

рекреаційне значення, просимо сприяти створенню в університеті широкої мережі спеціалізованих спортивних, загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом.

Висновки. Таким чином, на підставі викладеного вище, зазначено, що в Україні на даний період часу постала загальна проблема оздоровлення молоді, формування здорового способу її життя.

Встановлено, що одним із найбільш ефективних і доступних способів зміцнення та збереження здоров'я молоді, профілактики шкідливих звичок у молодіжному середовищі на сьогодні є здоровий спосіб життя, він досягається за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту. **Перспективи подальших досліджень** будуть полягати у аналізі організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах Рівненської області, відповідно до вимог часу.

Література

1. Айунц В. І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури /В.І. Айунц, М.А. Ситникова// Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Житомир: Рута, 2015. – С. 169-170.

2. Бобрицька В. І. Валеологія: навчальний посібник. / В.І. Бобрицька, М.В. Гринковата ін.– Київ: ІЗМН, 1998. – 395с.

3. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління / В. Ю. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, 2008. – №8. – С. 69-72.

4. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я-формуючої технології /Л. Михно// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1 Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128-132.

5. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник /Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с., табл.

6. Яременко О. Формування здорового способу життя: навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців /О.Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

7. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

References

1. Aiunts, V. I. and Sytnykova, M. A. (2015), "Formation of a healthy lifestyle by means of physical education", Studentska sportyvna nauka: zbirnyk naukovykh prats I Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, pp.169-170.

2. Bobrytska, V. I. and Hrynkova, M. V. (1998), "Valeology: study guide", Navchalnyi posibnyk, 395p.

3. Koval, V. Yu. (2008), "Ways of Healthy Lifestyle Formation (HLF) among the young generation", Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukovyi zhurnal, no. 8, pp. 69-72.

4. Mykhno, L. (2016), "Changes in the physical health of primary school-age children as a result of experimental health-formative technology", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Vinnytskoho derzh. ped. u-tu im. M. Kotsiubynskoho, Zhytomyrskoho derzh. u-tu im. I. Franka, Vol. 20, no. 26, pp. 128-132.

5. Shepelenko, T. V., Buts, A. M. and Bodrenkova, I. O. (2018), "Physical education in healthy lifestyle formation: study guide", 125 p., tabl.

6. Yaremenko, O., Vakulenko, O., Zhalilo, L. and Komarova, N. (2000), "Healthy lifestyle formation: a training guide for retrainee of Government Officials", 232 p.

7. Yaremenko O., Balakirieva, O. and Vakulenko, O. (2000), "Formation of a healthy lifestyle among youth: problems and prospects", 207 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).13

УДК 616-083.98:378.18

Зюзь В. М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,

Бабич Т. М.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Балухтіна В. В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВАМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Відомо, що в зв'язку з несвоєчасним наданням медичної допомоги при катастрофах, інциденти, будь-яких подіях, де є потерпілі, протягом першої години гине до 30% постраждалих, через три години – до 70%, а через шість годин – до 90%. Зазвичай життя і здоров'я потерпілого залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти.

Високий рівень травматизму завжди викликає тривогу, тому дуже важливо вміти попередити травму, а вміння надати першу долікарську медичну допомогу є необхідними знаннями для всіх фахівців впускників вузів.

Перша допомога являє собою комплекс термінових заходів, які проводяться при нещасних випадках і раптових

захворюваннях і спрямовані на припинення дії шкідливого чинника, на усунення явищ, що загрожують життю, на полегшення страждань і підготовку потерпілого до відправки до лікувального закладу.

Необхідно, щоб кожному студенту були відомі сутність, принципи, правила й послідовність надання першої допомоги.

Стаття являє собою короткий poradnik до дії з надання першої допомоги при нещасних випадках в різних обставинах, а також може використовуватися в навчальному процесі для підготовки студентів, які не мають медичної освіти, але зобов'язані вміти надавати першу медичну допомогу.

Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження сучасних науково обґрунтованих відомостей про профілактику травматизму та несвоєчасну долікарську допомогу. з метою підвищення ефективності надання першої допомоги у статті запропоновано інструкцію знань і навиків, яка розроблена відповідно до програми курсу «Основи медичних знань» та «Курсу медичної підготовки рятувальників», що схвалений Медичним управлінням МНС України які повинні викладатися студентам на заняттях ОБЖД.

Ключові слова: перша медична допомога, травма, анатомія, фізіологія, охорона здоров'я, перша допомога.

