

## Література

1. Ахмаджан, А. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь / А. Ахмаджан. — Париж, 1992.
2. Бугаева, Е.І. Іпотерапія як альтернативний метод реабілітації дітей і дорослих / Е.І. Бугаева. — Мінськ: РІВШ, 2012.
3. Денисенков А.І. Іпотерапія: перспективи при дитячому паралічу / А.І. Денисенков, Н.С. Роберт, І.Л. Шпіцберг. — Москва, 2002.
4. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда / Д. Спинк. — Санкт-Петербург, 2001.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

*Горчаков В.Ю.  
НТУУ «КПИ», Киев*

Валеология как наука возникла в конце 80-х годов XX столетия. К этому времени в обществе созрела необходимость к появлению чего-то альтернативного существующей в то время медицине, тем более, что со середины 80х в прессе стали появляться статьи об экстрасенсах, целителях и т.п. специалистах, которые могли излечить от любой болезни за короткий промежуток времени.

Появление книг И.И. Брехмана «Валеология — наука о здоровье» с одной стороны усилило этот ажиотаж, а с другой заставило специалистов искать путь становления науке о здоровье здорового человека.

Поскольку валеология возникла стихийно, в рядах не специалистов, то естественно и первые «откровения» новоиспеченных валеологов носили далеко не научный характер. В обращение вошли фитотерапия, другие разделы нетрадиционной и народной медицины, магия, гадание, колдовство, медитации всех типов и т.п.

В более позднее время возникла некая база, которую стали использовать дипломированные валеологи. Эта база использовала методы диагностики и влияние на человека, выработанные ранее в физической культуре, профилактической медицине, той же народной медицине, психологии и т.п. Весь этот конгломерат и должен был стать собственной научно-методической базой.

Кроме того, отсутствовала концепция развития научного направления «валеология»; отсутствовала теоретическая база, которая бы помогла контролировать здоровье здорового человека в различные возрастные периоды и в разных ситуациях.

Правда, появились некоторые методические сборники, например «Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья под редакцией доктора биологических наук, профессора М.С. Гончаренко. Появились сборники различных методик контроля состояния здоровья, основанные на разработанных пробах для спортсменов и т.п., например, Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. «Оцените свое здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценке здоровья».

В 2007 году появилась монография М.С. Гончаренко «Валеологические аспекты духовности», проливающая свет на человека как нечто большее, чем просто физическое тело.

Однако, этого было недостаточно, поэтому постепенно работы, которые публиковались в области валеологии отходили в раздел педагоги-

ки. Этот раздел (дисциплина) давала представление о том, как рассказывать школьникам о здоровом способе жизни.

Параллельно развивалось направление Безопасность Жизни Деятельности (БЖД). Свой вклад в его создание внесли люди, которые очень далеки от проблем здоровья, основой их деятельности была техника безопасности и службы чрезвычайных ситуаций. Одновременно с техническими проблемами предупреждения потерю здоровья при различных опасных ситуациях БЖД пыталась давать советы и в области валеологии. Возникла внутренняя конкуренция за часы в учебных программах школ и вузов.

Таким образом, создался комплекс противоречий между целым рядом различных направлений. Валеологи стремились получить свою часть территории в планах учебных заведений, а все остальные отставали уже давно отвоєванные ими собственные «территории».

К сожалению, весь период становления валеологии пришелся на время смут и развала экономики многих стран, в том числе и Украины. Экономические неурядицы не позволили создать научно-исследовательские группы, лаборатории и центры, которые бы занимались развитием научных подходов в решении проблем здоровья здорового человека.

В результате случилось то, что случилось: специальность «валеолог» прекратила свое существование.

И все же. Работа со здоровыми людьми, коррекция их состояния, предотвращение развития различной патологии, развитие личных способностей человека, умение построить нормальные отношения в коллективе и семье остались не решенными и без валеологии, для которой они должны быть предметом исследований, так и останутся не решенными. В качестве примера могу привести случаи с внезапной смертью здоровых детей на уроках физкультуры, или при других видах нагрузки; нарастающее количество разводов; увеличение количество психических расстройств во всех возрастных группах и многое другое.

