

## Невалеологические проблемы валеологии

**Зоя ТЮМАСЕВА**, директор Института здоровья и экологии человека Челябинского государственного педагогического университета, доктор педагогических наук, профессор

К дискуссии о валеологии, которая развёрнута в последние годы в некоторых периодических изданиях, можно относиться по-разному, ибо различны и предметы обсуждения.

Если кого-то не устраивает название «валеология» (есть и такие оппоненты, которые видят в этом слове бесовское начало), можно предложить другие, например, «педагогическая антропология», «виталогия» и т.д.

Если о валеологии судить по неудачным и несостоятельным программам «валеологических» и «валеологизированных» учебных курсов и по учебникам к ним, по которым ведётся преподавание в средних и высших учебных заведениях России, то все обвинения в этом случае нужно адресовать не науке валеологии, а составителям программ, которые, будучи в большинстве случаев неспециалистами в этой области, некорректно интерпретируют валеологию на поле дидактики.

Если исходить из того, что каждая отдельная специальная наука как специфическая сфера научных знаний определяется двумерным вектором (предмет, методология), то вопрос о целесообразности валеологии как самостоятельной науки необходимо решать в связи с наличием или, наоборот, отсутствием характерного «валеологического» вектора, отличного от векторов других специальных наук. Подчеркну: речь идёт о равенстве (или неравенстве) именно **векторов**, а не их «координат». Это к тому, что у наук могут быть, к примеру, одинаковые предметы и различные методологии их изучения или, наоборот, — одинаковые методологии, но различающиеся предметы, или одновременно различные методологии и различные предметы. Примеров таких различий предостаточно: геология, геохимия, география, геофизика изучают один и тот же предмет — землю, но изучают её разными методами — физики, химии, кристаллографии и т.д., а математическая физика и математическая биология изучают разные предметы, но методами математики. Медицина и валеология изучают почти один и тот же предмет, «почти» — в том смысле, что, с одной стороны, предметы этих наук называются одинаково — здоровье, с другой стороны, явления, которые обозначаются (в медицине и валеологии) термином «здоровье», не только сущностно различаются, но ещё и изучаются разными методами, характерными для этих наук, — специальными методами медицины и системными полипредметными методами наук об устойчиво развивающихся системах. И ещё один пример: языкознание и химия имеют различные и предметы, и методы изучения.

Если возникает необходимость в дискуссии по актуальным проблемам специальной науки (в частности, валеологии), то делать это надо профессионально, на уровне специалистов в соответствующей области знаний, а не на газетных страницах. Ни на одном из **научных** форумов валеологов самого высокого уровня, на которых довелось присутствовать автору этой публикации, никем из специалистов-валеологов и никогда не подвергалась сомнению состоятельность этой науки.

Возникающие сугубо научные валеологические вопросы снимаются, как и должно быть в науке, в процессе научных дискуссий. Между тем охочие до сенсаций журналисты и популяризаторы-неспциалисты пытаются судить о валеологии как науке прежде всего по программам и учебным пособиям для школьных и вузовских валеологических курсов, но не по фундаментальным научным работам, как это должно быть по существу.

В многовековой истории мировой науки не однажды возникали ситуации, подобные той, которую переживает в последние три года новая, только оформляющаяся область научного знания, называемая валеологией.

Так было в своё время с анатомией, астрономией, эволюционным учением, генетикой, кибернетикой, экологией и вот теперь — валеологией, которой от роду всего-то чуть больше

двадцати лет. В этом ряду проявляется общая для науки и общества **проблема отношений** к новым, ещё развивающимся областям научных и технологических знаний. К таким относятся, например, теория и практика клонирования живых организмов. Причём проблемы такого рода, рождённые внутри самого научного знания, выходят за рамки его — под угрозой сциентизма: они должны рассматриваться на уровне философии, науковедения, а также морали и нравственности. В противном случае могут возникнуть либо тупиковые ситуации для науки и ресурсного обеспечения общества, либо даже угрозы самому существованию земной цивилизации.

## **О «прописных истинах», порождающих предвзятое отношение к валеологии**

«Прописные истины» я взяла в кавычки потому, что речь здесь пойдёт вовсе не об избитых, общеизвестных положениях, а о мнениях, хотя и расхожих, но весьма далёких по своей сущности от феноменов, к которым эти мнения обращены.

