

Чудаков Александр Юрьевич,
доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры управления повседневной деятельностью, «Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации», Санкт-Петербург, Россия

Гайворонская Виктория Витальевна,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной физиологии, «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет», Министерства здравоохранения Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Чудакова Полина Александровна,
студентка 4 курса факультета культуры негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов», Санкт-Петербург, Россия

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматриваются принципы гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студента Высшего учебного заведения, анализируются методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов, обращается внимание на факторы риска и трудности в профилактике ЗОЖ, приводятся структуры, занимающиеся формированием ЗОЖ, анализируются основные составляющие ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание, студент ВУЗа, укрепление здоровья, факторы риска.

Введение.

При разработке системы адекватного контроля за ЗОЖ в ВУЗе, мы исходили из определения ЗОЖ как наиболее типичного способа поведения и мышления человека в его поведенческой деятельности [2;11;16]. Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию ЗОЖ студентов. ЗОЖ - это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру ЗОЖ среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, физическую красоту, внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования ЗОЖ начиная с самого раннего возраста [1]. Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Нужно в образовательном процессе [24] уделять важнейшую роль воспитанию у студентов отношения к здоровью как главной человеческой ценности. Принципы гигиенического воспитания: государственность, общественное сознание, направленное на ЗОЖ и профилактику, «мода на ЗОЖ», менталитет, массовость, и т.д., научность, обоснованность, использование дидактики и логики, формирование мотивации к обучению ЗОЖ (заинтересованность), использование активных способов обучения с обратной связью, формирование материальных мотиваций и стимулов, усвоение знаний от простого к сложному, контроль знаний и выполнения заданий, целенаправленность занятий, дифференциальный подход к аудитории [12; 13; 17], актуальность материала, повторение пройденного, оптимистичность, чёткий язык и хорошее изложение, комплексность воздействия, взаимосвязь деятельности медицинских работников, педагогического коллектива [9; 12] и, общественных учреждений психологов, силовых структур - сотрудники полиции, сотрудники Росгвардии, МЧС РФ и т.д.

Основная часть.

ЗОЖ студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда



совпадают с ценностями ЗОЖ, обучающегося [2;16]. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления [8]. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения. Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других (например, к здоровью своих учеников), считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно и трудно его восстановить. Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. И, наконец, характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме - так называемый гомеостазис. Он проявляется в том, что в норме поддерживается определенная температура, химический состав крови, насыщение артериальной крови кислородом и т.д.

Если под влиянием, каких - либо факторов внешней среды гомеостазис нарушается, то возникает болезнь. Существование индивидуумов, обладающих абсолютным или идеальным здоровьем, как оно представляется теоретически, отвергается [17]. Однако практически важно, что среди здоровых людей может быть выделена небольшая группа людей, отличающихся максимальной полнотой здоровья. Эти люди либо вообще никогда не болеют, либо очень редко испытывают проходящее недомогание, а при объективном исследовании у них на протяжении многих лет не отмечается каких - либо заметных отклонений от индивидуальной нормы.

Формы гигиенического воспитания (таблица): устный метод (лекции, практические занятия, беседы, круглые столы, вебинары, семинары и т.д.), легатный метод (брошюры, листовки, плакаты), наглядный метод, плоский метод (выставки), объёмный (модели, натуральный объём), комбинированный (видеофильмы, телевидение, радио).

Таблица

Формы гигиенического воспитания.

Количественный состав опрашиваемых							
Массовый круг		Группа		Индивидуум			
Стрессорная ли ситуация		Однородность группы по составу		Готовность выполнять требования			
Да	нет	да	нет	Да	нет		
Листовка, радио, TV	Лекции Беседы Плакаты, Фильмы	Кружковые занятия Курсовое обучение Брошюры Памятки	Беседы Лекции Дискуссии	Дать углублённые знания и их научную мотивировку	Причина отсутствия готовности		
					Нет необходимых данных	Нет убеждённости	Нет навыков и умений
					Направление сан.-просвет работы		
				Средства			
				Обобщающие советы, спец. брошюры, фильмы	Индивидуал. беседы, непосредственное обучение		



Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний. В структуре здоровья выделяют три основных компонента: Физическое здоровье - это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в *границах физиологической нормы* и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания. Психическое здоровье - это адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением [6; 7; 10]. Социальное здоровье - это структура информационных моделей, которая обеспечивает нормальные морально-этические проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий, условий труда и отдыха [8].

