

САМОВОСПИТАНИЕ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ



САМОВОСПИТАНИЕ - ЭТО СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ, НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ, ФИЗИЧЕСКИХ, ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПРИВЫЧЕК ПОВЕДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ОПРЕДЕЛЕННЫМ СОЦИАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫМ ИДЕАЛОМ.

ЕГО ЦЕЛЮЮ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ ОСОЗНАННОГО И УСВОЕННОГО РЕБЕНКОМ ИДЕАЛА ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО ЧЕЛОВЕКА.

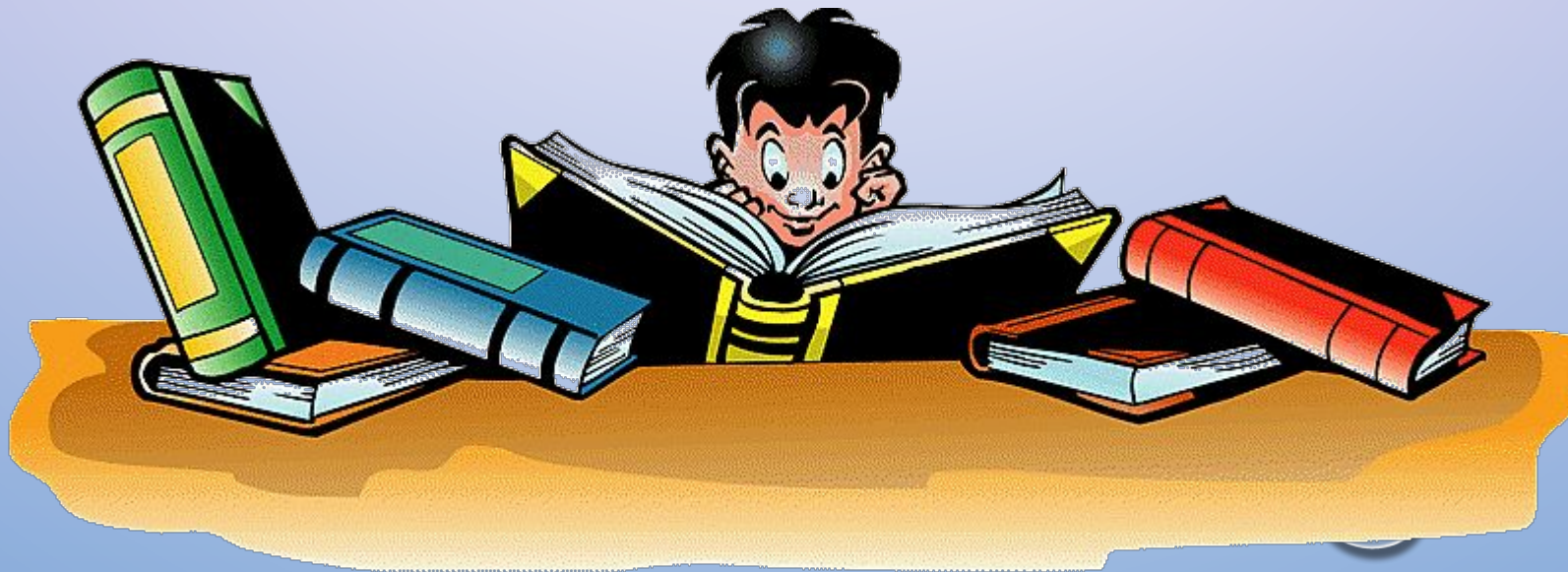
ЭТА ЦЕЛЬ СТАНОВИТСЯ ПОБУДИТЕЛЕМ К ДЕЙСТВИЯМ, ПРИОБРЕТАЕТ СВОЙСТВА МОТИВАЦИИ.



САМОВОСПИТАНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКИХ ПРИЕМОВ :

- САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО
- САМООТЧЕТ
- ОСМЫСЛЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ
- САМОКОНТРОЛЬ

САМОВОСПИТАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ САМОУПРАВЛЕНИЯ, КОТОРОЕ СТОИТСЯ НА ОСНОВЕ СФОРМУЛИРОВАННЫХ ЧЕЛОВЕКОМ ЦЕЛЕЙ, ПРОГРАММЫ ДЕЙСТВИЙ, КОНТРОЛЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ПРОГРАММЫ, ОЦЕНКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, САМОКОРРЕКЦИИ.



