

Д.Д. Панова, А.И. Стасько, Е.Б. Евсеев
Полесский государственный университет
Пинск, Беларусь

ВКЛЮЧЕНИЕ В ОБЪЕКТЫ ЛАНДШАФТНОЙ АРХИТЕКТУРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРОП С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КНАЙПА "БАРЕФУТИНГ" НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО ПАРКА ГОРОДА ПИНСКА

Аннотация. В статье рассмотрены основные направления системы оздоровления, разработанные Себастьяном Кнайпом. Предлагается разработать и внедрить тропы с использованием метода Кнайпа в детский парк города Пинска, что позволит обогатить ландшафт и создать приятную атмосферу для прогулок.

D.D. Panova, A.I. Stasko, E.B. Evseyev
Polesie State University
Pinsk, Belarus

INCLUDING HEALTH-IMPROVING TRAILS IN LANDSCAPE ARCHITECTURE WITH THE KNEIPP "BAREFOOTING" METHOD: A CASE STUDY OF A PINSK CHILDREN'S PARK

Abstract. This article examines the main principles of the health-improving system developed by Sebastian Kneipp. It is proposed to develop and implement trails using the Kneipp method in a children's park in Pinsk, which will enrich the landscape and create a pleasant atmosphere for walks.

Более 150 лет назад священник из Германии Себастьян Кнайп изобрел собственный метод оздоровления. Он базировался на водолечении – ваннах, обливаниях, ходьбе по воде, укутываниях и обертываниях. При этом важную роль играла смена температур.

Кроме того, метод включал и другие важные составляющие:

1. Фитотерапию – в организм должны поступать природные биологически активные вещества. Способов предлагалось много – добавки концентратов в ванны, мази, таблетки, чай, компрессы, масла и др.
2. Двигательную терапию – физическая активность и стимулировании мышц, в том числе массажи, должна грамотно сочетаться с фазами отдыха.
3. Диетотерапию – натуральное и сбалансированное питание поможет всегда оставаться в хорошей форме.

4. Регуляторную терапию – важно сохранять стабильно психоэмоциональное состояние, тогда внутренняя гармония духа и тела сделает человека здоровым.

Фактически, в современных местах оздоровления полностью соблюдают методику оздоровления Кнайпа, потому что все описанные им принципы и процедуры предлагают в курсовом лечении. Однако, некоторые здравницы имеют и те самые дорожки Кнайпа. Они могут быть самых разных размеров и конфигураций, включать только контрастные ванночки для ног или совмещение их с ходьбой по разным поверхностям.

В первую очередь, кнайптерапия способствует закаливанию, общему оздоровлению, укреплению иммунитета и сердечно-сосудистой системы: все за счет рефлексостимулирующей контрастотерапии. Следующий важный эффект – нормализация работы нервной системы: во-первых, сама процедура вызывает приятные эмоции, а во-вторых – нервная система отдыхает, уходит напряжение, повышается работоспособность, чувствуется прилив бодрости и сил, уходят головные боли и бессонница.

Также кнайптерапия показана при хроническом бронхите, нарушениях обмена веществ, болях в плечевом поясе и спине, гастрите, дегенеративных и ревматических заболеваниях мигрени, тиннитусе, бессоннице, невралгии, стрессе и истощении организма.

Интеграция оздоровительных троп с использованием метода Кнайпа объекты ландшафтной архитектуры, такие как детский парк в городе Пинске, может быть очень эффективной стратегией для создания привлекательного и здорового пространства для детей и их родителей. Метод Кнайпа, или финский метод ходьбы, представляет собой специально созданные тропы с препятствиями и упражнениями, которые способствуют здоровью и физической активности [1].

Методы включения троп с использованием метода Кнайпа в детский парк города Пинска:

Планирование и дизайн: Тщательное планирование дизайна тропы. Определение маршрута и области, где будут расположены упражнения и препятствия. Учитывая возрастные особенности целевой аудитории (дети), их интересы и способности

1. **Выбор местоположения:** выбранный участок в детском парке который позволяет создать тропу с различными участками: лесистые участки, открытые поля, холмы и т.д. Это позволит создать разнообразные условия для упражнений и игр.