Факторы риска - это обстоятельства (внешние или внутренние), отрицательно влияющие на здоровье человека и создающие благоприятную среду для возникновения и развития заболеваний: управляемые - курение, ожирение, стрессовые ситуации, недостаточная физическая активность, сахарный диабет, некорректированная гипертензия, злоупотребление алкоголем, семейные проблемы, условия труда, отдыха, проживания, социальной защиты, социальное неравенство [23; 24] и т.д., неуправляемые факторы, которые не могут быть изменены - климатические, стрессовые политические воздействия и условия, катастрофы, пандемии, кризисы и т.д..

Трудности в профилактике ЗОЖ: создание необходимых комфортных условий жизни [21; 22; 23], влияние на сознание и мышление людей для создания ЗОЖ, формирования менталитета, возможности снижения неинфекционной патологии (психические особенности, инертность мышления, вредные привычки, воздействие на подсознание человека отрицательной рекламой алкоголя, «красивой» вредной жизнью по западному образцу и т.д.) [2]. А необходимо воздействовать на общественное сознание рекламой и активной пропагандой, что «модно быть здоровым», создание ярко выраженной мотивации на профилактические меры [15; 16], гигиеническое воспитание, т.е. создание способов и средств, направленных на формирование ЗОЖ на уровне первичной профилактики [6; 19]. Уровни гигиенического воспитания: знания, убеждения (ценностная ориентация) навыки и умения (формы и способы). По численности: индивидуальный, групповой (2-3 человека), общественный, массовый (при охвате более 30 человек - учебная группа).

Структуры, занимающиеся формированием ЗОЖ - в школах преподаватели биологии, химии и ОБЖ, врач и медицинская сестра школы, в ВУЗах [4; 5; 9; 11; 14] медицинская служба (поликлиника ВУЗа - отделение профилактики, кабинет (уголок, выставка и т.д.) санитарно-просветительной пропаганды ЗОЖ, кабинет здоровья и т.д.), преподаватели гуманитарных дисциплин, центры медицинской профилактики, дома санитарного просвещения, врачи всех лечебно-профилактических учреждений (женская консультация, детская поликлиника - кабинет здорового ребёнка, взрослая поликлиника, наркологический диспансер кабинет пропаганды ЗОЖ, кожно-венерологический диспансер, физкультурный диспансер, кафедры физической культуры и спорта, психологи и т.д. Центры медицинской профилактики должны оказывать ВУзам организационно-методическую помощь [2; 6; 7; 11], проводить непосредственное обучение первой помощи (первой медицинской помощи), формировать ЗОЖ, осуществлять консультативно-оздоровительные функции. Виды поведенческой деятельности (элементы структуры ОЖ):

- 1.) Образовательная [24] деятельность (учебный процесс).
- 2.) Трудовая деятельность.
- 3.) Бытовая повседневная деятельность.
- 4.) Физическая [2; 4; 6; 10; 18; 20] деятельность (занятия по плану профильной кафедры, личная гимнастика и физкультура, спорт и т.д.) [20].
- 5.) Оздоровительные мероприятия и медицинская активность - любой (инфраструктура медицинской активности) вид деятельности, связанный со здоровьем и медицинской



активностью: обращаемость в медицинскую службу, обращаемость в ЛПУ, выполнение медицинских предписаний и рекомендаций, уровень медицинской грамотности и информированности [3; 5; 8; 20; 21], отношение к собственному здоровью, самолечение, закаливание [2; 4; 6; 7; 18], позитивная медицинская активность - ЗОЖ, негативная медицинская активность (уклонение от физической активности, курение, ПАВ-Психоактивные вещества, алкоголь и т.п.).

