

НАУЧИТЬ ДЕВУШЕК ЛЮБИТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ ДИТА

Панькова И.И.

Заявленная в названии статьи проблема требует глубокого анализа и философско-педагогической интерпретации. Мы ограничимся в данной публикации только одним, но весьма существенным аспектом, рассмотрим любовь как проявление заботы девушек о себе в контексте их заботы о здоровье своего будущего ребёнка.

Ключевые слова: здоровье, рождаемость, половое воспитание, подготовка к материнству.

Понятие здоровья в настоящее время имеет весьма широкое толкование.

Н.Н. Малярчук, исследуя различные аспекты понятия «культура здоровья» выделяет ряд современных специфических условий для возникновения множества болезней на всех уровнях человеческой организации: телесном, душевном и духовном: «Современное человечество оказалось поставленным перед рядом глобальных проблем. Нарушение экологического равновесия, загрязнение окружающей среды спровоцировало появление «экогенных» болезней: химическое и радиационное загрязнение способствует увеличению числа заболеваний дыхательной, пищеварительной, эндокринной, иммунной систем, в том числе и злокачественных; искусственные мутагены, воздействуя на наследственность, негативно влияют на генофонд человечества. Хронический психоэмоциональный стресс, ставший неотъемлемой частью техногенной цивилизации, привел к росту сердечно-сосудистых нарушений, появлению «синдрома хронической усталости», к широкому распространению психоневрологических и психосоматических заболеваний. Отмечаются **проявления кризиса духовности и телесности человека**: распространенность проституции, наркомании, алкоголизма, суицидов, лудомании, половой дезориентации, юридическое закрепление однополых браков, эвтаназии, клонирования и т.д.» [1].

Жизненная практика и данные современной науки говорят о том, что физическое здоровье не может быть самоцелью. Это условие, основание для активной творческой жизни, личностного роста, самосовершенствования. На первый план в современной социокультурной ситуации выходят аспекты, связанные, прежде всего, с духовно-нравственным и социальным здоровьем.

Разрушение традиционного уклада русской жизни, пересмотр ценностей и целей старших поколений привели к противостоянию поколений. в этой связи проблема социализации в школе предстаёт как проблема целенаправленного воспитания, обучения и демонстрации осмысленности взрослой жизни для детей данного времени и в данной стране. Вакуум «семейной социализации» (как следствие увеличения социально дезадаптированных семей) со всей очевидностью необходимо заполнять с помощью педагогически организованного процесса социальной адаптации школьников.

Социальное здоровье тесно взаимосвязано с психическим и духовно-нравственным здоровьем, которое отражает степень осознанности бытия человеком, его стремление к самосовершенствованию, к осознанному, ответственному, творческому отношению к своей и чужой жизни, с приоритетом таких духовных потребностей, как творчество, любовь, познание, с приобщением к духовным традициям своего народа. в традициях русского народа всего мощно звучали аккорды заботы о ближнем, о детях. Россия была страной с высоким уровнем рождаемости.

Рождаемость, определяется репродуктивным поведением людей. Рожать или не рожать в большей мере зависит не от социально-экономических условий, а от нравственного состояния тех, кто делает соответствующий выбор. Сексуальная революция, пришедшая к нам с запада, привнесла в наше общество много тенденций, чуждых нашей культуре: изменились взаимоотношения между полами, отношение к браку, деторождению, карьере, изменились ценности. Добрачные интимные отношения стали обыденной нормой. в школах стали вводить курсы полового просвещения, на которых учат «правильным сексуальным отношениям» – как предохраняться, что делать в случае беременности.

В соответствии Федеральной программой «Планирование семьи» Управлением развития общего среднего образования в начале 1995 г. были подобраны четыре авторских коллектива под руководством Л.П. Анастасовой, Л.С. Спиваковской, И.И. Соковни-Семенов, С.Т. Агаркова с целью разработки различных вариантов программ по половозрастному воспитанию учащихся и основам сексологии.