К МЕТОДАМ САМОВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- САМОУБЕЖДЕНИЕ

ВОСПИТАННИК, ВЫЯВИВ СВОИ НЕДОСТАТКИ, УБЕЖДАЕТ СЕБЯ ИЗЖИТЬИХ, ПРИЧЕМ НЕЛЬЗЯ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ТОЛЬКО МЫСЛЕННЫМ САМОУБЕЖДЕНИЕМ. ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ УБЕЖДАТЬ СЕБЯ В ЧЕМ-ТО ВСЛУХ.

- САМОВНУШЕНИЕ

ПОДРОСТОК САМ СТРЕМИТСЯ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА СОБСТВЕННУЮ ПСИХИКУ И ЧУВСТВА; САМ, КАК ПРАВИЛО, ВСЛУХ ВНУШАЕТ СЕБЕ, КАК ОН БУДЕТ ВЕСТИ СЕБЯ ИЛИ КАКИХ ДЕЙСТВИЙ НЕ БУДЕТ ДЕЛАТЬ. ТАКОЕ САМОВНУШЕНИЕ НУЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ, ПОКА НЕ БУДЕТ ПРЕОДОЛЕН ЭТОТ НЕДОСТАТОК.

К МЕТОДАМ САМОВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- САМООБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ

ПО СВОЕЙ СУЩНОСТИ ЭТОТ МЕТОД БЛИЗОК К МЕТОДУ САМОУБЕЖДЕНИЯ ВОСПИТАННИК, ЗАДАВШИСЬ ЦЕЛЮ ПРЕОДОЛЕТЬ У СЕБЯ ТОТ ИЛИ ИНОЙ НЕДОСТАТОК, ИЛИ ВЫРАБОТАТЬ КАКОЕ-НИБУДЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО, БЕРЕТ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПРОЯВЛЯТЬ ПОСПЕШНОСТИ, ХОРОШО ОБДУМЫВАТЬ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ. САМООБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ НУЖНО НЕОДНОКРАТНО ПРОГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ОНО ЗАКРЕПИЛОСЬ В СОЗНАНИИ.

- САМОКРИТИКА

ПОДРОСТОК, КОТОРЫЙ ВЫЯВИЛ У СЕБЯ ТОТ ИЛИ ИНОЙ НЕДОСТАТОК, И ПОСТАВИЛ ЦЕЛЬ ИЗЖИТЬ ЕГО, ПОДВЕРГАЕТ СЕБЯ САМОКРИТИКЕ С ТЕМ, ЧТОБЫ МОБИЛИЗОВАТЬ СВОИ ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ К ЕГО БЫСТРЕЙШЕМУ ПРЕОДОЛЕНИЮ. ПОДОБНУЮ САМОКРИТИКУ НУЖНО ПРАКТИКОВАТЬ ДО ТОГО ВРЕМЕНИ, ПОКА НЕ БУДЕТ ДОСТИГНУТА ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ.

К МЕТОДАМ САМОВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- МЫСЛЕННЫЙ ПЕРЕНОС СЕБЯ В ПОЛОЖЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

СУЩНОСТЬ ЭТОГО МЕТОДА ОТРАЖЕНА В САМОМ НАЗВАНИИ. В ПРОЦЕССЕ САМОВОСПИТАНИЯ ВОСПИТАННИК ВЫРАБАТЫВАЕТ У СЕБЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ПОДАВЛЯЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ, СТАВЯ СЕБЯ В ПОЛОЖЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, СОПЕРЕЖИВАЯ ЕГО ЧУВСТВАМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПОДРОСТОК ПОБУЖДАЕТ СЕБЯ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ.

- САМОПРИНУЖДЕНИЕ

ПРИМЕНЯЕТСЯ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ВОСПИТАННИК ОПРЕДЕЛИЛ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, НО НЕ ПРОЯВИЛ ДОСТАТОЧНОЙ СИЛЫ ВОЛИ В СОБЛЮДЕНИИ ДАННОГО ПРАВИЛА.

- САМОНАКАЗАНИЕ

ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОГДА, КОГДА В ПРОЦЕССЕ САМОВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ОТСТУПЛЕНИЯ ОТ НАМЕЧЕННЫХ ИМ САМИМ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ. ОБНАРУЖИВ ТАКИЕ ОТСТУПЛЕНИЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИМЕНИТЬ ТО ИЛИ ИНОЕ НАКАЗАНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К САМОМУ СЕБЕ.

