

УДК 796.012.3:613.2-055.2

Ріпак М.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Львівського державного університету  
фізичної культури ім. І. Боберського

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЯКІСТЬ ЇХНЬОГО ЖИТТЯ

У статті висвітлено ставлення дорослих жінок до рухової активності та харчування. Установлено, що у щоденному харчовому раціоні міських жінок переважають молочні продукти (67,9%), фрукти (58,9%), овочі (58,2%), та солодощі (52,2%). Жінки сільської місцевості щодня вживають страви з картоплі (66,6%), молочні продукти (64,2%) та овочі (47,1%).

Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власний рівень рухової активності як високий та середній (25,2% і 36,1% відповідно), жінки міст – як середній (47,9%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно).

На думку жінок зрілого віку, найбільше на якість їхнього життя впливає матеріальне забезпечення. Жінки пенсійного віку стверджують, що стан здоров'я є найважливішим чинником, що впливає на якість їхнього життя. Проте, і в цій віковій групі достатня кількість жінок (32,8%) вважають, що матеріальне забезпечення є важливим чинником якості життя.

**Ключові слова:** рухова активність, раціональне харчування, якість життя, дорослі жінки.

**Ripak M.A. Особенности двигательной активности и питательного рациона взрослых женщин и их влияние на качество их жизни.** В статье освещено отношение взрослых женщин к двигательной активности и питанию. Установлено, что в ежедневном пищевом рационе городских женщин преобладают молочные продукты (67,9%), фрукты (58,9%), овощи (58,2%) и сладости (52,2%). Женщины сельской местности каждый день употребляют блюда с картошки (66,6%), молочные продукты (64,2%) и овощи (47,1%).

Женщины сельской местности оценили собственный уровень двигательной активности как высокий и средний (25,2% и 36,1% соответственно), городские женщины – как средний (47,9%). Значительное количество женщин сельской и городской местности указали на низкий уровень двигательной активности (28,3% и 24,7% соответственно).

По мнению женщин зрелого возраста, на качество их жизни больше всего влияет материальное обеспечение. Женщины пенсионного возраста утверждают, что состояние здоровья является самым важным фактором, влияющим на качество их жизни. Но и в этой возрастной группе достаточное количество женщин (32,8%) считают, что материальное обеспечение является важным фактором качества жизни.

**Ключевые слова:** двигательная активность, рациональное питание, качество жизни, взрослые женщины.

**Ripak M. Specifics of motor activity and nutritional ration of adult women and their influence on the quality of their life.** The article highlights the relation of adult women to motor activity and nutrition. It has been established that in the daily nutritional ration of urban women prevail dairy products (67.9%), fruits (58.9%), vegetables (58.2%) and sweets (52.2%). Women in rural areas eat potato dishes (66.6%), dairy products (64.2%) and vegetables (47.1%) every day. Violate the correct nutrition of urban women the following factors: the extremely fast tempo of modern life (26.6%), the growth of popularity of fast food products (22.1%). Women in rural areas believe that their regime of nutrition is most affected by the lack of free time (52.9%) and lack of knowledge about rational nutrition (48.2%).

Women living in rural areas rated their own motor activity levels as high and medium (25.2% and 36.1% respectively), women living in cities - as average (47.9%). A significant number of women in urban and rural areas indicated a low level of motor activity (28.3% and 24.7% respectively). It has been established that adult women prefer domestic motor activity, which takes most of the day. Instead, specially organized motor activity is not given enough attention.

Women of the first mature age consider that material security (43.6%), bad habits (35.6%) and nutrition (27.6%) most influences on the quality of their lives. Every fourth woman pointed to the impact of motor activity on quality of life. The quality of life of women of the second mature age is most influenced by the following factors: material security (36.3%), motor activity (31.0%) and bad habits (29.1%). Retirement women indicate that their health is most affected by the quality of their lives (38.7%). The following rankings are occupied by factors such as material security (32.8%) and motor activity (30.5%).

