

аэробики как нового способа оздоровительного воздействия, который положительно влияет на состояние физиологических систем организма пациентов с бронхиальной астмой. Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать метод фитнес-аэробики в качестве восстановительного корригирующего средства для реабилитации больных бронхиальной астмой.

* * *

ЛАНДШАФТНО-РЕКРЕАЦИОННОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ ТЕРРИТОРИИ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Нестерова Е.В.¹, Парфенов А.А.², Лимонов В.И.²

¹ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения Москвы», Москва, Россия;

²ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Минздрава России, Москва, Россия

Ландшафтные ресурсы оцениваются с учетом разнообразия природной среды, эстетического воздействия пейзажа на психологическое состояние человека, устойчивости природной среды к антропогенным нагрузкам, функциональных особенностей ландшафтов. Характер ландшафтов и их курортологическая пригодность определяются: рельефом местности, гидрографической сетью, почвенным и растительным покровом, заболоченностью местности и ее сельскохозяйственной освоенностью. По интегральной оценке всех составляющих ландшафта определяется благоприятность той или иной территории для рекреационных целей.

Ландшафтно-рекреационное районирование территории Рязанской области проводится по совокупности факторов, рассмотренных выше: характера рельефа, почв и растительности. По степени благоприятности для курортно-рекреационного использования, ландшафты области разбиты на 3 категории: благоприятные, относительно благоприятные и неблагоприятные.

Благоприятные ландшафты. Наиболее благоприятным типом территорий являются речные долины, отличающиеся наиболее высокими эстетическими качествами составляющих ландшафта. Рельеф склонов долин сильно расчлененный: глубина расчленения в среднем от 10 до 30 м, а над уровнем воды поднимается до 40—50 м, создавая «гористость» пейзажа. Уклоны колеблются от 10 до 20°, местами до 30°. У Оки правый берег высокий, а левый низкий, долины состоят из трех параллельных террас; встречаются дюны и озера. Нижняя пойменная терраса довольно широкая (до 10 км) и может являться прекрасным пляжем. В основном в пойме луговая растительность, но встречаются и перелески, и песчаные косы. Растительность речных долин представлена пойменными дубравами, местами встречаются участки сосновых лесов, заросли кустарников, а также обширные

луговые массивы. Кроме долин Оки и благоприятны для освоения долины их крупных притоков.

Относительно благоприятные ландшафты. К относительно благоприятным для курортно-рекреационного использования относятся: нераспаханные участки Касимовского района и часть территорий на юго-востоке области. Рельеф территорий представлен преимущественно холмистыми равнинами, иногда моренными грядами с крутыми склонами и куполообразными вершинами. Южные территории сильно распаханы, распаханность ополей достигает 75%, остальных районов до 40%.

Неблагоприятные ландшафты. К неблагоприятным ландшафтам в первую очередь отнесены территории, распаханность которых составляет более 60%. Сельскохозяйственная деятельность сильно снижает эстетические составляющие восприятия окружающей среды. Местность становится монотонной и не выразительной. Подобные территории занимают значительные площади на юге области. Неблагоприятны для курортного использования низменные заболоченные районы, сосредоточенные в пределах Мещерской низменности. Плоский, слегка волнистый рельеф имеет недостаточную густоту расчленения, что ведет к низкой выразительности ландшафтов. В пределах зандровых равнин преобладают песчаные и супесчаные почвы, на которых произрастают сосновые леса, местами с обильной примесью березы. Заболоченность территорий очень высокая, превышая местами 20%. Переувлажненные почвы обладают недостаточной устойчивостью к антропогенным нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кривцов В.А., Водорезов А.В. *Особенности строения и формирования рельефа на территории Рязанской области: моногр.* Рязань: Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина; 2006.
2. *Природно-заповедный фонд Рязанской области.* Сост. Казакова М.В., Соболев Н.А. Рязань: Русское слово; 2004.
3. Парфенов А.А., Датий А.В., Лимонов В.И., Королев Ю.Н. Проблемы развития санаторно-курортного комплекса России. *Вестник восстановительной медицины.* 2019;4(92):67-70.

* * *

ОПЫТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Нижегородцева А.А., Урусова И.И., Молчанова А.В., Дзюбенко А.Ю. (nizhiki@yandex.ru)

ООО «Санаторий Самарский», Самарская область, Россия

Цель исследования. Анализ эффективности восстановительного лечения пациентов с постковидным синдромом в условиях санаторно-курортной организации.