Образ жизни и понятия [16; 18] с ним связанные: условия жизни - все те материальные и нематериальные факторы, которые воздействуют на ОЖ, т.е. влияют опосредованно на ЗОЖ и профилактику заболеваний. Факторы, оказывающие влияние на заболеваемость: Уровень жизни - уровень благосостояния - количественный показатель условий жизни и он зависит: 1.) Уровень валового национального (ВНП) продукта на душу населения. 2.) Личные доходы граждан - показатель обеспеченности товарами и услугами: показатели уровня и качества жизни населения (Q). С экономической точки зрения уровень жизни определяется материальными потребностями, т.е. степенью удовлетворенности пищей, одеждой, жилищем, предметами первой необходимости, услугами общественного характера, условиями работы и отдыха. Экономика стремится найти методы количественного измерения, сравнения уровня жизни на макро- и микроуровнях. В качестве международного индикатора качества жизни применяется Индекс Развития Человеческого Потенциала. Он рассчитывается на основе [18] трёх показателей: а.) ожидаемая продолжительность жизни [21]; б.) уровень образования (24; 25); в.) уровень жизни на душу населения. 3. Уклад жизни [8; 23] - порядок или регламент жизнедеятельности людей, объединённых общими условиями проживания (семейный уклад, строй, обиход, нрав, режим, община и т.д.). - это меры, направленные [8]. 4. Стиль жизни - конкретная жизнедеятельность конкретного человека с его особенностями и привычками (индивидуальный образ жизни, быт, уклад, строй, режим, порядок и т.д.) [8]. Роль факторов, влияющих на заболеваемость: ОЖ - 50%, наследственность - 20%, экология - 20%, медицина - 10%. В этой связи на начальном этапе мы исходили из разработки классификации структурных элементов ЗОЖ [1; 16].

К основным составляющим ЗОЖ [19; 23] относят:

1.) Режим труда и отдыха - он должен быть индивидуальным [12; 13; 15], т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно знать, что режим труда и отдыха напрямую связан процессами адаптации [20; 21]. Если резервы адаптации человека исчерпываются, он начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, предрасположенность к заболеваниям;

2.) Организацию сна (сон является формой ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой сон 7-8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Постоянное недосыпание может привести к снижению работоспособности, утомляемости, раздражительности);

3.) Режим питания (рациональное питание - физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих основах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными питательными веществами - белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами. Необходимо удовлетворять потребность организма в воде);

4.) Организацию двигательной активности (использование физических нагрузок - один из обязательных факторов ЗОЖ студентов [2; 4; 6; 7]. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. Поэтому возникает важнейшая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности);

5.) Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания (знание правил личной и общественной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела



представляет собой требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляции и др. Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий действия окружающей среды - температуры, влажности, давления);

6.) Профилактику вредных привычек (к важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками». Несомненно, что «вредные привычки» негативно отражаются на здоровье студентов);

7.) Культуру межличностного общения (одним из компонентов ЗОЖ является культура общения. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении);

8.) Психофизическую регуляцию организма (неумение адекватно вести себя в стрессовых ситуациях нарушает психическое состояние человека. Такие нарушения часто приводят к развитию многих заболеваний, которыми страдают и студенты [2; 7]. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика);

9.) Культуру сексуального поведения (сексуальные отношения - это вершина межличностных отношений двух людей. Любовь, сексуальная жизнь современного человека - сложный комплекс чувств и переживаний, неразрывно связанный с его внутренним миром и многообразием культуры общества в целом).

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения. Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других (например, к здоровью своих учеников), считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно и трудно его восстановить. Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. И, наконец, характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме - так называемый гомеостазис. Он проявляется в том, что в норме поддерживается определенная температура, химический состав крови, насыщение артериальной крови кислородом и т.д.

Заключение

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни. ЗОЖ и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность [20]. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для ЗОЖ, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания -



10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д. Систематические занятия физической культурой дают не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Таким образом, профилактика ЗОЖ - это меры, направленные на предупреждение возникновения нарушений в состоянии здоровья, основными средствами которого являются: соблюдение правил гигиены (личной и общественной), правильное рациональное и качественное питание, поддержание ЗОЖ и пропаганда ЗОЖ, ежегодные диспансеризации и профилактические осмотры [16; 20; 21; 23], укрепление иммунитета, физическая культура [2; 4; 6; 7; 10] и т.д. Уровни профилактики – первичная (комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение отклонений в состоянии здоровья и предотвращение заболеваний, общих для всего населения и отдельных (регионарных, социальных, возрастных, профессиональных и иных) групп и индивидуумов, формирование ЗОЖ [12; 14], отсутствие и снижение факторов риска, вакцинация, гигиенические нормы, охрана окружающей среды - атмосферного воздуха, воды, сбережение лесов и т.д.), вторичная (комплекс медицинских, социальных, санитарно-гигиенических, психологических [3; 5] и иных мер, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений, осложнений и переход в хронические заболевания, снижение трудопотерь, уменьшение инвалидизации, снижение преждевременной смертности (особенно детской и материнской), т.е. уже есть факторы риска, но меры социальной [23] и медицинской профилактики направлять на возникновение заболеваний и переход их в хронические формы), третичная - реабилитация (комплекс медицинских, социальных, педагогических, психологических мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций, с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса, диспансерное наблюдение, профилактические осмотры и т.д.).