**Key words:** motor activity, rational nutrition, quality of life, adult women.

**Постановка проблеми.** Проблема зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, покращення якості життя населення нашої держави сьогодні є вкрай актуальною. Висока якість життя населення вважається ознакою благополуччя держави, а досвід провідних країн свідчить, що в стратегії розвитку держави доцільно орієнтуватися на концепцію якості життя людини. В Україні, в умовах активізації процесів старіння й депопуляції населення, людський ресурс стає найдефіцитнішим ресурсом, а це своєю чергою збільшує значущість проблеми якості життя [5, с. 54].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні у науковій літературі є чимало визначень поняття «якості

життя», як і методик його визначення [4, с. 136; 5, с. 54; 8, с. 25; 9, с. 23 та ін.].

На якість життя впливає чимало чинників, важливе місце серед яких посідає рухова активність та харчування. Харчування є одним із найвагоміших чинників збереження здоров'я. За останні роки якість харчування населення значно погіршилася і ця тенденція зберігається. Змінилася структура добових продуктивних наборів, зменшилося споживання м'ясних, молочних продуктів, овочів і фруктів серед різних груп населення та збільшилося споживання висококалорійних продуктів харчування з низькою біологічною цінністю. Наслідками такого харчування є порушення харчового статусу мешканців України, виникнення гіповітамінозів, зниження імунітету, погіршення показників фізичного розвитку, зростання серцево-судинної та ендокринної патології, захворювань шлунково-кишкового тракту, дефіцитних анемії, остеопорозів та інших неінфекційних захворювань аліментарнообумовленого характеру [1, с. 3].

Науковці [4, с. 136; 10, с. 254] наголошують, що основними причинами захворюваності та смертності у світі є недостатній рівень рухової активності та нерациональне харчування. Розуміння значення харчування у життєдіяльності людини, уміння скласти раціон харчування та поєднати його з руховою активністю дозволить вирішити проблеми, пов'язані із надлишковою масою тіла і багатьма іншими захворюваннями, що впливають на активність особистості [2, с.7; 7, с.169]. Проблема надлишкової маси тіла є актуальною не лише у нашій державі, але й у світі загалом. У деяких країнах ожиріння мають 50-60% дорослого населення, особливо ця проблема стосується жінок [3, с.26; 7, с.169]. В Європі ожиріння досягло масштабів епідемії [6, с. 122]. Так, серед дорослого населення ЄС надлишкова маса тіла у 80% випадків є причиною діабету другого типу, у 35% – ішемічної хвороби серця, у 55% – гіпертонічної хвороби [4, с. 136]. Стратегії, спрямовані на боротьбу з епідемією, повинні пропагувати як здорове харчування, що передбачає зменшення споживання жирів і цукру та збільшення споживання фруктів і овочів, так і підвищення рухової активності [6, с. 124].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання особливостей харчування і рухової активності дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього життя є актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати ставлення дорослих жінок до рухової активності.
2. Вивчити особливості харчового раціону жінок міської і сільської місцевості.
3. Визначити чинники, які впливають на якість життя дорослих жінок.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок, у якому брало участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

У проведеному дослідженні вивчалось ставлення дорослих жінок до харчування як складової здорового способу життя. Так, 40,5% міських жінок і 24,7% жінок сільської місцевості вважають, що раціональне і повноцінне харчування є важливим компонентом їхнього способу життя. Вони стверджують, що знають, як правильно організувати власний раціон харчування.

У щоденному харчовому раціоні міських жінок переважають овочі, фрукти, молочні продукти та солодощі. Жінки сільської місцевості щодня вживають страви з картоплі, молочні продукти та овочі (табл. 1).

