# Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы

Доктор педагогических наук, профессор В.И. Жолдак, доктор медицинских наук, профессор Л.А. Калинкин, Московская государственная академия физической культуры Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры

В последние годы в лексиконе педагогов и медиков, специалистов физической культуры и психологии все чаще используется слово "валеология" [7, 8, 12, 16, 22 и др.], которым в научном обиходе и в популярных публикациях обозначают "науку о здоровье", "учение о здоровом образе жизни", "оздоровительно-профилактические основы медицины" и т.п. (И.И. Брехман, А.И. Бурханов, С.А. Вайншток, В.И. Гончаров, Л.А. Калинкин, Э.М. Казин, В.Д. Медведков, Ю.Н. Моргалев, Л.М. Сураева и др.). Кроме того, листы диссертаций и нормативных актов, журнальные статьи и выступления "зеленых" обильно насыщены термином "экология" [1, 5, 6, 8, 14, 15, 16, 21, 26 и др.],  понимаемым некоторыми авторами весьма расширительно, хотя, строго говоря, экология - это биологическая дисциплина, рассматривающая связи и взаимодействия организма с внешней средой существования.

Введение в массовое обращение терминов "валеология" и "экология" вызвано стремлением людей к сохранению своего здоровья в условиях безответственно разрушаемой природной среды, снижения доступности квалифицированной медицинской помощи широким слоям населения, роста статистических показателей заболеваемости и негативных тенденций демографического состояния России [12, 15, 21, 29, 34]. Для удовлетворения потребности в здоровье многие прибегают к "модным" средствам - от телеисцелений до пищевых добавок типа гербалайфа [15, 16, 34], поскольку, к сожалению, действующая система медицинского обеспечения здравоохранения и традиционные методы ориентированной на подготовку к обязательным нормативным тестам системы физического воспитания оказались в современной обстановке не приспособленными к запросам и нуждам населения. Вековая парадигма о "первоначальности слова" и послужила теперь основанием для доверчивого ожидания массами своего спасения, а также творческих надежд реформаторов оздоровления народа.

Следует подчеркнуть, что любые слова хороши, если послужат во благо людям, помогут им обеспечить здоровье и жизненное благополучие. Ведь и самые "новые" термины выражают многовековой опыт и знания миллионов людей, накопленные в заботах о здоровье и нормальном развитии детей, о лечении больных и раненых, о развитии своих сил и способностей, отражают умение людей выжить в сложных и меняющихся условиях среды, приспособиться к ним и удовлетворять свои разнообразные потребности.

Валеология - информационный фонд деятельности по оптимальному удовлетворению основных жизненных потребностей человека.

Именно такой смысл вкладывали в это понятие участники выездной сессии Ученого совета ВНИ-ИФКа (август 1968 г.) в башкирском городе нефтехимиков Салавате, обобщив данные научных исследований и опыт управленческой деятельности "города химии, спорта и здоровья" (С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская, А.В. Коробков, В.П. Филин, И.Т. Осипов и др.). Речь шла о гармоничном единении медицины и физической культуры, рационального режима труда и активного отдыха, рекреации на лоне природы и полноценного питания. В последующие недели началась разработка комплексной программы соответствующей научно-практической деятельности на предстоящую пятилетку. Но вскоре из учреждения, где контролировали идеологическую "чистоту", поступило указание использовать лишь "правильное" выражение "физкультурно-оздоровительная работа" ("работа"?!), которую следует нацелить на плановую подготовку значкистов ГТО.

Валеологическое направление в отечественном физкультурном движении в 70-е и 80-е годы активно развивалось общественными организациями - Федерацией физкультурно-оздоровительной работы с населением (З.А. Федоренко, А.В. Коробков, В.Г. Жбанков, И.Т. Осипов, Н.А. Мусаелов и др.). Федерацией массовой физической культуры сельского населения (В.И. Жолдак, П.А. Виноградов, Ю.В. Борисов и др.), отраслевыми и региональными федерациями (И.В. Муравов, Ю.А. Хайрова, Л.Ф. Сорокина, В.А. Балтрушевич, С.Н. Исаева, Г.А. Шевченко и др.). А научно-методическое обеспечение весьма плодотворно осуществлялось сотрудниками ВНИИФКа (Н.Д. Граев-ская, Н.И. Косилина, В.В. Матов, Л.Н. Нифонтова, И.Т. Осипов, М.П. Сотникова, Н.В. Трофимов, М.В. Протасова и др.), а также учеными Ленинграда, Киева, Минска, Свердловска, Красноярска и других городов страны (Э.Г. Булич, В.М. Баранов, Л.С. Глузман, Л.П. Трофимова, В.Г. Камалет-динов, А.А. Шелюженко, Н.А. Нельга, И.В. Хара-буга и др.). Все это позволило накопить необходимый обществу научный и технологический потенциал массового формирования здорового образа жизни, создать валеологическую основу прогрессивных преобразований быта и режима труда. Радикальная перестройка экономики и социальной жизни в стране временно приостановила такие преобразования, поскольку налаженные механизмы государственного управления и финансово обеспеченной деятельности профсоюзов перестали действовать, а инициатива многих специалистов повела их "другим путем" - под невысказанным вслух девизом "От значка ГТО - к валеологии". Поиск и разработка такого пути представляют знаменательные характеристики современного этапа отечественного физкультурного движения.

