

УДК 37.013/040700

Татарникова Л. Г.

**ИНТЕГРАТИВНАЯ СУЩНОСТЬ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:  
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ***Идея бессмертия – не идея, а самочувствие жизни...**Идея бессмертия – это осознание жизни.**М. Пришвин***АННОТАЦИЯ**

В статье сделана попытка реанимировать процесс получения, осмысления и принятия информации, позволяющей наиболее продуктивно решать проблему «здоровье здоровых», которая сегодня носит не вполне выраженный характер, а именно: биоэтические параметры современного человека; глубокая включенность его в сеть «умножающихся соотношений» (по Ю.Лотману); способность к свободному «автопоэтическому» расширению и одновременному сохранению целостности, не нарушающей единства с природой.

**Ключевые слова:** интроспекция; модус жизни; интенция; дихотомия; эндоморфизм; само-детерминация; аттрактор; фрактальность.

Tatarnikova L.G.

**THE INTEGRATIVE ESSENCE  
OF HEALTHY LIFE-STYLE:  
THE FUNDAMENTAL BASICS****ABSTRACT**

The paper is an attempt to revive the process of obtaining, understanding and adoption of information allowing the most productive way to tackle «the health of the healthy» problem, which today is not very pronounced, including such issues as the bioethical parameters of modern man; his deep involvement in the network of «multiplying relations» (in Yu. Lotmanu); an ability for free «autopoietic» expansion while preserving the integrity and without violating the unity with nature.

**Key words:** introspection mode of life; the intention; dichotomy; endomorphism; self-determination; attractor; fractality.

Феноменологически любую науку и ноосферный ее компонент можно рассматривать как процесс получения существенно новой информации (i): новой или переосмысленной старой в общем контексте движения человека.

Уместно сравнение с биологией: развитие организма определяется

наследственными информационными потоками, однако, необходимо понять био-

этическое взаимодействие новых потоков с имеющимися. Внешняя среда может либо способствовать, либо тормозить развитие организма, но она не в состоянии направить это развитие по каким-то чуждым данному организму путям.

Рассматриваемая нами наукометрическая модель, отражающая процесс концептуализации знаний, позволяет четко очертить круг изучаемых явлений, усугубляющих дви-

жение человека в «современной сетевой парадигме». Человек отошел от линейной реальности: вступил на путь «пассионарного» осмысления мира. Ему необходимо освоить новый инструмент миропонимания. Особенно трудно «внутреннему человеку». Он оказался не только внутри природы, он – и вне ее.

Изменилась и глобальная роль человека: не власть, а ответственность уже за результаты, тенденции развития, которые он (Человек) способен не только породить, но и поддержать архитектонику, диктующую ему определенную осознанную, деятельностьную необходимость соизмерения самого себя с миром. При этом остается базовой теория относительности: человек исследует мир и себя в нем. В связи с вышесказанным есть основания полагать, что именно синергетика, как «феномен постклассической науки», может претендовать на философскую методологию, позволяющую на ином метаметодологическом уровне исследовать отношения человека с проявленной ноосферной реальностью. Этот подход предполагает не только включение человека в не ангажированный процесс непрерывного образования, но и способность ощутить себя «гармонителем» новой реальности – ответить на вопрос: в чем смысл жизни?

Представления о «Здоровье» исходит из естественнонаучного, биолого-медицинского знания – объективных данных, «твердых фактов» – здоровье – факт или гипотеза. А может быть функция?

Функция доказательной медицины. Но так ли это?

Энциклопедия биоэтики утверждает, что «здоровье» и «болезнь» не только медицинские термины. Они являются также жизненными терминами для искусства, философии, теологии, психологии, социологии... Эти дисциплины снова и снова напоминают медицине, о ее сущностном антропологическом характере, о том, что медицина имеет дело с природой и судьбами людей.

Индивидуальное формирование потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) зависит от отраженного (зеркального) «Я» и находится в зависимости от социальной среды.

Из феноменологии личностного «Я» следует, что это не элементарное чувство, не некая психологическая, далее неделимая «точка». Наше «Я» – сложное образование, в котором при интроспективном анализе имеется, по крайней мере, три ипостаси «Я», что отчетливо «выявляется при анализе чувства неполноценности и совести.