Комплексный и многоаспектный характер отличает программу «Культура общения и здоровье» коллектива авторов под руководством Л.П. Анастасовой. в программе «Основы психологии жизненного пути человека: профессия и карьера, любовь и секс, семья и брак» для учащихся 8-11 классов (авторский коллектив под руководством Л.С. Спиваковской) разрабатываются главным образом психологические аспекты. Программа авторского коллектива под руководством И.И. Соковни-Семенов «Основы сексологии» рассчитана на учащихся 5-11 классов. Курс характеризуется комплексным подходом, в нём присутствуют: культурное, медико-просветительское, гигиеническое, профилактическое, психологическое направления. Но основной акцент сделан на сексологическом образовании.

Сексологическое образование молодежи является также важным направлением экспериментальной работы в вузе¹. При этом следует отметить, что в центре внимания разработчиков программ данного направления находится сфера сексуальности, психологии и гигиены взаимоотношения полов. в тени остаются важнейшие вопросы, связанные с будущим статусом отца и матери нынешних мальчиков и девочек, юношей и девушек. Всё это происходит на фоне демографического кризиса. Кризис усугубляется тем, что высокое распространение хронических гинекологических заболеваний среди школьников (75 %) угрожает репродуктивным возможностям подрастающего поколения.

От 8 до 12 % всех пар сталкиваются с проблемой бесплодия в той или иной форме, проблемой, которая затрагивает 50-80 млн. человек во всем мире.

1 На базе кафедры физиологии человека и животных биолого-почвенного факультета РГУ был проведен педагогический эксперимент, основной целью которого было показать молодым людям, что любовь (как основа супружества) связана с самим человеком, с его потребностью и способностью к проявлению этого чувства, к любви и к семейной жизни надо основательно готовиться - на сексологическом, нравственно - психическом уровне. Методика обучения строилась в соответствии с доминирующими потребностями взрослеющего человека в самоопределении и самосовершенствовании, удовлетворение которых во многом связано с процессами осмысления интересующей его научной информации, построением жизненных планов и принятием практических решений.

Редко (менее 5 %) первопричины связаны с анатомическими, генетическими или иммунологическими факторами. в большинстве случаев проблемы бесплодия связаны с последствиями изменения сознания потенциальных родителей, ведущих распутную жизнь и допускающих убийство собственных детей. в России произошло значительное увеличение числа аборт даже по сравнению с показателями СССР. Из 10 беременностей 7 завершаются абортами и только 3 – родами. Каждый десятый аборт – у женщин до 19 лет, более 2 тыс. абортов производится ежегодно у подростков до 14 лет. После абортов более чем 70 % женщин страдают воспалительными заболеваниями женских половых органов, часто не могут сохранить зачатого ребенка, становятся бесплодными.

Состояние здоровья девочек-подростков в последние годы имеет негативные тенденции. За последние 10 лет доля абсолютно здоровых девочек уменьшилась с 28,6 до 6,3 %; до 60 % детей страдают хроническими заболеваниями; гинекологическая заболеваемость среди девочек за последние 5 лет выросла в 1,5 раза, что обусловлено ранним началом половой жизни, родами, абортами, инфекциями, передающимися половым путем. (В. Кулаков, академик РАМН, профессор, Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН). Многие девочки, сделавшие аборт, получают психологическую травму, имеющую в дальнейшем свои последствия.

Всё это диктует необходимость концептуального осмысления и методической оснащённости целенаправленной специальной работы по подготовке к родительской роли, и, прежде всего, к материнству.

Полороловое поведение формируется в результате тесного взаимодействия различных факторов: биологических, психосоциальных и духовно-нравственных. Специфическое для пола поведение складывается уже с самого раннего детства, когда важными его моделями служат родители и другие референтные личности.

Если медицинский аспект полового воспитания главным образом ориентирован на формирование психического и сексуального здоровья, то педагогический аспект, безусловно, ориентирован на комплексное воспитательное взаимодействие с учащимися, способствующее осознанию молодыми людьми глубинного смысла единения двоих в интимных отношениях, предполагает подготовку подростков и юношества к ролям отца и матери.

Как известно в европейских странах, различают три модели полового воспитания, воплощающие соответствующие типы моральных установок в отношении сексуальности.

Пермиссивная (либеральная) модель полового воспитания (Дания). Сексуальность понимается как важная жизненная ценность. Основная её мысль

заключается в том что, молодежь имеет право самостоятельно и независимо формировать и формулировать приемлемые и желательные нравственно – сексуальные нормы, а те, кто проводит половое воспитание, не должны навязывать молодежи свою мораль.

