

**В. В. Клинов**

## **ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

В последнее время в Республике Беларусь наблюдается значительное омоложение современного спорта и неуклонный рост достижений в сфере спортивной деятельности. Одним из главных звеньев в системе физкультурного образования молодежи являются училища олимпийского резерва (УОР). Высокая плотность и объем учебно-тренировочного процесса спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва, требуют значительных умственных и физических усилий от учащихся, что не может не отразиться на их функциональных особенностях и здоровье [1].

Государство ориентирует персонал учебных заведений на применение различных форм здоровьесбережения, организацию здоровьесохраняющей среды и использование оздоровительных технологий, однако работа по сохранению и укреплению здоровья

учащейся молодежи в подавляющем большинстве носит стихийный, эпизодический характер [2, 3].

Все это указывает на необходимость здоровьесберегающего воспитания, вооружения учащихся УОР необходимыми познаниями в области охраны и укрепления здоровья, формирования умений, навыков и привычек, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности, а также спортивному долголетию. Одной из центральных задач системы образования является воспитание культурной личности, поэтому особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни среди учащихся старших классов УОР.

Мы предполагаем, что технологическое структурирование процесса формирования культуры ЗОЖ у старшеклассников УОР обеспечит достижимость предвосхищаемого результата нашего исследования, а именно: становление личности учащегося, владеющего культурными нормами здорового образа жизни, на основе проявления позитивно-активного отношения к своему здоровью, окружающему миру, активного использования средств физической культуры и ведущего здоровый образ жизни.

В содержательном отношении процесс формирования культуры ЗОЖ представляется нам состоящим из функциональных этапов, ориентированных на формирование определенной группы личностно значимых качеств, характеризующих развитие компонентов культуры здорового образа жизни. Исходя из данных теоретико-методологических оснований, нами были выделены основные этапы образовательной технологии, которые отражают план преобразующей деятельности: диагностический, побудительно-ориентировочный, теоретико-аксиологический, деятельностно-практический, рефлексивно-итоговый. Рассмотрим сущность, содержание и технологические характеристики каждого этапа данной образовательной технологии.

*Диагностический этап.* На данном этапе изучаются потребности и мотивы здоровьесберегающей деятельности старшеклассников УОР, выявляется уровень теоретической подготовки и степень владения умениями ведения ЗОЖ, сопоставляются творческие способности учащихся с уровнем их практической реализации в ходе решения учебных и личностных задач, изучаются ценностные ориентации и эмоционально-волевые качества старшеклассников. Для получения необходимых сведений используются психолого-педагогические методики, тематические тесты и анкеты, модифицированные и разработанные нами диагностические материалы. Это позволяет выявить, проанализировать и

учесть в дальнейшем исходные показатели теоретико-практической подготовки старшеклассников УОР в области культуры ЗОЖ.

Разработанный диагностический комплекс позволяет определить как уровень сформированности каждого отдельного компонента, так и системы показателей культуры здорового образа жизни, а также уровень сформированности исследуемого образования в целом.

*Побудительно-ориентировочный этап.* Чтобы учащийся осознал потребность в каком-то предмете (в знаниях, в освоении новых способов деятельности), ему необходимо представить этот предмет как значимый для него, как необходимый ему в данный момент или в перспективе. В результате полученной информации в его сознании отражается знание, способное удовлетворить его потребности. Следовательно, перед началом работы по формированию культуры ЗОЖ необходимо раскрыть учащимся смысл предстоящей деятельности, определить теоретическую, практическую и социальную значимость приобретаемых знаний и способов деятельности. Именно в этом и заключается смысл и значение данного этапа технологии.

На этом этапе содержание учебного материала представляет собой простое описание фактов и явлений, опирающееся на использование житейских понятий (витальный опыт). Оно предполагает формирование общих представлений об основных аспектах ЗОЖ, происходит первичное восприятие и осмысление изучаемого материала. Осуществляется работа по формированию потребностно-мотивационной сферы старшеклассников, ориентированной на здоровый образ жизни. Старшеклассник должен осознавать, что, особым способом организуя собственную жизнь, можно уменьшить вероятность возникновения каких либо болезней, укрепить здоровье и улучшить спортивный результат.

