

Ф.В. Лазарев
М.К. Трифонова

СИНТЕЗ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ТЕОРИИ, ГИПОТЕЗ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

(о книге Э.Г.Булич, И.В.Муравова. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции.* – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.)

«Valetudo est bonum optimum» – утверждали древние римляне. Прошли столетия, но эта истина, - здоровье есть высшее благо, - не утратила своего значения и, может быть, стала еще более актуальной. Даже новоиспеченные богачи, презирающие всё и вся, вынужденно трансформируют римскую поговорку в застольный тост «Дай нам Бог здоровья, ...а всё остальное мы купим». Но не тут то было. Здоровье, как показывают Э.Г.Булич, И.В.Муравов в недавно вышедшей интереснейшей монографии, есть интегративный показатель не только материальных возможностей человека, качества питания, образа жизни, но и его нравственных установок, гуманности поступков и степени осознанности своего предназначения на Земле. Так утверждает новая наука «валеология», в числе создателей которой – указанные выше авторы. Если медицина – это наука о болезнях традиционно отвечает на три главных вопроса – чем болен человек? Что вызвало его болезнь? Как его вылечить? – то валеология ставит своей целью определить, что такое «здоровье» и каковы социальные, биологические, физиологические и нравственные основы достижения этого оптимального для функционирования живого организма состояния.

Валеология ныне интенсивно развивается. Проводятся десятки научных конференций, выходят научные статьи и специальные монографии, посвященные философским проблемам валеологии, специфике валеологического подхода к педагогике, связи искусства и здоровья и т.д.

Для рецензируемой работы характерно то, что авторы, вполне искушенные в различных возможных проекциях этой темы, подчеркнуто «монопроблемны» и весь свой огромный труд (более 35 п.л.) концентрируют вокруг главной проблемы: сущности, диагностике и стимуляции здоровья. При этом такая концентрация не мешает увлекательности изложения, многообразию уровней рассмотрения, блестящему владению диалектикой. Убедительный пример – одна из глав, которая называется «Парадоксы здоровья». Она начинается с того, что Э.Г.Булич, И.В.Муравов отмечают отсутствие в науке объективного описания признаков здоровья. Дефиниция, принятая ВОЗ еще в 1948 году («Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов») многими исследователями подвергалась жесткой критике за неопределенность и непригодность в решении

практических задач. Однако за последующие десятилетия никто не предложил лучшей (хотя к настоящему времени их более 300). Как объяснить это неумение специалистов ответить на вопрос, на уровне очевидности понятный каждому – что такое здоровье?

И далее в книге последовательно разворачивается общая картина парадоксов здоровья:

а) *субъективность*. Это «вещь в себе», которую лишь сам «владелец» здоровья может оценить и которая выступает как интегративная характеристика жизнедеятельности многочисленных функций и систем организма.

б) *эмоциональность*, поскольку субъективная оценка жизнеспособности связана с ярко выраженным эмоциональным восприятием и ощущениями радости, бодрости, избытка сил, душевного спокойствия, уверенности в себе, уравновешенности и т.д.

Можно ли эту гамму чувств передать в единой, общей, обьективированной формуле?

в) *нелокализованность* обьективной основы здоровья – жизнеспособности. Абстрагируясь от чувственных ощущений «владельцев» здоровья, мы пытаемся обнаружить его обьективную основу. Ею оказывается *жизнеспособность* организма. Но как обьективно оценить, измерить ее, если она не представлена в какой-то определенной функции или органе? Задачу тем не менее решить можно, но лишь с помощью *модели* жизнеспособности. Но при этом мы обнаруживаем четвертый парадокс здоровья:

г) интереснейший парадокс здоровья – *существование с болезнью*, при чем он является, как утверждает в книге, одним из важнейших парадоксов жизни вообще. Реакция организма на болезнетворное воздействие тоже может рассматриваться как показатель уровня здоровья, т.е. мы можем говорить о хорошем здоровье именно тогда, когда человек интенсивно болеет, преодолевая негативное воздействие.

д) субъективно-обьективное *несоответствие* в восприятии жизнеспособности. Суть его состоит в том, что человек обычно не воспринимает должным образом состояние своей жизнеспособности. Состояние высокой жизнеспособности не воспринимается так же, как мы не воспринимаем деятельности любого органа, если эти органы благополучно функционируют. Так же не воспринимается и несколько сниженная жизнеспособность, поскольку организм привыкает, адаптируется к ней. Важнейший механизм восприятия жизнеспособности работает по своим собственным правилам, которые не отражают обьективного состояния и даже допускают

е) возможность субъективно-обьективного *извращения* восприятия жизнеспособности.

При стремлении к обьективной оценки жизнеспособности еще одно препятствие –

ж) несоответствие между *проявлениями* и *потенциалом* жизнеспособности. Жизнеспособность – это и продолжительность жизни и активность, умственная и физическая, и обеспечивающая эту активность работа внутренних органов.