Рестриктивное (репрессивное) половое воспитание (большинство католических стран, в частности Италия). Оно направлено на осознание представлений о маскулинности и фемининности, семейных ролях, в том числе – отцовской и материнской. Различаются не только направленность, но и методы воспитания мальчиков и девочек. Большое внимание уделяется формированию способности контролировать и подавлять сексуальные потребности во имя более высоких ценностей. Не приветствуются попытки молодежи добиться независимости от старших и получить исчерпывающе полную информацию о сексуальности. Считается, что знания стимулируют интерес к сексуальности и вызывают желание экспериментировать.

Стратегия и тактика «золотой середины» (Польша). Такое половое воспитание призвано помочь избежать разочарований и причинения ущерба другим в сексуальных отношениях вообще и в том числе в семье, облегчить личностное и психосексуальное развитие, смягчить переход к взрослой жизни, чтобы реализация эмоциональных и сексуальных потребностей не нарушала основных социальных норм и благополучия других людей. Удовлетворение сексуальных потребностей должно быть гармонизировано с серьезной ответственностью за семью и брак [3].

Каков путь российского образования в решении этой сложной проблемы? Нам представляется необходимым сделать акцент на традиционном её разрешении. Интимные отношения – это итог и воплощение любви. Нельзя любить, не проявляя своей любви, не воплощая её в своей жизни. Среди богатства переживаний любящих людей в семейной жизни со временем появляется возможность проявить свою любовь в ипостаси отца и матери.

Слово «материнство» в словаре русского языка С.И. Ожегова обозначает «состояние женщины – матери в период беременности, родов, кормления ребенка; свойственное матери сознание родственной ее связи с детьми».

В материнстве в максимальной степени концентрируются женские черты. Женственность – собирательная характеристика личности. в это понятие входят качества женщины, обусловленные ее важнейшей биологической и социальной функцией – быть матерью. Поэтому женственность характеризуется добротой, нежностью, искренностью, естественностью, способностью понять другого человека, чуткостью, обаянием. Актуальные в наши дни процессы

феминизации не отменяют этих качеств. Надо помочь девочкам развить в себе такие качества, которые помогли бы в создании прочной, дружной семьи, в которой будут царить любовь и понимание.

Женская природа, обусловленная особенностями женского организма, особым назначением женской природы – материнством, определяется не только физиологией женского организма, но и всем многообразием ее ощущений, восприятий, переживаний и т.д.

Школьное образование имеет определенные возможности по подготовке девушек к материнству. Так как данная тема, является сложной, деликатной, требующей доверительных отношений, целесообразно акцент в данной работе переносить на внеурочное время. Важно помочь осознать девушкам, что здоровье её будущего ребёнка во многом определяется её собственным здоровьем. Знание закономерностей развития своего организма, укрепление и сохранение своего здоровья может помочь правильно выбрать учебную и трудовую нагрузку, удержать от попадания в различного рода зависимости, выработать полезные оздоровительные привычки.

Необходимая профилактика нарушений репродуктивного здоровья школьников может осуществляться всем педагогическим коллективом [4, 5]. Авторами были сформулированы принципы неспецифической профилактики нарушений репродуктивного здоровья школьников. Также важно девушкам знать о заболеваниях, передающихся половым путем. в последние годы здравоохранение экономически развитых стран столкнулось с проблемой инфекционных заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), наносящих значительный вред здоровью человека, отрицательно сказывающихся на потомстве и требующих эпидемиологического надзора и контроля за заболеваемостью.

Число официально регистрируемых во всем мире случаев ЗППП ежегодно превышает 800 млн. человек. Настоящие цифры заболеваемости, вероятно, гораздо выше (по некоторым данным, до 30-40 % населения являются носителями одного из возбудителей ЗППП) (Т.М. Мокеева.).

Но следует отметить, что все эти полезные и важные знания могут быть востребованы лишь при наличии осознанных мотивов к их приобретению. Деятельность учителя биологии будет эффективна в том случае, если она включена в общешкольную систему работы. Как показал анализ литературы и обобщенный опыт учителей школы, тема подготовки к материнству слабо разработана в образовании вообще и в изучении биологии в частности.