Зюзь В. Н., Бабич Т. М., Балухтина В. В. Обучение студентов основам оказания первой медицинской помощи. Известно, что в связи с несвоевременным предоставлением медицинской помощи при катастрофах, инциденты, любых событиях, где есть пострадавшие, в течение первого часа погибает до 30% пострадавших, через 3:00 - до 70%, а через 6:00 - до 90%. Обычно жизнь и здоровье потерпевшего зависит от оказания первой помощи лицами без специального медицинского образования.

Высокий уровень травматизма всегда вызывает тревогу, поэтому очень важно уметь предупредить травму, а умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь является необходимым знанием для всех специалистов – выпускников вузов.

Первая помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, проводимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, направленных на прекращение действия вредного фактора, на устранение явлений, угрожающих жизни, на облегчение страданий и подготовку пострадавшего к отправке в лечебное учреждение.

Необходимо, чтобы каждому студенту были известны сущность, принципы, правила и последовательность оказания первой помощи.

Статья представляет собой краткое руководство к действию по оказанию первой помощи при несчастных случаях в разных обстоятельствах, а также может использоваться в учебном процессе для подготовки студентов, которые не имеют медицинского образования, но обязаны уметь оказывать первую неотложную медицинскую помощь.

Решение поставленной задачи требует разработки и внедрения современных научно обоснованных сведений о профилактике травматизма и несвоевременную доврачебную помощь. с целью повышения эффективности оказания первой помощи в статье предложена инструкция знания и навыков, которая разработана в соответствии с программой курса «Основы медицинских знаний» и «Курса медицинской подготовки спасателей», что одобренный Медицинским управлением МСЧ Украины, которые должны выкладываться студентам на занятиях ОБЖД.

Ключевые слова: первая медицинская помощь, травма, анатомия, физиология, здравоохранение, первая помощь.

Zyuz V., Babich T., Balukhtina V. Training students basis of first provision health care. It is known that in connection with the untimely provision of medical assistance in case of disasters, incidents, any events where there are victims, up to 30% of victims die in the first hour, up to 70% in 3:00, and up to 90% in 6:00. Usually the life and health of the victim depends on first aid by persons without special medical education.

The high level of injuries is always alarming, therefore it is very important to be able to prevent injuries, and the ability to provide first-aid medical care is a necessary knowledge for all specialists – university graduates.

First aid is a set of urgent measures taken in case of accidents and sudden illnesses aimed at terminating the harmful factor, eliminating life-threatening phenomena, alleviating suffering and preparing the victim to be sent to a medical institution.

It is essential that each student be aware of the essence, principles, rules and sequence of first aid.

The article is a brief guide to the first aid in emergency situations in different circumstances, and can also be used in the educational process to prepare students who do not have a medical education, but are required to be able to provide first aid.

The solution of this problem requires the development and implementation of modern scientifically based information on injury prevention and untimely first aid. In order to increase the effectiveness of first aid, the article offers instruction on knowledge and skills, which is developed in accordance with the program of the course «Fundamentals of Medical Knowledge» and «The Course of Medical Training for Rescuers», which is approved by the Medical Directorate of Ukraine MSC, which should be laid out for students at the life safety basics classes.

Keywords: first aid, trauma, anatomy, physiology, healthcare, first aid.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що в зв'язку з несвоєчасним наданням медичної допомоги при катастрофах, інциденти, будь-яких подіях, де є потерпілі, протягом першої години гине до 30% постраждалих, через три години – до 70%, а через шість годин – до 90% (з тих, хто при вчасному наданні першої медичної допомоги мав би можливість вижити). Тривалість факту ізоляції людини фахівці вважають ключовим моментом для стану постраждалих. Оптимально вона не повинна перевищувати 30 хвилин. Якщо довше - у важких постраждалих

можуть розвинутися небезпечні для життя ускладнення або просто настане смерть.

Ці цифри показують: перша допомога потрібна чим швидше, тим краще, до приїзду медиків [1].

Перша допомога – це найпростіші медичні дії, що здійснюються безпосередньо на місці події в найкоротші терміни після травми. Вона виявляється, як правило, не медиками, а працівниками, які перебувають в момент події безпосередньо на місці події або поблизу від нього [2, 3].

У західних країнах до реформи першої допомоги від травм гинуло приблизно 50-60% потерпілих. Після того, як там почали більш серйозно підходити до навчання простих людей навичкам першої допомоги, то цей відсоток знизився до 6%.

Щорічно в нашій країні «до лікарні не встигають доїхати приблизно 150 тисяч постраждалих». З них приблизно 60 тисяч – це люди, які померли від раптових серцево-судинних захворювань, і 90 тисяч – від травм.

