

культури та масового спорту. Загальновідомо, що фізичні вправи є найбільш оптимальним засобом для виховання і розвитку необхідних професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних здібностей та феноменом, правильне використання якого сприяє швидкому пристосуванню до всіх вимог професії, і покращує рівень розвитку професійно важливих здібностей.

ВИСНОВОК. Проведений хронометраж та опитування вказують на те, що виховання професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних характеристик, формування прикладних рухових умінь і навичок, притаманних даній професії, є тими напрямками, відповідно до яких здійснюється професійно-прикладна фізична підготовка.

ЛІТЕРАТУРА

- Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 68 "Авіаційний транспорт": Професії керівників, професіоналів, фахівців, технічних службовців та робітників // Наказ Міністерства транспорту України N 488 (v0488361-02) від 17.07.02.
- Пономарева Г. В. Формирование профессионально важных двигательных способностей у студентов: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. / Пономарева Галина Владимировна. – Рязань, 2009. – 155 с.
- Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; – О.: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
- Klien P. The Handbook of Psychological Testing. – London: Poutledge, 1994. – 320 p.
- Prusik Ka. Stan I perspektywy zdrowia I aktywności fizycznej młodego człowieka / Prusik Ka., Prusic Krz., Gцmer K. – W. : Telesna vychova a sport na univerzitach III : zbornik redeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarsks univerzita, 2008. – S. 115–129.
- Strauss A. Basics of Qualitative Research / A. Strauss, J. Corbin. – London: Sage, 1998.

Футорный С. М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВЛЯЮЩИХ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УКРАИНЫ И РОССИИ

В статье рассмотрены актуальные вопросы сопоставления структурных составляющих качества жизни студентов Украины и России. Дана сравнительная характеристика самооценки студентами собственного здоровья, работоспособности, удовлетворенности условиями труда и быта, режима дня, питания и сна, уровня двигательной активности. Представленные результаты исследований позволили заключить, что основной причиной роста заболеваемости среди студенческой молодежи является снижение уровня двигательной активности, как в повседневной жизни, так и в сфере их трудовой деятельности. Полученные данные подтверждают неактивность и практически полное отсутствие желания к самостоятельному саморазвитию и самосовершенствованию среди представителей современной молодежи Украины и России, доказывая на практике и научно обосновывая острую необходимость поиска, разработки и внедрения технологически новых и более совершенных путей мотивации молодых людей к повышению собственного уровня двигательной активности, рационализации режима дня, питания, наблюдению за состоянием здоровья, его сохранением и укреплению.

Ключевые слова: качество жизни, здоровье, студент, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, режим дня, питание, особенности труда, двигательная активность.

Футорный С.М. Порівняльна характеристика складових якості життя студентів України і Росії. У статті розглянуто актуальні питання співставлення структурних складових якості життя студентів України та Росії. Дана порівняльна характеристика самооцінки студентами власного здоров'я, працездатності, задоволеності умовами праці та побуту, режиму дня, харчування та сну, рівня рухової активності. Представлені результати досліджень дозволили зробити висновок, що основною причиною зростання захворюваності серед студентської молоді є зниження рівня рухової активності, як у повсякденному житті, так і в сфері їх трудової діяльності. Отримані дані підтверджують не активність і практично повну відсутність бажання до самостійного саморозвитку та самовдосконалення серед представників сучасної молоді України і Росії, доводячи на практиці та науково обґрунтовуючи гостру необхідність пошуку, розробки і впровадження технологічно нових і більш досконалих шляхів мотивації молодих людей до підвищення власного рівня рухової активності, раціоналізації режиму дня, харчування, спостереження за станом здоров'я, його збереженням і зміцненням. Ключові слова: якість життя, здоров'я, студент, здоровий спосіб життя, студентська молодь, режим дня, харчування, особливості праці, рухова активність.

Ключові слова: якість життя, здоров'я, студент, здоровий спосіб життя, студентська молодь, режим дня, живлення, особливості праці, рухова активність.

Futorny Sergei. comparative characteristics of components of the student's quality of life in Ukraine and Russia. The article considers current issues of comparing the structural components for student's quality of life in Ukraine and Russia. There is the comparative characteristic of student's self-esteem, of their own health, working capacity, job satisfaction and daily life, the regime day, food and sleep, the level of physical activity. The investigation results led to the conclusion that the main cause of increased morbidity among students is the reduction of physical activity level, both: at daily life and at their work. These data confirm the inactivity and the almost complete lack of desire to self-empowerment and self-improvement among the today youth in Ukraine and Russia, proving in practice and scientifically substantiating the urgent need for research, development and implementation of technologically new and better ways to motivate young people to improve their own level of physical activity rationalization day regime, diet, monitoring, conservation and strengthening their health.

