

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА

FORMATION OF CORRECT BREATHING AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHER-CHOREOGRAPHER

Тетяна Благова¹

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна*

Ключові слова: хореографічна освіта, дихання в хореографії, формування правильного дихання, педагог-хореограф.

Key words: choreographic education, breathing in choreography, correct breathing formation, a teacher-choreographer.

Анотації

У статті досліджено освітній ресурс методик формування правильного дихання у професійній підготовці педагога-хореографа, актуалізовано проблему вивчення механізмів регулювання дихання в галузі хореографічної освіти. Підкреслено, що виконавська майстерність хореографа залежить від багатьох чинників, зокрема й від сформованості правильного дихання. У контексті студіювання процесу дихання як важливої умови забезпечення повноцінної життєдіяльності людини наголошено, що рухова м'язова активність та організовані дихальні вправи загалом є дієвим чинником гармонійного фізичного розвитку особистості, оскільки всіляко зміцнюють організм, підтримують загальну фізичну підготовку. На основі аналізу генези й розвитку загальновідомих систем регуляції дихання, сформованих на різних історичних етапах, схарактеризовано їхню затребуваність у галузі професійної хореографії. Серед ефективних методик постановки дихання зазначено «дихальну гімнастику за методом Кофлера», методику «трьохфазового дихання» «Лобанової-Лук'янової», дихальну методику постановки дихання у артистів балету О. Попової, методичні системи дихання, розроблені відомими фізіологами та лікарями К. Бутейком, О. Стрельніковою, К. Дийнеко. З'ясовано, що на сучасному етапі розвитку вищої хореографічної освіти обов'язковим складником підготовки педагогів-хореографів є навчальна дисципліна «Дихання в хореографії», контент якої ґрунтується на апробованих дихальних методиках. У публікації розкрито мету, основні завдання дисципліни, її педагогічне значення у формуванні фахових компетентностей у майбутніх хореографів.

В статье исследован образовательный ресурс методик формирования правильного дыхания в профессиональной подготовке педагога-хореографа, актуализирована проблема изучения механизмов регулирования дыхания в области хореографического образования. Подчеркнуто, что исполнительское мастерство хореографа зависит от многих факторов, в том числе и от сформированности правильного дыхания. В контексте изучения процесса дыхания как важного условия обеспечения полноценной жизнедеятельности человека отмечено, что двигательная мышечная активность и организованные дыхательные упражнения в целом являются действенным фактором гармоничного физического

развития личности, поскольку всячески укрепляют организм, поддерживают общую физическую подготовку. На основе анализа генезиса и развития общеизвестных систем регуляции дыхания, сформированных на разных исторических этапах, охарактеризованы их востребованность в области профессиональной хореографии. Среди эффективных методик постановки дыхания указано «дыхательную гимнастику по методу Кофлера», методику «трехфазовую дыхания» «Лобановой-Лукьяновой», дыхательную методику постановки дыхания у артистов балета Е. Поповой, методические системы дыхания, разработанные известными физиологами и врачами К. Бутейко, В. Стрельникова, К. Дийнеко. Установлено, что на современном этапе развития высшего хореографического образования обязательной составляющей подготовки педагогов-хореографов является учебная дисциплина «Дыхание в хореографии», содержание которой основывается на апробированных дыхательных методиках. В публикации раскрыты цели, задачи дисциплины, ее педагогическое значение в формировании профессиональных компетенций у будущих хореографов.

The article investigates the educational resource of methods of correct breathing formation in the process of teacher-choreographer professional training; it actualizes the issues of studying the mechanisms of breathing regulation in the field of choreographic education. It is emphasized that the choreographer's performance skills depend on a lot of factors, including the correct breathing formation. In the context of considering breathing as an essential condition for the full vital activity, it is emphasized that motor activity and organized breathing exercises, in general, are an effective factor of the harmonious physical development of a person; the strengthen the body and support general physical fitness. Based on the analysis of the genesis and development of well-known breathing regulation systems, formed at different historical stages, their importance in the field of professional choreography is characterized. Among the effective methods of breathing are "breathing gymnastics byKofler", the method of "three-phase breathing" by "Lobanova-Lukianova", breathing methods of ballet dancers' breathing formation by Popova, breathing system developed by famous physiologists and doctors K. Buteyiko, O. Strelnikova, K. Dyineko. It has been found out that at the present stage of higher choreographic education development, a compulsory component of the choreographers training is the subject "Breathing in choreography", the content of which is based on proven breathing techniques. The paper reveals the purpose, the main objectives of the subject, its pedagogical significance in the formation of future choreographers' professional competencies.

