

УДК 796.0

Стафеева Анастасия Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания
Нижегородского государственного педагогического
университета им. Козьмы Минина
тел.: (915) 941-11-81

Stafeeva Anastasiya Vladimirovna

PhD in Pedagogy, Associate Professor of
the Department of Physical Education Theory of
Nizhny Novgorod State Pedagogical University
named after Kozma Minin
tel.: (915) 941-11-81

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННО-
КИТАЙСКИХ СИСТЕМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ
ОБРАЗОВАНИИ ЗАБАЙКАЛЬЦЕВ КАК
СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
УСЛОВИЯМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**THE USE OF TRADITIONAL CHINESE
SYSTEMS OF PSYCHOPHYSICAL TRAINING IN
SPORTS EDUCATION OF PEOPLE OF
TRANSBAIKALIA AS A MEANS OF
ADAPTATION TO LIFE ACTIVITY IN
EXTREME ENVIRONMENTS**

Изучено состояние здоровья молодежи и основные причины его ухудшения на современном этапе в России и Забайкальском крае. Проведен анализ теоретического и практического опыта в области физкультурного образования учащейся молодежи. Рассмотрены особенности традиционно-китайских оздоровительных систем психофизической подготовки их влияние на совершенствование физического статуса человека в экстремальных условиях региона Забайкалья, поддержание его на оптимальном уровне в течение всей жизни.

The state of youth health and the main causes of its deterioration at the current stage in Russia and Trans-Baikal region have been studied. The analysis of theoretical and practical experience in the field of physical education of students has been carried out. The peculiarities of the traditional Chinese health systems of psychophysical training, their impact on the improvement of the physical status of a person in the extreme environment of the region of Transbaikalia, physical status support at an optimum level during the whole life have been considered.

Ключевые слова: физическое здоровье, физкультурное образование, физическое совершенствование, восточные оздоровительные системы, психофизическая подготовка, адаптация.

Key words: health, physical education, physical improvement, Eastern health system, psychophysical training, adaptation.

Организм человека как система и единое целое живет и взаимодействует со средой, со стороны которой на него влияют различные социальные и экологические факторы. В результате этого взаимодействия устанавливается динамическое равновесие в организме – баланс между комплексом внешних и внутренних факторов. Этот баланс и определяет уровень и состояние здоровья организма [1, с. 2].

В последнее время усилилось неблагоприятное воздействие различных внешних причин, вызывающих тревогу за здоровье молодого поколения Забайкальского края, который исторически испытывает давление негативных факторов. Это, прежде всего экстремальные природно-климатические условия, слабая освоенность и отдаленность региона от промышленно развитых районов страны, труднодоступность большей части территории, бездорожье, нестабильность и отток населения.

Наблюдавшаяся в 1970-1980-х гг. миграция населения Европейской части страны в Забайкальский край в экстремальные климатические условия, усложняющие процессы адаптации новоселов, сменилась обратным процессом оттока пришлого населения. В настоящее время отмечается внутренняя миграция. Природно-климатические условия Забайкальского края имеют большое разнообразие: от северной тундры, вызывающий холодовой стресс с явлениями симпатико-адреналового напряжения, до горной тайги и злаково-разнотравных степей. Кроме того, край находится в зоне вечной мерзлоты. В северных районах Забайкалья, отличающихся рядом природно-географических и экологических факторов, таких как суровый континентальный климат, микроэлементный дисбаланс, добывающие отрасли промышленности, отмечается большое количество заболеваний дыхательной системы, с наследственной отягощенностью на фоне разбалансировки иммунных процессов [2, с. 3]. Особое внимание заслуживают ОРВИ, характеризующиеся воспалительными изменениями гортани и нижележащих отделов дыхательного тракта, требующие проведения экстренной терапии.

