

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ

ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК



16+

ISSN 2500-1000 (Print)
ISSN 2500-1086 (Online)

*International Journal of Humanities and
Natural Sciences*

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ
гуманитарных и естественных наук
№ 10-1 (85)

2023

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ гуманитарных и естественных наук

№ 10-1 (85), октябрь 2023 г.

международный ежемесячный научный журнал

Журнал включен в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) на платформе Elibrary.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77 — 66830 от 15.08.2016 выдано Роскомнадзором.

Главный редактор – Матвеев Данил Максимович, канд. экон. наук, доцент

Члены редакционной коллегии

Тогусаков О.А. – д-р филос. наук, профессор, академик НАН (Киргизия)

Ионесов В.И. – д-р культурологии, канд. ист. наук, доцент (Россия)

Шматко А.Д. – д-р экон. наук, профессор, профессор РАО (Россия)

Ларионов М.В. – д-р биол. наук, профессор (Россия)

Чертыкова М.Д. – д-р филос. наук, ведущий научный сотрудник (Россия)

Коробейников А.Г. – д-р техн. наук, профессор (Россия)

Жаркова С.В. – д-р с.-х. наук, доцент (Россия)

Кондрашихин А.Б. – д-р экон. наук, канд. техн. наук, профессор (Россия)

Жеребкин М.В. – д-р полит. наук, профессор (Россия)

Храмцова Ф.И. – д-р полит. наук, профессор (Белоруссия)

Логинова М.В. – д-р филос. наук, профессор (Россия)

Герасимов Б.Н. – д-р экон. наук, профессор (Россия)

Окулич-Казарин В.П. – д-р пед. наук, профессор (Польша)

Ниценко В.С. – д-р экон. наук, доцент (Украина)

Эрастов Е.Р. – д-р мед. наук, доцент (Россия)

Датий А.В. – д-р мед. наук (Россия)

Саидов С.Ш. – д-р полит. наук (Узбекистан)

В Международном журнале гуманитарных и естественных наук публикуются результаты научных исследований фундаментального и прикладного характера в области физики, химии, биологии, экономики, философии, финансов, управления и других наук. К публикации принимаются статьи как уже состоявшихся ученых, так и начинающих (аспирантов, магистров, студентов).

Рабочий язык журнала русский и английский.

Все статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Редакция оставляет за собой право отклонить поданные на публикацию материалы научных исследований без объяснения причин.

Материалы публикуются в авторской редакции

Контактная информация:

E-mail: info@intjournal.ru

Сайт: <http://intjournal.ru/>

Телефон: +7-905-951-51-63

Ответственный редактор: Меняйкин Данила Владимирович

Учредитель и издатель: ООО «Капитал»

Адрес редакции: 630133, г. Новосибирск, ул. Татьяны Снежиной, д.43/1, 252

Адрес учредителя и издателя: 630133, г. Новосибирск, ул. Татьяны Снежиной, д.43/1, 252

СОДЕРЖАНИЕ

Биологические науки

Серебрякова Н.Е., Царегородцева Д.В. Санитарное состояние живых изгородей центрального района города Йошкар-Олы _____	6
Соловых Н.В. Солеустойчивость отобранных на повышенную толерантность к глифосату растений красной малины _____	9
Толокова М.П., Нененко Н.Д. Особенности организации нутриционной поддержки женщин второго зрелого возраста с учетом фаз овариально-менструального цикла при занятиях фитнесом _____	15
Трофимова В.О. Методы микроклонального размножения _____	19
Тсегай М.К., Сухенко Л.Т. Пилотное исследование трех тяжелых металлов в почве заброшенных промышленных земель и определение его потенциального риска для здоровья _____	23
Царегородцева Д.В., Серебрякова Н.Е. Плотность кроны древесных видов города Йошкар-Олы _____	31
Чомаева М.Н. Экологическое образование и воспитание как важный этап в аспекте взаимодействия общества и природы _____	34

Исторические науки и археология

Алымбаев Ж.Б., Пасанова К.Б. Трансформационные процессы в сельскохозяйственном хозяйстве кыргызов во второй половине XIX – начале XX веков _____	38
Асеев А.Г. Исторический экскурс о нахождении военнопленных других государств на территории Сибири _____	44