Весьма важным и определяющим итоги валеоло-гической деятельности направлением являются разработка и осуществление профилактических медицинских мероприятий. Авторами оригинального, первого в стране учебно-методического документа - "Межкафедрального плана преподавания валеологии для студентов медицинских институтов" (Л.А. Калинкин, В.Л. Силуянова, А.К. Дёжев) - поставлена задача углубления знаний студентов медицинских вузов в области валеологии - науки "о профилактически-оздоровительных основах медицины, позволяющей формировать фундаментальное представление о здоровье индивидуума". Указывалось, что в основе валеологии лежит первичная и вторичная профилактика заболеваний и травматизма, а методами валеологии являются использование огромного генетического фонда, заложенного природой в организм человека, и различные способы компенсации или инактивации патогенного воздействия элементов окружающей среды [19].

План и программа были одобрены и поддержаны рецензентами - кафедрами врачебного контроля и лечебной физической культуры Москвы и Ленинграда, Тбилиси и Еревана, Караганды и др. (А.В. Чоговадзе, В.А. Епифанов, В.П. Правосудов, Ю.А. Хайрова, Г.А. Арутюнян и др.).

Программой был определен круг вопросов, которые должны изучить студенты медицинских вузов на различных кафедрах в процессе обучения, а преподавание строилось на принципе изучения теоретических, клинических и организационных вопросов. Такая подготовка студентов обеспечивала им фундаментальное представление о здоровье человека, что должно реализоваться в практической деятельности студентов при их работе в качестве субординаторов на выпускающей кафедре, в том числе на кафедре врачебного контроля и лечебной физкультуры.

В соответствии с программой курс кафедры физического воспитания включал освоение таких тем, как:

- "Занятия физической культурой и спортом, закаливание - основные факторы повышения резистентности организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды";

- "Двигательный режим. Приборы и методы учета. Анализ двигательного режима";

- "Комплекс ГТО - основа тестирования текущей физической подготовленности";

- "Физкультурно-оздоровительньгй и культурно-спортивный комплексы";

- "Цеховые оздоровительные комплексы и центры";

- "Расчет нагрузки на стандартных тренажерах";

- "Туризм - нагрузка психофизического сопряжения - здоровье, отдых, знание, спорт и др".

Курс врачебного контроля и ЛФК включал изучение и освоение следующих тем:

- "Основные возрастные этапы возможных нарушений физического развития и способы коррекции";

- "Возрастные анатомо-физиологические особенности организма и их значение для выбора адекватного двигательного режима";

- "Методы врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физкультурой и спортом, а также основные функциональные пробы с физической и психической нагрузкой для оценки текущей физической и психической работоспособности";

- "Послетрудовая реабилитация на предприятиях промышленного и сельскохозяйственного производства - основа профилактики возникновения предпатологических состояний. Методы и средства физического воспитания в процессе послетрудовой реабилитации - реабилитационная физкультура";

- "Нетрадиционные формы физической культуры и медицинские аспекты индийской йоги, культуризма, парадоксальной дыхательной гимнастики и т.п."

Кроме того, в том же курсе рассматривались условия и правила деятельности в школах и парках здоровья, на климато-лечебных сооружениях, в рекреационных учреждениях; основы организации физической культуры в раннем детском возрасте и методы закаливания детей; реабилитационная и лечебная физкультура для предупреждения возникновения и обострения неврологических проявлений остеохондроза позвоночника, ишеми-ческой болезни сердца, физические упражнения во время беременности и в послеродовом периоде и др. [19].

Подобным образом обстоятельно и целенаправленно изложены валеологические компоненты курсов нормальной анатомии и нормальной физиологии, общей гигиены и фармакологии, микробиологии и биоорганической и биологической химии, психиатрии и др.