За последние два-три года появилось немало публикаций, посвящённых валеологии. Авторы этих материалов — люди, как правило, весьма далёкие по своим профессиональным интересам от существа обсуждаемого предмета: журналисты-популяризаторы и верующие-адепты, офтальмологи и пульмонологи, лингвисты и психологи, пенсионеры и военные и т.д. Все эти оппоненты используют не приёмы **научной дискуссии и обсуждения** актуальных реальных проблем, из необходимости разрешения которых и возникла валеология, но приёмы времён борьбы с ведьмами, т.е. выбирают жанр **осуждений и преследований**, как это сделано, например, в материалах, подготовленных Н.Ивановой-Гладильщиковой («Известия» за 5 декабря 2001 г.). Эта публикация наглядно демонстрирует, что, во-первых, подборщик материалов весьма далёк от понимания существа валеологии, во-вторых, не знает работ основоположника этой науки И.И. Брехмана, представляя его как дальневосточного врача и пропагандиста женьшеня и элеутерококка, в-третьих, автор публикации далёк от истории валеологии и, ссылаясь на учебники, программы и популярные издания, совершенно не касается научных публикаций таких ведущих исследователей в области валеологии, как В.П. Казначеева, А.И. Субетто, и, наконец, в-четвёртых, «защищая» образование от валеологии, автор материала «Все болезни — в позвоночнике» большую часть его посвящает шарлатанам от медицины и сектантам, которые свободно разворачивают свою деятельность в общеобразовательных школах. **Так вот, ни такая медицина, ни сектантство не имеют никакого отношения к валеологии, что, впрочем, признаёт и автор названного материала в подзаголовке «В школу прорываются адепты медицинской секты». А ведь этот прорыв — проблема не валеологии и даже не образования, а руководителей отдельных образовательных заведений, которые с лёгкостью допускают шарлатанов к своим ученикам.**

В это же самое время проходят форумы разных уровней — от региональных до всероссийских и международных, на которых специалисты, теоретики и практики в области здоровья и оздоровления ищут возможности, чтобы сберечь и развивать здоровье — и не только отдельного человека, но и этносов, народов, поколений, общества. Ибо здоровье во всех его проявлениях — один из важных факторов устойчивого развития и национальной безопасности.

Современная наука доказывает, что:

- проблемы здоровья и оздоровления населения выходят за границы здравоохранения;
- **понятие здоровья — междисциплинарное**, точнее, полидисциплинарное, что подтверждают распространённые словосочетания «здоровая и нездоровая экономика», «оздоровление экономики», «оздоровление природных систем», «здоровье нации», «оздоровление образования», «оздоровление образовательных систем» и т.д. Беда в том, что в названных случаях толкования понятий здоровья и оздоровления не описываются и не определяются, хотя их можно часто встретить даже в программных документах;

— особая роль в устойчивом развитии социальных систем отводится здоровью подрастающего поколения. И при этом **общее образование имеет неиспользованный потенциал важнейшего здоровьесформирующего фактора**. Однако происходит странный и страшный процесс: обладая мощным здоровьесозидательным потенциалом, традиционное общее образование в современных условиях информационной интенсификации становится всё более здоровьезатратным;

— решить **полипредметную проблему здоровья** и оздоровления можно на основе **интегрированного подхода** к здоровью, которое соотносится с благополучием и индивида, и той природной среды, в которой он обитает, и социальной среды, которая формирует его как личность, и общего образования как важнейшего фактора природосообразного обучения, воспитания и развития.

Такой подход к здоровью (интегрированному здоровью!) обуславливает интегрированную методологию исследования его. А совокупность предмета и методологии его изучения (в их специфике) диктует необходимость выделить специальную предметную область знаний, которая названа валеологией.

## О непрописных истинах валеологии

Начну с самого слова «валеология», в котором многие критики валеологии слышат сатанинство и чертовщину.

Если бы проблема заключалась только в названии, можно было бы придумать другое, вплоть до экзотических — «розовая наука», «зелёная наука». Впрочем, если уж изгонять из русского языка «валео-логию», то вслед за этим необходимо изъять и близкие по содержанию однокоренные слова «ин-валид», «вале-риана» и даже имя **Вале-рий**.

Конечно, и изымать, и придумать можно. Только вот существует лингвистическая номинация, которая изучает процесс наименования и согласно которой он не может и не должен быть произвольным, ибо в языкознании принято соотносить языковые элементы с обозначаемыми ими объектами.

Так вот, в нашем случае таким объектом служит не столько само здоровье, как антоним болезни, но **способность быть, становиться** крепким и сильным.

