическая составляющая* (уровень благоустройства вдоль маршрута: качество покрытий, площадки для отдыха, садовая мебель, информационные указатели): 1 балл – нет благоустройства; 2 балла – частично присутствует; 3 балла – уровень благоустройства высокий.

Результаты и обсуждение. Проведены необходимые измерения у 25 участников каждой группы, числовые данные обработаны, средние значения с учетом стандартного отклонения занесены в таблицу 1.

Таблица 1

Изучение влияния параметров трех лечебных маршрутов (терренкуров) на состояние и эмоциональный фон двух испытуемых групп, июнь 2019

№ маршрута, Протяженность, км	Время прохождения, мин	ЧСС в мин	Сложность, балл	Самочувствие, балл	Эстетические параметры лечебно-оздоровительного маршрута, балл			Итого, балл
					Ландшафт	Озеленение, ассортимент, фитонцидность	Уровень благоустройства	
№*1* (*1 км*)	*1*)	*135*±	1	3	2	2	2	10

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	12,4±0,4	*5,4*						
	2) 23 ± 2,1	*140 ± 2,2*	2	2	3	3	3	*12*
№*2* (*3 км*)	*1) 25 ± 3,2*	*135 ± 2,1*	2	3	2	2	1	10
	2) 38 ± 2,8	*145 ± 3,2*	3	1	3	3	2	*14*
№*3* (*5 км*)	*1) 41 ± 1,1*	*140 ± 4,1*	3	3	2	2	1	*11*
	2) 55 ± 1,6	*145 ± 2,2*	3	1	3	2	1	10

Все изучаемые маршруты можно охарактеризовать как подходящие для лечебно-оздоровительной ходьбы, так как физическое состояние улучшалось у двух испытуемых групп студентов.

Студенты первой группы легче справлялись со всеми тремя маршрутами, быстро восстанавливались (данные ЧСС), быстрее прошли маршрут (12 мин на 1 км, в среднем). Они охарактеризовали маршруты №1 и №2 как несложные, при этом отметили средний уровень эстетичности ландшафта, ассортимент и уровень благоустройства. По данным таблицы, маршруты 1–3 набрали у первой группы 10–11 баллов, при этом только №3 охарактеризован как сложный.

Студентам второй группы сложнее было проходить маршруты №2 и №3. По физическому состоянию респондентов видно, что частота сердечных сокращений у них выше, чем у первой группы испытуемых. Это говорит о том, что они медленнее проходили маршрут (20 мин 1 км в среднем). При этом у них было достаточно времени оценить эстетическую красоту ландшафта, ассортимента, уровня благоустройства. А так как они больше времени провели на маршруте, то фитонцидные свойства растений оказали на них большее воздействие. Маршрут №1 они оценили в 12 баллов, №2 – в 14 баллов (самый высокий), №3 в 10 баллов оказался для них слишком сложным и утомительным.

Таким образом, терренкуры являются методами тренировочной терапии, развивают выносливость, улучшают работу всех систем организма, эмоциональное и психологическое состояние.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для студентов в возрасте 18–25 лет наиболее подходящие в оздоровительно-лечебных целях терренкуры протяженностью 1–3 км, с высокими эстетическими качествами ландшафта, разнообразным ассортиментом фитонцидных растений, высоким уровнем благоустройства вдоль маршрута.

Список литературы

1. Иванова И.В. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования: учебное пособие. Ч. 1 / И.В. Иванова, О.Е. Ханбабаева; Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева. – М., 2013. – 247 с.

2. Иванова И.В. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования: учебное пособие. Ч. 2 / И.В. Иванова, О.Е. Ханбабаева; Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева. – М., 2013. – 179 с.

3. Иванова И.В. Каменистый сад: учебное пособие / И.В. Иванова, О.Е. Ханбабаева. – М., 2012.

4. Иванова И.В. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования: учебное пособие / И.В. Иванова, Ю.Г. Понамарева, О.Е. Ханбабаева. – М., 2014.

5. Макарова Э.В. Изучение влияния специальных ландшафтных объектов на развитие и лечение людей с инвалидностью / Э.В. Макарова, Р.К. Ханбабаев, В.И. Дубатовкин [и др.] // Вестник ландшафтной архитектуры. – 2018. – №315. С. 47–54.

6. Селехов А.Н. Комплексная оценка цветочного оформления города Москвы / А.Н. Селехов, О.Е. Ханбабаева // Вестник ландшафтной архитектуры. – 2014. – №4. – С. 67–71.

7. Сорокопудов В.Н. Изучение влияния занятий «скандинавской ходьбой» в связи с разработкой озеленения и благоустройства специальных маршрутов в парках г. Москвы / В.Н. Сорокопудов, И.В. Березкина, К.И. Пирогова //Естественные и технические науки. – 2019. – №7 (133). – С. 62–68. DOI: 10.25633/ETN.2019.07.06.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

8. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток – студенток высших учебных заведений: автореф. дис. … канд. пед. наук / Р.К. Ханбабаев; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2004.

9. Ханбабаева О.Е. Мультимедийное учебное пособие «Декоративная дендрология. Покрытосеменные растения». Свидетельство о регистрации базы данных RU 2013620649. Заявка №2013620365 от 17.04.2013.

10. Ханбабаева О.Е. Декоративные древесные культуры в дизайне сада: монография / О.Е. Ханбабаева. – М.: Изд-во МЭСХ, 2018. – 132 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)