Л.С. ВЫГОТСКИЙ ПЕРЕЧИСЛИЛ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАИБОЛЕЕ ЯРКИХ ИНТЕРЕСОВ ПОДРОСТКА, КОТОРЫЕ ОН НАЗВАЛ ДОМИНАНТАМИ:

- ЭГОЦЕНТРИЧЕСКАЯ ДОМИНАНТА (ИНТЕРЕС ПОДРОСТКА К СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ);
- ДОМИНАНТА ДАЛИ (УСТАНОВКА ПОДРОСТКА НА ОБШИРНЫЕ, БОЛЬШИЕ МАСШТАБЫ, КОТОРЫЕ ДЛЯ НЕГО НАИБОЛЕЕ СУБЪЕКТИВНО ПРИЕМЛЕМЫ, ЧЕМ БЛИЖНИЕ, ТЕКУЩИЕ, СЕГОДНЯШНИЕ);
- ДОМИНАНТА УСИЛИЯ (ТЯГА ПОДРОСТКА К СОПРОТИВЛЕНИЮ, ПРЕОДОЛЕНИЮ, К ВОЛЕВЫМ НАПРЯЖЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ИНОГДА ПРОЯВЛЯЮТСЯ В УПРЯМСТВЕ, ХУЛИГАНСТВЕ, БОРЬБЕ ПРОТИВ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО АВТОРИТЕТА, ПРОТЕСТЕ И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ);
- ДОМИНАНТА РОМАНТИКИ (СТРЕМЛЕНИЕ ПОДРОСТКА К НЕИЗВЕСТНОМУ, К РИСКОВАННОМУ, К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ, ГЕРОИЗМУ).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО ТРЕМ ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

- ФОРМИРОВАНИЕ МНЕНИЯ УЧЕНИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПОДРОСТКОВ О НЕОБХОДИМОСТИ И ПОЛЬЗЕ САМОВОСПИТАНИЯ;
- ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ (ВОСПИТАННИКАМ) В УЯСНЕНИИ СУЩНОСТИ САМОВОСПИТАНИЯ, ЕГО МЕТОДОВ И ПУТЕЙ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ;
- ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ САМОВОСПИТАНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИИ.

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ПО АКТИВИЗАЦИИ САМОВОСПИТАНИЯ:

- НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПЕДАГОГ СОЗДАЕТ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЯТАМИ, АТМОСФЕРУ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ, ПРОВОДИТ БЕСЕДУ О ПОЛЬЗЕ САМОВОСПИТАНИЯ И ИЗУЧАЕТ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ, ОПРЕДЕЛЯЕТ СЛАБЫЕ МЕСТА В ЛИЧНОСТИ КАЖДОГО.

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ПО АКТИВИЗАЦИИ САМОВОСПИТАНИЯ:

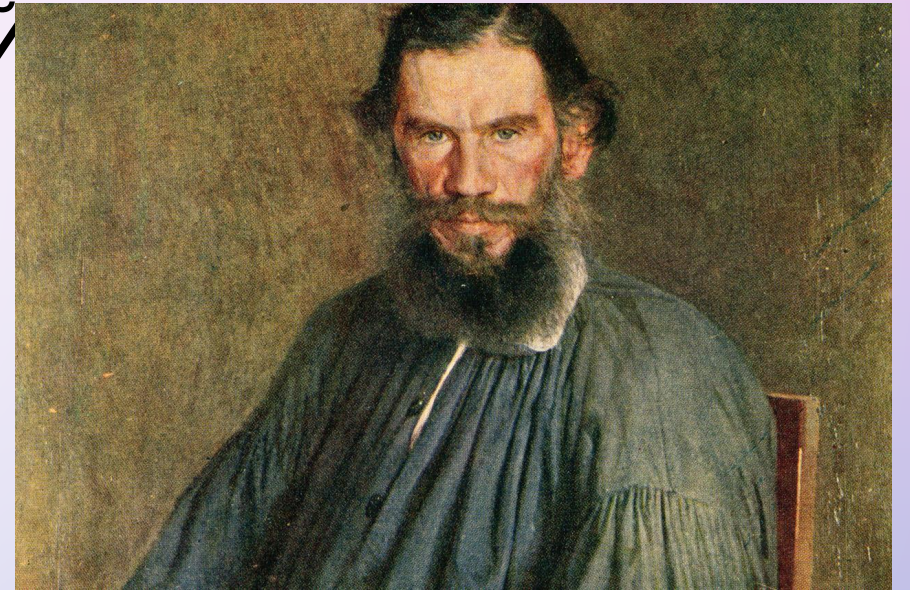
- НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ПРЕДЛАГАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО СТАВИТЬ САМОЗАДАЧИ В СВОБОДНЫХ ОБЛАСТЯХ НА ОДИН - ДВА ДНЯ.
- НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ПРЕДЛАГАЕТ СТАВИТЬ САМОЗАДАЧИ В ОБЛАСТЯХ НАИБОЛЕЕ СЛАБОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ НА НЕДЕЛЮ С ВЕДЕНИЕМ ДНЕВНИКА. У МНОГИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ РАЗВИТ САМОАНАЛИЗ И РАБОТА НАД СОБОЙ. ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ С РАЗОВЫХ САМОЗАДАНИЙ НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ СИТУАЦИЮ ИЛИ ДЕЛО. ПЕДАГОГ УВЯЗЫВАЕТ РАБОТУ ПО САМОВОСПИТАНИЮ С ИНТЕРЕСНОЙ И ВАЖНОЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, НАПРИМЕР, С ПРОХОЖДЕНИЕМ СЛОЖНОГО ПОХОДА ИЛИ С ПОДГОТОВКОЙ СЕБЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ. В ХОДЕ ПРОВОДИМОЙ РАБОТЫ ВЕДЕТСЯ ОБСУЖДЕНИЕ ВСТРЕТИВШИХСЯ ТРУДНОСТЕЙ, КОРРЕКТИРУЮТСЯ САМОЗАДАЧИ В СТОРОНУ БОЛЬШЕЙ САМОРЕАЛИСТИЧНОСТИ И ЗНАЧИМОСТИ.