Медицинские науки

Абдирасулова Т.А., Ешиев А.М., Зулпуева А.А. Влияние энергетических напитков на твердые ткани зубов _____	50
Волторнист М.М. Формирование предраковых изменений слизистой оболочки желудка у больных гастритом, ассоциированным с билиарным рефлюксом: существуют ли дополнительные риски? _____	54
Егорова А.М. Оценка профессионального риска у работников горнорудной промышленности _____	63
Старых А.А., Старых А.В., Любская О.Г. Особенности обеспечения охраны труда на метрополитене _____	66
Чагина Е.А., Турмова Е.П., Михайленко А.Н., Хлебникова М.С. Заболеваемость клещевым энцефалитом на территории Приморского края в период с 2005 по 2020 год _____	70

Шутов А.Б., Битюков Н.А., Мацканюк А.А., Остапук В.И. Структурно-функциональные адаптации артериального давления и частоты сердечных сокращений в суточных профилях у гипертоников и «нормотоников» _____ 74

Науки о Земле

Баклушина И.В., Новикова К.Ю. Использование водных ресурсов в странах центральноазиатского региона _____ 84

Далбараев А.С. Анализ состояния земельного фонда муниципального образования «Вилуйский район» _____ 89

Парников В.Е., Афонин В.В., Далбараев А.С. Анализ возможности использования ГНСС-технологий в различных сферах народного хозяйства _____ 93

Чернышов А.В. Технология водоизоляции нефтегазовых пластов при капитальном ремонте скважин _____ 97

Педагогические науки

Абалмасова О.В., Бостанова Ф.А., Бостанова А.С. Актуальные проблемы применения цифровых инноваций с целью обучения будущих медиков химии _____ 100

Ажибекова А.Т. Анализ программы и литературы по курсу алгебры _____ 105

Ажибекова А.Т. Структура построения учебно-методических комплексов _____ 110

Алексеева И.О. Смешанное обучение как универсальное средство реализации ФГОС _____ 114

Анфилатова О.В., Драчков Д.И. Методика развития координационных способностей у девочек 9-10 лет, занимающихся батутным спортом _____ 118

Балова М.Б., Баскаков С.В. Оценка кадровых аккредитационных показателей по образовательным программам высшего образования (УГСН 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство) _____ 122

Зорина А.К., Багина И.С. Профилактика нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительных занятий _____ 126

Зыков И.Ю., Колодкин А.С. Комплекс «готов к труду и обороне» как допризывная подготовка студентов в высших учебных заведениях _____ 130

Иванов В.А. Современные методы летного обучения _____ 133

Иренчиева Г.А., Мадмарова З.К., Алымбаева А.С., Зулпукарова А.К. Теория множественного интеллекта в преподавании английского языка _____ 138

Картушина Л.Е. Структурные компоненты деятельности по реализации нравственного ресурса волонтерской деятельности студентов СПО в экологическом воспитании школьников _____ 142

Крепс Т.В. Профессиональная подготовка преподавателя социально-гуманитарных дисциплин _____ 146

Лапина В.Ю. Искусственный интеллект в преподавании иностранных языков _____	149
Макеева А.Р. Мониторинг распространения различных заболеваний студентов специальной медицинской группы здоровья на примере обучающихся петрозаводского государственного университета _____	153
Пац М.В., Танаева Н.Н. О саморазвитии будущего специалиста: перспектива инновационной деятельности _____	157
Салпагарова З.И. Методика изучения темы «первоначальные химические понятия» в общеобразовательной школе _____	160
Салпагарова З.И. Применение тестовой проверки как средство контроля знаний по химии _____	164
Соловьева Н.В. Работа со стрессом у студентов в рамках элективного направления «фитнес-йога» _____	167
Спиридонова Т.В., Зернова И.В., Комиссаров В.Л. Важность физической культуры и физической подготовки для студентов вузов в современном обществе _____	172
Тарасов А.Н., Найдёнова Е.А. Исторический кванториум: изучение опыта и практик реализации подобных проектов _____	176
Телицына И.В. Образование через культуру _____	180
Фролова Н.А., Тарасов А.Н., Беляев Д.А. От «Иванов, не помнящих родства» к формированию осознанного патриотизма: о необходимости использования функционала исторического кванториума в процессе преподавания обществознания _____	183
Широбоков Е.Т., Малахова О.Н., Русских И.Т. Проектная деятельность и творчество: активизация познания _____	186