Зараз, відповідно до українського законодавства, люди без медосвіти повинні викликати швидку допомогу, залишатися з потерпілим до її приїзду і по можливості надати першу медичну допомогу (Я. Вус). Зазвичай життя і здоров'я потерпілого залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти, в порядку само - і взаємодопомоги (Закон України «Про екстренної медична допомога» (09.12.2015; 07.03.2018 і ін.).

Ініціатива МОЗ актуалізувала проблему дефіциту медичних знань серед українців. Для того, щоб в Україні було більше людей з необхідними навичками, необхідно перейняти західну практику.

У США, де, якщо людина має намір отримати диплом про вищу освіту, то він повинен пройти тижневий тренінг по наданню першої медичної допомоги.

В ЄС, якщо людина хоче отримати водійські права, він повинен кілька днів вчитися тому, як надавати першу медичну допомогу. Крім того в компаніях з великими колективами декільком співробітникам необхідно щорічно проходити подібні курси. (Я. Вус).

В Україні потроху створюється інфраструктура з навчання людей без медосвіти навичкам надання першої медичної допомоги, але ще недостатньо.

У статті використані роботи вітчизняних і зарубіжних фахівців з надання першої медичної допомоги: Крилюк В., Гуска М.Б., Стринадко В.С., Давидова В.Ю., Каверіна К.П. Мейелл М. Петров С.В. та ін. які можуть бути використаними в якості складової вивчення основ безпеки життєдіяльності, в рішенні відповідального завдання професійної підготовки студентів.

Мета дослідження:

- проаналізувати сучасні методи оказання першої доврачебной медичинской помощи;
- запропонувати студентам вузів необхідні знання, підхід і вміння максимально ефективно й грамотно надавати першу долікарську медичну допомогу;
- вміння вчасно надавати першу допомогу – одна з найважливіших задач сучасного суспільства, яке повинна бути досягнутою, у першу чергу, дотриманням техніки безпеки.

Методи дослідження:- проаналізувати Основи законодавства України про охорону здоров'я з метою удосконалення надання медичної допомоги;

- аналіз науково-методичної літератури з надання першої долікарської медичної допомоги.

Результати досліджень. Більшість людей, опинившись біля потерпілого або на місці надзвичайної ситуації, впадають у паніку і не знають, що їм робити до приїзду медиків. А тим часом важливою є буквально кожна хвилина, головне – розуміти, як правильно надати першу допомогу. Перша допомога полягає у припиненні подальшого впливу травмуючих чинників, проведенні найпростіших лікувальних заходів, попередженні небезпечних наслідків травм, кровотеч, інфекцій і шоку.

Законодавство України у сфері надання екстреної медичної допомоги регулює дію громадян України або будь-яких інших осіб, у разі виявлення людини у невідкладному стані, яка не може особисто звернутися за наданням екстреної медичної допомоги, та за відсутності медичних працівників на місці події, які виявили таку людину, зобов'язані:

- негайно здійснити виклик екстреної медичної допомоги або повідомити про виявлену людину у невідкладному стані та про місце події працівників найближчого закладу охорони здоров'я чи будь-яку особу, яка зобов'язана надавати домедичну допомогу та знаходиться поблизу місця події;

- за можливості надати виявленій людині у невідкладному стані необхідну допомогу, у тому числі шляхом перевезення такої людини до найближчого до місця події відділення екстреної (невідкладної) медичної допомоги чи іншого закладу охорони здоров'я, у якому може бути забезпечено надання необхідної медичної допомоги.

У результаті дослідження актуальної проблеми сучасної домедичної першої допомоги і системи джерел медичного права, рішення даної проблеми має на увазі комплексний підхід з подальшим її уточненням і корекцією. Аналізуючи принципи охорони здоров'я громадян в сучасному українському суспільстві, ми з'ясували головне – вони спрямовані на захист громадян і збереження здоров'я кожного індивідуума.

В ході досліджень ми прийшли до висновків, що всі студенти випускники ВНЗ повинні пройти навчання надання першої медичної допомоги.

У процесі навчання кожна людина повинна вміти надати першу допомогу, звичайно, відповідно до своїх здібностей і можливостей. Правила надання першої допомоги – це прості та необхідні кожному знання, які допоможуть зробити негайну допомогу постраждалим прямо на місці події [2].

У зв'язку з цим перша допомога може бути здійснена у порядку самопомоги, взаємодопомоги і допомоги з боку осіб, які пройшли спеціальну підготовку – санпостовців, санітарних дружинників та ін. Звичайно життя і здоров'я потерпілого

залежать від надання першої допомоги особами без спеціальної медичної освіти, в порядку само- і взаємодопомоги [3]. Тому необхідно, щоб кожному студенту були відомі сутність, принципи, правила і послідовність надання першої допомоги.