Но все это лишь поверхностное проявление жизнеспособности, а потенциал ее остается скрытым, и даже иногда вообще не используется человеком. Для его оценки требуются специальные, весьма сложные методики. При этом добавляется еще один парадокс – *нестабильность* жизнеспособности. Авторы отмечают – «нет ни одного психоэмоционального влияния, которое не сказывалось на жизнеспособности» [с. 23]. Если добавить к этому, что для жизнеспособности, так и для здоровья характерна многоликость, многофакторность, то становятся очевидными трудности объективной диагностики как первой, так и второго. «Здоровье из-за наличия в нем выраженного субъективно-эмоционального компонента, - считают авторы, - вообще выходит за пределы объективной диагностики. Жизнеспособность же, хотя и доступна объективной диагностики... прямо измерить нельзя...» [с.25]. И, тем не менее, возможностям ее измерения посвящена целая глава, представляющая весьма оригинальные методы, опирающиеся на серьезную теоретическую базу. Кстати, именно за разработку количественной диагностики здоровья Э. Г. Булич получила Золотую медаль на Международном симпозиуме в Египте в 1994 году.

Этой книге, безусловно, суждена долгая жизнь и замечательная судьба. Ее будут цитировать, изучать, оспаривать и приветствовать – как это всегда бывает с новаторским, оригинальным и глубоким исследованием. Свежесть теоретических построений соседствует с огромным экспериментальным материалом (касающемся конкретных особенностей процессов обмена веществ, сердечно-сосудистой деятельности, мышечной активности, ряда биохимических проявлений здорового, утомленного и больного организма), убедительно подкрепляющих гипотезы и выводы авторов. Определяя здоровье как динамическое состояние наибольшего физического и психоэмоционального (душевного) благополучия, в основе которого лежит гармоническое соотношение взаимосвязанных функций и структур, обеспечиваемое высоким энергетическим уровнем организма при наименьшей «цене» адаптации его к условиям жизни, Э. Булич и И. Муравов постоянно подчеркивают, что «многоуровневые» характеристики существования человека предполагают такие же уровни поддержания его здоровья. Не только физиологические, но и нравственные, аксиологические, мировоззренческие параметры определяют жизнеспособность индивида; добрые дела и светлые эмоции важны здесь так же, как и регулярные физические упражнения.

Специальный акцент в исследовании сделан на оздоровительных эффектах занятий спортом. Многолетний профессиональный интерес к этой проблеме сказался в том, что главы, ей посвященные, отличает особая тщательность исследования и конкретность рекомендаций. Увеличение резервных возможностей организма в процессе тренировок роль их в профилактике и лечении заболеваний, физиологические механизмы тренировочных эффектов и другие объекты рассмотрения и анализа двух последних глав написаны с большим знанием дела, с привлечением большого количества страниц, диаграмм, результатов экспериментов, что, безусловно, привлечет внимание как тренеров и спортсменов, так и обычных здравомыслящих людей, думающих о своем здоровье. Кстати, увлекающая

парадоксальность изложения присутствует постоянно и здесь. Например, один из параграфов назван так «Опасности для жизни (!) в условиях комфорта».

В краткой рецензии невозможно даже перечислить те важнейшие аспекты сохранения здоровья, особенностей функционирования «нормального» (авторы в одной из глав специально подчеркивают условность и ограниченность любых жестких норм) человеческого организма на различных возрастных уровнях, пути и принципы профилактики заболеваний и выхода из них.

Хотелось бы отметить, что книга поистине замечательна сочетанием, казалось бы, несоединимого: популярности и увлекательности изложения со строгой научностью, фактуальной и экспериментальной обоснованностью; множеством новаторских, подчас действительно революционных медицинских, валеологических и даже философских идей - и опорой на уже отстоявшиеся, признанные наукой результаты и положения (библиографический список, прилагаемый к каждой из 10 глав, огромен).

Можно сказать и так, - перед нами синтез серьезного научного *исследования*, блестящего по форме и содержанию *учебника*, популяризирующего новейшие валеологические принципы *новаторской публикации* и заслуживающая самого внимательного изучения *энциклопедия* здоровья.

Здоровье людей – важнейшая проблема современной цивилизации. Это проблема и для общества, и для индивида. Пока каждый отдельный человек не осознает ее как свою собственную, он не сможет быть полноценной личностью. С чего здесь начинать? Авторы книги утверждают: с усвоения стратегий оздоровительных практик. В чем здесь сложность? Дело в том, что «субъективный мир человека не является непосредственным отпечатком внутренней среды организма», так как помимо сигналов, идущих «изнутри», восприятие человека формируется под влиянием множества сигналов, поступающих из внешней среды... Однако в отличие от сигналов из внутренней среды, информирующих о благополучии (или неблагополучии) организма, т.е. осуществляющих оздоровительный контроль, «внешняя сигнализация» [с. 51] предполагает, прежде всего, решение задач адаптации человека к внешним экологическим и социальным условиям, т.е. к тем задачам, которые намечает себе сам человек. И вот оказывается, что основной фактор, который определяет приоритетность мотивов поведения человека – это эмоции, стремление к наибольшему физическому и душевному комфорту, удовлетворению желаний, ощущениям удовольствия, наслаждения. К сожалению, в большинстве случаев это стремление не соответствует оздоровительным целям. Таким образом, в основе выработки новых форм поведения лежит не удовлетворение реальной, объективно существующей и жизненно важной потребности, и достижение чисто субъективного и порой вредного для здоровья результата – той или иной эмоции, желания. Эмоция часто теряет свой изначальный витальный смысл и становится самоцелью для организма (потребность в отдыхе перерастает в лень, потребность в комфорте – в изнеженность, избежание физических нагрузок, потребность в любви – в опустошающий индивида секс). В ситуациях относительного благополучия человек, как правило, не руководствуется тем, что полезно для него, предпочитая