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В СТРАНАХ
ЦЕНТРАЛЬНОАЗИАТСКОГО РЕГИОНА**

И.В. Баклушина, заместитель директора Института открытого образования

К.Ю. Новикова, преподаватель

**Сибирский государственный индустриальный университет
(Россия, г. Новокузнецк)**

DOI:10.24412/2500-1000-2023-10-1-84-88

***Аннотация.** В статье рассмотрены основные аспекты использования водных ресурсов в странах Центральноазиатского региона. Описан ряд проблем, создающих различные вызовы и проблемы в использовании водных ресурсов региона. Показаны особенности использования водных ресурсов в регионе, связанные как с географическим расположением, так и с экологической обстановкой. Обоснована ключевая роль использования воды для оросительного земледелия в обеспечении продовольственной безопасности и снижении уровня бедности населения. Отмечен потенциал Центральноазиатских стран в области гидроэнергетики. Выделены дополнительные вызовы для стран региона, связанные с неравномерным распределением водных ресурсов. Обозначены возможные пути решения имеющихся проблем и сформированы некоторые перспективы и рекомендации по управлению и использованию водных ресурсов в Центральноазиатском регионе.*

***Ключевые слова:** вода, жилищно-коммунальное хозяйство, водные ресурсы.*

Центральноазиатский регион является одним из наиболее важных и уязвимых по отношению к водным ресурсам мест на планете. Здесь соединяются реки Амударья, Сырдарья, Иссык-Куль и другие, образуя сеть главных водных артерий для всех стран этого региона. Использование этих водных ресурсов имеет огромное значение для экономического развития и благополучия государств Центральной Азии. Однако, несмотря на значительные запасы пресной воды, страны Центральноазиатского региона сталкиваются с различными вызовами и проблемами в использовании этого ценного ресурса. Конкуренция за доступ к водным ресурсам между государствами, неэффективное использование воды и негативное влияние изменения климата создают сложную ситуацию, требующую комплексного подхода и сотрудничества всех заинтересованных сторон.

Центральноазиатский регион, состоящий из пяти стран – Казахстан, Киргизия, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан – является одним из наиболее важных регионов мира с точки зрения использования водных ресурсов. Речные системы и озера в этом регионе обеспечивают жизнь миллионам людей и играют ключевую роль в

развитии экономики и сельского хозяйства. Одной из особенностей Центральноазиатского региона является его высокая зависимость от управления и распределения водных ресурсов. Все пять стран делятся одними и теми же границами бассейновых районов, что создает необходимость в координации использования этих ресурсов. Каждая из пяти стран имеет свою специфическую картину использования водных ресурсов. Казахстан, например, имеет большое количество озер, наиболее известными из которых являются Балхаш и Тенгиз. Эти озера играют важную роль в снабжении пресной водой для животноводства и сельского хозяйства. Казахстан также активно развивает гидроэнергетику, используя потенциал рек Или и Ишим. Киргизия имеет многочисленные горные реки, которые обеспечивают постоянный поток воды для страны. Река Нарын, Чуй и Иссык-Куль – основные источники пресной воды для Киргизии. Страна активно использует эти ресурсы для производства электроэнергии. Таджикистан является одной из самых богатых стран Центральноазиатского региона по количеству доступных водных ресурсов. Главная река страны – Вакш – является

ключевой артерией для поливного земледелия и гидроэнергетической системы страны. Одна из самых высоких плотин мира – плотина Рогун – находится в Таджикистане. Узбекистан, с другой стороны, является самой плодородной страной в регионе благодаря своей уникальной системе орошения. Главная река страны – Амударья – обеспечивает воду для орошаемых земель и предоставляет возможности для развития промышленности. Туркменистан, хотя и богатый на нефть и газ, также активно использует свои водные ресурсы. Главная река страны – Мургаб – обеспечивает воду для поливного земледелия и питьевую воду для населения.