Актуальність дослідження

Загальновідомо, що дихання є одним із основних фізіологічних процесів живого організму і здійснюється цей процес автоматично, рефлекторно. Його динаміка залежить від багатьох чинників, у тому числі й від ступеня готовності до виконуваної м'язової діяльності, а також сформованості правильного дихання. Останнім часом усе більшого поширення одержує концепція «здоров'язберігаючого» виховання, де завдання зміцнення і збереження здоров'я органічно поєднуються із розв'язанням освітніх завдань. Сучасні дослідження у галузі фізіології та медицини визначають процес дихання і дихальну систему важливою умовою забезпечення

повноцінної життєдіяльності людини. Зважаючи на той факт, що в сучасних реаліях труднощі екологічного та економічного характеру негативно впливають на загальний стан здоров'я молодого покоління, саме рухова діяльність та організовані дихальні вправи є дієвим чинником гармонійного фізичного розвитку особистості, оскільки всіляко зміцнюють організм, підтримують загальну фізичну підготовку. Відповідно, загальновідомі методичні системи правильного дихання допомагають особистості адаптуватися до різноманітних впливів на організм та витримувати фізичне й емоційне навантаження.

Популярними та апробованими методиками формування правильного дихання стали авторські розробки різних за фахом науковців і практиків, серед них: К. Бутейко, Л. Гримак, С. Гроф, К. Дийнека, П. Емінет, Л. Кофлер, О. Лобанова, Є. Лук'янова, О. Попова, О. Стрельнікова. Принципи, закономірності, механізми фізіологічного процесу дихання досліджували Ю. Буланов, Ю. Вилунас, Т. Гнітецька, В. Грушко, О. Єрмолаєв, В. Ільєнко, В. Кирилук, І. Кононенко.

У хореографічній освіті проблема вивчення механізмів регулювання дихання при активній м'язовій діяльності є також актуальною і багатоаспектною, адже мистецтво танцю має велике значення не лише в естетичному і духовному, а й насамперед у фізичному розвитку людини. Безумовно, важливим аспектом фундаментальної підготовки педагога-хореографа є знання фізіологічних основ процесу дихання, механізмів його регулювання, а також опанування різноманітних ефективних методик формування правильного дихання, уміння застосовувати їх на різних етапах хореографічної діяльності. Актуальність пропонованої наукової розвідки зумовлена тим, що, незважаючи на широкий спектр авторських теорій і методик регуляції дихання, сформованих на різних історичних етапах, на сьогодні бракує спеціальних розробок, у яких би дослідники систематизували і розвивали досвід формування правильного дихання у процесі хореографічної підготовки.

Отже, мета публікації – дослідити історичний контекст розвитку систем регуляції дихання, схарактеризувати відомі методики постановки дихання, актуальні в галузі професійної хореографії, розкрити зміст навчальної дисципліни «Дихання в хореографії», проаналізувавши її педагогічну ресурсність у процесі підготовки педагога-хореографа.

Результати дослідження

Правильне дихання є необхідною умовою формування виконавської майстерності хореографа, оскільки в основі будь-якої хореографічної активності передбачено уміння регулювати дихальний процес. Це має

сприяти зменшенню втоми, зміцненню здоров'я, збільшенню витривалості організму при фізичних навантаженнях і загалом забезпечує ефективність роботи танцюристів. Саме тому педагог-хореограф має володіти сучасними методиками формування правильного дихання і вміти застосовувати їх у різній професійній активності. Важливість цього процесу обумовлюється тим, що фахова підготовка вчителя-хореографа загальноосвітніх та позашкільних закладів, керівника дитячого танцювального колективу потребує досконалого опанування методик правильного дихання при фізичних навантаженнях різного характеру.

