3. Лаврентьев, С.Ю. Инновационные технологии педагогического консалтинга в вузе / С.Ю.Лаврентьев, Д.А.Крылов // Вестник Марийского государственного университета .– Йошкар-Ола: ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», 2019 .– № 2.– С.182-188
4. Пельменев, В.К. Теоретические основания реализации консалтинга профессиональной деятельности преподавателя вуза / В.К. Пельменев, З.В. Лукашова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология .– Калининград: БФУ, 2016 .– №1.– С.96-106.
5. Посадский, А.П. Основы консалтинга : Пособие для преподавателей экон. и бизнес-дисциплин / А. П. Посадский. - М.: ГУ ВШЭ, 1999. – 238 с.
6. Рубина Э. Ю. Конкурентное поведение субъектов консалтинга : монография / Э. Ю. Рубина. – М.: Маркет ДС, 2009. – 160 с.
7. Саханский, Н.Б. Академическое консультирование как вид сопровождения обучения аспиранта в современном образовательном учреждении / Н.Б.Саханский // [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.apkpro.ru/doc/DPPO_3/
8. Соснина, Т.В. История возникновения и развития консалтинга / Т.В. Соснина // Управление образованием: теория и практика .– М.: Общество с ограниченной ответственностью «Курс образования», 2013 .– № 2 .– С.129-144.

Ханбабаев Р.К., Ханбабаева О.Е.

Оценка физического и эмоционального состояния студентов аграрного вуза при прохождении лечебно - оздоровительных маршрутов различной сложности

*ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-311

idsp: ljjournal-06-2020-311

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.

Abstract

The article discusses the development of a special pedestrian-therapeutic routes of health paths of different length and complexity. The study examines the influence of terrenkurs of various lengths on the physical condition and mood of two groups of young people (18-25 years old) engaged in physical culture. During the monitoring process, the time spent on three types of health routes was calculated. An assessment of the physical condition of the subjects, their well-being, mood after passing routes of various complexity. A survey of subjects was conducted using the method of evaluating the aesthetic component of terrenkurs, according to gradations: the aesthetics of the landscape as a whole; the aesthetics of plantings and grooming; the level of improvement along the route.

Keywords: therapeutic walking, athletes, terrenkur, landscape, landscaping, landscaping, health route.

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].

Среди таких видов оздоровительной нагрузки следует выделить: лечебную и оздоровительную ходьбу, скандинавскую ходьбу со специальным оборудованием, прогулку на свежем воздухе. Данный вид физической нагрузки показан для различных возрастных групп, для людей с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечнососудистой системы.

Терренкуры, или оздоровительные маршруты для ходьбы прокладываются в наиболее живописных природных или искусственно созданных ландшафтах. При проектировании подобных ландшафтов особое внимание уделяют не только грамотной организации насаждений и благоустройству, а также фитонцидности подбираемых насаждений и эстетической составляющей ландшафта.

При разработке терренкуров различной протяженности обязательно учитывается уровень благоустройства вдоль всего маршрута. Чем более протяженный маршрут, тем больше требуется обустроить площадок для остановок, кратковременного отдыха, осмотра ландшафтных композиций. На них располагают садовую мебель для отдыха, контейнеры для сбора мусора, информационные стенды, биотуалеты и т.п.

В нашем исследовании мы изучали три различные по протяженности маршрута (1, 3, 5 км), проложенных в Тимирязевском лесопарке Тимирязевского 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 [3, 6].

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. Три типа специально организованных ландшафтных маршрутов, протяженностью 1, 3, 5 км на территории Тимирязевского лесопарка. В эксперименте приняли участие две группы студентов аграрного ВУЗа, в каждой 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 минутах, оценивали повторно

самочувствие, настроение, сложность и эстетическую составляющую маршрута по трёхбалльной системе. Согласно разработанной нами методики учитывали:

1. **Сложность маршрута:** 1 балл – легко преодолеть, без усилий; 2 требует незначительных физических усилий; 3 балл – 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 балл – неплохо, достаточно разнообразный; 3 балл – превосходно, очень интересный ландшафт.
4. **Эстетическая составляющая** (разнообразие форм и ассортимента насаждений): 1 балл – не достаточно разнообразный ассортимент, посадки не ухожены; 2 балл – интересный, разнообразный, но не достаточно ухоженный, не фитонцидный.
5. **Эстетическая составляющая** (уровень благоустройства вдоль маршрута: качество покрытий, площадки для отдыха, садовая мебель, информационные указатели): 1 балл – нет благоустройства; 2 балл – частично присутствует; 3 балл – уровень благоустройства высокий.

Результаты и обсуждения. Проведены необходимые измерения у 25 участников из 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)12,4±0,4	135±5,4	1	3	2	2	2	10
	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 не сложные, 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, улучшает работу всех систем организма, улучшает эмоциональное и психологическое состояние.

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.

1. Иванова И.В., Ханбабаева О.Е. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования / учебное пособие / Москва, 2013. Том Часть 1 Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева (Москва), 247 с.
2. Иванова И.В., Ханбабаева О.Е. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования / учебное пособие / Москва, 2013. Том Часть 2 Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева (Москва), 179 с.
3. Иванова И.В., Ханбабаева О.Е. Каменистый сад / Учебное пособие / Москва, 2012.
4. Иванова И.В., Понамарева Ю.Г., Ханбабаева О.Е. Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования / Учебное пособие / Москва, 2014
5. Макарова Э.В., Ханбабаев Р.К., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н., Никитченко С.Ю. Изучение влияния специальных ландшафтных объектов на развитие и лечение людей с инвалидностью / Вестник ландшафтной архитектуры, 2018, 315. С47-54.
6. Селехов А.Н., Ханбабаева О.Е. Комплексная оценка цветочного оформления города Москвы // Вестник ландшафтной архитектуры. 2014. №4.С. 67-71.
7. Сорокопудов В.Н., Березкина И.В., Пирогова К.И., Скакова А.Г., Токарев Д.А., Ханбабаева О.Е., Ханбабаев Р.К. Изучение влияния занятий «скандинавской ходьбой» в связи с разработкой озеленения и благоустройства специальных маршрутов в парках г. Москвы / Естественные и технические науки №7 (133), 2019, С.62-68. DOI: 10.25633/ETN.2019.07.06
8. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток-студенток высших учебных заведений. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 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. Изд-во МЭСХ. Москва, 2018., 132 с.

Хромцова Е.В., Гомза Т.В.

Самостоятельная работа студентов-бакалавров в электронном учебном курсе по химии

*Тихоокеанский государственный университет
(Россия, Хабаровск)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-312

idsp: ljjournal-06-2020-312

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы создания электронного учебного курса по химии для студентов технических специальностей. Обсуждается роль самостоятельной работы студентов в изучении курса химии.