Необходимость эффективного использования водных ресурсов стала особенно актуальной с учетом изменения климата [1] и вызываемых им последствий. Возрастание температур и изменение осадков создают новые вызовы для адаптации к изменению доступности водных ресурсов. Страны Центральноазиатского региона должны совместно работать над разработкой устойчивых подходов к использованию этих ресурсов. В целом, Центральноазиатский регион обладает значительными запасами пресной воды, которые являются важным ресурсом для его экономического развития и благополучия населения. Эффективное использование этих ресурсов и согласованное управление ими между странами являются ключевыми факторами для достижения устойчивого развития и предотвращения потенциальных конфликтов.

Водные ресурсы являются одним из ключевых факторов экономического развития в странах Центральноазиатского региона. Богатство природными водными ресурсами, такими как реки, озера и подземные воды, создает благоприятные условия для развития сельского хозяйства, энергетики и промышленности [2]. Однако использование водных ресурсов в Центральноазиатских странах имеет свои особенности и вызывает определенные проблемы. В первую очередь это связано с необходимостью балансирования между потребностью в воде для различных отраслей экономики и сохранением экологи-

ческой устойчивости природной среды. Сельское хозяйство является основным потребителем водных ресурсов в Центральноазиатских странах. Использование воды для оросительного земледелия играет ключевую роль в обеспечении продовольственной безопасности и снижении уровня бедности населения. Однако нерациональное использование воды может привести к истощению ресурсов и деградации почв, что негативно отразится на сельском хозяйстве в будущем [3]. Для решения этой проблемы Центральноазиатские страны прибегают к различным мерам, таким как повышение эффективности оросительных систем, использование современных технологий в сельском хозяйстве и проведение агроэкологических мероприятий. Кроме того, в рамках регионального сотрудничества разрабатываются проекты по перераспределению водных ресурсов между странами для оптимального использования ими.

Также стоит отметить значительный потенциал Центральноазиатских стран в области гидроэнергетики. Вода является основным источником возобновляемой энергии, которая может быть использована для покрытия энергетических потребностей не только самого региона, но и экспорта электроэнергии. Развитие гидроэнергетического комплекса требует крупных инвестиций и международного сотрудничества, что может способствовать укреплению экономических связей между странами региона. Кроме того, водные ресурсы играют важную роль в промышленности Центральноазиатских стран. Реки используются для снабжения водой и охлаждения промышленных предприятий, а также для транспортировки грузов по внутренним и международным маршрутам. Однако интенсивное использование водных ресурсов может оказывать негативное воздействие на окружающую среду и качество воды, что требует осуществления контроля и мер по предотвращению загрязнения.

Центральноазиатский регион богат не только природными водными ресурсами, но и крупными реками, но использование

этих ресурсов сопровождается определенными проблемами и вызовами.

Одной из основных проблем является неравномерное распределение водных ресурсов между странами данного региона. Например, Таджикистан и Киргизия имеют большое количество горных рек, которые поставляют значительные объемы пресной воды. Однако эти две страны сталкиваются с проблемой сохранения этой воды для летних поливов и электроэнергетических нужд. В то же время Узбекистан и Туркменистан испытывают дефицит пресной воды из-за своего географического положения и недостатка водных ресурсов. Другой проблемой является устаревшая инфраструктура для хранения и использования воды. Во многих районах Центральноазиатского региона отсутствуют достаточные системы хранения воды, что приводит к ее потерям и неэффективному использованию. Например, большая часть воды из горных рек уходит на полив земель без контроля и эффективного распределения. Это приводит к высоким потерям воды из-за испарения и слива, а также к возникновению конфликтов между странами по поводу использования общих водных ресурсов. В Центральноазиатском регионе существует значительное количество промышленных предприятий, которые сбрасывают отходы в реки и озера. Это загрязняет не только поверхностные воды, но и подземные источники питьевой воды. Загрязнение приводит к ухудшению качества воды и угрозе здоровью населения. Кроме того, изменение климата также оказывает влияние на использование водных ресурсов. Увеличение температуры и снижение количества осадков приводят к сокращению объемов воды в реках и озерах. Это создает дополнительные вызовы для стран региона, которые должны разработать новые методы хранения и использования доступной воды.