Старшеклассники на данном этапе знакомятся с историей возникновения знаний о здоровье, актуальностью проблемы здоровья учащихся, осмысливают роль и значимость здорового образа жизни в учебной, спортивной, общественной и личной деятельности. Информационная составляющая данного этапа позволяет ученикам погрузиться в данную проблему, понять значимость здорового образа жизни в своей жизнедеятельности и успешной спортивной деятельности.

Для активизации потребностно-мотивационного компонента используются интерактивные методы обучения, ценностно-познавательные ситуации, ситуации самопознания, включающие в себя целый комплекс дополнительных педагогических средств: личный пример, четкую позицию учителя по обсуждаемой проблеме, положительный эмоциональный настрой на занятии, поощрение активности старшеклассников, поддержку, диалог, проведение учителем индиви-

## К 10-летию факультета физической культуры

дуальных консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья, ведение дневника здоровья спортсмена.

Наиболее результативными в процессе ориентации и становления потребностно-мотивационной сферы являются следующие приемы:

- насыщение содержания материала историческими справками, а также современными представлениями о валеологических принципах организации жизнедеятельности;
- показ альтернативных подходов в понимании сущности ЗОЖ;
- ознакомление с достижениями современной медицинской и педагогической науки в области оздоровления людей;
- использование занимательности в изучаемом материале (интересные научные данные, эмпирические наблюдения, парадоксальность фактов и т. д.);
- раскрытие научной и практической значимости здоровья и способов его поддержания;
- обоснование необходимости здорового образа жизни для продуктивного обучения, спортивной деятельности и самосовершенствования;
- положительный пример известных спортсменов;
- анализ различных жизненных ситуаций, демонстрирующих значимость норм и правил культуры ЗОЖ.

Данная группа приемов направлена на то, чтобы создать у старшеклассников УОР новые впечатления, вызвать удивление, побудить их к раздумьям, размышлениям о смысле человеческой жизни, о роли здоровья в жизни человека, о собственном здоровье и его значении для самореализации в спортивной деятельности.

Как указывает О. С. Гребенюк, на развитие мотивации особое влияние оказывают методы проблемного обучения. На проблемной лекции раскрываются пути порождения, становления и развития научных знаний, составляющих содержание обучения [4]. В равной мере это относится и к мотивации ЗОЖ. Так, проблемные лекции позволяют старшеклассникам столкнуться с движением научного знания по проблемам здоровья и ЗОЖ, познакомиться с различными трактовками, подходами к сущности данных категорий представителями разных наук. Это заставляет учащихся размышлять, сопоставлять научные взгляды и подходы по данной проблеме, задумываться над ее решением, побуждает к поиску альтернативы в решении вопросов здоровьесбережения в современных условиях.

При проведении практических занятий применяются интерактивные методы обучения («заверши фразу», «поменяемся местами» и т. п.). Старшеклассникам предлагается выполнять исследовательские задания,

## К 10-летию факультета физической культуры

которые включают приемы самопознания, самоанализа, самооценки уровня своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Внимание учащихся акцентируется на отражении личного отношения к поставленному вопросу, высказываний собственной аргументации, убеждений, проявлений инициативы. Старшеклассники самостоятельно исследуют функциональное состояние органов и систем своего организма, уровня физического развития, анализируют собственное состояние здоровья, что побуждает их к изучению научной литературы по проблемам здоровья и осознанию необходимости ЗОЖ для саморазвития, успешной спортивной карьеры и здоровой жизнедеятельности. Эти показатели старшеклассники заносят в дневник здоровья спортсмена. Данный вид работы служит хорошим методом убеждения перестроить свою жизнь таким образом, чтобы в ней больше внимания уделялось здоровому образу жизни.

*Теоретико-аксиологический этап* направлен на сущностное понимание и овладение учащимися системой здоровьесберегающих знаний и ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ. Развитие интеллектуальных способностей мы связываем с формированием валеологического мышления, которое позволяет осмысливать, анализировать, сравнивать, обобщать полученную информацию.