Список литературы:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. - М.: Изд-во РУДН, 1998. - 208 с.
2. Баканова, А.Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 6. - С. 8-11.
3. Баранов, А.Н. Формирование здорового образа жизни студенчества как фактор оздоровления нации // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2012. - Т. 18. - № 2. - С. 184-185.
4. Беляева, А.В., Беляев, Г.Ю. Нормативная типологизация школ как воспитательных систем по критерию здорового образа жизни (Здоровый образ жизни, профилактика патологического образа жизни, школа как воспитательная система) // Международная научно-практическая конференция «Воспитательные системы как социокультурный феномен: прошлое, настоящее, будущее» - М.: Институт теории и истории педагогики РАО, 2010. - С. 35-39.
5. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М.: «Академия», 2001. - 352 с.
6. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 2 - 7.
7. Виленский, М.Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента. - М.: «Гардарики», 2007. - 138 с.



8. Гальцев, Ю.В., Коржова, Е.Ю., Чудаков, А.Ю., Гайворонская, В.В. Информационный подход в изучении жизнедеятельности человека. В сборнике: Вопросы современной психологии. СПб, 2023. – С.10-19.
9. Горносталев, М.Д. Понятие «здоровый образ жизни» в современной педагогической науке // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. - 2008. - № 5. - С. 183-185.
10. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / - СПб, 1999. - 144 с.
11. Есауленко, И.Э., Попов, В.И., Петрова, Т.Н. Опыт организации здоровьесберегающей образовательной среды в ВУЗе // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. - 2014. - № 58. - С. 23-29.
12. Жукова, И.В. К вопросу об управлении формированием здорового образа жизни у студентов в техническом ВУЗе // Казанский педагогический журнал. - 2013. - № 6 (101). - С. 72-77.
13. Жукова, И.В. Модель вариативного управления процессом формирования ЗОЖ студентов ВУЗа // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 2. - С. 259.
14. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
15. Карасева, Т.В., Руженская, Е.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2013. - № 5. - С. 23-24.
16. Касимов, Р.А. Подходы к единому понятию здорового образа жизни // Ярославский педагогический вестник. - 2010. - Т. 2. - № 2. - С. 48.
17. Миронова, Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. - 2006. - № 5. - С. 128-133.
18. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни // Сборник материалов научно-практической конференции «Физическая культура в системе образования». - Красноярск, 2000. - С. 166.
19. Назарова, Е.Н., Жиллов, Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учебное пособие для ВУЗов. - М.: «Академия», 2007. - 255 с.
20. Паначев, В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни // Международный журнал экспериментального образования. - М., 2013. - № 4 (2). - С. 40-45.
21. Чудаков, А.Ю., Гальцев, Ю.В., Гайворонская, В.В., Чудакова, П.А. Продолжительность жизни человека с позиций современной науки. В сборнике научных трудов. Санкт-Петербург - Самара, 2023. С. 16-21.
22. Чудаков, А.Ю., Гальцев, Ю.В., Гайворонская, В.В. Адаптация человека к неблагоприятным условиям. В сборнике научных трудов. СПб - Самара, 2023а. С. 51-64.
23. Чудаков, А.Ю., Гальцев, Ю.В., Гайворонская, В.В. Профессиональная медицинская система «Странник» и её роль в поддержании здоровья населения. В сборнике научных трудов. СПб - Самара, 2023б. С. 78-82.
24. Чудаков, А.Ю., Гайворонская, В.В., Рязанцев, А.Н., Чудакова, П.А. Социальная идентичность курсантов как один из критериев успешности военно-профессиональной социализации. В сборнике: Актуальные вопросы современной психологии. Санкт-Петербург, 2023. С. 78-92.
25. Чудаков, А.Ю., Гайворонская, В.В. Частные вопросы управления медицинским образованием: проблемы и задачи текущего момента. В сборнике научных трудов. Санкт-Петербург - Самара, 2023. С. 83-106.