Ретроспективний аналіз генези й розвитку теоретичних систем регуляції дихання та дихальних практик дозволив визначити, що історія їхнього виникнення сягає у давнину. Сформовані в різні історичні періоди на ґрунті різних соціокультурних умов, філософських течій, вони мали різну функційність, однак загалом були сфокусовані на задачах адаптації людини до різноманітних впливів на організм та витримки фізичного й емоційного навантаження.

У давнину люди шукали раціональні способи дихання та намагались оволодіти ними. Інтерес до сутності процесу дихання, механізмів його регуляції ми спостерігаємо в гімнастичних системах єгипетських жреців (гімнастика Гермеса), у практиці індійських, буддійських та інших релігійних шкіл. Знаходимо інформацію, що диханню надавали роль посередника між «духовним» та «тілесним», оскільки самі поняття «дихання», «дух», «духовний», «натхнення» були тісно пов'язані між собою [10, 140]. В оздоровчих системах Сходу уміння правильно дихати набувало виняткового значення. Аксиоматичним став давньокитайський вислів: для того, щоб тіло та дух зберегти до глибокої старості, необхідно щоденно займатись дихальною гімнастикою [2, 4]. Вважалося, що керування процесом дихання викорінює хвороби, надає тілу гнучкості, кольору обличчя – променистості, а практика контролю над диханням («*пранаяма*») веде до очищення свідомості. Необхідно додати, що «*прана*» – багатоаспектне поняття, означає дихання, вдих, видих, життя, миттєвість, енергію, силу; «*аяма*» означає довжину, розширення або затримання. Отже, термін «*пранаяма*» вживається у сенсі науки про дихання, контролювання процесу та володіння його різними функціями [2, 19].

Найпростіші прийоми керування диханням описували давньогрецькі філософи, цілителі. Гален, Гіппократ, Еразістрат доводили, що цей фізіологічний процес впливає на загальний фізичний стан людини, забезпечує зміцнення здоров'я та набуття організмом витривалості. Лікарі Гален та Парацельс рекомендували певні способи регуляції дихального

процесу (затримка дихання, поверхове дихання) для лікування різноманітних захворювань [6, 17]. Платон у праці «Протагор», розкриваючи сутність системи виховання дітей в Афінах, зосереджував увагу передовсім на значущості їхньої фізичної підготовки та формуванні почуття ритму. У «Законах» основна увага філософа сконцентрована на гімнастичних вправах, обов'язкових для гармонійного розвитку хлопчиків та дівчаток; у законі «Про постійність ігор, танців та навичок у дітей» прописано, що вихованці обов'язково мають отримувати фізичне навантаження задля «подолання тілом усіх військових труднощів» [4, 12]. Аристотель у своїй праці «Політика» наголошував, що в основі гармонійного виховання громадянина мають бути закладені не фізично виснажливі вправи, а розумний підхід до їх виконання [1, 228].

Новий етап у розвитку вчення про дихання спостерігаємо в епоху Відродження. Цей період пов'язаний з культом фізичної досконалості та модернізацією занять фізичною культурою. Отримують поширення різні її напрямки, формується інтерес до організованої системи фізичної підготовки у педагогіці. Найбільш відомими піонерами фізичного виховання в Італії стали П'єтро Паоло Верджеріо, Гваріно де Верона, Вітторіно да Фельтре. Думки про важливість правильної організації фізичного виховання викладали італійці Енеа Сільвіо Пікколоміні, Мефео Верджіо, Джакопо Садолетті, Ієронім Меркуріаліс, Томмазо Кампанелла. Характерним для цього періоду було передусім становлення й розвиток організаційних форм сучасного спорту [5].

Автором першого дослідження системи «трьохфазового дихання», опублікованого в США у середині XIX ст., – «Мистецтво дихання при мові, співі, русі» – був Л. Кофлер, німець за походженням, у минулому оперний співак, пізніше – професор співів. У 1865р. у США Л. Кофлер відкрив першу школу правильного дихання. Досвід Л. Кофлера поширювався не тільки серед лікарів, але й серед інструкторів дихальної гімнастики – майбутніх пропагандистів «трьохфазової системи дихання». Наприкінці XIX ст. у європейських навчальних закладах активізувалося впровадження дихальної гімнастики «за методом Кофлера» як обов'язковий предмет, необхідний для здоров'я підростаючого покоління [8, 19–20].

