

капвложений в сельское хозяйство, так и за счет увеличения капвложений в улучшение земельного фонда. При этом, увеличение должно варьироваться от 3:1 (1999-2005 годы), до 1,5:1 (2005-2010 годы). Эти соотношения определяют необходимость увеличения трудовых ресурсов хотя бы до уровня 1985 года, что возможно через льготное строительство жилья и создание соответствующей инфраструктуры на селе.

Создание оптимальной инфраструктуры потребует решения социально-экологической проблемы - оптимизации функционирования ландшафтно-мелиоративных комплексов, через увеличение капитальных вложений в мелиорацию и рекультивацию, обоснованный выбор направления трансформации мелиорированных земель, где мелиоративные системы не эксплуатируются или неработоспособны.

Площадь мелиорированных земель, подлежащих трансформации в естественные угодья (лес, луг, болото, заболоченные луга и леса) определится одновременно с решением проблемы трудовых ресурсов и капитальных вложений в улучшение земельного фонда.

#### Литература

1. Гурман В.И. Моделирование процессов в природно-экономических системах. - Новосибирск: Наука, 1982.-175с.
2. Крушевский А.В. Справочник по экономико-математическим моделям и методам. -Киев: Техника, 1982.-207с.
3. Шведовский П.В., Федоров В.Г. Экономические и социально-экологические проблемы агропромышленного комплекса в условиях современных экономико-социальных реформ // Проблемы экономико-социальных преобразований в условиях перехода к рыночным отношениям. -Биберах-Брест-Ноттингем: 1998.- С.141-145.

## **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, КУЛЬТУРА И САМОСОЗИДАНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Э.И. Жук**

Политехнический институт  
Брест, Республика Беларусь

*Проблема здоровья неотделима от проблемы человека, она возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры. Только здоровый человек может решить свою историю-*

*ческую миссию на Земле. Здоровье человек может заслужить только сам при помощи методики самосозидания.*

ЗДОРОВЬЕ, КУЛЬТУРА, СОЗИДАНИЕ, ЗДРАВСОЗИДАНИЕ,  
РЕЛАКСАЦИЯ

Здоровье человека относится к числу глобальных проблем; великий русский писатель Л.Н. Толстой, еще на рубеже XX века, поставил перед человечеством простой и одновременно сложный вопрос: что же происходит с человеком в современном мире? Что же такое "цивилизованность" самого человека, если благодаря ей он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушений? [1]. В условиях ухудшившейся экологической обстановки, при очевидной недостаточности знания законов нормального и аномального развития биосферы, в целом, и законов развития самого человека, в частности, сложилась ситуация "сжигания свечи с двух концов".

Для того что бы человек мог соответствовать своей роли венца природы и выполнить историческую миссию на Земле, он должен быть здоровым. Попытаемся дать некоторые определения здоровья. Здоровье - состояние Разума, а не материи [2]. Здоровье - это состояние крепости и бодрости тела, ума и души, и в особенности, свободы от физической болезни и боли, - такое определение дает Новый академический словарь Вэбстера. А.Я. Ивановский [3] рассматривает "здоровье" и "болезнь" с точки зрения научного их содержания и ценностного смысла. Он предлагает *три уровня* описания этой ценности: *биологический* -изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, максимума адаптации; *социальный* - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человеческого индивида к миру; *личностный, психологический* - здоровье есть не отсутствие болезни, но скорее отрицание ее, в смысле преодоления (здоровье - не только состояние организма, но и "стратегия жизни человека").

В 1947 году Всемирная Организация Здравоохранения предложила краткую формулировку термина "здоровье" - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Здоровье - это свобода от болезней [4]. Состояние человека, промежуточное между здоровьем и болезнью, совмещает в себя и то, и другое.

Большое значение для здоровья человека имеет его образ жизни. Но еще большее значение имеет культура. Казалось бы велика ли связь между культурой и здоровьем. Больными могут быть люди различного уровня

культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры.

В последнее время появилось много публикаций о роли культуры и развитии человека [5], в частности в журнале "Вопросы философии". Культура, - пишет В.С. Семенов [6],- выражает меру осознания и овладения человеком своим отношением к самому себе, к обществу, к природе, а также - степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций. Очень важно понимать, что человек - субъект и одновременно главный результат своей собственной деятельности. Таким образом, под культурой более конкретно понимается - отношение к самому себе, свойственное только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и сумма нравственных начал. Очень хорошо сказал один восточный мудрец: "Человек не знавший самого себя уже обречен на безкультурие". А если бы он знал самого себя, то никогда не болел бы, а у нас 99,9% больных. Таким образом, на фоне общей грамотности люди просто не знают самих себя. В этой жизни каждый должен узнать все о себе благодаря собственным усилиям.

Слово "здравосозидаю" означает: творю свое здоровье своими руками. Полгода назад создана группа "Созидание здоровья". В этой группе насчитывается 20 женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа; учителем является - практика.

Основа "созидания" здоровья в данной группе, на наш взгляд, состоит в правильном подборе соответствующих методик.