Key words: quality of life, health, student, healthy physical fitness, students, daily routine, diet, especially labor, physical activity.

Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями. Одной из основных актуальных проблематик современного общества является вопрос, направленный на изучение различных аспектов здорового образа жизни студентов. Концентрация внимания на данном вопросе обоснована тревожными фактами, свидетельствующими о резком снижении уровня здоровья молодых специалистов-выпускников высшей школы, а также ростом заболеваемости среди представителей студенческой молодежи, пополнением числа молодых людей с наличием вредных привычек, и как следствие всего выше представленного - снижением уровня их качества жизни [1, 3]. Качество жизни студентов обусловлено целым рядом факторов, из которых, прежде всего, следует выделить основные, а именно генетический наследственный фактор, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, образ жизни. Перечисленные факторы оказывают первоочередное существенное влияние на укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи [2, 5]. Анализ показывает, что влияние этих факторов на здоровье не является конкретным: оно в значительной степени поддается регулированию. Однако следует отметить, что в наибольшей степени, примерно на 50-55 %, текущее состояние здоровья студентов зависит от фактора образа жизни. Вместе с тем этот фактор в значительно большей степени, чем другие, может быть задействован в интересах укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи и, соответственно, улучшении их качества жизни [4, 7].

Связь с научными программами, планами, темами. Проведенные нами научные исследования выполнены согласно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г. 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Анализ последних исследований и публикаций. Современные исследователи указывают на то, что здоровье – это качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложной профессиональной деятельности, общественно-политической и творческой активности [1, 4]. Отношение молодежи к здоровью и факторам, формирующим его, представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды [8]. Ряд авторов в своих работах указывают на то, что в изменении здоровья студенческой молодежи ведущую роль играет их стиль жизни – поведенческий фактор, который зависит от знаний и умений регулировать свое состояние, и определяет отношение к собственному здоровью и окружающему миру. Повышение уровня заболеваемости среди представителей современной студенческой молодежи обусловлены повседневным поведением, несоблюдением режима дня и питания, недостаточной физической активностью, отсутствием закаливающих процедур, несоблюдением гигиенических норм и т.д. [2, 7, 10].

Формулирование цели и задач исследования. Цель исследования – провести сравнительный анализ структурных составляющих качества жизни студентов Украины и России для определения наиболее значимых и мотивационно формирующих из них.

Методы и организация исследований. В ходе проведения исследований для решения поставленной цели работы были использованы анализ и синтез научно-методической литературы, а также сравнение данных, полученных при помощи метода анкетного опроса.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов. Как показал анализ данных научных исследований и разработок за последние пять лет, вопрос изучения культуры и качества жизни студенческой молодежи освещен достаточно широко. Рассмотрением различных аспектов и составляющих здорового образа жизни студентов занимаются представители, как отечественной науки, так и соискатели из стран ближнего и дальнего зарубежья. Однако, представленный научный материал в своей основе содержит исключительно однонаправленные исследования. Значительно меньше существует научных работ, в которых обозначена сравнительная характеристика полученных результатов исследований.