Между прочим, за *valeo* ратовал сам Александр Сергеевич Пушкин — для россиянина «наше всё», — который, характеризуя Евгения Онегина, отмечал:

Он знал довольно по латыни,  
Чтоб эпиграфы разбирать,  
Потолковать об Ювенале,  
В конце письма поставить *vale*,  
Да помнил, хоть не без греха,  
Из Энеиды два стиха.

При том что мнение Александра Сергеевича, для которого *vale* — в традициях русского языка XIX века означало «будь здоров», значит, наверное, побольше, чем мнение некоторых современных охранителей великого и могучего ... и гонителей валеологии.

Обратимся в связи с этим к специальным словарям. В них сказано, что русское «валео» заимствовано в XVIII веке из французского языка от слова «*valeo*», а оно, в свою очередь, восходит к латинскому «*valere*», которое означает «быть, становиться сильным, крепким». При том что сильный — это (опять же согласно толковым словарям) крепкий, стойкий, здоровый, волевой, хорошо развитый. Таким образом, через буквальное понимание *valeo* и *valere* — быть крепким, сильным, здоровым, хорошо развитым — **под валеологией следует понимать науку о способностях быть, становиться крепким и сильным, т.е. здоровым, крепким, стойким, волевым, хорошо развитым**. Тем самым здоровье с точки зрения валеологии — это вовсе не здоровье с точки зрения медицины. Следовательно, и предмет валеологии не может быть (как подчёркивают сами медики) изучен ни методами медицины, ни методами любой другой частной науки.

А поскольку специфика предмета и метода изучения обуславливает специальность нау-

ки, валеологии — быть. И не нужно делать из неё «продажную девку империализма», как происходило в не очень далёком прошлом с генетикой и другими «молодыми» науками.

А вот мнение академика В.П. Казначеева, директора Института общей патологии и экологии человека СО РАМН: «Валеология — это новое междисциплинарное направление, которое ещё не сформировалось в отдельное поле науки. Оно по преимуществу является достоянием российского интеллекта в общем естествознании... Сегодня термин «валеология» очень важен, потому что он по своему внутреннему содержанию, по своей семантике отделяет возникшее новое направление от существующей медицины, задачей которой было и остаётся лечение. Если профилактическое направление современной медицины, которое разрастается в понятие общественного здравоохранения, будет и дальше развиваться, то оно будет строиться от причин (поиска) заболеваний (синдромов, недомоганий, утомлений) к здоровому нормативному варианту человеческой жизнедеятельности» (Казначеев В.П. Проблемы человековедения. М.: Новосибирск. 1997. С. 189).

Рождение валеологии как новой области знаний, а также соответствующего термина — явление не случайное и не сиюминутное. В своё время у строителей БАМа и покорителей севера Сибири обнаружилась особая форма напряжения, которая была изучена большой группой новосибирских исследователей и описана М.Я. Субботиным, В.П. Казначеевым, И.И. Брехманом. Последний назвал его третьим состоянием, т.е. состоянием не здоровья и не болезни. Заслуга И.И. Брехмана в том, что он выделил это третье состояние как предмет самостоятельного изучения. И это «имело принципиальное значение, хотя с точки зрения со-держательности, конкретности здесь многое остаётся достаточно неясным» (В.П. Казначеев). Эту «неясность», которая «остаётся» у всякой молодой, ещё недостаточно развитой науки, и используют некоторые новоиспечённые закрыватели валеологии.

Имея непродолжительную историю, валеология может гордиться своей великой предысторией, корни которой уходят во времена египетских фараонов (6 тысячелетий назад), в библейскую историю и, наконец, в новое время — к исследованиям И.И. Мечникова, С.П. Боткина, П.К. Анохина, И.В. Давыдовского, Г.Д. Залесского и др.

## Эколого–валеологический аттрактор

Если посмотреть на человека как на микроэкосистему, вспомнив при этом древнегреческое философское представление о нём как о микрокосмосе и современные сведения о человеческом организме как симбиозе сотен видов бактерий и вирусов, то возникает вопрос о целесообразности сформировать понятие здоровья на языке экологических понятий, или, по-другому, об обобщении, переносе традиционного определения здоровья человека на экологические и экосоциальные системы.