Сутність першої допомоги полягає у припиненні подальшого впливу травмуючих чинників, здійсненні найпростіших заходів і в забезпеченні якнайшвидшого транспортування постраждалого до лікувального закладу [1, 7].

Той, хто надає допомогу повинен знати основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини, а також вміти звільнити потерпілого від дії небезпечних і шкідливих факторів, оцінити стан потерпілого, визначити послідовність застосовуваних прийомів першої долікарської допомоги, при необхідності використовувати підручні засоби при наданні допомоги і транспортування потерпілого.

З метою надання своєчасної та кваліфікованої допомоги ми пропонуємо на заняттях з ОБЖД необхідно ознайомити та дати знання з прийомів і методів визначення стану і ступеня травмування постраждалих.

Для того, щоб перша долікарська допомога була ефективною, студент повинен **ЗНАТИ**:

- основну анатомічну будову та фізіологічні функції людини;
- що таке опорно-рухова система;
- яка анатомія тканин у людини (покровна система людини);
- що таке дихальна система;
- з чого складається серцево-судинний комплекс;
- основні органи травної системи;
- органи чуття; анатомія органів чуття;
- основні органи видільної системи;
- що таке нервова система;
- що таке лімфатична система людини;
- ендокринна система людини;
- роль і будова ендокринної системи людини;
- роль імунітету в анатомії людини;
- що таке кровотвірна система.

Знання особливостей будови і функцій людського організму [4, 5] корисно будь-якій людині, тим більше, що іноді, при непередбачених обставинах, може виникнути потреба грамотно надати першу медичну допомогу потерпілому: зупинити кровотечу, зробити штучне дихання. Знання анатомії і фізіології дає можливість розробляти гігієнічні норми, необхідні в побуті й на виробництві для збереження здоров'я людини;

- *основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини*, а також вміти звільнити потерпілого від дії небезпечних і шкідливих факторів, оцінити стан постраждалого, визначити послідовність застосовуваних прийомів першої долікарської допомоги, при необхідності використовувати підручні засоби при наданні допомоги та транспортуванні постраждалого;

- *послідовність дій при наданні першої допомоги потерпілому*:

1. оцінити обстановку і усунути вплив на організм потерпілого небезпечних і шкідливих факторів;

2. оцінити обстановку й усунути загрозливі фактори;

3. перевірити наявність у потерпілого ознак життя (пульс, дихання, реакція зіниць на світло) і свідомості;

5. викликати швидку медичну допомогу, фахівців (112 – з мобільного телефону, з міського – 103 (швидка) або 101 (рятувальники));

6. провести серцево-легеневу реанімацію;

7. оглянути постраждалого на предмет зовнішньої кровотечі;

8. якщо життю потерпілого вже нічого не загрожує, слід передати потерпілого бригаді швидкої допомоги.

ВМІТИ:

- *аналізувати закономірності функціонування основних анатомічних особливостей будови і фізіологічних функцій людини [6]*;

- *визначати роль різних відділів і структур фізіологічних функцій організму людини*;

- *оцінити стан потерпілого*;

- *визначити характер травми*, що створює найбільшу загрозу для життя потерпілого, і послідовність дій з його порятунку.

ВОЛОДІТИ:- *навичками організації надання першої допомоги з позицій анатомії і фізіології людини, правил і послідовності*;

- *усуненням впливу на організм потерпілого небезпечних і шкідливих факторів* (звільнення його від дії електричного струму, гасіння палаючого одягу, витягування з води тощо.);

- *виконанням необхідних заходів з порятунку постраждалого у порядку терміновості* (відновлення прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, зовнішнього масажу серця; зупинка кровотечі; іммобілізація місця перелому; накладення пов'язки і т. п.);

- *підтриманням основних життєвих функцій потерпілого до прибуття медичного персоналу* (виклик швидкої медичної допомоги або лікаря або вжиття заходів для транспортування потерпілого в найближчу медичну організацію).

У разі неможливості виклику медичного персоналу на місце події необхідно забезпечити транспортування потерпілого в найближчу медичну організацію. Перевозити потерпілого можна тільки при стійкому диханні та пульсі.

Надання першої допомоги починається з оцінки стану потерпілого, яка базується на даних розпитування, огляду та пальпації.