2. **Разработка тропы:** разработана тропа с учетом элементов метода Кнайпа, таких как беговые дорожки, балансировочные бревна, лазалки, турники, канаты и т.д. Разнообразие элементов позволит детям заниматься различными видами физической активности и развивать разные навыки.

3. **Безопасность:** Обеспечена безопасность упражнений и препятствий. Все элементы тропы установлены на надежных основаниях и безопасны для использования детьми разных возрастов.

4. **Информационные таблички:** Размещены информационные таблички вдоль тропы, объясняющие, как использовать каждый элемент, и предупреждающие от возможных травм.

5. **Ландшафтный дизайн:** Интегрирована тропа в окружающий ландшафт парка, учитывая естественные элементы и сохраняя биоразнообразие.

6. **Поддержка и уход:** Обеспечена регулярная поддержка и уход за тропой, чтобы она оставалась безопасной и привлекательной для посетителей парка [2].

Включение оздоровительных троп с методом "барефутинга" в ландшафтный дизайн детского парка в Пинске принесет огромную пользу здоровью детей. Разнообразие покрытий и устранение возможных опасностей обеспечат безопасную и увлекательную среду для активных и здоровых прогулок. Создание зон для отдыха и релаксации дополнительно подчеркнет важность заботы о здоровье и благополучии детей. Этот проект позволит не только стимулировать физическое развитие детей, но и вдохновит их на заботу о своем здоровье, что очень важно для их будущего.

Этот проект также может включать в себя информационные стенды с рекомендациями по правильной технике ходьбы босиком, а также показывать преимущества этого метода для здоровья. Такие стенды могут быть размещены вдоль тропы, чтобы дети и их родители могли изучить информацию перед началом занятий "барефутингом". Кроме того, для обеспечения безопасности тропы должны быть проанализированы с точки зрения рисков и приняты меры по устранению потенциальных опасностей. Непосредственная доработка парка также может включать в себя создание специальных зон для отдыха и релаксации на тропах, оборудование удобными скамейками, лавочками и беседками. В целом, включение метода "барефутинга" в детский парк города Пинска позволит и детям, и их родителям насладиться прогулками на свежем воздухе, с пользой для здоровья и общего физического развития. Идея включения информационных стендов с рекомендациями по правильной технике ходьбы босиком, а

также дополнительных зон отдыха и релаксации на оздоровительных тропах в детском парке отличная. Эти меры не только обеспечат безопасность и комфорт для посетителей, но и помогут привлечь внимание к методу "барефутинга" и его преимуществам для здоровья. Кроме того, добавление элементов природной среды, таких как растения, декоративные камни и элементы деревенского дизайна, может создать привлекательную и стимулирующую среду для посетителей парка [3].

Это также будет способствовать обогащению ландшафта и созданию приятной атмосферы для прогулок. Таким образом, доработка детского парка с использованием метода "барефутинга" и дополнительными удобствами может стать важным вкладом в развитие здорового образа жизни у детей и их родителей, а также обогащением ландшафтной архитектуры города Пинска.

Список использованных источников

1. Дорожка Кнейпа: [Сайт] – Режим доступа: https://sansputnik.by/servi/dorogka_kneipa/ (дата обращения 09.04.2024).
2. Методы Кнайпа: [Сайт] – Режим доступа: <https://www.myswitzerland.com/ru/accommodations/hotels/wellness-spa/outdoor-adventures/barefoot-aths-and-kneipp-facilities/> (дата обращения 09.04.2024).
3. Хожение босиком: [Сайт] – Режим доступа: <https://uteka.ru/articles/zdorove/khodba-bosikom/> (дата обращения 09.04.2024).

УДК 630.6

А.А. Борозна¹, В.В. Боброва²

¹Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова

²Международный Дельфийский Комитет
по вопросам экологии в России,
Санкт-Петербург, Россия

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ КАК ОСНОВА ЛЕСОВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА

Аннотация. В статье анализируются современные подходы к интеграции сельского хозяйства и лесовосстановления в условиях усиления процессов опустынивания, засухи и повышения частоты экстремальных погодных явлений.