

## ВАЛЕОЛОГИЯ В ПОТОКЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Попова Л. А.

Национальная медицинская академия последипломного образования им. П. Л. Шупика  
Киев, Украина

В статье представлены основные теоретические положения валеологии в виде впервые введённой в медицину и педагогику целостной модели человека, определения индивидуального здоровья как самостоятельной категории, которая может быть охарактеризована количественно и качественно, и интегративного подхода к управлению здоровьем. Влияние гуманистических и трансформирующих идей валеологии на привычные представления трёхмерного мира в ряде областей знания позволяет считать валеологию метанаукой.

**Ключевые слова:** валеология, здоровье, духовность, метанаука.

У статті представлені основні теоретичні положення валеології у вигляді вперше введеної у медицину і педагогіку цілісної моделі людини, визначення індивідуального здоров'я як самостійної категорії, яка може бути охарактеризована кількісно і якісно, та інтегративного підходу до управління здоров'ям. Вплив гуманістичних і трансформуючих ідей валеології на звичні уявлення тривимірного світу в ряді областей знань дозволяє вважати валеологію метанаукою.

**Ключові слова:** валеологія, здоров'я, духовність, метанаука.

The article represents the basic theoretical positions of valeology as an integral model of a human being introduced to medicine and pedagogics for the first time, as well as the definition of individual health as an independent category which can be characterized quantitatively and qualitatively, and integrated approach to the health management. The influence of humanistic and transforming ideas of valeology on habitual concept of the three-dimensional world in a number of knowledge areas allows to consider valeology a metascience.

**Keywords:** valeology, health, spirituality, metascience.

---

♥ Попова Л.А., 2013

Этапы научного познания сопровождаются и завершаются этапными подведениями итогов. С 1982 года, когда основоположник валеологии проф. И. И. Брехман поднял на щит методологические основы сохранения и укрепления здоровья практически здорового человека, а в 1987 году издал первую монографию по этой проблеме «Введение в Валеологию — науку о здоровье», прошло около 30 лет. Оглядываясь назад и смотря вперёд, в настоящее время уже можно попытаться определить место валеологии (как бы ни называлось это современное учение о человеке и его здоровье) среди других научных направлений.

Учение о здоровье существовало издревле, параллельно учению о болезни. На определённом этапе оно представлялось наукой гигиеной. Но менялись мировоззренческие платформы человечества — и соответственно менялось представление о человеке и его здоровье. Новое время принесло в науку новую парадигму — единство информации, энергии и вещества, заменившей сугубо материалистическую картину мира. Остриё интересов человечества начало поворачиваться к самопознанию. Ответы на вопросы Нового времени потребовали нового представления о феномене человека и соответственно иных путей управления здоровьем. Это представление формировалось на основе синтеза древней мудрости, холистического (целостного) подхода к Миру и человеку, новейших достижений науки.

Валеология выросла на основе многих наук, но, являясь учением Нового времени, имеет принципиально другую методологию — интегративный подход к человеку и его здоровью, в отличие от предшествующего классического научного подхода — преимущественно аналитического. В процессе познания анализ закономерно сменяется

синтезом. Здесь валеология идёт в одном формате с такими интегрирующими научными направлениями, как синергетика, информатика и другие. Человека и его здоровье в настоящее время нельзя рассматривать с позиции частных подходов, только с точки зрения биологии, психологии или высших аспектов. Человек — это феномен неизмеримо больший, включающий в том числе интеграцию всех этих трёх подходов. Это определяет принципиально иной уровень, иную стратегию управления здоровьем.

Основными положениями валеологии на данном этапе развития являются следующие:

⋈ Признание здоровья как самостоятельной категории, самостоятельного понятия, а не только отсутствие болезней, которое может быть количественно и качественно охарактеризовано энергетическими и информационными показателями состояния человека.

На основе этого, в свете эволюционного и системного подходов выделены уровни здоровья и представлена методика определения его уровня (Г. Л. Апанасенко).

Здоровье, как «внутрисистемный порядок», поддерживается, формируется и восстанавливается механизмами здоровья (механизмами самоорганизации системы), которые по своей сути представляют связи на различных уровнях организации человека и между этими уровнями.

Здоровье является необходимым условием самовыражения человека, его биологической, социальной и творческой реализации, и в значительной степени связано с образом жизни.