В целях подготовки будущих учителей к деятельности в данном направлении автором было разработано программы «Педагогика здоровья» и

«Христианская нравственность в современном мире» и учебно-методическое пособие к ним. в данных пособиях нашли своё место материалы по влиянию отечественных культурных традиций на сохранение и укрепление здоровья (в том числе репродуктивного здоровья подрастающего поколения).

В рамках учебно-научно-педагогического комплекса Университет-школа авторская концепция проходила опытно-экспериментальную апробацию. в качестве иллюстрации приведём разработку мероприятия, подготовленного совместно с учителями биологии МОУ СОШ № 37 г. Ростова-на-Дону Дорониной Л.А., Сологубовой Е.Г. в ходе подготовки конференции был проведен анонимный опрос старшеклассниц.

Понимают ли современные девушки, что здоровье будущего ребёнка находится в их руках? Чтобы ответить на этот вопрос был проведен предварительный опрос. Для проведения анонимного анкетирования нами был, разработан опросный лист, содержащий следующие вопросы.

1. Задумывалась ли ты о том, что ты будущая мама?
2. Что ты знаешь о своем организме, как организме будущей матери?
3. Каким образом здоровье матери влияет на здоровье ребенка?
4. Какие вредные привычки влияют на здоровье твоих будущих детей?
5. Как влияют вредные привычки матери на здоровье ребенка?
6. Влияют ли на твое поведение мысли о том, что ты будешь матерью?
7. Как влияет целомудренная жизнь до брака на здоровье детей?
8. Из каких источников ты подчеркнула знания о подготовке к материнству?
9. Что уже сейчас ты можешь сделать для здоровья своего будущего ребенка?

Как видно из приведённого текста, вопросы сформулированы таким образом, чтобы заставить девушек задуматься о взаимосвязи здоровья матери и здоровья ребёнка. То есть здесь обнаруживается скрытая позиция педагога по А.С. Макаренко, оказывающая воспитательное воздействие.

Опрос был проведён среди учениц школы с 9 по 11 классы. в нём приняли участие 217 девушек.

После обработки результатов анкетирования было установлено, что большинство девушек нашей школы не только мечтают о любимом человеке, но и уже задумываются о будущем замужестве и материнстве. На вопрос: «Задумывалась ли ты о том, что ты будущая мама?» 76 % девушек ответили – «да», 21 % – «иногда», и только 3 % ответили – «никогда не задумывалась».

Ученицы хорошо знакомы с особенностями полового созревания девочек, со строением и функционированием репродуктивной системы, благодаря школьному курсу «Биология» и доступности литературы по этому вопросу в библиотеках.

Все без исключения девушки подчеркивают прямую связь между здоровьем матери и здоровьем ребёнка. Характерна фраза из ответа на вопрос анкеты: «Ребёнок – частица матери, так что, каково здоровье матери – таково здоровье ребёнка».

Девушкам отлично известно о пагубном влиянии курения, алкоголя и наркотических веществ на развитие зародыша и плода человека, и даже о передаче наследственных заболеваний от матери к ребёнку.

Девушки понимают, что хронические болезни также влияют на ход беременности, родов, и, в конце концов, на уровень здоровья новорожденного.

Среди вредных привычек, влияющих на здоровье будущих детей, старшеклассницы уверенно отмечают не только всем известные вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических веществ), но и распущенный образ жизни, и бездумное увлечение диетами. Следует отметить, что девочки недооценивают вред увлечения разнообразными диетами в подростковом возрасте, когда происходит половое созревание.

Отвечая на вопрос: «Какое именно влияние оказывает вредные привычки матери на здоровье ребёнка?». Две трети опрошенных отметили среди последствий: уменьшение размеров плода, повышение угрозы выкидыша, увеличение вероятности рождения ребёнка с различными патологиями и физическими недостатками.

На вопрос: «Влияет ли мысль о том, что ты будешь матерью на твоё поведение?» девушки ответили по-разному. 60 % учениц ответили утвердительно. Цитата из анкеты: «Да, во многих кругах могут предложить спиртное и наркотики, но, помня о том, что я – будущая мать, я никогда не поддаюсь искушению». Отрицательный ответ дали 25 % учениц. Цитата из анкеты: «Нет. На моё поведение не влияют такие мысли. Я живу сегодняшним днём и думаю лишь о будущей карьере». 15 % опрошенных на данный вопрос ответили – «не знаю».