Таблиця 1

Споживання різних харчових продуктів дорослими жінками

Споживання харчових продуктів	Кількість дорослих жінок, %			
	Жінки сільської місцевості (n=745)		Жінки міст (n=1119)	
	щодня	інколи	щодня	інколи
Овочі	47,1	52,9	58,2	41,8
Молочні продукти	64,2	35,8	67,9	32,1
М'ясо та м'ясопродукти	39,7	60,3	46,3	53,7
Риба та рибні продукти	7,5	92,5	18,7	81,3
Каші з круп	43,6	56,4	32,7	67,3
Страви з картоплі	66,6	33,4	25,8	74,2
Фрукти, ягоди	16,2	83,8	58,9	41,1
Солодощі	32,2	67,8	52,2	47,8
Газовані напої	9,0	91,0	23,3	76,7

Наші дані частково підтверджують й інші фахівці [1, с. 3], які вказують, що харчування людей працездатного віку характеризується підвищеним рівнем споживання зернових продуктів, картоплі, кондитерських виробів та недостатнім рівнем споживання молока, м'яса, риби та продуктів їх переробки.

Серед чинників, які порушують правильний режим харчування, міські жінки вказали такі: надто швидкий темп сучасного життя (26,6%), зростання популярності не збалансованих за харчовою та енергетичною цінністю продуктів харчування швидкого приготування (22,1%). Жінки сільської місцевості вважають, що на їхній режим харчування найбільше впливає відсутність вільного часу (52,9%), відсутність знань про раціональне харчування (48,2%) та недостатня увага до організації харчування (45,9%) (рис. 1).



Рис. 1. Чинники, які порушують правильний режим харчування дорослих жінок

Найнижчі рейтингові місця серед усіх чинників, які порушують режим харчування міських жінок, займають такі варіанти відповідей: недостатнє розуміння важливості правильного харчування (11,8%), відсутність знань про раціональне харчування (14,1%) та відсутність вільного часу (14,7%). Жінки сільської місцевості вказали, що найменше їхній режим харчування порушують такі чинники, як надто швидкий темп сучасного життя (16,6%), зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування (18,1%).

Більшість опитаних жінок (52,8%) відповіли, що задоволені своєю фігурою, проте не проти її покращити. Установлено, що нормальну масу тіла мають 37,1% міських жінок і 14,8% жінок сільської місцевості, надлишкову масу тіла – 33,5% і 43,5% жінок міської і сільської місцевості відповідно, ожиріння встановлено у 29,4% міських жінок і 41,7% жінок сільської місцевості. Це пов'язано з недотриманням режиму харчування, а також недостатньою руховою активністю. Поряд з цим, 10,9% жінок міст і 9,0% жінок, які проживають у селах, хотіли б отримати додаткові знання з питань раціонального харчування.

Що стосується рухової активності, то жінки вважають, що вони достатньо активні. Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно). Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність. Натомість серед міських жінок відсоток тих, хто вказав на високий рівень рухової активності, складає лише 9,7%, значна частина міських жінок оцінили власну рухову активність як середню (47,9%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Вагалися у виборі відповіді 14,0% дорослих жінок.

Установлено, що дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги. Так, 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 13,9% міських жінок і 1,2% жінок, які проживають у сільській місцевості. Необхідно зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах.

У своєму дослідженні ми з'ясували, які чинники, на думку дорослих жінок, впливають на якість їхнього життя. Так, міські жінки вказали, що найбільше на якість їхнього життя впливає матеріальне забезпечення (35,2%), шкідливі звички (34,9%) та рухова активність (26,0%). Жінки сільської місцевості вважають, що якість їхнього життя залежить від матеріального забезпечення (41,9%), рухової активності (33,6%) і стану здоров'я (31,7%).

Якщо аналізувати відповіді жінок різного віку, вони також мають певні відмінності (табл. 2).

Таблиця 2

Чинники, які впливають на якість життя дорослих жінок

Варіанти відповідей	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Матеріальне забезпечення	43,6	36,3	32,8
Рухова активність (звична та спеціально організована)	26,2	31,0	30,5

Харчування	27,6	25,9	15,1
Екологія	14,4	18,7	15,6
Шкідливі звички	35,6	29,1	23,7
Стан здоров'я	17,7	22,2	38,7
Інші чинники (наявність сім'ї, стосунки у сім'ї, взаємовідносини у колективі тощо)	13,5	10,0	7,9

Так, жінки першого зрілого віку вважають, що найбільше на якість їхнього життя впливає матеріальне забезпечення (43,6%), шкідливі звички (35,6%) і харчування (27,6%). Кожна четверта жінка вказала на вплив рухової активності на якість життя.