Якщо людина при свідомості, вона сама може розповісти обставини травми і скарги на момент огляду. Необхідно коротко уточнити про те, що сталося, вислухати її розповідь й оглянути місце пошкодження.

При наданні першої медичної допомоги необхідно вміти поводитися з потерпілим, наприклад, вміти правильно зняти одяг – це важливо при переломах, сильних кровотечах, при втраті свідомості, постраждалого необхідно правильно підняти, а в разі необхідності – перенести на інше місце [2, 3].

При наданні першої медичної допомоги важливо залишити все емоції «за дверима» і діяти з холодним і тверезим розумом.

З метою підвищення ефективності надання першої допомоги знання і навички повинні викладатися студентам на заняттях ОБЖД або аналогічних предметах, організувати заходи з навчання надання першої медичної допомоги, тому що здоров'я кожної людини – це основа економіки країни.

Висновок. Людина, яка надає допомогу повинна знати основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму.

Недостатнє володіння знаннями при наданні першої допомоги тягне непоправні наслідки. При наданні першої долікарської допомоги повинні враховуватися фізіологічні особливості організму людини.

Отже, високий рівень знань анатомії і професійна підготовленість може значно зменшити наслідки надзвичайної ситуації.

Провівши аналіз показників травматизму, можна зробити висновок про те, що проблема надання першої медичної допомоги завжди є актуальною і в даний час гостро стоїть перед нашим суспільством, оскільки несвоєчасна допомога може призвести до непрацездатності, недієздатності, соціальної незахищеності людини в майбутньому.

Тому необхідно проводити зі студентами заходи з надання першої медичної допомоги, які знаходяться у прямій залежності від того, наскільки об'єднані зусилля відповідних установ, відомств, засобів масової інформації щодо забезпечення профілактичних, організаційних, навчально-виховних, технічних, санітарно-профілактичних заходів.

Проведення комплексу навчально-профілактичних заходів повинні бути направлені на збереження та зміцнення здоров'я.

Література

1. Ванюхин В.И. Медицинская помощь / В.И. Ванюхин. // Лесная промышленность. - М.: 1988. - 560 с.
2. Буянова М.О. Чрезвычайные происшествия / М.О. Буянова, коллектив авторов // Гиппократ, - Л.: 1996. - 670 с.
3. Гуска М.Б. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей. Навчально-методичний посібник. / М.Б. Гуска, В.С. Стринадко, М.В. Гуска, М.В. Зубаль, І.І. Стасюк // «Аксиома». - м. Кам'янець-Подільський.: - 2017 р. – 264 с.
4. Привес М.Г. Анатомия человека. / М.Г. Привес, Н.К.Лысенков, В.И. Бушкович. // Гиппократ. - СПб: 2001. - 704 с.
5. Сапин М. Р., Анатомия человека. В 2-х книгах. / М. Р. Сапин, Г.Л. Билич. // Оникс. - М.: 2002.
6. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека. В 4-х томах. / Р. Д. Синельников, Я. Р. Синельников // Медицина. - М.: 1996.
7. Зюзь В.Н. Основы безопасности и спасения на воде: Учебное пособие / В.Н.Зюзь, В.В. Кухарь, Т.Г. Данилова, В.В. Балухтина // ГВУЗ «ПГТУ» - Мариуполь.: 2014. - 230 с.

Reference

1. Vanyukhin V.I. Medical assistance / V.I. Vanyukhin // Forest industry - M.: 1988. - 560 p.
2. Buyanova M.O. Emergencies / M.O. Buyanova, team of authors // Hippocrates, - L.: 1996. - 670 p.
3. Guska M.B. First aid and critical situations during travel. Training manual. / M.B. Guska, V.S. Strinadko, M.V. Guska, M.V. Zubal, I.I. Stasiuk // "Axiom". - Kamyanets-Podilsky.: 2017 - 264 p.
4. Weight M.G. Human anatomy. / M.G. The weight gain, N.K. Lysenkov, V.I. Bushkovich. // Hippocrates. - St. Petersburg.: 2001. - 704 p.
5. Sapin M. R., Human anatomy. In 2 books. / M.R. Sapin, G.L. Bilich. // Onyx. - M.: 2002.
6. Sinelnikov R. D. Atlas of human anatomy. In 4 volumes. / R.D. Sinelnikov, Y.R. Sinelnikov. // Medicine. - M.: 1996.
7. Zyuz V.N. Fundamentals of safety and rescue on the water: Textbook / V.N. Zyuz, V.V. Kuhar, T.G. Danilova, V.V. Balukhtina. // GVUZ "PSTU" - Mariupol.: 2014. - 230 p.