Именно эти симптомы заставляют нас предполагать, что наряду с реальным «Я» существует некий эталон желаемого «Я», с которым сопоставляется наше поведение, порождаемое реальным «Я». Вместе с тем, «Я» индивида, его образ жизни зависит от функционирующих в обществе ценностей. В сознании, а также и в других слоях психики человека, образуется собственная, индивидуальная система ценностей – система ценностных ориентаций личности. Эти две подсистемы характера обозначены как витальное и аксиологическое «Я». Синтез взаимодействия этих величин осуществляется третьим характерологическим образованием – рефлексивным «Я». Рефлексивное «Я», осуществляя синтез витальной структуры и системы ценностных ориентаций, репрезентирует (представляет) целостную личность перед объективным миром и в интерперсональных отношениях. В то же время, она является субъектом оценки индивидом самого себя, своих действий, здорового образа жизни» [1, с. 101].

Витальное «Я» – индивидуализированная четырехкомпонентная структура основных витальных функций: индивидуально-органических, родовых, когнитивно-праксиологических и социабельной.

Индивидуализация их состоит в уникальных особенностях. Каждая из витальных функций связана с другими функциями. Каждая из названных функций, фундирующих витально-аксиологическую гипотезу характера личности, базируется на оригинальных теориях личности Г.Олпорта, К.Г.Юнга, который обосновал понятия: «душа как персона» и «душа как анима», дополняющая внешний характер персоны [2].

Исследуя процесс развития витального и аксиологического «Я», В.Ф.Сержантов подчеркивал, что:

- каждый индивид, имея индивидуальную программу, осуществляемую и на эмбриональной стадии, подвергается серьезным воздействиям в период своего рождения. Это значимая грань между эмбриональным и постэмбриональным этапами онтогенеза;

- важное значение имеет раннее детство, семейное воспитание и особенно проявление любви к ребенку. Неустойчивость же, нестабильность социального окружения, отсутствие бескорыстной любви искажает природную подсистему характера, «деформирует социабельные функции и делает человека социопатом», сознательно игнорирующим все, что исходит от близких, даже в ущерб своему здоровью;

- оба аспекта индивидуальной витальной структуры и формирования индивидуального «Я» зависимы от содержания усваиваемых духовных ценностей, той или иной установки к этим ценностям.

Вместе с тем, следует помнить, что перечисленные факторы характера, влияющие на образ жизни, судьбу, свободу выбора не закрывают человеку путь к самоусовершенствованию. Исходный фактор (момент) в понимании свободы – осмысление ее (свободы) как модуса жизни и развития человека, как путь к самоусовершенствованию.

Сущность модуса жизни обусловлена действием внутренних законов, выявлением индивидуальной (природной) данности – формулы индивидуального развития.

Индивидуальный модус жизни предполагает и индивидуальный стиль жизни – самодетерминирование, что, в свою очередь, обеспечивается ЗОЖ, знанием законов его поддержания и осознанностью проведения в жизнь, созданием нового качества жизни, творческих новаций, как во внешней деятельности индивида, так и в прохождении им собственного жизненного пути, который дан человечеству, здравосозидающему собственную жизнь.

Следует заместить, что свобода человека не является феноменом, снизошедшим в человеческий мир вдруг и неизвестно откуда, она имеет свои биологические корни. Живым существам, и человеку особенно, свойственна потребность поиска, потребность активного

открытия новизны. Если эта потребность не реализуется, у человека возникают проблемы, которые, в первую очередь, отражаются на здоровье.

Вместе с тем, эта потребность может быть удовлетворенной только в ходе осуществления общежитальных (биологических) функций с их жестко фиксированными механизмами, что и приводит к развитию потребности в поиске, рождает систему потребностей, составляющих содержание когнитивно-практиологической и социабельной функций. Данное рассуждение приводит к пониманию природы человека, его характера, проявляющегося в конкретной форме, которая свойственна когнитивно-практиологическим и социабельным функциям конкретного человека.

Эта потребность находится в зависимости от общежитальных функций, наиболее постоянно проявляющихся в поведении и здоровье. Здоровье определяется не по полярности состояний, а по количественным критериям, норме реакций, как на природный социум, так и на уровень морально-целевых и ценностных мотивационных установок.

Человек – живая система, открытая отношениям с внешней средой, сохраняющая неизменным свое состояние при изменении составных частей системы (организма). Эти части находятся в подвижном равновесии (динамическом), при котором происходит непрерывный обмен веществом и энергией с окружающей средой (природным социумом).

Возникает вопрос: к чему должен адаптироваться организм? К окружающей среде? Но она сегодня опасна для жизни, значит адаптироваться к опасности? Не приводит ли эта адаптивность к сознательному разрушению организма, во-первых, наконец, как эта адаптивность соотносится со здоровым образом жизни, во-вторых?