Согласно результатам исследований, проведенных Дехнич С.Н. [6] были изучены вопросы восьми важнейших общепризнанных международных индикаторов качества жизни: удовлетворенность респондентов состоянием собственного здоровья, собой, взаимоотношениями с другими людьми, жилищными условиями, возможностью справляться с повседневными делами, оценка опрашиваемыми достаточности сил для повседневной жизни, денег для удовлетворения своих потребностей и качества своей жизни в целом. Каждый из восьми критериев качества жизни, был внесен в анкетный опросник и имел пять вариантов ответа с соответствующей словесной формулировкой. Анкетирование проводилось среди представителей студенческой молодежи, которые проходили обучение в Самарском медицинском университете. Полученные результаты исследований показали, что по критерию удовлетворенность состоянием собственного здоровья наибольшая доля (40,4 %) приходится на ответ «удовлетворены». Примерно треть опрошенных студентов (28,4 %) оценивает свое здоровье как «более или менее». Изучение критерия удовлетворенности возможностью справляться с повседневными делами в целом выявило, что наибольшая часть респондентов (43,1 %) «удовлетворены» своими возможностями, 29,7 % - «более или менее». Анализ индикатора - удовлетворенность собой - показал, что практически половину ответов (45 %) студенты оценили как «удовлетворены». Каждый четвертый (26,4 %) респондент «более или менее» доволен собой. Определение значения для критерия, отражающего удовлетворенность взаимоотношениями с другими людьми, также показало, что половина опрошенных молодых людей (48,6 %) «удовлетворены» своими взаимоотношениями с людьми. Примерно четвертая часть респондентов (23,7 %) оценивают эти взаимоотношения как «более или менее». Результаты исследований по индикатору удовлетворенности жилищными условиями демонстрируют значительные отличия от остальных критериев, а именно каждый четвертый студент (27,2 %) «более или менее» доволен своими жилищными условиями, четвертая часть (26,9 %) жилищными условиями «удовлетворены», каждый пятый (20,7 %) – «не удовлетворены». Анализ данных по установленному критерию достаточности денег для удовлетворения своих потребностей в целом, показал, что третья часть опрошенных студентов (32,7 %) считает «более или менее» достаточным количество имеющихся денежных средств, каждый четвертый (26,2 %) дал ответ «в основном да», каждый пятый (20,4 %) - «в основном нет». Относительно критерия достаточности сил для повседневной жизни наибольшая доля респондентов (45,9%) дали ответ «в основном да». Доля «более или менее» довольных своими силами составила 23,4 %. Для проведения эмпирического исследования ЗОЖ российской молодежи Засимова Л.С., Колосницына М.Г. [5] сконцентрировали внимание на студенчестве в трех городах – Москве, Перми и Самаре. В нем участвовали студенты факультетов экономики, менеджмента, государственного и муниципального управления (НИУ ВШЭ в Москве и Перми), лечебного, педиатрического, медико-профилактического факультетов (СамГМУ), социологического, юридического, биологического, химического, исторического, механико-математического факультетов (Самарский университет). Анкета исследования содержала более 70 вопросов, касающихся вредных привычек, питания и физической активности, здоровья, а также разнообразных характеристик респондента – семьи, учебы, места жительства, наличия работы и т.п.

Результаты исследований показали, что две трети респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, одна треть склоняются к мысли, что их образ жизни скорее нездоровый. Однако занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю или чаще всего 59,0 % опрошенных студентов, 20,0 % занимаются физкультурой только раз в неделю, 21,0 % - реже одного раза в неделю. Студенты мало двигаются - 26,0 % респондентов ходят пешком в среднем 30 минут в день и меньше. Подавляющее большинство студентов (87 %) хотя бы время от времени употребляют спиртные напитки, 12,1 % юношей и 10,9 % девушек злоупотребляют алкоголем, причем в случае злоупотреблений речь идет, прежде всего, о крепких напитках (водка, коньяк). Около 30, % студентов питаются 2 раза в сутки или реже. Зато в перерывах между едой они отдают предпочтение конфетам и шоколаду (33,0 %), бутербродам и чипсам (27,0 %), и лишь потом – овощам и фруктам (22,0 %). Треть студентов регулярно пьют сладкую газированную воду: 18,0 % - 1-2 раза в неделю; 14,0 % - 3 и более раз. Треть опрошенных спят в среднем 6 и менее часов в день.

Курят 25,0 % студентов, причем среди студентов-медиков курильщиков 29,0 %, среди остальных – 24,0 %. Существенное воздействие и на привычки, и на здоровье оказывает окружение. 14,0 % студентов отметили, что в их семье злоупотребляют алкоголем. Среди тех, кто живет не один (в семье, в общей квартире, в общежитии) подвергаются воздействию пассивного курения ежедневно – 21,0 %, эпизодически – еще 11,0 %.