Данный этап технологии целесообразно разделить на два подэтапа: базово-информационный и базово-ориентационный.

*Базово-информационный подэтап* направлен преимущественно на формирование интеллектуального компонента культуры здорового образа жизни и предусматривает следующие направления работы:

– внедрение в учебный процесс факультатива «Основы культуры здорового образа жизни старшеклассников», в рамках которого на интегрированной основе с учетом всех приобретенных ранее знаний осуществляется целостное формирование представлений старшеклассников о роли здорового образа жизни в современной социокультурной ситуации;

– включение валеологической информации в предметы гуманитарного и естественнонаучного циклов с целью формирования знаний ЗОЖ, сознательного отношения старшеклассников УОР к здоровому образу жизни как социальной и личностной ценности.

Факультатив, включенный в содержание учебного процесса УОР, своей когнитивной составляющей рассматривает основные проблемы формирования здорового образа жизни: от научного обоснования закономерностей и специфики здоровьесберегающей деятельности, генезиса научных представлений о формировании здорового образа жизни в отечественной науке, современных тенденций воспитания здоровой

## К 10-летию факультета физической культуры

---

личности, основ физического и психического совершенствования и методах самоконтроля, закономерностей организации оптимальной учебной и внеучебной деятельности старшеклассников до практической реализации индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни. Учащимися рассматриваются вопросы о значении внутреннего мира человека как основы формирования здорового образа жизни и становления устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Содержание факультатива обеспечивает старшеклассников знаниями культурно-оздоровительного содержания, необходимыми для эффективных занятий спортом и в повседневной жизни.

Учебный материал отражает теоретическую и практико-ориентированную направленность. Информирование старшеклассников УОР осуществляется посредством интерактивных лекций, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия учителя и ученика. Это позволяет задействовать такие базовые характеристики личности старшеклассника, как способность к познанию и самопознанию, кроме того, они способствуют переоценке старшеклассниками смысла собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей в том числе по изменению образа жизни. Лекционные занятия направлены на осознание учащимися значимости культуры здоровья как личностной ценности, содержат материалы, позволяющие понять сущность культурно-оздоровительного образования и выделить его основные проблемы; выделить биологические, социальные и психологические аспекты здоровья; рассмотреть взаимосвязь образа жизни, здоровья и спортивной деятельности.

Практические занятия включали задания на обогащение теоретических знаний, приобщение к поисково-исследовательской деятельности. Кроме воспроизведения изучаемого материала (в докладах, рефератах, выступлениях) старшеклассники учились активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию одноклассников. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии является личная теоретическая подготовка, которая приобретает учащимися на лекциях и в процессе самостоятельной работы.

Для актуализации самостоятельно-поисковой и мыслительной деятельности учащихся используются следующие методы интерактивного обучения: «Выбор», «Логическая цепочка», «Алфавит», деловые игры и др., а также проблемные ситуации усвоения здоровьесберегающих

## К 10-летию факультета физической культуры

знаний и умений. Для развития валеологического мышления старшеклассников, стимулирования познавательной активности в здоровьесберегающей деятельности были использованы задания (ситуации), побуждающие к многовариантным решениям, *анализ конкретных ситуаций*.

Формирование культуры ЗОЖ строится на основе взаимодействия с предметами естественнонаучного цикла – биологией, географией, химией, физикой, а также с предметами гуманитарного цикла – литературой, историей. В качестве интеграционного фактора междисциплинарного взаимодействия выступают общие структурные элементы системы естественнонаучных и гуманитарных знаний (понятие, факты, законы, теории, идеи, картина мира), комплексные проблемы. Интеграция реализуется через включение в учебный план и содержание перечисленных дисциплин междисциплинарных понятийных связей, в обобщающих темах и междисциплинарных уроках, что вычленяет наиболее ценные для формирования культуры ЗОЖ обобщенные компоненты содержания и позволяет через формирование валеологического мышления сделать процесс обучения более емким, углубить и расширить теоретическую подготовку, при максимальной экономии времени обеспечить более высокий образовательный эффект.