У СРСР першим викладачем постановки правильного «трьохфазового» дихання була О. Лобанова. Свою методику формування правильного дихання вона застосовувала передовсім для постановки голосу, а також з лікувальною метою, працюючи у лікарнях та санаторіях для астматиків і хворих на туберкульоз. Апробація авторської системи правильного дихання відбувалася у Державному інституті ритмічного виховання Московської асоціації ритмістів, музичних навчальних закладах, де

впродовж багатьох років О. Лобанова викладала «методику трьохфазового дихання». Серед її учнів – артисти Большого і Камерного театру, ТЮЗу, театру Вахтангова. Результати практичної та наукової діяльності О. Лобанової представлено, зокрема, у працях «Дихайте правильно» та «Правильне дихання, мова та спів». Відомим є факт, що А. Луначарський, спостерігаючи за успіхами О. Лобанової, планував упровадження предмету «Дихальна гімнастика за методом Лобанової» в усіх загальноосвітніх закладах країни, підкреслюючи важливість цієї системи для профілактики здоров'я підростаючого покоління [7, 15–16]. Загальновизнаною та найбільш ефективною методикою для хореографів-практиків є методика, розроблена послідовницею О. Лобанової О. Поповою, яка обґрунтувала власний метод постановки дихання у хореографії. Відомо, що з 1932 р. у Хореографічному училищі ДАБТ СРСР нею було впроваджено спеціальну дисципліну для майбутніх артистів балету – «Постановка правильного дихання». У 1950 р. під час Всесоюзної хореографічної конференції метод постановки дихання артиста балету, розроблений у Московському хореографічному училищі, отримав схвалення теоретиків і практиків. Відтоді запропонований навчальний курс викладався у більшості хореографічних училищ країни. Методика формування правильного дихання О. Попової й дотепер вважають найбільш ефективною для хореографічних занять. Вона складається із трьох послідовних етапів та десяти тем. Вправи кожної теми спрямовані на координацію дихання із найпростішими хореографічними рухами, на розвиток рухомості м'язів дихального апарату у людини, збільшення об'єму дихання та укріплення м'язів дихального апарату, тренування дихального апарату мовними і голосовими вправами, м'язове звільнення і регуляцію дихання [9].

Новий етап у становленні системи «трьохфазового дихання» пов'язаний з діяльністю Є. Лук'янової. Музикант за фахом, вона понад 30 років проводила заняття з виховання правильного дихання у Московському хореографічному училищі. За цей період Є. Лук'янової вдалося створити послідовну, багатопрофільну методику викладання «трьохфазового дихання», розробити цілісний комплекс оригінальних вправ з органічним поєднанням співів і мови під час руху. Широко відомим і популярним серед викладачів-хореографів став її підручник «Дихання в хореографії». Система «Лобанової-Лук'янової» активно використовується у процесі занять з артистами балету на сучасному етапі з метою постановки сценічних та співочих голосів, а також для лікування різноманітних легеневих захворювань [8].

Сучасні авторські методичні системи дихання, розроблені відомими фізіологами, лікарями К. Бутейком, О. Стрельніковою, К. Дийнеко, здійснюють оздоровчий вплив на здоров'я людини, допомагають активізувати імунну систему, адаптуватися до впливів на організм фізичних навантажень, пропонують вправи, які формують правильне дихання, а відтак, значно полегшують роботу вчителя на уроках хореографії. Авторські розробки ілюструють, що стан дихальної системи необхідно оцінювати не лише за параметрами на даний момент, але й за резервними показниками, адаптаційними можливостями дихальної системи. Крім вітчизняних методик заслуговує на увагу метод дихальних вправ «Бодіфлекс», розроблений американським фізіологом Г. Чайлдерс, який досить активно використовується лікарями і хореографами США та Канади. Сутність «Бодіфлексу» полягає у збагаченні організму киснем, збільшенні за допомогою нього енергоємності організму та корекції тіла. «Бодіфлекс» підтягує м'язи, збільшує їхній тонус, еластичність за допомогою аеробного дихання у комбінації з різноманітними гімнастичними вправами [6].

