

## РОЛЬ САДОВО-ПАРКОВОГО ИСКУССТВА В СНЯТИИ СТРЕССА

*Е.В. Антонова, Ю.В. Богданович  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Издавна культура садов и парков считалась одной из наиболее действенных форм влияния на эмоциональное состояние людей [5]. Ежедневно каждый из нас получает гигантский поток информации, сталкивается с множеством проблем, которые могут спровоцировать состояние стресса. Природа во все времена была и есть той силой, которая помогает человеку оставаться человеком.

Цель работы: с помощью садово-паркового искусства отразить возможности снятия стресса.

Актуально сохранить творческую мысль предков, вложивших труд в создание садов и парков, чтобы не утратить связь времен.

**Материал и методы.** Предмет исследования: парк «Бельмонты», второй по величине парк Беларуси после Несвижского, является частью национального парка «Браславские озера» [1]. Парк «Бельмонты» занимает участки, расположенные на разных уровнях, отличается неповторимым рельефом, разнообразием пейзажей, включает систему разветвленных водоканалов, остров, окруженный лесным массивом [5].

Методы: исторический, сравнительно-морфологический, маршрутный.

**Результаты и их обсуждение.** Со времени заложения парка в регулярном стиле, основанном на принципе геометрических построений, вероятно, встречались экземпляры растений с измененной естественной формой путем художественной и фигурной стрижки [1,6].

Деятельность всегда помогает снятию напряжения человека. Создание парка – огромный труд, требующий изменения композиционных частей красивых уголков живой природы, подбора декоративных растений для формирования разнообразных пейзажей, которыми хочется любоваться вновь и вновь. Мотивы покоя в садовых пространствах создаются газонами и водоемами. Мотивы движения – деревьями, кустарниками, проточной водой, лестницами [2]. Известно о существовании особых музыкальных развлечений: посетители ходили «слушать птиц». Устраивались и специальные площадки, со всех сторон окруженные липами. В подлеске обитали соловьи. Такие площадки давали приют певчим птицам. Вдоль прогулочных дорожек пейзажи формировались так, чтобы вызвать последовательный ряд образов и впечатлений. Парк воспринимался в движении картин природы.

Специфика «основного строительного материала» - живых растений – постоянно меняться в процессе роста и развития. Поэтому в любом парке нужен уход для сохранения целостности пространственной организации. Привлечение в культуру растений из разных географических районов земного шара позволяет человеку совершать своеобразные ботанические путешествия по всему миру [4]. Чередование открытых и закрытых пространств, смена пейзажей, построенных на контрасте, игры света и теней, уменьшает напряжение, переносит человека в заповедное царство уединения и тишины, уюта и красоты, потаенный мир гармонии. Пробуждаются и добрые мысли, и высокие чувства [3, 6]. Мудрая красота природы успокаивает человека, снижает эмоциональный накал. Многообразие оттенков зеленого цвета, ажурность и форма кроны, причудливые узоры коры, легкий приятный шелест листвы, сменяющейся звучанием тишины, на какое-то время вырывают человека из повседневной жизненной рутины. В парке, как писала Анна Ахматова, «совсем по-другому живешь» [4].

У А.И. Солженицына в рассказе «Как жаль» читаем: «... День был в конце октября сырой, но не холодный. В ночь и с утра сеял дождик... палые намокшие

листья лежали темным настилом под деревьями... ветра не было, и вся густая сеть коричневых и черноватых...ветвей, еще меньших веточек, и сучков, и почек будущего года, - вся эта сеть была обнизана множеством водяных капель, серебристо-белых в пасмурном дне. Это была та влага, что после дождя осталась на гладкой коже веток, и в безветрии сочилась, собралась и свесилась уже каплями – круглыми с кончиков нижних сучков и овальными с нижних дуг веток.

... когда удавалось осторожно...пальцы подводить под капельки, ...то капля целиком передавалась на палец и тут не растекалась, только слегка плющилась. Волнистый рисунок пальца виделся через каплю крупнее, чем рядом, капля увеличивала, как лупа. Но, показывая сквозь себя, та же капля одновременно показывала и над собой: она была еще и шаровым зеркальцем. На капле, на светлом поле от облачного неба, видны были... даже переплетение ветвей над головой».

Таким образом, снятию стресса помогают:

- ✓ прогулки по дорожкам, извилистым тропинкам парка в любое время года;
- ✓ смена пейзажей;
- ✓ созерцание деревьев с различной формой и ажурностью кроны;
- ✓ переключение внимания на чужеземные растения;
- ✓ успокаивающее действие различных оттенков зеленого цвета;
- ✓ наблюдение за четкой графикой ветвей, причудливыми узорами коры;
- ✓ возможность уединиться, побыть с природой, услышать журчание воды, пение птиц, шелест листвы, звучание тишины, подышать свежим ароматным воздухом.

**Заключение.** Краткий экскурс в историю садово-паркового искусства на примере парка «Бельмонты» показывает возможные пути снятия напряжения человека. Современный мир, где искусственное вытесняет естественное, обращение к творческому наследию предков, которое отражено в садово-парковой композиции, помогает восстановить связь времен. Важно, чтобы в спешке повседневной жизни не были утеряны уникальные «зелёные страницы».

#### Список литературы

1. Антипов В. Г. Парки Белоруссии/ В. Г. Антипов. – Мн.:Ураждай, 1975. – 200 с.
2. Жадько С. В. – Декоративное садоводство и цветоводство/ С. В. Жадько. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 159 с.
3. Памятники природы Белоруссии/ В. М. Бельков и др. – Мн.:Ураждай, 1986. – 186 с.
4. Парки. Сады/ Отв. ред. Т. Евсеева. – М.: Аванта+, 2005. – 184с.
5. Федорук А. Т. Садово-парковое искусство Белоруссии/ А. Т. Федорук. – Мн.: Ураждай, 1989. – 247 с.
6. Шпитальная Т. В. Живые изгороди/ Т. В. Шпитальная. – Мн.: Красико-Принт, 2008. – 64 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ЦЕЛОСТНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Е.Г. Брындин*

*Новосибирск, Исследовательский центр «ЕСТЕСТВОИНФОРМАТИКА»*

Технология целостного оздоровления и здоровье сбережения реализуется в два этапа. На первом этапе осуществляется информационная настройка сознания и формирование внутреннего мира сложной сущности человека на основе знаний по духовной и физической культуре долголетия, целительной способности гармоничной природы, функционированию и взаимодействию жизненных систем сложной сущности человека, по природной и социальной здоровой среде, по психическому и физическому здоровью, психической и физической гигиене человека, по здоровому образу жизни. На втором этапе человек приобретает умение, навыки и опыт настройки и поддержания физического и психического, здорового состояния.