Вероятно, есть какие-то более эффективные факторы сохранения устойчивости организма, его равновесия?

Непременным условием сохранения состояния подвижного равновесия является строгая согласованность во времени и скорости односторонне протекающих химических процессов [3].

Адаптивность – способность организма (клеток органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, приспосабливаться (адаптироваться) к ним, минимизируя их воздействие и, обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека.

Именно эта одновременность, а не стабильность, обеспечивает подвижное равновесие. Вместе с тем, отличительным свойством живой системы является способность к размножению и регулированию потока энергии (обмена веществ). Основопологающим для данных систем является и категория «качество». Исходя из этого понятия, сущность ЗОЖ можно рассматривать как категорию, отражающую одну из характеристик человека, его бытия, такой «качественный узел», который имеет внутреннюю целостность, комплексность, т.е. систему.

Это динамическая система, именно она позволяет рассматривать ЗОЖ индивида как качественную характеристику самого человека. Структура здорового образа жизни включает множество элементов: внешняя свобода, внутренняя свобода, любовь, благоговение перед жизнью, негативизм – суть ЗОЖ человека, человечества.

Вместе с тем, наряду с классическим подходом к определению ЗОЖ, существует и другой – витально-аксиологический, – учитывающий новейшие исследования в области человековедения, сущности жизни человека. Суть его в том, что доминантой жизни являются идеальные ценности: Добро, Красота, Истина, Ценность самой человеческой жизни как результата духовного развития.

В свою очередь, Духовный процесс содержит в себе ключ к разрешению проблем, связанных с противоречиями человеческой сущности, Бытия и взаимодействует с материальным процессом истории.

Следуя ЗОЖ, человек «обретает те средства и способы, которые делают его жизнь упорядоченной, нравственно оправданной, духовно насыщенной, творческой, открывающей возможности для самореализации, в том числе и в той мере, которая достаточна для придания смысла любым страданиям,

устраняет страх смерти, вселяет веру в бессмертие индивидуальности» [4, с. 64].

Однако процесс этот не однозначен. С одной стороны, материальный процесс есть условие разрешения противоречий образа жизни человека, а с другой, – при недостаточности действия духовной составляющей, человек отвлекается от позитивной реализации своей природы, что ведет к экологическому кризису.

Исследования в области психологии, социологии и экологии дают возможность разрешить эти противоречия, в том числе и одно из существеннейших – проблема смерти и бессмертия, «*интенция бессмертия*».

Отношение к «*интенции бессмертия*» определяет и отношение к ЗОЖ.

М.Пришвину принадлежат слова: «Идея бессмертия – не идея, а самочувствие жизни... Идея бессмертия – это сознание жизни» [5].

Интересно в этом контексте проследить логику движения мысли автора витально-аксиологической концепции личности В.Ф.Сержантова: «...Замечание Пришвина не может не инициировать некоторые размышления о глубинной связи чувства бессмертия человека с природой, органической жизнью вообще. Одним из фундаментальных принципов жизни является тот факт, что она с момента своего зарождения на Земле есть непрерывно длящийся во времени процесс, некий витальный космический континуум, в котором отдельные существа являются всего лишь его звеньями. Поэтому вполне законна мысль: не является ли интенция бессмертия, свойственная человеку, всего лишь интуитивным отображением факта вечности жизни? Примечательно, что М.Пришвин связывает чувство бессмертия с борьбой за существование и сознание личности».

А это может означать утверждение двух истин: чувство бессмертия (интенция бессмертия), есть выражение жизненной силы человека, напряженности его жизненного процесса и активного осуществления его жизненных целей, выходящих за пределы конечности бытия и осознания этой конечности.

Становление Личности, осмысление человеком себя Личностью, предполагает и

осознание своего чувства бессмертия. Заметим, что такое отношение к жизни, изменений и отношение к ее образу (стилю), придает состояние гармонии процессу, обеспечивающему эволюцию жизни (разрядка наша).

А это, в свою очередь, означает, что одним из оснований личностного бытия является интуитивное чувство тождества индивидуального «Я» и вечности человечества, вечности жизни вообще?

«Экзистенциальная дихотомия смертности и бессмертия не является чем-то второстепенным по отношению к реальному процессу жизни человека, ибо с ней связано усвоение человеком его собственного смысла жизни», – утверждал В.Ф.Сержантов, размышляя о проблемах смысла жизни, выводя философию жизни через осмысление русской культуры, в частности – творчество Л.Н.Толстого и Ф.М.Достоевского [1].