Важно отметить, что представления студентов о здоровом образе жизни расходятся с их фактическим поведением. Так, среди определивших свой образ жизни как здоровый 16,0 % занимаются физкультурой и спортом реже 1 раза в неделю, 18,0 % - 1 раз в неделю; 16,0 % курят; 9,0 % злоупотребляют алкоголем. Но хуже всего обстоят дела с режимом питания: из тех, кто считает свой образ жизни здоровым, на самом деле 56,0 % имеют погрешности в питании (либо питаются реже 3-х раз в день, либо принимают основной объем пищи вечером или ночью), а питание еще 28,0 % можно определить как однозначно неправильное (сочетание двух названных погрешностей у одного респондента). По нашим данным, здоровый образ жизни студенческой молодежи должен в обязательном порядке включать следующие основные практико-деятельностные компоненты, обеспечивающие здоровье и влияющие на ее качество жизни: рациональный труд; рациональное

питание; рациональную двигательную активность; закаливание организма; личную гигиену; психогигиену; отказ от вредных привычек. И, кроме того: активное взаимодействие с природой; само оздоровление; оптимальные личностные взаимоотношения; мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни [8, 10].

Любой из названных компонентов в той или иной степени активно влияет на одну или несколько функциональных систем организма. Вместе они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды. Проведенные нами исследования велись на базе Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана (КНЕУ), Винницкого областного коммунального гуманитарно-педагогического колледжа, Государственного учебного учреждения «Балтское профессионально-техническое аграрное училище», г. Балта Одесской области [7, 9]. Полученные нами результаты исследований позволили установить особенности труда украинской молодежи, а именно выявлено, что у большинства респондентов рабочая нагрузка в основном не превышает физические возможности (мужчины – 65,4 %, женщины – 49,4 %), при этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более 8 часов в день, что свидетельствует часто о ненормированном рабочем дне и значительном времени пребывания в статическом положении и согласно рекомендациям не является гигиенически оправданным. Профилактикой утомления и ежедневным после рабочим восстановлением занимается только незначительная часть опрошенных студентов (мужчины - 26,9 %, женщины - 13,1 %), хотя значение рекреационных мероприятий в восстановлении после учебных занятий доказана многими исследователями. Также респондентами отмечается приверженность к пассивному отдыху в конце рабочей недели и каникулярный период (мужчины - 42,3 %, женщины - 30,0 %), что свидетельствует о ненадлежащей организации их отдыха в течение учебного года и каникулярный период. Оценивая особенности питания студентов, следует заметить, что регулярное, полноценное в качественном отношении питание получают лишь 26,9 % мужчин и 29,6 % женщин. Выявлены нарушения режима питания: кратность приемов пищи 3-4 раза в сутки соблюдали не более трети опрошенных студентов (юноши – 34,6 %, девушки - 28,9 %). В большинстве же случаев кратность питания не превышала 2 раз в день, при этом завтраки пропускались. Нарушалось распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи: в 72,2 % случаев наибольшая нагрузка приходилась на поздний ужин (от 52 % до 78 % калорийности суточного рациона при норме 20-25%). Исследование суточного режима дня студентов свидетельствует о правильной и рациональной его организации только у незначительного числа опрошенных. Так установлено, что принятая физиологическая суточная норма 8-часового сна, удовлетворяющего гигиенические требования к продолжительности сна отмечалась у 30,1 % девушек и 15,4 % юношей, включенных в исследование, что может приводить к снижению адаптации и даже ее срыву в процессе учебной деятельности. Наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены, что является основой высокой работоспособности человека, имеют только 17,0 % женщин и 30,7 % мужчин. Анализируя данные, характеризующие особенности личной гигиены студентов, приходится констатировать, что не всегда имеется возможность принять душ после тренировки, занятий по физическому воспитанию более чем у половины опрошенных респондентов. Часть студентов (от 5,1 % до 14,2 %) проводили индивидуальные водные гигиенические процедуры (душ, ванна) не чаще одного раза в неделю. В результате опроса установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю), соблюдает только 32,4 % девушек и 38,5 % юношей. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что двигательный режим студентов характеризуется выраженной гиподинамией в режиме учебного дня, физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов нормальной потребностью, но абсолютное большинство студентов не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости.

Согласно результатам анкетирования только относительно небольшой процент опрошенных курит (9,1 % - женщины и 30,8 % - мужчины). Свое положительное отношение к эпизодическому употреблению спиртных напитков высказали более 50,0 % респондентов обоих полов, более того большинство из них умеренно потребляют слабоалкогольные напитки несколько раз в неделю. Анализ бюджетных возможностей студентов установил, что основными источниками формирования бюджета студентов являлись: помощь родителей и родственников - 83,8 %, стипендия - 24,0 %, работа во вне учебное время - 13,5 %. Первое место составили расходы на питание - 51,3 %, обучение – 35,1 %, дорогу к месту учебы – 32,4 %, оплату жилья - 24,3 %.