Сохранение и укрепление здоровья всех слоев населения является одной из главных стратегических задач нашей страны. Она регламентируется такими правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемическом благополучии населения», а также Указом Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечения здоровья населения Российской Федерации». В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» были определены ос-

новые направления развития общего образования, одним из которых является «Сохранение и укрепление здоровья школьников». В данной инициативе ставится задача сохранения, укрепления физического, психического здоровья детей и молодежи. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья подрастающего поколения [3].

В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни подрастающего поколения. Это связано с тем, что резко сократилась доля двигательной активности школьников и студенческой молодежи за счет информатизации и компьютеризации не только образовательного процесса, но и досуга, усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, нерационального питания, различных стрессов, что отрицательно влияет на здоровье. Поэтому уже давно стоит вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличивается объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Значительную роль в приобщении к систематическим занятиям физической культурой и спортом играют образовательные учреждения. Активная работа ученых и управленцев по совершенствованию физического воспитания школьников, студенческой молодежи развернувшаяся в последние годы, способствовала проявлению новых концепций и программ физического воспитания, прогрессивная направленность которых не вызывает сомнений. Принципиальным их достижением является отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, создание возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей в реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по физическому воспитанию.

Однако, реализация этих подходов, сдерживается тем, что до сих пор не найдено форм организации физического воспитания, адекватных новым требованиям к его общесоциальной и личностной эффективности. Современное традиционное дошкольное, школьное и вузовское образование в области физического воспитания характеризуется недостаточной изученностью многогранного процесса роста и развития детей школьного возраста. Практически не учитываются современные достижения физиологии развития организма, в том числе конституциональные, генетически предопределенные факторы, являющиеся факторами риска, которые следует учитывать в конкретных социальных, климатических, географических и экологических условиях [4, с. 3]

Анализ теоретического и практического опыта в области физического совершенствования школьников, позволил выявить ряд концептуальных подходов к физкультурному образованию учащихся, апробированных за период последнего десятилетия, таких как, базово-вариативный, образовательный, тренировочный, оздоровительный, спортивно-видовой, и др. (В.К. Бальсевич и др. 1988; В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1996; Е.Н. Литвинов и др. 1996; Л.И. Пензулаева, 2000; А.Л. Матвеев, 1997; В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, 2000 и др.).

Нельзя не согласиться с тем, что такое разнообразие подходов вносит значительные позитивные изменения в учебно-методическое обеспечение физкультурного образования учащейся молодежи, но в тоже время, не в полной мере решает актуальные проблемы физического воспитания, в частности определение эффективности применяемых методик воспитания физических качеств. По мнению В.П. Лукьяненко [5], необходимо констатировать тот факт, что на протяжении многих десятилетий в основе попыток решения проблемы школьной физической культуры лежала неверная ориентация в практике, состоящая в том, что исправить состояние дел в физическом воспитании молодежи можно простым увеличением двигательной активности на учебных занятиях по физической культуре. Она ориентировала на внедрение экстенсивных технологий, где во главу угла ставились вопросы увеличения общего объема и интенсивности нагрузок, повышения моторной плотности занятий. При этом явно недостаточно внимания уделялось повышению целенаправленности воздействий.

Учебные программы по физическому воспитанию, в основном, ориентированные на централь-

ную полосу России, на различных ступенях образования, предлагают освоение основ знаний, формирование основных двигательных действий и развитие физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр, гимнастики, плавания, лыжной подготовки и др. В образовательных учреждениях Забайкальского края в связи с социально-экономическими условиями, отсутствием бассейнов, а также малым количеством учебных дней, температурный режим которых, позволяет заниматься физической культурой на улице, реализуется лишь 30% предлагаемых программами средств физической культуры. А, используемые средства не способствуют повышению функциональных возможностей организма, адаптации к условиям среды и не формируют у учащейся молодежи способности к физическому саморазвитию и способности к мыслеобразному сопровождению физической нагрузки.