У професійній хореографії ефективність м'язової активності традиційно прийнято оцінювати за результативністю виконавської майстерності танцюриста. Кінцевий результат роботи зазвичай визначається характером і динамікою компонентів руху. Відповідно, тривалість динамічної роботи, її інтенсивність і загальна продуктивність залежать від витривалості організму, що забезпечується тренуванням правильного дихання. Відомо, що у людей із нетренованим диханням під впливом хвилювання та різних емоцій порушується ритмічність і нормальна частота дихання, воно стає частішим. Отже, людина свідомо може впливати на процес дихання, регулювати його. У процесі збільшення фізичного навантаження неорганізоване дихання втрачає свій ритм, що створює труднощі в роботі. Зокрема, у хореографічній діяльності, де поряд із емоційними переживаннями м'язова робота вимагає значних витрат енергії, неорганізоване дихання часто стає перепорою для виконавця. У нього може з'явитися задишка, скутість у тілі, розсіяність уваги, відчуття стиснутості у грудях, втрата внутрішнього ритму. Як результат, танець стає важким і напруженим. Нетреноване дихання може призвести до передчасного зношення організму хореографа-виконавця, значно скоротити термін його творчості.

Цілком закономірно, що невід'ємним складником сучасної хореографічної педагогіки є спеціальна професійно-орієнтована навчальна дисципліна «Дихання в хореографії», контент якої ґрунтується на апробованих дихальних методиках. Її вивчення необхідне задля регулювання фізичного

навантаження виконавців, розуміння закономірностей пристосування організму виконавця-хореографа до мінливості умов зовнішнього та внутрішнього середовища, його компенсаторних реакцій і функціональних перебудов, пов'язаних зі збільшенням тренуваності або розвитком втоми. До того ж, оцінка адекватності різноманітних навантажень організму вимагає від виконавця глибокого знання особливостей функцій дихальної системи та механізмів її регуляції [3, 15].

Метою навчального курсу «Дихання в хореографії» є формування теоретичних знань з будови, функцій, вікових особливостей органів дихальної системи, практичне засвоєння методик правильного дихання у процесі хореографічної діяльності, особливостей їх використання у професійній галузі. На основі наукових розвідок у галузі фізіології, медицини, педагогіки та психології розглядаються можливості людського організму щодо боротьби зі втомою, координації рухів із процесом дихання при виконанні хореографічних вправ. У процесі опанування дисципліни передбачено реалізацію комплексу завдань: дослідження теоретичних засад формування правильного дихання на основі вивчення відомих авторських технологій дихання в історичній ретроспективі; висвітлення філософських та психолого-педагогічних підходів щодо розвитку теорії формування правильного дихання у людини; аналіз фізіологічних основ процесу дихання при фізичних навантаженнях; визначення особливостей формування правильного дихання у хореографів-виконавців на заняттях з хореографії; аналіз змісту популярних авторських методик регуляції дихання у системі хореографічної підготовки.

У процесі вивчення принципів та закономірностей правильного дихання у студентів-хореографів необхідно також сформулювати специфічні для педагогіки хореографії теоретичні знання, уміння і навички, пов'язані із засвоєнням методики навчання дихання в хореографії, їх закріпленням і застосуванням на практиці. Важливим аспектом професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів-хореографів є практичне опанування ними дихальних вправ за різними методиками, а також формування умінь застосовувати їх залежно від поставленої мети. Навчальний курс «Дихання в хореографії» тісно взаємопов'язаний з іншими дисциплінами хореографічного циклу професійно-практичної спрямованості, що передбачають формування виконавських компетентностей, сценічної майстерності та обов'язково потребують тривалої підготовки дихальної системи, адже супроводжуються значними фізичними навантаженнями. Загалом, дисципліну «Дихання у хореографії» вважаємо практичним керівництвом у підвищенні працездатності та розподілу фізичних ресурсів

організму студента-хореографа, забезпеченні легкості й виразності його рухів, формуванні навичок регуляції дихання у процесі хореографічної діяльності. При цьому майбутні педагоги-хореографи мають усвідомлювати, що єдиної універсальної системи дихальних вправ, яка б органічно підійшла кожному вихованцю на уроках хореографії для координації рухів з диханням не існує, оскільки фізіологічний процес дихання кожного танцюриста індивідуальний і залежить від багатьох чинників, зокрема, від ступеня тренуваності дихального апарату та потреби організму у кисні. Тому запропоновані у навчальному курсі методики, практичні поради педагог-хореограф може поєднувати, комбінувати, враховуючи індивідуальні ресурси, психічні та фізіологічні особливості [3, 47].