На якість життя жінок другого зрілого віку найбільше впливають такі чинники: матеріальне забезпечення (36,3%), рухова активність (31,0%) і шкідливі звички (29,1%).

Жінки пенсійного вказують, що стан здоров'я найбільше впливає на якість їхнього життя (38,7%). Наступні рейтингові місця займають такі чинники, як матеріальне забезпечення (32,8%) і рухова активність (30,5%).

Значна частина всіх дорослих жінок вказують, що на якість їхнього життя найбільше впливає матеріальне забезпечення (тобто, наявність коштів дозволяє якісно харчуватися, відпочивати, одягатися тощо, а отже, і якість життя краща). Жінки пенсійного віку наголошують, що стан здоров'я є найважливішим чинником, що впливає на якість життя. Проте, і в цій віковій групі достатня кількість дорослих жінок (32,8%) вважають, що матеріальне забезпечення є важливим чинником якості життя.

**Висновки.** У щоденному харчовому раціоні міських жінок переважають молочні продукти (67,9%), фрукти (58,9%), овочі (58,2%), та солодощі (52,2%). Жінки сільської місцевості щодня вживають страви з картоплі (66,6%), молочні продукти (64,2%) та овочі (47,1%). Правильний режим харчування міських жінок порушують такі чинники: надто швидкий темп сучасного життя (26,6%), зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування (22,1%). Жінки сільської місцевості вважають, що на їхній режим харчування найбільше впливає відсутність вільного часу (52,9%) та відсутність знань про раціональне харчування (48,2%).

Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно). Жінки, які проживають у містах, оцінили власну рухову активність як середню (47,9%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як низький (28,3% і 24,7% відповідно).

Найбільше на якість життя міських жінок впливає матеріальне забезпечення (35,2%), шкідливі звички (34,9%) та рухова активність (26,0%). Жінки сільської місцевості вважають, що якість їхнього життя залежить від матеріального забезпечення (41,9%), рухової активності (33,6%) і стану здоров'я (31,7%).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у залученні дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності та формуванні знань про раціональне харчування.

#### Література

1. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: [спец.] 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / Н. В. Банковська. – Київ, 2008. – 26 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : Підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.
3. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навч.-метод. посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещачіна. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2014. – 42 с.
4. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді / Павлова Юлія // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 136–141.
5. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Є. Приступа, Н. Куриш // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
7. Ханікянц О. В. Значення організації оптимального співвідношення раціонального харчування та рухової активності для студентської молоді / О. В. Ханікянц // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – Вип. 152, т. II. – Серія : Педагогічні науки. – С. 169–175.
8. Birnbacher D. Quality of life – evaluation or description? / D. Birnbacher // Ethical Theory and Moral Practice. – 1999. – Vol. 2. – N 1. – P. 25–36.
9. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 56. – pp. 23–35.
10. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. – 30 (4). – P. 254–260.

#### References:

1. Bankovska N. V. (2008), "Hygienic assessment of the actual nutrition of the adult population of Ukraine and scientific substantiation of ways to optimize it", avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. med. nauk: [spets.] 14.02.01 "Hihiyena ta profesiynna patolohiya", Kyiv, 26 p.
2. Zubar N. M. (2010), "Fundamentals of Physiology and Food Hygiene", Pidruchnyk, Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury, 336 p.
3. Oleksiienko Y. I., Shakhmatova V. A. and Vereshchagina O. P. (2014), "Nutrition and its influence on human health", navch.-metod. posibnyk, Cherkasy: PP Chabanenko Y.A., 42 p.