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ПО АКТИВИЗАЦИИ САМОВОСПИТАНИЯ:

- НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ ПЕДАГОГ ТАК ЖЕ ПРЕДЛАГАЕТ ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК, В КОТОРОМ В ТЕЧЕНИИ НЕДЕЛИ ДЕТИ БУДУТ ВЕСТИ ЗАПИСИ О САМОЗАДАЧАХ ДОМА, В ШКОЛЕ, В КРУЖКЕ, НА УЛИЦЕ, ТРУДНОСТЯХ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.

ПРИМЕРЫ САМОВОСПИТАНИЯ ИЗ ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

- Л. Н. ТОЛСТОЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ЗАВОДИТ ДНЕВНИК, ОТМЕЧАЕТ В НЕМ СВОИ НЕДОСТАТКИ, СОСТАВЛЯЕТ ПЛАНЫ САМОВОСПИТАНИЯ И САМООБРАЗОВАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ СРОКИ, ОПИСЫВАЕТ ХОД РАБОТЫ НАД СОБОЙ, АНАЛИЗИРУЕТ ОШИБКИ; НАМЕЧАЕТ НОВЫЕ, ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ ПЛАНЫ САМОВОСПИТАНИЯ.
- ДЕМОСФЕН. ЭТОТ ИЗВЕСТНЫЙ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ОРАТОР ДО НАЧАЛА УПОРНЫХ ТРЕНИРОВОК ИМЕЛ МАССУ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ: ЕГО ГОЛОС БЫЛ СЛАБ, ДЫХАНИЯ НЕ ХВАТАЛО НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, ОН НЕ УМЕЛ ДОСТОЙНО И КРАСИВО ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОИ МЫСЛИ.



ПРИМЕРЫ САМОВОСПИТАНИЯ ИЗ ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ:



- А. В. СУВОРОВ. ЛЕГЕНДАРНЫЙ РОССИЙСКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ, КОТОРЫЙ НИ РАЗУ НЕ ПОТЕРПЕЛ ПОРАЖЕНИЯ НА ПОЛЕ БОЯ, В ДЕТСТВЕ БЫЛ СЛАБЫМ, БОЛЕЗНЕННЫМ МАЛЬЧИКОМ, И ОТЕЦ ПРЕДПОЛАГАЛ, ЧТО ЖИЗНЬ СЫНА НЕ БУДЕТ СВЯЗАНА С ВОЕННЫМ ДЕЛОМ. ПРИ ЭТОМ САМ АЛЕКСАНДР С РАННЕГО ВОЗРАСТА АКТИВНО ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ВСЕМ, ЧТО СВЯЗАНО С ВОЙНОЙ, ЧИТАЛ ТЕМАТИЧЕСКИЕ КНИГИ, КОТОРЫХ БЫЛО НЕМАЛО В БИБЛИОТЕКЕ, ПОЗДНЕЕ НАЧАЛ ЗАКАЛЯТЬСЯ И ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ЧТО ДАЛО ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ НАЧАТЬ ВОЕННУЮ КАРЬЕРУ.

САМОВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ СОСТОИТ ИЗ ПРАВИЛА “НАДО”

1. ВСЕГДА ПОМОГАТЬ РОДИТЕЛЯМ.
2. ВЫПОЛНЯТЬ ТРЕБОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ — УЧИТЬСЯ ДОБРОСОВЕСТНО.
3. БЫТЬ ЧЕСТНЫМ.
4. ПОДЧИНЯТЬ ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ КОЛЛЕКТИВНЫМ.
5. ВСЕГДА И ВСЮДУ ПРОЯВЛЯТЬ ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ.

САМОВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРАВИЛО “МОЖНО”

1. ВЕСЕЛИТЬСЯ И ИГРАТЬ, КОГДА РАБОТА СДЕЛАНА НА “ОТЛИЧНО”.
2. ЗАБЫВАТЬ ОБИДЫ, НО ПОМНИТЬ, КОГО И ЗА ЧТО ТЫ ОБИДЕЛ САМ.
3. НЕ УНЫВАТЬ ПРИ НЕУДАЧАХ; ЕСЛИ УПОРЕН, ВСЕ — РАВНО ПОЛУЧИТСЯ!
4. УЧИТЬСЯ У ДРУГИХ, ЕСЛИ ОНИ ЛУЧШЕ ТЕБЯ ТРУДЯТСЯ.
5. СПРАШИВАТЬ, ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ПРОСИТЬ ПОМОЧЬ, ЕСЛИ НЕ СПРАВЛЯЕШЬСЯ САМ.

- В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ НЕОБХОДИМО ПОБУДИТЬ ПОДРОСТКА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ САМОВОСПИТАНИЯ. ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ - ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ПРОЦЕССА. САМОВОСПИТАНИЕ ПОДГОТАВЛИВАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕМ, КОТОРОЕ СОЗДАЕТ НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ РАБОТЫ ПОДРОСТКА НАД СОБОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ, ПОБУЖДАЮТ К САМОВОСПИТАНИЮ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ.
- КОМПОНЕНТЫ ПРОЦЕССА САМОВОСПИТАНИЯ: КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ, ОЦЕНКА СВОИХ НЕДОСТАТКОВ И ПОСТАНОВКА КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ САМОВОСПИТАНИЯ; РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ САМОВОСПИТАНИЯ; ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЕГО МЕТОДОВ; АУТОТРЕНИНГ, Т.Е. НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ РАБОТА ЛИЧНОСТИ НАД СОБОЙ; САМОКОНТРОЛЬ.





- НАМЕЧАЯ ПРОГРАММУ САМОВОСПИТАНИЯ, НЕОБХОДИМО ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ МЕТОДЫ. ВАЖНЕЙШИМИ ИЗ НИХ ЯВЛЯЮТСЯ: САМОУБЕЖДЕНИЕ И САМОВНУШЕНИЕ; САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО; САМОКРИТИКА; МЫСЛЕННЫЙ ПЕРЕНОС СЕБЯ В ПОЛОЖЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА (ЭМПАТИЯ - Т.Е. СОПЕРЕЖИВАНИЕ); САМОПРИНУЖДЕНИЕ (САМОПРИКАЗ); САМОНАКАЗАНИЕ И ДР.
- ТАКИМ ОБРАЗОМ, В КАЧЕСТВЕ ВЫВОДА СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО САМОВОСПИТАНИЕ ВЫСТУПАЕТ КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И ЛИЧНОСТНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ПРИ УСЛОВИИ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ ОБРАЩАЮТ ДОЛЖНОЕ ВНИМАНИЕ НА ЕГО ОРГАНИЗАЦИЮ И В СОСТОЯНИИ УМЕЛО И ГРАМОТНО ЕГО НАПРАВЛЯТЬ.

ИСТОЧНИКИ:

- КОЧЕТОВ А.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОВОСПИТАНИЯ. – М., 1974.
- РУВИНСКИЙ Л.И. САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ. – М., 1984
- [HTTPS://PSYHOLIC.RU/LICHNOSTNIY-ROST/PRIMERY-SAMOVOSPITANIYA.HTML](https://psycholic.ru/lichnostniy-rost/primery-samovospitaniya.html)
- [HTTPS://STUDFILES.NET/PREVIEW/4665574/PAGE:31/](https://studfiles.net/preview/4665574/page:31/)
- РАЙС Ф. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА – СПб, 2000
- СТОЛЯРЕНКО Л.Д. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ./ Л. Д. СТОЛЯРЕНКО, С. И. САМЫГИН. – МОСКВА, : КНОРУС, 2014