Следовательно, если все девушки и задумываются о будущем материнстве, то это, к сожалению, не всегда влияет на их поведение сегодня. Это противоречие можно объяснить тем, что в наше время на экране телевизора и в СМИ культивируется образ свободной и деловой женщины в лучшем случае, а не хранительницы семейного очага и многодетной матери.

Имея такое мнение, девушка не будет хранить себя для брака и счастливого материнства, так как знания о ЗППП, пагубных последствий аборта и дурных привычек не остановят её перед добрачными

отношениями. Без возрождения отечественных культурных традиций взаимоотношения между полами, без возрастания осмысленности жизни и ответственности за свои мысли и поступки, забота по сохранению репродуктивного здоровья девушек успеха не принесёт.

В связи с этим заслуживают особого внимания ответ на вопрос: «Как влияет целомудренная жизнь до брака на здоровье детей?». Он вызвал разногласие среди девушек. Мнения разделились: 53 % девушек ответили на этот вопрос – «никак не влияет». 7 % считают, что целомудренная жизнь до брака ухудшает здоровье будущих детей. И только 40 % полагают, что сохранение целомудрия улучшает здоровье будущего потомства.

При ответах на вопрос об источниках знаний по подготовке к материнству, на первом месте по важности оказались книги, на втором – друзья, а семья только на третьем. Школа, кинофильмы и Интернет заняли с 4 по 6 место.

«Что можно сделать сейчас для здоровья будущего ребёнка?» – спросили у старшеклассниц. Девушки подробно ответили на этот вопрос и выделили следующие моменты подготовки к материнству: отказаться от вредных привычек; вести здоровый образ жизни; заниматься спортом; регулярно проходить медобследования; следить за чистотой тела; совершенствовать характер; слушать советы мамы, бабушки, учителей.

По результатам анкетирования была подготовлена компьютерная презентация, при помощи которой были проведены беседы в старших классах школы. Также был составлен для учениц школы рекомендованный список рекомендуемой литературы по данной теме. Но разового мероприятия для успешного достижения цели – подготовки к материнству безусловно мало.

Опишем ход проведения конференции: «Здоровая мама – здоровый ребенок».

Так как тема, выбранная для обсуждения, предполагает доверительную обстановку было решено провести внеклассное мероприятие – конференцию отдельно с девушками.

Во вступительном слове учителем было сказано что, каждый человек хочет быть счастливым. Счастье женщины невозможно без материнства. Взрослея, об этом задумываются все девушки и мечтают о здоровых, весёлых детях.

Одна из важнейших демографических проблем в современной России – это резкое снижение рождаемости и ухудшение здоровья населения.

Начиная с 1992 года, происходит убыль населения страны и каждое последующее поколение меньше предыдущего по численности. в течение двенадцати лет, с 1985 по 1997 абсолютное число рождений

уменьшилось почти в 2 раза: с 2,5 млн. человек в год до 1,26 млн. человек. И печальная тенденция сохраняется, на 2005 год число рождений составляет уже 0,86 млн. человек.

Печально известным стал феномен «русского креста». Линия графика снижения рождаемости перекрещивается с линией графика роста смертности в России за последнее десятилетие двадцатого века.

Однако более серьёзные проблемы связаны не только с численностью, сколько с качеством здоровья населения. Пристального внимания заслуживают 4 проблемы, имеющие острый социальный характер.

Высокая младенческая смертность, в сравнении с другими странами.

- Увеличение социально опасных болезней туберкулёза, ВИЧ-инфекции, венерических заболеваний, в частности сифилиса.
- Социальное нездоровье населения проявляется в катастрофическом росте алкоголизма и наркомании среди молодёжи.
- Ухудшение материнского и детского здоровья. Известна строгая взаимосвязь между снижением здоровья женщин, прежде всего беременных и увеличения рождения уже больных детей. в 1996 году более трети беременных (35,8 %) страдало анемией и почти треть детей (31,3 %) родились уже больными. Кроме того, выявлено, что главная причина младенческой смерти – это пренатальное, т.е. предшествующее рождению состояние, которое связано со здоровьем матери.
- Отмечается постоянный рост числа детей – инвалидов: с 1980 по 1996 их общая численность возросла в 3,3 раза.