Явное противоречие между общественно-государственной потребностью в формировании здорового поколения и современными условиями труда и жизни указывает на необходимость переориентации системы образования на сохранение и укрепление здоровья, установки на здоровый образ жизни молодежи. Однако в образовательной среде, как у педагогов, так и учащихся особенно выражены тенденции ухудшения здоровья, психического и социального неблагополучия. Социальная природа человека предполагает, что он стремится к включению в социум для развития, самовыражения и обеспечения защиты своих жизненных ценностей. Для этого, прежде всего, целесообразна направленность социального воспитания и обучения на сохранение здоровья, формирование у школьников системы ценностей культуры здоровья, особенностей ведения здорового образа жизни в целях активной и продолжительной жизнедеятельности.

Названные противоречия служат основой в принципиально новом подходе в модернизации физкультурного образования в Забайкальском крае, основанном на применении средств восточных оздоровительных систем (традиционно – китайских) в сочетании с традиционной двигательной активностью, направленной на совершенствование физического статуса молодежи и поддержание его на оптимальной уровне в течение всей жизни, развитие интеллекта, раскрытие резервных возможностей тела и психики.

Проблема изучения китайских оздоровительных систем имеет несомненную актуальность, так как она связана с вопросами сохранения здоровья, как отдельного человека, так и населения Земли в целом. В XX и первой половине XXI в. возросла степень антропогенного воздействия человека на природу, что негативно повлияло на экологическую ситуацию и на состояние здоровья людей.

Обращение к теме изучения традиционных восточных оздоровительных методик обусловлено еще и тем, что они имеют многовековую историю. В России не одно десятилетие развивается такое направление, как Восточная медицина (такой центр имеется в Чите), создаются отделения восточной медицины в лечебных центрах, где практикуются различные китайские системы оздоровления.

Основными особенностями традиционно-китайских оздоровительных систем являются многонаправленность и многоступенчатость: восточные оздоровительные системы используются для самосовершенствования и саморазвития не только физических, но и духовно-психологических качеств человека, для профилактики и лечения организма. Данные оздоровительные системы позволяют совершенствовать физические возможности и резервы многих систем организма.

Изучению восточных оздоровительных систем сегодня посвящено определенное количество научных трудов отечественных авторов, работающих над проблемами философского, психологического, педагогического характера, рассматривающих вопросы физической культуры, валеологии, медицины, разрабатывающих методики лечебно-восстановительной и оздоровительно-профилактической деятельности. К числу таких авторов следует отнести Н.В. Абаева, В.А. Бутримова, В.Н. Востокова, Б.Р. Голощапова, А.А. Долина, А.А. Маслова, В.М. Смолевского и Б.К. Ивлиева. В работах перечисленных исследователей оздоровительные системы Востока рассматриваются целостно и функционально. Некоторые из них являются не только теоретиками, но и практиками: так, к примеру, доктор исторических наук, профессор РУДН А.А. Маслов является не только крупнейшим востоковедом современности, но и мастером боевого искусства ушу; В.А. Бутримов – врач-рефлексотерапевт, практикующий в своем центре систему цигун.

История изучения восточных оздоровительных систем в российской науке начинается в советский и бурно развивается в постсоветский период. В дореволюционной России интерес к изучению Востока был обусловлен интересом к культуре Китая, Индии и Тибета и религиозным воззрениям людей, населяющих эти страны. Исследование оздоровительных систем в отечественной науке сводится к нескольким аспектам: медицинскому; религиозно-философскому; научно-историческому; физкультурно-оздоровительному. Как правило, эти подходы к исследованию данной проблемы не существуют автономно друг от друга, а имеют общие «точки соприкосновения»: так, исследование спортивных методик ушу связано с изучением философского понятия Ци, его генезиса в истории Китая.

Цигун (дословно – манипулирование «ци») – это вид физической культуры, сочетающий функции лечения и оздоровления, а также включающий особые способы тренировки психики и сознания, связанные с положениями восточной философии. В течение тысячелетий методы цигун служили для укрепления здоровья, защиты от болезней, продления жизни, развития интеллекта.