⋈ Понятие «здоровье» шире понятия «болезнь». Между здоровьем и болезнью существуют переходные состояния — «третье состояние», когда уровень здоровья снижен, человек находится в зоне риска и возможно саморазвитие патологического процесса (Г. Л. Апанасенко). На этом этапе возникает задача — возвращение человека на высокий уровень здоровья, когда болезни либо не возникают, либо, возникнув, быстро уходят.

⋈ Принята новая модель человека — человека целостного, живущего в пространственно-временном континууме. Это триединая система с пирамидальным принципом построения, включающая физическое тело, психику и высшие аспекты человека и организованная согласно принципам иерархии, гармонии, голографичности и фрактальности (Л. А. Попова).

⋈ Предложен универсальный подход к управлению здоровьем, к укреплению его механизмов — немедикаментозная психосоматическая гармонизация. Дан её алгоритм (Л. А. Попова).

Методики, используемые в валеологии, — самые разнообразные, но имеющие природное происхождение.

Первый этап развития валеологии представлял собой стихийно протекающий в культуре процесс формирования принципов здорового образа жизни. Одновременно начались научные разработки адаптационных возможностей человека как отражения состояния его здоровья.

Второй этап — это научные разработки понятия «индивидуальное здоровье», его механизмов и путей управления этими механизмами, создание целостной модели человека. Данный этап был осуществлён прежде всего медициной, испытывающей глубокую неудовлетворённость существующей стратегией здравоохранения. В Украине первой и основной базой этих работ была кафедра спортивной медицины и санологии (медицинской валеологии) при бывшем институте повышения квалификации врачей

(ныне НМАПО имени П. Л. Шупика). Кафедра была создана в 1992 году (зав. — проф. Г. Л. Апанасенко), первый куратор цикла по санологии — проф. Л. А. Попова. В 1998 году была издана первая книга по медицинской валеологии, обобщающая труды кафедры.

Третий этап — дифференциация валеологии, её разветвление согласно различным социальным институтам и уровням структурной организации человека. Особое место среди этих направлений заняла школьная (педагогическая) валеология, обеспечивающая соответствующее воспитание и образование. Здесь лидирующим стал Харьковский университет имени В. Н. Каразина, где при философском факультете была создана кафедра валеологии (зав. — проф. М. С. Гончаренко). Существенные разработки в теорию валеологии в виде валеософии были внесены проф. В. Л. Кулиниченко (зав. каф. философии НМАПО имени П. Л. Шупика).

Согласно уровням структурной организации человека валеология по методическому принципу, по характеру методик, с помощью которых достигается состояние здоровья, разделилась на психовалеологию, эниовалеологию (энио-энергоинформационный обмен, аббревиатура), которую в последнее время чаще называют инеовалеологией, и культуру физического тела.

Разветвившись, валеология начала вплетаться в различные аспекты современного гуманистического знания — философию, психологию, экологию, биоритмологию и другие. На определённом этапе рассмотрение человека и управление его здоровьем с позиции целостности вызвало соприкосновение валеологии с духовной сферой общества.

Идя научным путём, человечество закономерно подвигается к иным масштабам видения истины, возможности её постижения прямым, интуитивным способом, признанию высших, ещё только раскрывающихся аспектов в человеке. Данная «территория знания» становится совместной для науки и религии. Постигание её идёт разными путями и необходимо достижение консенсуса. А. Эйнштейну принадлежит высказывание о том, что на вершине своего закономерного развития наука должна встретиться с религией, и тогда сформируется единое знание.

Валеология родилась на славянской территории, на земле древнейшего Ведического мировоззрения. Это было учение о Жизни, человеке и его здоровье, его Пути. Валеология, идя научным путём, находится в фарватере этих же идей, касается их в той или иной степени, хотя и в упрощенном варианте. Существует историческая закономерность в том, что скрытый исток народной мудрости на нашей территории породил эту «жемчужину научной славянской мысли», как назвал валеологию академик В. П. Казначеев. Можно сказать, что в мировоззренческом аспекте валеология — это научный путь воскрешения ведического знания.

Наука, которая предлагает универсальные идеи и аспекты, объединяющие в разной степени многие области знания, дающая им импульс к новому витку развития, считается метанаукой. Обычно метанаука вызывается к жизни при изменении мировоззренческой и научной платформы. Однако метанаука должна быть сильна не только своей актуальностью и широтой охвата, но и глубиной, фундаментальностью основных идей, способствующих эволюции человечества.