Введение в практику подготовки специалистов здравоохранения плана и программы основ валео-логии в середине 80-х годов способствовало их широкому распространению и активизации творческих разработок многих исследователей и учреждений [6-8, 15, 16, 21, 22, 29-31 и др.]. При этом разработчики валеологических идей и рекомендаций опирались на различные предшествующие работы известных отечественных ученых (Н.М. Амосов, П.К. Анохин, И.А. Аршавский, В.И. Вернадский, Н.Д. Граевская, В.П. Казначеев, А.В. Коробков, В.В. Фролькис и др.), которые с полным правом можно назвать фундаментальными блоками современной валеологии [1-3, 9, 13, 18, 23, 24, 37], теоретико-методологическими основами формирования здорового образа жизни населения России.

На распространение идей и мероприятий валеологии, на формирование и осуществление здорового образа жизни большое влияние оказывает общественное мнение, под которым понимается

следующее: 1) система относительно устойчивых оценок общественной жизни, традиционных отношений к социальным явлениям; 2) интеллектуальная реакция широких слоев общества на конкретное явление или событие [11, 16]. Общественное мнение о здоровом образе жизни формируется, складывается и развивается на основе:

- знаний социально значимых функций и эффектов здорового образа жизни, влияния на человека физической культуры, закрепленных соответствующей базовой информацией в вице законодательных актов и учебных пособий, обобщенного и личного опыта, пропагандистских материалов;

- впечатлений, возникающих под воздействием интенсивных информационных потоков, избирательно и/или случайно характеризующих частные аспекты и эффекты здорового образа жизни, физической культуры, медицины и психологии.

На включение в общественное мнение и общественное сознание идей и принципов валеологии, здорового образа жизни во многом повлияла их пропаганда, направленная на различные группы населения (Н.М. Амосов, Ю.Ф. Змановский, Ю.П. Лисицын, А.А. Микулин, Г. И. Царегородцев и др.). Особо важное и результативное значение имеет пропаганда оздоровительных эффектов физической культуры (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, М.Ф. Гриненко, С. И. Гуськов, А.П. Лаптев, В.В. Меньшиков, А.А. Микулин, И.В. Муравов, И.И. Переверзин, В.Д. Сонькин, В. И. Шапошникова и др.), а также включение их описания и анализа в учебные издания (Н.В. Барышева, А.А. Бирюков, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, В.М. Выдрин, В.И. Жолдак, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.М. Минияров, В.В. Михайлов и др.).

Наиболее существенным итогом этих процессов явилось активное включение педагогов и образовательных учреждений в формирование здорового образа жизни [12, 16, 22, 27, 34, 35] с использованием основ валеологии и даже выделением этого направления в самостоятельные учебные специализации, дисциплины, курсы (Е.В. Ткаченко, Э.М. Казин, А.Н. Остапенко, И.А. Коротких и др.). Как отмечалось министром образования Российской Федерации Е.В. Ткаченко, в связи с тем, что за время обучения в школе в 4-5 раз ухудшается здоровье детей, необходимы изменения в организации оздоровительной работы и что именно для этого открывается новая специальность - "Педагогическая валеология", разрабатывается стандарт по этой специальности, готовится учебно-методическая литература. Первые успешные шаги уже сделаны. Примером может служить реализация разработанной Самарским управлением образования концепции "Физическая культура, здоровье и спорт" в основе которой - мероприятия, позволяющие сформировать у учащихся внутреннюю потребность в занятиях физической культурой и спортом, образовать у них широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, способствующих формированию здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, а также достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям (Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Неклюдова и др.). Так, в соответствии с региональной концепцией и программой двигательная подготовка учащихся в общеобразовательных школах организовывалась в каждой школе индивидуально, с учетом желания и интересов детей; их типологических моторных признаков, физических сил и возможностей, возрастных особенностей, пола, состояния здоровья и др. По региональной программе работают более полутора десятков пилотных школ и другие учреждения в городах и сельской местности (А.В. Баранов, С.В. Кочнева, Е.В. Логинов, А.И. Бурханов, О.А. Горковенко, Н.П. Шпаковская и др.). При этом особое внимание уделяется активизации познавательной деятельности в области организации здорового образа жизни детей (Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, Л.А. Голубкина, А.В. Воронцов, Т.Н. Филюк и др.), формированию на этой основе навыков самостоятельных физкультурных занятий учащихся общеобразовательных школ. Специалистами дошкольных учреждений и учебных заведений г. Тольятти основное внимание уделяется разработке и улучшению технологии физического самосовершенствования на основе повышения уровня психофизиологической, физической и интеллектуальной готовности детей и подростков, их закаливанию с учетом индивидуальных особенностей (Е.С. Лаврова, В.Ф. Балашова, Б.П. Бем-бетьева, М.В. Типушкова и др.).