Существуют три группы определений, объясняющих значение термина: восточная, западная и отечественная. Одно из первых упоминаний «ци» встречается в «Трактате Желтого императора о внутреннем», написанном не позже XIV в. до н.э.: «Для предотвращения заболевания.... Следует пребывать в безмятежности полного покоя. Тогда истинное ци будет послушно двигаться в соответствии с ритмом восьми сочленений, а семя и дух пребудут во внутренних сферах, где им и положено быть». Судя по тексту трактата, под «ци» подразумевается некая субстанция, обеспечивающая жизнедеятельность внутренних органов [6, с. 22].

Китайский врач Ци Линь писал: «С позиции китайской медицины, ци представляет собой одну из форм элементарной материи поддерживающей жизнедеятельность человеческого организма; рождение, рост, зрелость, старость и смерть – это рождение, нарастание, и, в конечном итоге, упадок ци».

Монгольский иглорефлексотерапевт Гаваа Лувсан дал следующее определение «ци»: «Представление о движущей силе вселенной присуще древневосточной философии. В древнекитайской культуре это «ци» – жизненная энергия; в древнеиндийской философии это «прана» – первородное животворное дыхание, основополагающая животворная энергия».

Французский исследователь М. Рубин (Rubin) так представляет ци (прану): «В любом функционирующем организме происходят обменные процессы и вырабатывается энергия, химические и электрические проявления которой нам известны. Древневосточные медики предположили, что часть этой энергии направляется от каждого органа к коже, где циркулирует по строго определенным путям. Меридиан имеет наружный и внутренний путь, соединяющий кожу с внутренним органом, от которого исходит внутренняя энергия». Учитывая принципиальные различия между мышлением древних и современных ученых, между терминологией древнекитайской натурфилософии и современным естествознанием, следуя указанным принципам, термин «ци», с одной стороны, связан с психосоматической системой человека или моделью психического отражения человека с другой стороны – это эмпирически замеченное явление полевых взаимодействий, регистрируемое органами чувств, выходящих за рамки слуха, зрения, обоняния, осязания и вкуса.

Моделирование экстремальных условий деятельности для отработки в этих условиях приемов и методов аутогенной тренировки и психической саморегуляции является одним из наиболее перспективных направлений в современных подходах традиционно-китайских оздоровительных систем.

Подобные системы позволяют существенно повысить эффективность адаптации человека к воздействию стрессовых факторов, прежде всего за счет того, что процесс его обучения приемам психофизиологической саморегуляции максимально приближается в этих системах к условиям экстремальной деятельности [7, с. 5].

Имитация факторов неблагоприятной или агрессивной среды, моделируемых в этих системах, способствует формированию у обучаемого более устойчивого и гибкого механизма реагирования на стрессовые ситуации по сравнению с тем, который вырабатывается посредством психофизиологической тренировки в обычных условиях. Подобные системы позволяют тренирующемуся применять освоенные навыки психологической и соматической регуляции, непосредственно в темпе экстремальной деятельности, вырабатывая в себе, развивая и тренируя способность мгновенно и спонтанно реагировать на изменение внешней среды, мобилизовать и активизировать потенциальные, резервные возможности своего организма в мгновенно возникающих и быстро меняющихся экстремальных ситуациях. Моделирование таких ситуаций способствует также развитию у тренирующегося способностей к творческому мышлению, к выработке нетривиального и адекватного решения внезапно возникающей ситуационной задачи, к разработке и осуществлению наиболее оптимальной программы действий в условиях острого дефицита времени и на основе недостаточной, неопределенной или противоречивой информации.

Таким образом, тренировочные системы, моделирующие экстремальные условия деятельности, могут и должны сыграть важную роль в интенсификации процессов психофизиологической подготовки человека и в повышении их эффективности, в активизации человеческого фактора и в формировании всесторонне и гармонично развитой личности, максимально полно реализующей свои творческие потенции.