Для решения этих проблем и вызовов необходимо принять меры на государственном уровне. Построение новой инфраструктуры для хранения и использования воды, а также обновление существующей, поможет повысить эффективность

использования водных ресурсов. Разработка стратегий по улучшению качества воды и предотвращению загрязнений также является неотъемлемой частью проблематики. Кроме того, странам Центральноазиатского региона следует сотрудничать друг с другом для достижения более равного распределения водных ресурсов. Важно разработать механизмы для переговоров и урегулирования конфликтов в отношении использования общих водных ресурсов.

Водные ресурсы являются ключевым элементом для обеспечения устойчивого развития стран Центральноазиатского региона. Однако, с учетом изменяющихся климатических условий, демографического роста и экономического развития, эффективное управление и использование водных ресурсов становится все более важным [4]. Можно отметить некоторые перспективы и рекомендации по управлению и использованию водных ресурсов в Центральноазиатском регионе:

- Для эффективного использования водных ресурсов необходимо инвестировать в развитие соответствующей инфраструктуры (системы оросительного земледелия, гидроэнергетика, системы питьевого водоснабжения и канализации). Развитие инфраструктуры позволит оптимизировать использование водных ресурсов и обеспечить доступ к чистой питьевой воде.

- Странам Центральноазиатского региона следует активно сотрудничать в области управления и использования водных ресурсов. Договоренности о распределении и использовании воды между странами являются ключевыми для предотвращения конфликтов и обеспечения справедливого доступа к водным ресурсам.

- Внедрение новых технологий может значительно повысить эффективность использования водных ресурсов. Например, использование систем автоматического контроля, применение методов очистки и переработки сточных вод может помочь оптимизировать водопотребление и уменьшить загрязнение водоемов.

- Системы мониторинга состояния водных ресурсов должны быть разработаны и поддерживаться национальными и регио-

нальными органами, чтобы обеспечить надежную информацию о количестве и качестве воды.

- Расширение использования альтернативных источников воды, таких как дождевая вода, поверхностные стоки и подземные воды, может помочь снизить зависимость от основных рек и озер.

- Необходимо проводить обучение и информирование населения о значении сохранения водных ресурсов. Люди должны быть осведомлены о правильном использовании воды, методах экономии и ценности чистой питьевой воды.

- Устойчивое управление водными ресурсами должно учитывать защиту экосистем. Важно сохранять природное богат-

ство рек, озер и водоемов национального значения через создание заповедников.

В заключение: эффективное управление и использование водных ресурсов является неотъемлемой частью развития стран Центральноазиатского региона. Перспективы включают развитие инфраструктуры, сотрудничество между странами и использование новых технологий. Рекомендации включают усиление мониторинга, развитие альтернативных источников воды, обучение и информирование населения, а также защиту экосистем. Только через совокупные усилия и координацию можно достичь устойчивого использования водных ресурсов в Центральноазиатском регионе.