Современная структура учебных планов, включающая федеральные стандарты, региональные компоненты и авторские программы, расширила творческие возможности педагогов и позволила заметно разнообразить средства и методы физического воспитания и формирования здорового образа жизни учащихся и воспитанников дошкольных учреждений. Это - дополнительные "уроки здоровья" в начальных классах, цель которых - на основе межпредметных связей формировать знания школьников по вопросам физической активности, рационального питания, использования свойств природы в укреплении здоровья, личной гигиене, а на занятиях на свежем воздухе в играх и босохождении, при обливании водой и обтирании снегом укреплять резистентность растущего организма (B.C. Николаев, М.И. Поляков, Г.Я. Шидловский, Т.Н. Шидловская, А.П. Забродин и др.).

Следует подчеркнуть, что подобного рода поиски и совершенствование образовательно-воспитательной деятельности ведутся повсеместно [12, 15, 16, 32-36].

Творческое оживление фактора дополнительного образования в общеобразовательных школах и в учреждениях (В.Г. Бауэр, Н.В. Кудряцева, Е.А. Горбунова и др.) отразилось и на деятельности учебных заведений высшего профессионального образования. О необходимости системного физкультурного валеологического образования студентов убедительно говорят педагоги и ученые (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Н.И. Голицина, Т.В. Карасева, B.C. Блюдик, Л.Н. Лесохина, Э.Н. Раимова, В.А. Пономарчук и др). Эту вдею поддержал и министр образования, утверждавший на страницах "Медицинской газеты", что интегрирование медицинской и педагогической валеологии ведет к единой цели - сохранению здоровья детей и что этот процесс должен опираться на уже накопленный опыт сотрудничества регионов, отдельных учреждений, там, где есть реальные результаты. На одном из заседаний коллегии решено создать на базе Республиканского института повышения квалификации работников образования в Москве и Российской медицинской академии последипломного образования Федеральный центр валеологии и медико-психологических проблем образования. К этому можно добавить, что и в Самаре создан и действует факультет педагогической валеологии, на котором повышают квалификацию специалисты Среднего Поволжья. На дошкольном факультете Армавирского госпединститута разработаны и внедряются учебно-методические комплексы "Физическое воспитание", "Теория и методика физического воспитания детей" (В.А. Петьков и др.), а в Тульском педагогическом вузе подготовка учителя физической культуры включает курс "Экология и диалектика" (О.Б. Серегина, И.М. Туровский), который практически осваивается на занятиях с детьми 5-10 лет в нескольких детских комбинатах и школах, размещающихся на территориях со следами чернобыльского загрязнения [34]. Ныне более 60 учебных заведений ведут валеологическую подготовку специалистов, потребность в которых продиктована жизнью. Срочно нужны базовый учебно-методический комплекс, учебные пособия, позволяющие обеспечить необходимый и достаточно надежный информационный фонд специалистов здорового образа жизни (см. рисунок).

Речь идет о том, что валеологическое образование имеет междисциплинарный характер и должно осуществляться с использованием межведомственного сотрудничества и творческих связей специалистов разного профиля - педагогов и архитекторов, медиков и инженеров, транспортников и градостроителей, диетологов и юристов. В этом убеждает осуществление нескольких научно-исследовательских и педагогических экспериментальных программ, связанных с реабилитацией здоровья людей, находящихся в районах и работающих на предприятиях с негативной экологической обстановкой, охваченных антропогенными загрязнениями (ЛА. Калинкин, М.В. Винодарова, Л.В. Костина, И.В. Богданов, Н.В. Минина, О.В. Островская, А.Н. Горбатов, Т.Н. Денина), в ходе которых приходилось решать вопросы правовых отношений и совершенствовать оздоровительные технологии, разрабатывать и создавать новые образцы оздоровительной техники, тренажеров и использовать радиоиммунологические методы определения количественных характеристик гормонов в сыворотке крови. Иными словами, решение проблем здоровья в современном мире невозможно полукустарными или камерально ограниченными методами. Формирование и осуществление здорового образа жизни, овладение основами валеологии объективно требуют всемерного расширения гносеологических связей разных наук и соответствующего фронта и ресурсов фундаментальных и прикладных научно-исследовательских работ, повышения их качества, а также квалификации и ответственности исполнителей.