Рассмотрим и мы эти послышки и ответим на вопрос: «Какое противоядие против ужаса смерти создала русская культура?». Прежде всего – это неприятие!

Так, согласно Толстому «смерть как бессмыслица, как зло побеждается любовью, сообщающей осмысленность даже индивидуальной человеческой кончине... Страх смерти был болезненной «проекцией» существования одичавшего «Я», в котором все человеческое пожиралось обезумевшим инстинктом самосохранения: «Я», которое вообще «забыло», что на свете существуют «другие», уничтоженные этим «Я», только за то, что им не предстояло умереть «с сегодня на завтра». Нужно было вспомнить о них – вспомнить по настоящему, принять их в себя изнутри, пережив их горечь, их тревогу, их боль. Тогда кошмар всемогущей смерти исчез: осталась жизнь, бытие – как дар человечеству, который не перестает быть даром оттого, что каждому человеку предстоит умереть» [1].

Обращение к смерти (проблемам биоэтики) не случайно. Подростки часто воспринимают жизнь в трагическом ключе. Необходимо знать их проблемы и быть готовым к их совместному разрешению.

Последуем за мыслью великого философа: «Если, далее исходить из того, что интенция бессмертия есть чувство жизни, са-

мосознание личности, целенаправленность и целеустремленность жизни индивида, выходящие за пределы его временной конечности, как интуитивного отображения вечности жизни», то мы должны предположить богатейшее содержание интенции бессмертия человека. Действительная интенция бессмертия человека не может ограничиваться его желанием самосохранения (не пить, не курить и т.д.), а направлена на создание ценностей, на служение людям, Родине, Человечеству, в том числе и своим образом жизни.

В новых исторических условиях этот мотив ликования жизни, переданный еще из прошлого тысячелетия С. Есениным в обращении:

*«Цветите, юные! И здоровейте телом!  
У Вас иная жизнь, у Вас другой напев...  
Но и тогда, когда на всей планете  
Пройдет вражда племен, исчезнет ложь  
и грусть...»*

*Я буду воспевать... шестую часть Земли с названием кратким – Русь»,* – актуален как никогда и позволяет по-иному увидеть жизнь современного подростка.

Перевод с индивидуального осмысления бытия в общественную его составляющую и есть переход от Ego Vit к Ego Ax (аксиологическое «Я») и соединение их в единое целое в здоровом образе жизни человека. Аксиологическое «Я» (система ценностных ориентаций личности), будучи проявлением природы человека, заключенной в витальной системе индивида (Ego Vit), вместе с тем фиксирует структуру последней, т.е. скрепляет отношения доминирования иерархической взаимосвязи жизненных функций. Эти отношения не заданы генетической программой, а формируются факторами онтогенеза, – утверждал В.Сержантов.

Содержание, сущность аксиологического «Я» – социабельны. Оно определяет исторические условия жизни индивида, так как «эта инстанция личности индивида представляет собой индивидуально-персонологическую трансформацию национальной культуры, прежде всего мировоззренческого ядра, несущего в себе основной заряд национальных ценностей». Главным, интегрирующим компонентом системы ценностных ориентаций

является личностный смысл жизни (ЛСЖ).

Общие черты ЛСЖ – смысл жизни не может быть большим или маленьким. Он непременно сочетается с Вселенским и Всемирным процессом и изменяет его в свою особую сторону, – вот это изменение и есть смысл жизни [1].

Последуем за логикой раскрытия этого феномена (ЛСЖ) – Человек, находясь под воздействием той или иной национальной культуры и ассимилируя ее, формирует в себе две эндоморфные психологические структуры.

Усваивает культуру как определенное информационное содержание. В этот показатель входят и знания в области здорового образа жизни (эколого-валеологические) АУЭ-знания.

Это же содержание, отрефлектированное на личностном уровне, формирует личностную систему ценностей (ЛСЦ), которая становится системой императивов жизни и поведения, и в этом случае содержание усвоенной (отрефлектированной и принятой как индивидуально-личностное) культуры приобретает особое, личностно-индивидуальное структурирование, становясь системой аксиологических функций личности, главная из которых есть ЛСЖ. Именно ЛСЖ определяет сущность ЗОЖ индивида.