Разработка и внедрение таких систем в настоящее время приобретают особую актуальность в связи с необходимостью дальнейшей интенсификации научно-технического и социального развития нашей страны, обуславливающей неуклонное повышение роли человека в управлении

сложными системами технического, социального и иных типов, предъявляющей все возрастающие требования к его профессиональным и психологическим качествам, к надежности и гибкости его систем жизнеобеспечения, их устойчивости к воздействию стрессовых факторов [8, с. 3].

В условиях непрерывного усиления роли человеческого фактора в интенсификации научно-технического, социального и культурного развития нашей страны особое значение приобретает выработка таких личностных качеств, как психологическая устойчивость, находчивость, нетривиальность реагирования на возникновение нестандартных ситуаций и т.д. Огромные масштабы перестройки и социального обновления, захватывающие все сферы жизнедеятельности нашего общества, обуславливают крупный социальный заказ на создание систем поддержки инсайтной, творческой деятельности в самых разных сферах – изобретательской деятельности, публицистике, художественном творчестве, искусстве управления сложными системами, спортивном единоборстве и др.

В связи с этим, существенный интерес приобретают изучение и внедрение традиционных китайских методов психофизической подготовки в физкультурное образование населения. Механизмы переноса навыков психофизиологической саморегуляции на сложнокоординированную моторную активность непосредственно в условиях экстремальной деятельности были разработаны значительно лучше, чем в системе Шульца, или, скажем, в индийской йоге, на основании которой и создавалась система аутогенной тренировки.

Многое из этого огромного культурно-исторического наследия сохраняет свое практическое значение и в современных условиях для разработки автоматизированных тренировочных систем, моделирующих экстремальные факторы с помощью новейших технических средств. Благоприятной предпосылкой для этого служит то, что в традиционных китайских системах психофизической подготовки, широко применялся сам принцип имитации экстремальных условий для отработки в этих условиях навыков психорегулирующей тренировки, причем довольно часто применялись различные тренажерные устройства (например, приспособления типа «макивара»), иногда сводившиеся в целые тренажерные комплексы (например, в знаменитом «коридоре смерти» Шаолинского монастыря). Соответственно методы непосредственного воздействия на психосоматическое состояние человека были уже в значительной степени адаптированы к моделируемым условиям тренировочного процесса и включали в себя специальные приемы переноса навыков психорегулирующей тренировки на условия активной динамической деятельности человека в гуще обыденной мирской жизни, что облегчает разработку современных методик, отвечающим указанным требованиям.

В свете указанных задач особый интерес представляют такие своеобразные традиционно китайские системы психофизической подготовки к экстремальным условиям деятельности, как искусства боевого и спортивного единоборства, входящие в так называемый комплекс у-шу (досл.: «боевое искусство», «военно-прикладные искусства»). Они базировались на активнотонамических методах психофизической подготовки и уделяли большое внимание воссозданию в процессе тренировок условий и ситуаций, максимально приближенных к реальным условиям боевого поединка. Для моделирования таких ситуаций и условий наряду с обычными средствами применялись специально разработанные в этих целях приспособления и устройства, которые могут служить прообразом современных тренажерных устройств. Применявшиеся в этих условиях методики психофизиологической саморегуляции также были специально приспособлены для того, чтобы тренирующийся мог сохранять и поддерживать оптимальное психосоматическое состояние и функциональное равновесие всех систем жизнеобеспечения своего организма как в обычных, так и в экстремальных ситуациях.