Девушка должна знать, что именно от женщины зависит в основном атмосфера взаимной любви, сердечности и простоты, не говоря уже о том, что беременность, роды, кормление и уход за ребенком – неотъемлемая часть жизни женщины. Хорошо если девушка активно занимается самовоспитанием. к счастливой любви, счастью в замужестве и материнстве надо готовить себя заранее.

Отметим важный методический момент – при проведении внеклассных мероприятий, модульном включении знаний, готовящих к материнству, важно давать позитивные примеры. к сожалению, нередко профилактическая работа в школе строится на негативных, запугивающих примерах.

В ходе конференции прозвучали подготовленные ученицами сообщения на темы: «Заболевания, передающиеся половым путем», «Влияние алкоголизма и наркомании на здоровье плода». «Счастливая семья» – о семье, в которой 16 детей, рожденных и продолжающих жить здоровыми.

В заключение был сделан вывод о том, что путь женщины к материнству долгий и сложный. Главные путеводители на этой дороге мама и семья. К сожалению, сегодня у родителей не всегда хватает времени терпеливо и доверительно поговорить с дочерьми на эту сложную тему. В Древнем Китае говорили: «Девочка не станет хорошей матерью, если не будет с детства любить своего будущего ребёнка». Любовь к своему ребёнку начинается с заботы о своём здоровье ещё в школьные годы. И осознание этого должно произойти у девочек до вступления в брак.

Резюмируя, можно сказать, что обсуждение проблемы заставило учениц задуматься о будущем, сделать выбор в сторону здорового образа жизни, сохранения своего здоровья. Тема заботы о будущем своего ребёнка тесно связана с «заботой о себе», понимаемой в контексте православной культурной традиции (см. работу автора «Педагогика здоровья»). Деятельность педагогов в этом направлении предполагает научный подход, опору на культурно-исторические традиции народа. Основными ее принципами являются комплексный характер и своевременность, адекватность возрасту, осознанность и опора на положительные примеры.

Нынешняя культура предлагает человеку множество вариантов отношения к себе и понимания целей своего существования от традиционных религиозно-нравственных систем до полуживотного гедонизма и лишённого социального контекста индивидуалистического конформизма. Среди этих моделей особую роль в культуре нашей страны по-прежнему играет модель «православной культуры», которая предлагает не только ответы на серьёзные вопросы бытия человека, но также и определённую глубокую интерпретацию основ человеческой жизни. Эта теоретико-практическая база православного Предания, несмотря на декларации

западных культурологов и философов относительно наступления «постхристианской эпохи», является живым источником преодоления человеком «экзистенциальной немощи», а также различных психосоматических расстройств. Это связано, прежде всего, с пониманием иерархичности человеческого бытия и приматом духовно-нравственного здоровья над телесным. В результате такого антропологического подхода возникает база как для формирования образовательной парадигмы, ориентированной на аксиологический и воспитательный подход в понимании «здоровья» человека, так и для конкретной практической работы по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малярчук Н.Н. Мировоззренческие аспекты понятия «культура здоровья». <http://www.utmn.ru/>
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Хаптанова Т.Г. Формирование половой мотивации подростков // Валеология. – № 4. – 2001. – С. 37–41.
3. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание детей. – М.: Медицина, 1979. – С. 20–22, 29.
4. Баль И.В. и др. Здоровье сберегающая педагогика. – М.: 2003. – 190 с.
5. Куинджи Н.В. Валеология. – М.: Аспект-пресс, 2003. – 136 с.
6. Материалы сайта <http://www.sci.aha.ru/>
7. Российский статистический ежегодник: Статистическое. – М.: Росстат, 2005.
8. «Ложь об угрозе перенаселения» Православный Медицинский сервер. Раздел «Демография» <http://www.pms.orthodoxy.ru/demogra/00026.htm>.
9. Панькова И.И. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: Изд-во «ЦВВР», 2007. – 137 с.
10. Панькова И.И. Христианская нравственность в современном мире. – Ростов н/Д: Изд-во «ЦВВР», 2006. – 131 с.