4. Pavlova Y. (2015), "Motor activity, nutrition and quality of life of young people", Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya, No. 2, P. 136–141.
5. Prystupa Y., Kurysh N. (2010), "Quality of human life: categories, components and their measurement", Fizychna aktyvnist', zdorov"ya i sport, No. 2, P. 54-63.
6. Prystupa Y. N., Zhdanova O. M., Lynets M. M. and other (2010), "Physical recreation", Navchalnyy posibnyk dlya studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannya i sportu, Drohobych: Kolo, 448 p.
7. Hanikyants O. V. (2018), "The importance of organizing the optimal correlation of rational nutrition and motor activity for student youth", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu, Seriya: Pedahohichni nauky, No. 152(2), pp. 169-175.
8. Birnbacher D. (1999), "Quality of life – evaluation or description?" Ethical Theory and Moral Practice, Vol. 2, N 1, P. 25-36.
9. Rejeski W. J., Mihalko S. L. (2001), "Physical activity and quality of life in older adults", The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, No. 56. pp. 23-35.
10. Wojciechowska P. (2015), "Physical activity and human health", Studia Medyczne, No. 30 (4), pp. 254-260.

**Свертнев О.А.,**  
**кандидат педагогических наук, доцент**  
**Голуб Л.О.,**  
**старший преподаватель**

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка**

### **ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Сучасний етап професійної підготовки вчителів характеризується авторами Свертневим О.А. та Голуб Л.О. у їх статті «Виробнича практика як засіб формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури» освітніми інноваціями, спрямованими на збереження досягнень минулого і, водночас на модернізацію системи освіти відповідно до вимог часу, новітніх надбань науки, культури і соціальної практики. Вища школа зорієнтована на якісну підготовку фахівця. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури повинна опиратись на цілісну систему знань, які є важливою складовою предметно-професійної компетентності фахівця. Практична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його компетентності.*

*В статті розглядається проблема професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Аналізуються погляди вчених на поняття професійної компетентності та її формування у майбутнього вчителя фізичної культури під час педагогічної практики в процесі фахової підготовки у вищих навчальних закладах.*

**Ключові слова:** професійна підготовка; компетентність; формування професійної компетентності вчителя фізичної культури; педагогічна практика студентів.

**Свертнев А. А., Голуб Л. А. Производственная практика как средство формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре.** Современный этап профессиональной подготовки учителей характеризуется образовательными инновациями, направленными на сохранение достижений прошлого и, в то же время на модернизацию системы образования в соответствии с требованиями времени, новейшего достояния науки, культуры и социальной практики. Высшая школа сориентирована на качественную подготовку специалиста. Подготовка будущего учителя физической культуры должна опираться на целостную систему знаний, которые являются важной составляющей предметно профессиональной компетентности специалиста. Практическая подготовка будущего учителя физической культуры является важной составляющей в формировании его компетентности.

*В статье рассматривается проблема профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. Анализируются взгляды ученых на понятие профессиональной компетентности и ее формирования у будущего учителя физической культуры во время педагогической практики в процессе профессиональной подготовки в высших учебных заведениях.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка; компетентность; формирование профессиональной компетентности учителя физической культуры; педагогическая практика студентов.

**Svertnev A., Golub L. Production practice as mean of forming of professional competence of future specialists on a physical culture»** by educational innovation directed to preserve achievements of the past and, at the same time to modernize the education system according to requirements of time, advanced science achievements, culture and social practices. High School focused on the quality training. of expert. Future teachers training of physical culture should be based on an integral knowledge system, which is an important component of subject – professional competence of the expert.

*The article touches upon the problem of training of future physical education teachers. The views of scientists about the notion of professional competence of future teachers of physical training and its formation during pedagogical practice within the process of professional training in universities are analyzing.*

*It is well-proven that efficiency of practical preparation can be enhanceable at the terms of complex improvement of forms and methods of educational process: introduction of multimedia technologies is for lecture employments and introduction of of*