*Базово-ориентационный подэтап* направлен на формирование ценностно-смыслового компонента. Логика процесса приобщения старшеклассников к ценностям культуры ЗОЖ осуществляется через возникновение у них ценностных ориентаций.

В построении программы формирования ценностных ориентации старшеклассников необходимо исходить из положения о том, что главным условием является осознание и осмысление категорий здоровья, ценности вообще и ценности здоровья в частности, поэтому при формировании ценностных ориентаций мы придерживались следующей схемы:

- выявить общественно значимые ценности;
- создать условия, в которых здоровьесберегающие ценности осознаются старшеклассниками как лично значимые. Эти условия предполагают создание ситуаций, где деятельность, в которую включен старшеклассник, способствует самовыражению и самоутверждению личности и сопровождается эмоциональными переживаниями;
- организовать учащихся таким образом, чтобы они субъективно воспринимали свою деятельность через реализацию ее оздоровительной направленности.

## К 10-летию факультета физической культуры

При активизации ценностных ориентаций учащихся в области сохранения и укрепления здоровья мы использовали следующие методы и приемы работы:

- эмоционально-личностное стимулирование;
- побуждение к рефлексии в учебной деятельности;
- исследовательские задания – поиск ответов на смысложизненные вопросы: сочинения-размышления по проблемам здоровья;
- критический анализ трактовок природы человека, смысла жизни;
- создание лично ориентирующих ситуаций эмоционально-нравственного содержания, способствующих осмыслению учащимися своего и чужого отношения к ценностям здоровья;
- побуждение учащихся к выражению личностного отношения к проблемам здоровья и образа жизни;
- сочинение-самоанализ «Письмо себе – Моё здоровье»; «Мой образ жизни».
- создание ситуации взаимного обмена мнениями, побуждающей учащихся отстаивать свою позицию, высказывать свою точку зрения по поводу сохранения и укрепления здоровья, требующую теоретического объяснения.

Перечисленные методы и приемы позволяют сделать ученика активным участником происходящего на уроке, создавая тем самым предпосылки для эффективного решения проблемы становления старшеклассников, владеющих ценностями культуры ЗОЖ.

Занятия, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, осуществляются в форме лекций, дискуссий, практической и проектной деятельности. Они дополняются систематическими самостоятельными работами как в стенах училища, так и в учреждениях, занимающихся проблематикой здорового образа жизни, с привлечением специалистов (диспансер спортивной медицины).

В результате проведенной работы у старшеклассников происходит углубление знаний, формируются ценности ЗОЖ, они осознают и понимают важность культуры ЗОЖ в своей жизнедеятельности и при занятиях спортом, у них появляется желание вести здоровый образ жизни.

*Деятельностно-практический этап* предполагает ориентацию поведения личности старшеклассника УОР на реализацию норм и требований здорового образа жизни, формирование у них умений ведения ЗОЖ и овладение культурными способами здоровьесберегающей деятельности. Здесь осуществляется трансформация теоретических



## К 10-летию факультета физической культуры

и методических здоровьесберегающих знаний в практические и интеллектуальные умения ведения ЗОЖ.

Для более эффективного формирования умений ведения ЗОЖ были выделены два подэтапа: базово-практический и базово-аналитический.

*Базово-практический подэтап* направлен на освоение основ здоровьесберегающей деятельности и формирование практических умений ведения ЗОЖ. В процессе изучения факультатива «Основы культуры здорового образа жизни старшеклассников», решения проблемных здоровьесберегающих ситуаций, применения интерактивных методов обучения, ролевых и деловых игр учащиеся усваивают культурные нормы здоровьесберегающей деятельности. На данном подэтапе изучаются и применяются на практике правила личной гигиены, способы профилактики заболеваний, осваиваются основы правильного питания и приемы психорегуляции, приобретаются навыки здоровой жизнедеятельности, организации целесообразного режима двигательной активности. Учащиеся знакомятся с приемами восстановления работоспособности, закаливания и отказа от вредных привычек.