Поскольку же, с одной стороны, здоровье человека определяется (по Н.Ф. Реймерсу) **объективным** состоянием и **субъективным** самочувствием его, а с другой стороны, эти составляющие здоровья обуславливаются не только внутренними организменными факторами, но и внешними по отношению к организму факторами окружающей среды, то и **традиционное понимание здоровья, и современная трактовка его**, и строгое описание третьего состояния человека (по И.И. Брехману), **должны рассматриваться в аспекте их экологической сущности.**

Таким образом, пересечение экологической и валеологической областей знаний обуславливает необходимость и целесообразность формировать комплексную эколого-валеологическую методологию изучения экологических, валеологических и экосоциальных систем.

Как же дать такое интегрированное определение здоровья, чтобы оно приобрело ту степень общности, которая позволила бы прилагать его к биологическим, экологическим, социальным, образовательным и, возможно, к любым динамическим системам? За ответом на этот вопрос я отсылаю читателя к моей монографии «Валеология и образование: проблемы и решения» (Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999), которая выходит вторым изданием в одном из

центральных издательств. А здесь попытаюсь осветить его в популярной форме.

Определение здоровья, приведённое в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (1948 г.), описывает его как состояние полного физического, духовного и социального благополучия. По этому определению высказывается в научных публикациях немало замечаний. В разные годы многие исследователи (например, Н.Ф. Реймерс, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, А.И. Субетто) вносили в него дополнения, поправки и обобщения.

Всякая материальная система в своём развитии проходит определённые стадии: **зарождения**, когда запускается механизм развития системы; **рождения**, когда формируются её основные структурно-функциональные признаки; **развития, созревания** — на этой стадии максимально, наиболее выразительно и характерно для системы развиваются её основные признаки в их синергетической взаимосвязи; и, наконец, **угасания** системы, когда нарушается синергетика основных системных признаков, что, в свою очередь, приводит к гибели или к переходу системы в новое состояние.

Таким образом, как бы мы ни описывали здоровье, оно должно отображать постоянное изменение, обновление соответствующей системы.

Процесс развития динамической, изменяющейся системы можно характеризовать с помощью таких общенаучных понятий, как гомеостаз, динамическое равновесие, устойчивое развитие, имея при этом в виду, что названные признаки проявляются **в специфическом виде** для систем разных типов и на разных стадиях их развития.

Поскольку каждая динамическая система существует в условиях определённой «окружающей среды», называемой ещё надсистемой, то **внутренний** гомеостаз как состояние динамического равновесия базовой системы обуславливается во многом гомеостазом окружающей среды, т.е. внешним гомеостазом.

Чтобы базовая система была устойчивой, или устойчиво развивалась, необходимо и достаточно, чтобы гомеостазы самой системы и её «окружающей среды» находились в равновесии. Собственно, именно это равновесие, характеризующее «благополучие» системы, её устойчивое развитие, и называется здоровьем базовой системы. По-другому можно сказать так: **здоровьем** динамической системы называется динамическое равновесие эндогомеостаза (т.е. внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (т.е. внешнего гомеостаза) этой системы.

В этом определении просматривается экологическая сущность здоровья человека и любых природных и экосоциальных систем.

Используя это интегрированное определение здоровья, можно наполнить конкретным содержанием понятия здоровья (оздоровления) человека, образования (как системы), образовательной среды, образовательного процесса, природных систем, экономики и других динамических систем. Притом что оздоровление — это прибавление здоровья.

Именно в связи с определением интегрированного здоровья можно определить предмет валеологии: **валеология изучает интегрированное здоровье и процессы оздоровления динамических систем.**

Системные **общие** научные знания о здоровье динамических систем называются **общей валеологией.**

Системные **специальные** научные знания о здоровье динамических систем специального вида называются **специальной валеологией.** Например, если рассматриваются педагогические образовательные системы, то соответствующую валеологическую теорию здоровья и оздоровления этих систем уместно назвать **педагогической валеологией.**

**Эколого-валеологический аттрактор** обуславливается тем, что на почве здоровья сопрягаются предметы и методы экологической и валеологической наук; сам же этот аттрактор обуславливает общность экологических и валеологических проблем, причём проблем не только научного свойства, но и околонуучного, которые можно отнести к категории стихийных бедствий...

Сетую на непрофессионализм многих российских экологов, Н.Ф. Реймерс отмечал в своей монографии: «Каждый вкладывает в термин «экология» свой объём понятия, индивидуальные его оттенки. Ситуация приблизительно такова: «моя» экология — это не «твоя» экология, но

всё же есть и что-то сходное, только, пожалуйста, отдай назад «моё» слово «экология» (Экология: теории, законы, правила, принципы и гипотезы. М.: Россия молодая, 1994. С. 8).