Практическая валеология может помочь в решении всех выше перечисленных проблем, а заодно и создать научную базу, которая и будет помогать развивать валеологию

Требования к методам валеологии:

1. Простота в реализации;
2. Научная обоснованность выбранных методов;
3. Поддержка со стороны производителей соответствующего оборудования и средств коррекции здоровья.

Ближе всего к поставленным требованиям находится метод радиостезии. С точки зрения практического использования метод выдержал испытания веками. Впервые человек с лозой был изображен на скале в виде рисунка 10-15 тыс лет назад. Метод, как лозоходство широко применялся в средние века и доказал свою практическую ценность при поиске воды и ряда полезных ископаемых. История метода хорошо описана в различных источниках. В XX веке метод использовался с 20х годов практически до конца столетия. Большей частью метод изучался в различных военных лабораториях. Существует обширная научно экспериментальная база, доказывающая возможность использования этого метода в различных сферах человеческой деятельности, которые не могут конкурировать между собой.

С 2004 года в России стали закрывать работы по многим програм-

мам, изучающим психические возможности человека, в том числе и радиоэстезию. Не малую роль в этом сыграла комиссия по борьбе со лженаукой. Как показано конкретным исследованием В.А.Жигалова «Уничтожение торсионных исследований в России»). В основе деятельности комиссии заложены личностные претензии и амбиции некоторых ученых к наиболее передовым исследованиям, на которые государство начало выделять дополнительные средства, минуя академические учреждения. Более подробно о работе комиссии следует читать в приведенной выше работе. Кроме указанной работы есть интересное открытое письмо академика Н.П. Бехтеревой, которое подтверждает не этическое поведение членов комиссии по отношению к ученым, чья деятельность не может быть оценена с точки зрения их специальности. Так, физики взялись критиковать исследования в области нейрофизиологии, которая проводила академик Бехтерева. Причем перед публикацией результатов ее работы, они были прорецензированы рядом специалистов в области нейробиологии.

Деятельность комиссии по борьбе со лженаукой — ничто иное, как возрождение лысинокщины и сталинизма в науке.

Таким образом, нужно говорить о том, что в области валеологии следует искать новые методы работы, не оглядываясь на людей, мало разбирающихся в проблеме.

Предложенный метод радиоэстезии прост в обращении, что делает его доступным для любого человека. В тоже время, для объяснения принципа работы метода радиоэстезии следует привлечь знания из области физиологии (теория И.П. Павлова об условных рефлексах); результаты доктора биологических наук Ю. Холодова (возможность выработки у человека условного рефлекса на сверхслабые раздражители; теорию Дуброва В.Н. (доктор психологических наук) и Пушкина А.П. (доктор биологических наук, профессор) о неспецифической рецепции, которая была развита доктором физических наук Бобровым А.В. («Современные проблемы изучения и сохранения биосферы»). Быть знакомым с учением о флуктуационных процессах Джорджио Пиккарди; познакомиться с работами Карла Прибрайма и Дэвида Бома и рядом других исследований, как в области физиологии, психологии, так и физики.

Таким образом, метод радиоэстезии который так прост в обращении, хорошо подтвержден научными теориями из различных областей знаний и может считаться вполне достойным внимания современных ученых.

Кроме того, существует целый ряд простых задач, которые убедят любого желающего в эффективности и работоспособности метода.

Метод радиоэстезии позволяет проводить экспресс анализ состояния здоровья любого человека, выявлять состояния при которых стоит немедленно прекратить физические или психологические нагрузки на человека и срочно обращаться к врачу. Именно такой метод позволит избежать много нелепых смертей, как смерть детей на уроках физкультуры, так и многих взрослых, вполне работоспособных людей.

На основе работы метода радиоэстезии разработан ряд приборов, который вместе с этим методом позволяют регулировать информационный обмен в организме человека. А это уже средство коррекция здоровья, т.е. тот метод, который крайне необходима современной валеологии.