Одним из ведущих средств на базово-практическом подэтапе выступают:

- ситуации усвоения валеологических знаний и умений, актуализирующие самостоятельно-поисковую, мыслительную деятельность старшеклассников по различным проблемам ЗОЖ;
- практико-имитационные и игровые ситуации, стимулирующие реализацию необходимых знаний и умений в жизнедеятельности, побуждающие старшеклассников к высказыванию оценочных суждений, отстаиванию своих убеждений;
- ситуации самопознания, актуализирующие рефлексивную функцию старшеклассников, выявляющие и стимулирующие развитие личностных качеств с позиций культуры ЗОЖ, стремление к формированию, поддержанию и сохранению здоровья;
- ситуации саморегуляции, побуждающие к коррекции образа жизни, требующие проявления воли, самостоятельной постановки цели, подбора средств для ее достижения;
- ситуации самореализации, стимулирующие к самовыражению в ходе решения проблем ЗОЖ, побуждающие старшеклассников к проявлению собственного мнения, оценки предъявляемой информации, а также к демонстрации собственных подходов к решению поставленных проблем.

Для активизации здоровьесберегающей деятельности старшеклассников анализ ситуаций проводится с помощью методов интерактивного обучения («Мозговая атака», «Выбор», «Чье это?»),

деловые игры и др.), позволяющих максимально реально воссоздать ситуации творческого поиска, в которых в наибольшей степени проявляется самостоятельность, инициатива, активность и творчество. В них старшеклассник выступает субъектом самостоятельного поиска и овладения умениями, навыками, приемами творческого решения задач и проблем ЗОЖ, а также методами их анализа и принятия решений. Анализ конкретных жизненных ситуаций вырабатывает у учащихся умения выявлять факторы риска и причины заболеваний, ставить цели, намечать возможные пути и способы оздоровления, планировать действия на перспективу. Старшеклассники приобретают опыт здоровьесберегающей деятельности, учатся избегать ошибок и неверных решений.

Воспитание целеустремленности и упорства – важнейшая задача в подготовке юных спортсменов, которая обеспечивается за счет формирования у них правильного представления о значимости активного участия каждого в решении общей задачи, сознательного и ответственного отношения к здоровью, понимания важности приобретаемых личностных качеств в спорте и повседневной жизни. Этому способствуют специально подготовленные воспитательные беседы с учащимися. Их тематика охватывает такие вопросы, как значение эмоционально-волевых качеств для достижения спортивных вершин, спортивный характер и его обязательные составляющие, судьбы выдающихся побед и др.

Сущность и назначение *базово-аналитического подэтапа* заключается в закреплении и совершенствовании практических умений и усвоении интеллектуальных умений ведения ЗОЖ. Для этого применяются методы моделирования и проектирования, исследовательские и интерактивные методы обучения. Старшеклассники на данном подэтапе учатся подбирать и оценивать различные оздоровительные системы, методики, творчески осуществлять функционирование разнообразных видов деятельности, связанных со здоровым образом жизни, осуществлять контроль и коррекцию своего здоровья.

Для приобретения опыта творческого использования знаний и умений ведения ЗОЖ используются индивидуальные, групповые, исследовательские, творческие и практикоориентированные проекты, способствующие актуализации творческого потенциала в сфере ЗОЖ. При разработке проектов старшеклассники осваивают конкретные модели здоровьесберегающей деятельности в соответствии с нормами и требованиями ЗОЖ. Они формируют свое представление роли ЗОЖ в достижении целей современного образования, о роли здорового образа жизни в спорте и жизнедеятельности, создают конкретные информационные объекты для дальнейшего использования в повседневной жизни.

## К 10-летию факультета физической культуры

При выполнении исследований старшеклассники не только декларативно, но с позиций исследователя формируют у себя и окружающих представления о последствиях табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков, нарушения режима дня, невыполнения правил личной гигиены, асоциального поведения. Обязательным акцентом во всех работах является изучение влияния здорового образа жизни на результат в спортивной деятельности. Происходит углубление, интеграция полученных знаний и обеспечивается их практическая направленность с учетом особенностей спортивной деятельности.