Так вот, положение в нынешней валеологии аналогично ситуации с экологией. Это отмечает и доктор философии Александр Дворкин в статье, помещённой в упомянутой нами подборке Н.Ивановой-Гладильщиковой. А.Дворкин пишет: «Нет никакой единой валеологии, сколько есть регионов, столько валеологий». Во многом он прав, но это беда не только валеологии, но всех «молодых» наук.

## **Есть у валеологии начало, нет у валеологии конца**

Все самые острые стрелы популистской и ненаучной критики валеологии обращены к программам валеологических и валеологизированных учебных курсов, а также к учебным пособиям. И это во многом справедливо. Конечно, плохо, когда издаются некачественные методические материалы: школьные и вузовские учебники по определению не должны быть плохими. Однако беда эта коснулась не только валеологических, но и многих других курсов: истории, русского языка, граждановедения, биологии, дисциплин начальной школы и т.д. Невысокое качество учебников — это общая беда современного российского образования, переживающего глубокое и радикальное обновление. Их авторов трудно понять, если иметь в виду существующие научные основы написания школьных учебников — в виде успешно защищённых кандидатских и докторских диссертаций по проблемам школьных учебников. Имеются и популярные рекомендации. Вопрос здесь в другом — процесс конкурсной разработки и тиражирования методического обеспечения базового компонента школьных и вузовских учебных планов не организован на федеральном уровне.

На фоне этой общей проблемы тема учебников, программ и пособий по школьным и вузовским курсам валеологии столь же важна, как и по другим учебным курсам. Притом что основные усилия педагогической валеологии должны быть обращены к изучению процессов оздоровления обучения, воспитания и развития.

В случае с педагогической валеологией и валеологическим образованием основная цель — не знания о здоровье и даже не умения и навыки оздоровления, но прежде всего **воспитание у подрастающего человека системных потребностей в здоровом образе жизни и системных умений** создавать индивидуальные модели здорового образа жизни.

Достичь этой **комплексной** цели можно на основе **комплексных** образовательных средств: интерактивных учебно-оздоровительных технологий, культуротворческих по своей природе, а также природосообразного образования и здоровьеразвивающей образовательной среды. Это тем более важно, что в настоящее время сформировалась устойчивая тенденция повышать здоровьезатратность российского общего образования и снижать уровень здоровья школьников.

А федеральные, национально-региональные, школьные и вузовские программы «Образование и здоровье» — это вовсе не выдумки Министерства образования России, как иногда полагают, а **общая стратегия развития европейского образования**, принятая Евросоюзом, — на пути к трансформации общеобразовательной школы в школу, содействующую укреплению здоровья.

**Таким образом, педагогическая валеология призвана разрабатывать научные основы оздоровления образования, образовательной среды, образовательных процессов. Для этого предстоит провести сначала глубокие и масштабные исследования в области оздоровления самого образования и оздоровления средствами образования, а затем уже переходить к практическим преобразованиям общего образования...**

**Ни по ценностям, ни по проблематике, ни по целям, ни по конкретным задачам и средствам их решения, ни по результатам у валеологии нет и не может быть ничего подменяющего другие науки о человеке; и тем более нет в ней ничего иррационального, мистического, безнравственного. А все идеи, выходящие за рамки описанных выше проблем, не имеют никакого отношения к валеологии. Если же такие идеи пропаган-**

**дируются и реализуются под видом валеологии, то это не более чем мистификация, которую условно можно назвать «другой валеологией», не имеющей к валеологии как науке никакого отношения и являющейся уделом непрофессионалов, дискредитирующих истинную валеологию.**

Что же это за «другая валеология»?

Анализ показывает, что «другая валеология» — это некое искусственное нагромождение идей, придуманных или позаимствованных у медицины, психологии, педагогики, а также компилированных у религиозных и светских максималистов, нередко даже у извращенцев. В последнем случае я имею в виду гипертрофированное внимание к сексуальному воспитанию подрастающего человека и к всевозможным мистическим построениям.

Как же относиться к этой «другой валеологии»? Адекватно. Однако мера такой адекватности должна определяться специалистами валеологии, а не дилетантами-доброхотами, доброжелателями, псевдохранителями нравственности: нет ничего более ценного и нравственного для человека, а следовательно, и для науки о его благополучии, чем Жизнь и Здоровье.