Исходя из биологических и психологических посылок, философских идей, ЗОЖ человека третьего тысячелетия можно было бы классифицировать по следующим признакам:

а) ЗОЖ есть стратегическая цель жизни, обеспечивающая гармонию длительных периодов индивидуальной жизни, всей жизни;

б) ЗОЖ есть личностная связь целей жизни индивида с жизнью вида (семьи, рода, народа) – «сочетание с вселенским и всемирным процессом» [6];

в) ЗОЖ, обеспечивающий гармонию смысла жизни, дан человеку как волевое движение к логической реализации индивидуальных целей и «вселенского процесса». ЗОЖ, как смысл гармонического ощущения самого себя, дан человеку в форме, характерной для культуры ценностных (аксиологических) форм его проявлений.

Таким образом, валеологическая составляющая ЗОЖ человека реализуется на основе витально-аксиологической концепции, специфических принципов/законов, а именно: жить по Законам Вселенной; позитивно мыслить, позитивно воспринимать себя и других; усиливать волевое движение к осуществимости «Я» как гармоничной сущности; соблюдать индивидуальную программу ЗОЖ; достигать согласия с миром и собой; соблюдать закон единства слова, звука, числа, цвета, света, геометрических форм; благоволить перед жизнью.

Благоговение перед жизнью, завершающее (на данном этапе) свод законов, обеспечивающих реализацию ЗОЖ, – сложное и противоречивое качество. Диалектическая логика этого противоречия отражена отечественным философом С.Франком: «...Благоговение – это высшее, центральное и объединяющее чувство, вносящее мир и успокоение в нашу душу. Благоговение есть непосредственное единство страха и любовной радости. Благоговение есть страх, преодоленный любовью и насквозь пропитанный и преобразенный ею». Выделенный фактор связан с современной направленностью мировоззрения человека, валеологической его сущности [8].

Известно, что наш мозг обладает уникальным качеством: левое полушарие «ищет» стабильности, правое – находится в «поисках хаоса». В стадии глубокого сна в активности мозга обнаруживается хаос с фрактальным аттрактором в пятимерном пространстве. Наука утверждает, что ритмическая работа сердца обеспечивает жизнь человека. Но работа мозга должна быть предельно нестабильной. В противном случае, человек может страдать эпилепсией, что доказывает: нерегулярность, хаос – путь к сложным системам.

И это не беспорядок, – утверждает И. Пригожин: «...хаос – это то, благодаря чему возможна биологическая жизнь и умственная деятельность», ибо мозг обладает такой избирательностью и нестабильностью, что достаточно малейшего усилия для установления порядка [7].

Подведем итог сказанному и выведем формулу ЗОЖ.

ЗОЖ с позиций витально-аксиологической концепции личности (АВЭ-знаний) включает в себя следующие компоненты: валеологическое мировоззрение, самоосознание, свободу воли как осознанной необходимости, совести, ценности смысла жизни, и творчества, как условие здорового образа жизни. Движение к здоровому образу жизни связано с осуществимостью человека. Осуществимость, т.е. то, что можно привести в исполнение, воплотить в действительность – имманентное свойство живого вещества, ... потенциала здоровья человека, его различных качеств ... состоит:

1) в способности к возрастанию потенциала (в соответствии с принципом возрастания внешней работы живого вещества), обоснованного Э.С.Бауэром и В.И.Вернадским;

2) в самореализации потенциала ... свойства осуществимости, как и явления осуществления, представляет собой двуединство становления и реализации потенциала (интеллектуального, эмоционального здоровья индивидуальности) [4].

3) нестабильностью работы мозга [9].

ЗОЖ – это особенность человека, способ его жизни и развития, проявление внутренней свободы, как характерной детерминации, которая есть ни что иное, как самодетерминация, сущностным проявлением внутренней свободы которой является творчество, порождение новаций. Поскольку свобода является модусом жизни человека, то она не может не быть развитием, «творчеством» и самой личности. ЗОЖ предполагает развитие кризисно-адаптационных периодов жизни как определенного рода новаций по отношению к другому (прошлому и будущему).

Новое же, применительно к ЗОЖ, – это иное качество жизни, разрыв со старым, движение к самому себе, новому, осознавшему свое бытие во времени, ноосферное миропонимание, валеологический взгляд на проявление здоровья, основным источником которого является «принцип причинности», согласно которому у человека в процессе эволюции осуществляется его индивидуальное пробуждение сознания [10].