Оценивая состояние здоровья респондентов, методом самооценки, установлено, что 69,2 % мужчин и 53,4 % женщин оценивают его положительно. Определение самооценки работоспособности студентов показало, что большинство студентов (61,5 % юноши и 59,7 % девушек) считают свою работоспособность низкой, что косвенно может свидетельствовать о накопившемся утомлении, неадекватных учебных и трудовых нагрузках. Результаты самооценки образа жизни студентов демонстрируют, что только у 15,3 % юношей и 21,6 % девушек образ жизни способствует укреплению здоровья, обеспечению высокой работоспособности, общей и специальной физической подготовленности. 38,5% юноше отмечают необходимость существенной коррекции своего образа жизни, как такого который не соответствует здоровому (наличие вредных привычек, отсутствие полноценного питания, несоблюдение режимных моментов и др.) Студентами выделены факторы,

способствующие формированию здорового образа жизни. Наиболее значимыми, по мнению студентов, являются – материальный достаток, жизненный уклад семьи (84,6 % юношей и 61,9 % девушек), рациональная двигательная активность (46,2 % юношей и 44,3 % девушек), положительные примеры (15,4 % юношей и 32,4 % девушек) и организация учебно-воспитательного процесса в вузе (15,4 % юношей и 34,7 % девушек).

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Представленные научные данные констатируют тот факт, что современный образ жизни большинства представителей молодой украинской нации характеризуется гипокинезией, гиподинамией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональными стрессами, наличием вредных привычек. Причиной сложившейся ситуации является, прежде всего, интенсивный процесс активизации различных форм цивилизации, а именно развитие техники, автоматизация производства, урбанизация. Следствием данной интенсификации представляется снижение двигательной активности человека, что противоречит биологическим законам жизнедеятельности организма и отрицательно сказывается на деятельности его морфологических и функциональных систем, приводящих к снижению сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. В итоге наблюдается рост заболеваемости сердечно-сосудистой и эндокринной систем, дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата, расстройства деятельности центральной нервной системы и функциональных систем пищеварения и выделения и т.п. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, а главное, формирование у них здорового образа жизни имеет приоритетное значение, и является перспективным направлением современных научных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобр В.М. К вопросу здорового образа жизни / В.М. Бобр // Материалы Международной научно-практической конференции «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С.232–233.
2. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. — М.: Советский спорт, 1996. — С. 14— 21.
3. Гемонава Т.А., Кукурудзяк И.В. Уровень осведомленности студентов о средствах физической культуры и здорового образа жизни / Т.А. Гемонава, И.В. Кукурудзяк // Материалы Международной научно-практической конференции «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С.84–86.
4. Земба Е.А. Факторы здорового образа жизни / Е.А. Земба // Материалы Международной научно-практической конференции «Молодая спортивная наука», 8–10 апреля 2014 г., Минск. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С.112–114.
5. Засимова, Л. С., Колосницына, М. Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики : по материалам выборочных исследований /Л. С. Засимова, М. Г. Колосницына. // Вопросы государственного и муниципального управления. -2011. - № 4. - С. 116 – 129
6. Дехнич С.Н., Соколова О.В., Угненко Н.М.. Проблемы изучения и особенности состояния здоровья взрослого населения Смоленской области / С.Н. Дехнич, О.В. Соколова, Н.М. Угненко // Вестник новых медицинских технологий. – 2004. - Т. XI, N 4. – С 214-227.
7. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах, обеспечивающих здоровье студентов / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Теория и методика физической культуры. — Алматы, Казахстан, 2013. — № 4. — С. 78—86.
8. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В.А. Кашуба, С.М. Футорний, Е.В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за редакцією проф. С.С. Єрмакова. — Х.: ХДФДМ (ХХПІ), 2012. — № 7. — С. 59— 65.
9. Футорный С.М. Оценка составляющих здорового образа жизни / С.М. Футорный // Материалы Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государственных участников Содружества Независимых Государств, 21–23 апреля 2012 г., Минск. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С.168–170.
10. Футорный С.М. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С.М. Футорный // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: сб. науч. раб. / под. ред. Єрмакова С.С. – Харьков: ХДАДМ (ХХПІ), 2011. — № 2. — С. 127—130.