*Методика.* Самой важной особенностью методики "Созидание здоровья" является сочетание физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. В этой методике, как ни в какой другой, отчетливо обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание стих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает полное или частичное расслабление, проходящее под контролем сознания. Соответственно, релаксацию подразделяют на частичную и полную. Первая рекомендуется как средство профилактики переутомления. Вторая - предполагает не только мышечное, но и психическое расслабление. При выполнении упражнений соблюдаются следующие положения:

*принцип релаксации* - после выполнения упражнения предусматривается отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм;

*принцип мышечной радости* - все упражнения должны доставлять телесное удовольствие; не следует выполнять упражнения до ощущения боли; боль - сигнал того, что нагрузка слишком велика;

*принцип наслаждения* - прислушиваться к работе каждой мышцы и органа и наслаждаться своим выполнением;

*принцип дозирования нагрузки* - соблюдается постепенное повышение нагрузки и последовательность освоения различных упражнений;

*принцип сосредоточения* - умение сосредоточить внимание на отдельных частях тела, медленно, но правильно, выполнять каждое движение с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя;

*принцип раскрепощения* - умение представлять во время занятий максимальную свободу телу, что обеспечивает снятие хронического напряжения.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) берется за основу, так как является наиболее важным и доступным показателем работы сердца и различных функциональных расстройств нервной системы.

Полная релаксация осуществляется на спине: лечь на спину, закрыть глаза, ноги слегка раскинуть, руки полусогнуты в локтях, ладони касаются пола. Положение головы удобное (подбирается самостоятельно). Состояние полного расслабления очень специфично и существенно отличается от простого нерабочего состояния несокращенных мышц. Даже тогда, когда мышца расслабляется в процессе выполнения движения, она работает, но, что самое важное, нервные центры, при этом, находятся в возбужденном состоянии. Истинное расслабление наступает лишь тогда, когда мы просто не "ощущаем" мышц, что в корне отличается от ощущения легкости выполнения упражнения. Как бы ни было сильно предыдущее напряжение в динамическом или статическом режимах, при последующем расслаблении потенциал истощенных нервных клеток восстанавливается быстрее; целью полной релаксации является успокоение и отдых нервной системы, максимальное избавление от умственного и физического напряжения.

*Результаты исследований.* Значительно улучшилась ЧСС у лиц, постоянно посещающих занятия. Первоначальная ЧСС колебалась от 78 ударов в минуту до 100, что в среднем составило 88,9 уд/мин. Однако, следует отметить, что после четырех месяцев занятий, ЧСС колебалась от 60 до 78 уд/мин у постоянно занимающихся женщин, что в среднем составило 65,6 уд/мин. В то же время, у лиц посещавших занятия от случая к случаю, не произошло значительных изменений.

Улучшение ЧСС указывает на то, что сердце стало работать более экономно. Сосредоточивая внимание на мышечных ощущениях и выполняя задание медленно, учимся экономно расходовать силы (на что указывает нам ЧСС) и овладеваем искусством управлять внутренними процессами, происходящими в нашем организме. Наше тело - источник постоянно производимой энергии, и мы должны относиться к нему бережно и нежно, а каждое упражнение - выполнять с наслаждением, не перенапрягаясь, чтобы оно принесло "мышечную радость", а не утомление.

По всей видимости, занятия в группе "Созидание здоровья" оказывают психотерапевтическое воздействие, человек самостоятельно, сознательно и активно участвует в "созидании" здоровья, мобилизуя активные силы организма. Со слов женщин, значительно улучшилось их самочувствие; стали меньше нервничать, уставать; стали более сосредоточены на работе и меньше раздражаться по пустякам; чувствуют себя более крепкими и уверенными.

Самое главное в самосозидании здоровья то, что вы сами должны стать для себя врачом и избавиться от всех недугов и болезней. Любая попытка лечения "чужими руками" не принесет вам желаемого исцеления. Здоровье и вместе с ним, счастье появляются только тогда, когда вы добываете для себя их сами.

Но, чтобы достичь крепкого здоровья, культуры и полной гармонии, недостаточно работать только в группе "Созидание здоровья", еще необходимо вести правильный образ жизни, соблюдать режим дня, перейти на сбалансированное растительное питание, отказаться от вредных привычек, всех лекарственных препаратов, перейти на обтирание или обливание холодной водой. Все это способствует выработке силы воли, приобретению здоровья и счастья каждым человеком.

#### Литература

1. Соина О.С. Л. Толстой о смысле жизни: этические искания и современность // Вопросы философии. - 1985. - № 11. - С.124-132.
2. Мэри Б. Эдди. Наука и здоровье. - Русское издание, 1994. - 690 с.
3. Иванюшкин А.Я. "Здоровье" и "болезнь" в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. - 1982. - Т. 45, №4. - С.29-33.
4. Холей Д. Тайна здоровья. - Хр. ассоциации служения, 1992. - 160с.
5. Моль А. Социодинамика культуры. - М.: Мир, 1974. - 350 с.
6. Семенов В. С. Культура и развитие человека // Вопросы философии. - 1982. - №4. - С. 15-29.