удовлетворение других «нездоровительных», а часто и «антиздоровительных» интересов, мотив которых – достижение желательной эмоции. Общество, где господствуют законы коммерции, начинает эксплуатировать эту сущностную особенность индивида. Он становится жертвой своих желаний и вожделений. Жажда наживы толкает отдельные группы людей находить (или синтезировать) такие вещества, которые способны вызывать эмоциональные состояния острого наслаждения – наркотики. Сегодня наркомания стала великой бедой современной цивилизации. Рука об руку с наркобизнесом идет так называемый шоубизнес, эксплуатирующий эмоциональный примитив определенных групп молодежи. Так смыкаются в один драматический узел проблемы здоровья, язвы социума и тенденции культуры. Создается парадоксальная ситуация: восприятие человека, его сознание вместо того, чтобы обеспечивать оздоровительный контроль, оказываются «переподчиненными» другим задачам. Это «переподчинение» выражено тем больше, чем больше в жизни человека начинают преобладать случайные, внешние интересы и псевдоценности. Субъективно-эмоциональный мир все больше обслуживает «внешние связи» человека, чем его «внутренние дела». Всем нам – людям Земли – следует определенно понять: речь идет не только о каких-то отдельных личностях, «заблудших», сбившихся с правильного пути, оказавшихся в сетях наркодельцов и т.п.; по большому счету речь идет о каждом из нас (хотя, может быть, и в разной степени). Всем нам следует осознать фундаментальную и экзистенциальную ценность своего здоровья как основы и предпосылки полноценного существования и в связи с этим глубоко переосмыслить стратегию своей жизненной практики. Необходимо вынести важные выводы и жизненные уроки. Назовем хотя бы следующий: наши эмоции – это благо, они делают нашу жизнь чувственно насыщенной, открывают новые горизонты, однако этим благом следует пользоваться, не теряя головы, еще лучше сказать, опираясь на опыт мудрости и на ее внутренний свет. Эмоции толкают человека на подвиг во имя высших ценностей, но они же, не контролируемые нормами морали и разума, могут провоцировать эгоистические, безнравственные, а иногда и преступные действия.

На пример рассмотренной проблемы мы можем увидеть замечательную особенность рецензируемой книги. В ней говорится о здоровье, но она вызывает у читателя раздумье в более широком плане – о человеке в его многомерности, о современной цивилизации, о судьбах культуры.

Нельзя не отметить также высокую полиграфическую культуру, с которой издана книга. При таком разнообразии диаграмм, таблиц, специальных терминов – практически нет ошибок (что редкость для книг, издаваемых в последние годы).

Хороший литературный язык, умение легко и увлекательно изложить сложнейшие вопросы, актуальность и острота обсуждаемых проблем натолкнули нас на такое пожелание авторам: выпустить серию популярных брошюр на основе этой книги, чтобы ее идеи стали бы доступны для широкого круга читателей. Нынешний тираж (2000 экз.) создает реальную опасность, что ее прочтет лишь медицинская элита. Прочтет, конечно, с интересом. Она, безусловно, вызовет споры и обсуждения, но это будут локальные дискуссии – а данная книга заслуживает большего.

Хочется отметить еще одну, неожиданную грань рецензируемой работы. Строгий язык научной рефлексии порой прерывается образными сравнениями, метафорами и поэтическими отступлениями, что оживляет и украшает изложенное. Одной из подобных страниц хочется закончить данную рецензию.

«Если сравнить жизнеспособность с богатством – а это, несомненно, богатство в самом глубоком понимании, - нужно признать, что точных размеров этого богатства не знает никто, ибо лежит это богатство в недоступном для посторонних сейфе. Но и владелец этого богатства не в состоянии воспринять его в точном числовом выражении. Собственник такого богатства сможет воспринять его – если захочет вдуматься в ощущение жизнеспособности – как сокровище, подлинной цены которого и он сам не знает. Сокровище, полученное по наследству от заботливых прародителей, переливающиеся как драгоценность гранями, каждая из которых может открыть возможность для реализации ярких жизненных свершений, а может, если об этом не позаботится счастливый наследник, превратится в пыль» [с. 10].

Felix qui potuit rerum «cognoscere causas» (счастлив тот, кто может понимать «причины вещей»). Эта часто цитируемая фраза Вергилия отражает состояние того, кто прочтет данную книгу. Нельзя сказать, что получены исчерпывающие ответы на вопросы, почему болеет человек и как ему оставаться здоровым, но мы узнали многое, приблизились к истине и, следовательно, стали немного счастливее.