Однако выполнение научно-исследовательских разработок не должно завершаться лишь написанием отчетов. Главный критерий плодотворности таких разработок - опытно-конструкторское внедрение, а еще лучше - создание образцов продукции и технологии массового производства, будь то оздоровительная техника, тренажеры или параметрически закрепленные комплексы педагогического или врачебно-оздоровительного воздействия на людей и т.п.

При этом следует обратить особое внимание на разработку комплексных проектов оздоровительных центров, сооружений, оборудования, создания и обустройства маркированных оздоровительных рекреационных территорий и маршрутов, экоста-дионов и т.п.

Перспективные направления развития валеологии, формирования и осуществления здорового образа жизни видятся следующими.

1. Комплексные и взаимокоординируемые научно-исследовательские разработки, которые включают:

- обобщение опыта и достижений оздоровительной физической культуры и профилактической медицины;

- выявление положительного социально-экономического и социокультурного эффекта здорового образа жизни;

- активные оздоровительные факторы устранения негативных для здоровья последствий загрязнения внешней среды;

- валеологическую систему физического воспитания детей и подростков, а также валеологическое образование молодежи.

2. Создание учебно-методических комплексов, учебников и учебных пособий по валеологическо-му образованию учащейся молодежи, преподавателей, родителей, руководителей организаций и предприятий и др.

3. Организация образовательно-пропагандистской кампании "Здоровый образ жизни и культура быта", включающей популяризцию разнообразной валеологической информации - от выбора места и проекта строительства дома до рационального бытового режима семьи.

4. Повсеместное осуществление мероприятий федеральных программ развития физической культуры, спорта и туризма, особенно по рекреации и активному отдыху с использованием новых оздоровительных технологий и оздоровительной техники - тренажеров, а также внедрению в быт оздоровительно-спортивного туризма, семейных рекреационных экскурсий, походов выходного дня и т.п.

5. Организационное объединение и консолидация творческих усилий всех участников научно-практических разработок валеологического образования и воспитания.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1978.

3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М., 1982.

4. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. М., 1988.

5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.

6. Беляев B.C. Здоровье, экология, спорт. М., 1995.

7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М" 1990.

8. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993.

9. Вернадский В.И. Философские мысли натуралиста. М., 1988.

10. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 1991.

11. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Здоровье - это прибыль. М., 1991.

12. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М., 1996.

13. Граевская Н.Д. Бодрость и здоровье. М., 1979.

14. Здоровье народа - богатство страны. М., 1989.

15. Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века /Под общ. ред. П.А. Виноградова. М., 1994.

16. Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века /Сост. В.И. Жолдак. Томск, 1996.

17. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1990.

18. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен человека. Новосибирск, 1991.

19. Калинкин Л.А. и др. Межкафедральный план преподавания валеологии (оздоровительно-профилактической основы медицины) для студентов медицинских институтов. М., 1986.

20. Калинкин Л.А., Шкляев Н.А., Жолдак В.Н., Крылова В.М., Гладченко B.C., Котяшев С.В., Краснов М.А., Мазопов С.В., Никитин В.Ю., Пинаев А.В., Середа Е.В., Маркетинговые аспекты развития туризма / Теор. и практ. физ. культ., 1997, № б, с. 48.

21. К здоровой России /Ред. Р.Г. Оганов, Р.А. Халитов, Г.С. Жуковский. М., 1994.

22. Колбанов А.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. СПб., 1994.

23. Коробков А.В. Движение и здоровье. М., 1964.

24. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972.

25. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. М., 1988.

26. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. М., 1988.

27. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М., 1992.

28. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев, 1989.

29. Охрана здоровья населения России. Вып. 1. М., 1995.

30. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М., 1995.

31. Смирнов Н.К. Валеология. М., 1995.

32. Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни /Сост. В.И. Жолдак. М., 1996.

33. Физическая культура индивида /Под общ. ред. В.Д. Сонькина. М., 1994.

34. Физическая культура - основа здорового образа жизни /Под общ. ред. В.И. Жолдака. М., 1995.

35. Физическая культура - основа здорового образа жизни /Под общ. ред. Н.В. Барышевой. Самара, 1996.

36. Физическая культура, спорт и здоровье нации /Ред. О.В. Колодий и др. СПб., 1996.

37. фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. М., 1988.

38. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. М., 1995.