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок

Отже, дослідження проблеми регулювання дихання при активній м'язовій діяльності підтверджує її актуальність як напряму професійної підготовки педагогів-хореографів. Студіювання сутності, принципів, закономірностей, механізмів функціонування різноманітних дихальних систем, сформованих на різних історичних етапах, ілюструє їхню унікальність, виховні та валеологічні ресурси, підтверджені багаторічним практичним досвідом. У статті також з'ясовано, що на апробованих дихальних методиках ґрунтується формування правильного дихання у майбутніх фахівців-хореографів в умовах вищої освіти, зокрема, у процесі вивчення дисципліни «Дихання в хореографії». Основні завдання курсу сфокусовані на формуванні у майбутніх хореографів спеціальних фахових компетентностей щодо володіння різноманітними методиками регуляції дихання, здатності застосовувати їх у різних форматах професійної активності, що доводить значущість указаного напряму сучасної хореографічної педагогіки і потверджує важливість подальших наукових розвідок у цій царині.

Література

1. Арістотель Політика. 2-е вид. К.: Основи, 2003. 239 с. Прим: 227–238 с.
2. Афанасьев П.А. Йога пранаяма. Ростов-на-Дону, 1990. 23 с.
3. Благова Т.О. Формування правильного дихання у майбутніх педагогів-хореографів: навчально-методичний посібник. Полтава: ПНПУ імені В.Короленка, 2010. 79с.

4. Васильева Т.В. Афинская школа философии. (Философский язык Платона и Аристотеля). М. 1985. 180 с.
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс]. URL: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta/
6. Кирилюк В.М. Дихання в хореографії: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2006. 99с.
7. Лобанова О.Г. Дышите правильно. Вопросы труда. 1931. № 6. С. 15–16.
8. Лукьянова Е.А. Тренируем дыхание. М.: Знание, 1987. 93 с.
9. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии. М.: Искусство, 1968. 39 с.
10. Смоули Р. Сокровенное христианство. М.: София, 2005. Спорт. 1988. 142 с.

References

1. Aristotel (2003). Polityka. 2-e vy`d. K.: Osnovy, 239 s. Prym: 227–238 s. [in Russian].
2. Afanasev P.A. (1990). Yoha pranaia. Rostov-na-Donu, 23 s. [in Russian].
3. Blahova T.O. (2010). Formuvannia pravylnoho dykhannia u maibutnikh pedahohiv-khoreohrafiiv: navchalno-metodychnyi posibnyk. Poltava: PNPУ imeni V. Korolenka, 79s. [in Ukrainian].
4. Vasyleva T.V. (1985). Afynskaia shkola fylosofyy. (Fylosofskiy yazyk Platona y Arystotelia). M. 180 s. [in Russian].
5. Hryhorevych V.V. Vseobshchaia istoryia fyzycheskoi kultury i sporta: ucheb. posobyе [Elektronnyi resurs]. URL: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta/ [in Russian].
6. Kyryliuk V.M. (2006). Dykhannia v khoreohrafi: navchalno-metodychnyi posibnyk. Nizhyn: NDU im. M.Hoholia, 99s. [in Ukrainian].
7. Lobanova O.H. (1931). Dyshyte pravylno. Voprosy truda. № 6. S. 15–16. [in Russian].
8. Lukianova E.A. (1987). Trenyruem dykhanye. M.: Znanye, 93 s. [in Russian].
9. Popova E.Ya. (1968). Osnovy obucheniya dykhanyiu v khoreohrafiy. M.: Yskusstvo, 39 s. [in Russian].
10. Smouly R. (2005). Sokrovennoe khrystyanstvo. M.: Sofyia, Sport. 1988. 142 s. [in Russian].