Библиографический список

1. Пулатов Я.Э. Водосберегающие технологии орошения и эффективность использования воды в сельском хозяйстве // Экология и строительство. – 2017. – № 4. – С. 21-26.
2. Organization of water accounting and water saving of irrigation water based on world experience in the conditions of changing climate / T.S. Koshkarova, L.N. Medvedeva, A.A. Novikov, L.A. Voyevodina // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. 2020, 14 Oct. Vol. 577, Iss. 1. Article number: 012013. DOI: 10.1088/1755-1315/577/1/012013.
3. Потребление воды в мире // Научно-популярный журнал Природа.su. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.priroda.su/item/1323> (дата обращения: 20.09.2023).
4. Данилов-Данильян, В.И. Свойства природных вод, определяемые их микроструктурной самоорганизацией / В.И. Данилов-Данильян, О.М. Розенталь // Водные ресурсы. – 2021. – Т. 48, № 2. – С. 173-182. – DOI: 10.31857/S0321059621020036. – EDN LJJFO.
5. Махмудов, Б.Н. Таксимоти окилонаи захираҳои обӣ дар минтақаи Осиёи Марказӣ / Б.Н. Махмудов // Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2019. – № 1-3 (65). – Р. 301-305. – EDN ROUBYT.
6. Мухаббатов, Х.М. Истифодаи окилонаи захираҳои обӣ ва энергетикӣ – асоси рушди “иктисоди сабз” дар Тоҷикистон / Х.М. Мухаббатов, У.О. Кимсанов // Паёми Донишгоҳи давлатии тичорати Тоҷикистон. – 2021. – № 2 (36). – Р. 196-201. – EDN CSOXJD.
7. Азизов, Р.О. Рациональное использование водных ресурсов в условиях Республики Таджикистан / Р.О. Азизов, М.К. Жекеев, Д. Манучехри // Использование природных ресурсов, экология и устойчивое развитие. – 2022. – № 1. – С. 78-82. – EDN YTMJUO.
8. Орозалиев, А.А. Современное сельскохозяйственное состояние Баткенской области в разрезе водопользования / А.А. Орозалиев // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 1-6 (59). – С. 433-436. – EDN GGFAPM.
9. Холиков, Д.Ф. Мушкилоти норасоии захираҳои обӣ дар соҳаи кишоварзӣ / Д.Ф. Холиков // Паёми Донишгоҳи давлатии тичорати Тоҷикистон. – 2022. – № 2 (41). – Р. 249-255. – EDN VLCXGM.
10. Фуад, Д.А. Вопросы эффективного использования водных ресурсов в Азербайджане / Д.А. Фуад, Р.Р. Мустафаева // Вестник Кыргызского национального аграрного университета им. К.И. Скрябина. – 2022. – № 2 (61). – С. 42-47. – DOI 10.35106/z3443-2179-7750-s. – EDN CZLSFO.

**USE OF WATER RESOURCES IN THE COUNTRIES OF THE CENTRAL
ASIAN REGION**

I.V. Baklushina, *Deputy Director of the Institute of Open Education*

K.Yu. Novikova, *Lecturer*

**Siberian State Industrial University
(Russia, Novokuznetsk)**

***Abstract.** The article discusses the main aspects of the use of water resources in the countries of the Central Asian region. A number of problems creating various challenges and problems in the use of water resources in the region are described. The features of the use of water resources in the region are shown, related both to the geographical location and the ecological situation. The key role of water use for irrigation agriculture in ensuring food security and reducing the level of poverty of the population is substantiated. The potential of Central Asian countries in the field of hydropower is noted. Additional challenges for the countries of the region related to the uneven distribution of water resources are highlighted. Possible ways of solving the existing problems are outlined and some prospects and recommendations for the management and use of water resources in the Central Asian region are formed.*

***Keywords:** water, housing and communal services, water resources.*

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ
гуманитарных и естественных наук
№ 10-1 (85), октябрь 2023 г.

Редактор: Д.М. Матвеев
Верстка: Ю.А. Матвеева

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.
За достоверность сведений, изложенных в статьях,
ответственность несут авторы.
Материалы публикуются в авторской редакции.

Учредитель и издатель: ООО «Капитал»

Контактная информация:

E-mail: info@intjournal.ru

Сайт: <http://intjournal.ru/>

Телефон: +7-905-951-51-63

Адрес редакции: 630133, г. Новосибирск, ул. Татьяны Снежиной, д.43/1, 252

Адрес учредителя и издателя: 630133, г. Новосибирск, ул. Татьяны Снежиной, д.43/1, 252

Подписано в печать 07.11.2023 г.

Дата выхода в свет 20.11.2023 г.

Усл. печ. л. 11,8. Уч.-изд. л. 9,5. Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Капитал»
г. Новосибирск, ул. Татьяны Снежиной, д.43/1
Тел. 8(905)951-51-63, info@intjournal.ru

Цена печатного экземпляра: 490 руб.