Ценность опыта у-шу заключается и в том, что в процессе отработки навыков психической саморегуляции в такого рода частных ситуациях выявлялись некоторые общие закономерности поведения человека в сложных условиях жизнедеятельности и были разработаны приемы и методы общей подготовки к самым разнообразным видам практической деятельности. Наиболее важным результатом тренировок в процессе овладения тем или иным видом у-шу считалось не достижение высшего совершенства в самой технике ведения боевого поединка, как таковой, а достижение совершенства в искусстве управления самим собой, своим эмоционально-психофизиологическим и биоэнергетическим состоянием, всеми возможностями своего организма. Поэтому конкретные виды боевого искусства рассматривались не как самоцель, а лишь как средство или, точнее, как одно из средств, позволяющее овладеть этим искусством, и уровень мастерства в овладении им определялся не приемами боевого единоборства, как таковыми, а гармоничным сочетанием этих приемов с лежащими в их основе методами саморегуляции. Мастерами у-шу применялись эффективные методы совмещения освоенных учениками ранее или осваиваемых, непосредственно в процессе овладения боевыми приемами навыков психофизиологической саморегуляции с моторной активностью тренирующегося, с его двигатель-

ными навыками, т.е. с сугубо физическими (гимнастическими) упражнениями или приемами боевого единоборства. В результате в каждой школе искусства боевого единоборства в процессе длительного развития и совершенствования сложился свой детально разработанный и действенный механизм переноса лежащей в ее основе системы психорегулирующей тренировки на условия сложно координированной деятельности.

В результате анализа научной и методической литературы ученых и управленцев по совершенствованию физического воспитания школьников и студенческой молодежи в различных региональных условиях нам удалось сделать следующие выводы:

– современное традиционное дошкольное, школьное и вузовское образование в области физического воспитания характеризуется недостаточной изученностью многогранного процесса роста и развития молодежи. Практически не учитываются современные достижения физиологии развития организма, в том числе предопределенные факторы, являющиеся факторами риска, которые следует учитывать в конкретных социальных, климатических, географических и экологических условиях региона;

– существует необходимость в принципиально новом подходе в модернизации физкультурного образования в Забайкальском крае, основанном на применении традиционно-китайских оздоровительных систем в сочетании с традиционной двигательной активностью, направленного на сохранение физического и психического здоровья молодежи в экстремальных условиях региона;

– изучение и внедрение традиционных китайских методов психофизической подготовки в физкультурное образование забайкальцев, в основе которых лежат механизмы переноса навыков психофизиологической саморегуляции на сложно координированную моторную активность, непосредственно в условиях экстремальной деятельности (аутогенная тренировка), будет способствовать совершенствованию физического статуса человека в экстремальных условиях региона, поддержание его на оптимальной уровне в течение всей жизни, развития интеллекта, раскрытие резервных возможностей тела и психики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Агоол Е.М. Модернизация школьного физкультурного образования в республике Тыва на основе учета особенностей физического и моторного развития коренного населения и национально-региональных традиций двигательной активности: автореф. дис. ...д-ра. педагог. наук. Малаховка, 2009.
2. Бишарова Г.И. Формирование измененной реактивности детского организма в условиях Севера Забайкалья // Роль патологии щитовидной железы в формировании нарушений интеллектуального, соматического и репродуктивного здоровья населения Забайкалья: труды конференции «Актуальные вопросы охраны здоровья детей и подростков Забайкалья». Чита, 2003.
3. Медведев Д.А. Национальная инициатива «Наша новая школа». URL: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/> (дата обращения: 07.12.2012).
4. Глущенко И.А. Система профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры: автореферат дис. ...канд. педагог. наук. Майкоп, 2007.
5. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. М., 2005.
6. Восточная гимнастика / сост. Г.П. Сидоровкин. Саратов, 2007.
7. Абаев Н.В., Вечерский М.И., Лепехов С.Ю. Принципы построения автоматизированной системы тренажа и поддержки деятельности человека в условиях ускорения НТП // Тез. Всесоюз. науч. конф. 15-16 дек. 1987 г. Новосибирск, 1987.
8. Абаев Н.В., Вечерский М.И. Принципы моделирования парадоксального диалога в тренинговой системе с элементами искусственного интеллекта // XX науч. конф. «Общество и государство в Китае»: Тез. и матер. М., 1988.