В практической здоровьесберегающей деятельности, совершая поступки, реализуя полученные знания, умения и навыки, старшеклассники приобретают личностный опыт, жизненный принцип, рассчитанный на творческое применение, формируется личностная значимость ценностей и норм культуры ЗОЖ, их личностное принятие.

Комплекс занятий посвящен обсуждению роли тренировки в поддержании здоровья старшеклассника и практической отработке ряда оздоровительных методик, направленных на повышение аэробных возможностей организма. Часть практических занятий направлена на формирование у старшеклассников положительного эмоционального тонуса на обучение приемам саморегуляции психоэмоционального состояния, обучение дыхательной гимнастике. Старшеклассники постепенно овладевают различными методами и приемами собственного оздоровления и саморегуляции.

Расширение диапазона владения здоровьесберегающими умениями и приемами позволяют учащимся к завершению рассматриваемого этапа спроектировать полноценную программу построения собственной здоровьесберегающей образовательной траектории, направленную на сохранение и укрепление здоровья, учитывающую индивидуально-типологические особенности, склонности, интересы, конкретные условия жизнедеятельности, лимит свободного времени, особенности влияния спортивной деятельности на здоровье, в которой демонстрируют свой собственный подход к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Знакомство учителя с программой предполагает обязательную индивидуальную беседу с ее автором, в ходе которой обсуждаются возникшие в процессе работы затруднения, те или иные спорные моменты, учитель дает необходимые рекомендации и советы, оценивает степень осознанности проделанной работы.

*Рефлексивно-итоговый этап* – осуществляется работа по «запуску» рефлексивной деятельности у старшеклассников УОР в отношении проблемы ЗОЖ. Данный этап подразумевает демонстрацию каждым старшеклассником своих результатов, достигнутых по итогам

формирования культуры ЗОЖ, их коллективное обсуждение, анализ, критику, сравнение с аналогичными достижениями одноклассников. Использование рефлексивных заданий направлено на выявление степени личностного приращения в области сохранения здоровья, совокупности приобретенных качеств и способностей, оценку итогового уровня сформированности культуры здорового образа жизни.

Старшеклассникам предлагается написать творческую работу (эссе), в которой можно высказать свое мнение в решении проблемы ЗОЖ, обозначить свою позицию. Такая форма работы с учащимися позволяет осуществлять обратную связь, контролировать их уровень знаний, корректировать направление здоровьесберегающей деятельности, помогать в самоопределении, давать рекомендации, ориентировать на ЗОЖ.

Осуществляется анализ сформированности потребностно-мотивационной сферы, ценностных ориентаций и достигнутого уровня знаний в области ЗОЖ, сформированных умений, навыков и способов здоровьесформирующей деятельности, творческих способностей старшеклассников УОР, их эмоционально-волевых качеств.

Таким образом, предложенная нами технология формирования культуры здорового образа жизни у старшеклассников УОР позволяет возбудить у них интерес к сохранению своего здоровья, вооружить их знаниями, апробировать механизмы перевода знаний в устойчивую жизненную позицию, на основе сформированности у них умений ведения ЗОЖ, эмоционально-волевых качеств, творческих способностей, реализуемых в конкретном поведении учащихся и основывающихся на ценностном отношении к здоровью, что в свою очередь позволяет поэтапно, последовательно и целенаправленно формировать культуру здорового образа жизни учащихся старших классов училищ олимпийского резерва.

### Литература

1. Хорунжий, А.Н. Комплексный контроль и отбор в подготовке спортсменов училищ олимпийского резерва: методические рекомендации / А.Н. Хорунжий, В.П. Губа, Э.П. Позюбанов. – Смоленск, 2010. – 56 с.
2. Кошман, М.Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников / М.Г. Кошман // Фізична культура і здоров'я. – 2004. – № 2. – С. 81–82.
3. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания в школе / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 20–24.
4. Гребенюк, О.С. Теория обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 384 с.