Существует связь между науками, основанная на логике познания. Если меняется в силу исторических закономерностей акцент интересов в науке, то все научные направления, связанные с приоритетным направлением, тоже меняются. Открытия в области квантовой физики повлекли за собой проникновение новой мировоззренческой платформы в область естествознания и общественных наук. Переход от сугубо материалистического, механистического мировоззрения к признанию триединства

информации, энергии, вещества, признанию энергетических полей как основы мироздания вывело человечество с планетарного на надпланетарный уровень восприятия себя.

Валеология была тем направлением, которое приняло эту мировоззренческую платформу и первым в отечественной медицине и педагогике стало опираться на новую триединую модель человека — модель человека целостного. Это повлекло за собой изменения в представлении о здоровье и путях управления им.

Закономерный процесс гуманизации науки в конце прошлого — начале настоящего века, смещение интересов от внешних, технократических аспектов жизни к внутреннему миру человека, начало формирования планетарной культуры, соединяющей и интегрирующей ее восточное и западное крыло, делает эпицентром познания феномен человека, жизнь человека и его здоровье. Это и привело к возникновению валеологии. Научные интересы, сопряженные с этим направлением, неизбежно втягиваются в сферу его влияния. Это влияние, как магнит, привлекает, объединяет и, в конечном счете, формирует круг интересов в педагогике и медицине.

Поскольку в валеологии объектом изучения является человек целостный, включая его высшие аспекты сознания, то, кроме задач управления здоровьем, валеология одновременно касается и мировоззренческих моментов, раскрытия потенциала человека.

Как известно, нельзя решить проблему на том уровне, на котором она возникает, а чтобы управлять системой, нужно выйти за её пределы. В валеологии для решения психосоматических проблем человека, возникающих в личностной, двоичной системе восприятия, используется выход в высшие, надличностные, целостные состояния сознания. Личностное, двоичное сознание относится к планетарному уровню, надличностное, целостное — к космическому, к уровням четвёртого и пятого измерений, куда сейчас направляется Земля в своей эволюции. Касанием высших аспектов человека, раскрытием осознанности и любви валеология вносит свою лепту в единение людей, что вписывается в эволюционную программу нашей планеты.

Второй глубинный, базовый аспект валеологии (особенно психовалеологии) — это помощь человеку в понимании целей, смысла его жизни. Значимость данного момента невозможно переоценить в ситуации подготовки Земли и её человечества к предстоящему квантовому переходу. Цель, смысл — это системообразующий фактор. Для человека — это ось жизни, интегрирующая деятельность всех уровней его структурной организации, хотя он может этого не осознавать или осознавать частично. Самым лучшим гармонизирующим и продолжающим жизнь фактором является благородная, долговременная цель. Потеря смысла, целей жизни убирает человека с физического плана. Помощь человеку в самоосознании, осуществлении осознанных выборов входит в компетенцию валеолога. В настоящее время каждый человек осуществляет самый главный выбор в своей жизни — войти в ноосферу или остаться в прежнем мире — биосфере. Каждому дана свобода выбора.

В настоящее время признано, что всем управляет информация, что определяющим в жизни человека является мировоззрение, убеждения, смыслы. В связи с этим особую роль начинает играть характер просветительской деятельности в обществе, его уровень. И тогда в сфере ответственности за новое мировоззрение, объединяющее на гуманистической основе научные представления о человеке и его здоровье, выступает педагогическая валеология.

Таким образом, можно сказать, что валеология наряду с управлением индивидуальным здоровьем представляет собой одну из форм поэтапного пробуждения сознания человека. На научной ниве гуманизирующее и трансформирующее влияние

валеологических идей на привычные представления трёхмерного мира в ряде областей знания позволяет считать валеологию метанаукой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. — СПб.: МГП «Петрополис», 1992. — 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология (избранные лекции) / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — К.: Здоров'я, 1998. — 248с.
3. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навчальний посібник / М. С. Гончаренко. — Х.: Бурин Книга, 2005. — 208с.
4. Гриценко Е. Н. Духовные аспекты практической деятельности врача и провизора / Е. Н. Гриценко, В. Л. Кулиниченко, Е. Ю. Мережинская, О. П. Минцер, Л. Я. Песоцкая, В. И. Тодорова // Под общей редакцией Гриценко Е. Н. — Львов: УАД, 2006. — 192 с.
5. Кулиниченко В. Н. Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики (философско-методологический анализ) / В. Н. Кулиниченко. — К.: Центр практичної філософії, 2001. — 240 с.
6. Попова Л. А. Духовные аспекты в современной медицине / Л. А. Попова // Матер. VI Міжнар. Наук.-практ. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». — Том III. — Х. — 2008 — С. 172–175.