И в заключении: здоровый образ жизни, как и личность в целом, реализуются не в отдельных актах (занятие физической культурой, сбалансированное питание и следованиям Законам, культурным и семейным установкам), находящих свое отражение в поступках и чертах характера, а осуществляется в судьбе человека, его жизненном пути, наконец, – в биографии.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что духовно-нравственное движение человека в ноосферном пространстве не состоится, если не совершенствовать душу каждого, ибо движения человеческого сознания быстры и шатки. Они вызывают состояние тревоги, напряжения и болезни... Если мы желаем проявить действительную заботу о человеке, и ему желаем добра, то без духовного совершенствования самого человека все наши благие желания, рано или поздно, потерпят крах.

Подчеркнем, что подобные идеи были близки выдающимся деятелям русской культуры XIX - XX веков, предостережения которых оказались вне фокуса внимания политических деятелей России XX столетия; отметим, что духовно-нравственная жизнь охватывает не только «Я», но и «Мы». Метафизический путь «Мы» – удаление от привычного покоя к покою гармоническому...

Идеи реформирования пространства «образования для человека», модернизация системы образования в направлении гуманизации и культурологизации отражают тенденцию трансформации человечества в неконфликтное обучающее сообщество, реализующее идею непрерывного образования. Инновационный процесс концептуализации инноваций позиционирует идею эволюции сознания человека как постоянно развивающегося, деятельностного субъекта созидательно преобразующего окружающую среду, формирующего ноосферную парадигму педагогического человековедения. Главные инновации данного исследования заключены в методах эмпирического обобщения науки и практики непрерывного образования человека для человека.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Сержантов В.Ф. Характер и судьба. СПб.: Санкт-Петербургский философский клуб, 1997.
2. Юнг К.Г. Психологические типы. 1997. С. 508-509.
3. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья - центральная проблема валеологии. Новосибирск, 1996.
4. Гагин Ю.А. Концептуальный словарь-справочник по педагогической акмеологии. СПб., 2000.
5. Пришвин М. Дневники. М., 1990.
6. Платонов А. Государственный житель. Минск, 1990. С. 599-600.
7. Пригожин И. Время, хаос, квант / И.Пригожин, И.Стингерс. М.: Прогресс, 1986. 268с.
8. Франк С. Смысл жизни // Вопросы философии. 1990 Ч 6. С. 109.
9. Гончаренко М.С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект. / уч.мед. пособие. – Х.: ХНУ им. В.Н.Каразина. 2012, 256 с.
10. Татарникова Л.Г. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения // Психология здоровья / под. ред. Г.С. Никифорова. - Учебник для вузов. - Издательская программа «300 лучших учебников для высшей школы». СПб.: «Питер», 2003. С.264-275.

### REFERENCES:

1. Serzhantov V. F. The Character and Fate. SPb.: Sankt-Peterburgskiy filosofskiy klub, 1997.
2. Yung K. G. Psychological Types. 1997. P. 508-509.
3. Schedrina A.G. The Concept of Individual Health – the Central problem of Valeology. Novosibirsk, 1996.
4. Gagin Yu. A. A Conceptual Dictionary of Pedagogical Acmeology. SPb., 2000.
5. Prishvin M. Diaries. M., 1990.
6. Platonov A. State Resident. Minsk, 1990. Pp. 599-600.
7. Prigozhin I., Stingers I. Time, Chaos, Quantum. M.: Progress, 1986. 268 p.
8. Frank S. The Meaning of Life // Problems of Philosophy. P.6 (1990): P. 109.
9. Goncharenko M.S. Scientific Foundations of the Modern World. Valeological Aspect / Uch. med. allowance. H.: HNU im. V.N.Karazina, 2012. p. 256.
10. Tatarnikova L.G. Psychology of a Healthy Lifestyle in the Context of the New Education // Health Psychology / under. ed. Nikiforova G.S. SPb.: "Piter", 2003. Pp. 264-275.

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

**Татарникова Лариса Гавриловна**,  
 доктор педагогических наук, доктор философии, профессор, действительный член Европейской академии естественных наук; Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, ул. Тельмана, 11-13, Санкт-Петербург, 191002, Россия;  
 E-mail: tatal27535@yandex.ru

### DATA ABOUT THE AUTHOR:

**Tatarnikova Larisa Gavrilovna**  
 Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Philosophy, Professor, Full Member of the European Academy of Natural Sciences  
 St. Petersburg Academy of Postgraduate Teacher Education  
 11-13 Telmana St., St. Petersburg, 191002, Russia  
 E-mail: tatal27535@yandex.ru