

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І**  
**РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 15**

**РІВНЕ – 2024**

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:  
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск  
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

**Редакційна колегія:**

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.  
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.  
доцент Кашуба А.А.  
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Бутенко Т.В.</b> АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                                 | 7  |
| <b>Василюк В.М., Бунда М.М.</b> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....                                          | 15 |
| <b>Василюк В.М., Кедич М.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ .....                                          | 21 |
| <b>Василюк В.М., Колодич В.О.</b> СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....                           | 33 |
| <b>Василюк В.М., Сидор В.В.</b> МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....                                              | 43 |
| <b>Василюк В.М., Шуляк Ю.В.</b> ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ..... | 53 |
| <b>Власюк Г.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....                                                                                         | 62 |
| <b>Гоголь Т.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....                                                                  | 71 |
| <b>Гоголь Т.В., Писарчук М.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....                                                                          | 82 |
| <b>Давидюк І.В.</b> ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....                          | 89 |

|                                                                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....</b>                                           | <b>99</b>  |
| <b>Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>                                  | <b>103</b> |
| <b>Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>                                                                | <b>112</b> |
| <b>Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127</b>       | <b>127</b> |
| <b>Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>                                          | <b>133</b> |
| <b>Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....</b>                                   | <b>146</b> |
| <b>Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....</b>                                                     | <b>160</b> |
| <b>Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b> | <b>176</b> |
| <b>Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....</b>                         | <b>182</b> |
| <b>Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....</b>                        | <b>188</b> |

|                                                                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....</b>            | <b>191</b> |
| <b>Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....</b>     | <b>199</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>      | <b>210</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....</b>                                                | <b>223</b> |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....</b>                               | <b>232</b> |
| <b>Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....</b> | <b>239</b> |
| <b>Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</b>                                                                             | <b>245</b> |
| <b>Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>                                              | <b>255</b> |
| <b>Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....</b>                                            | <b>272</b> |
| <b>Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>                                                     | <b>288</b> |

|                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....</b>     | <b>298</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b> | <b>306</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....</b>              | <b>312</b> |

Всеукраїнський науковопрактичний журнал „Футбол-Профі”.  
Донецьк, 2007. С. 4–15.

11. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1. С. 65-71.

12. Степаненко В., Погребний В., Коробко К. та ін. Вікові особливості взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості з ефективністю захисних тактичних дій юних футболістів 11-15 років. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 1. С. 29-35

13. Хлус Н. О. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки юних гравців у міні-футболі. Спортивні ігри. 2023. № 1. С. 74-83.

**Кашуба А.А.**, доцент

**Остаповець М.К.**, здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ**

**Анотація.** У статті визначено мету загальної та фізичної фізичної підготовки. Проаналізовано основні завдання загальної і фізичної підготовки. Виділені організаційно-педагогічні аспекти удосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів-аматорів.

**Ключові слова:** футбол, спеціальна фізична підготовленість, футболісти-аматори, організаційно-педагогічні аспекти.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка – один із основних розділів навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту. Ці процеси розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язані з підвищенням рівня функціональних можливостей

організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загалом під фізичною підготовкою необхідно розуміти процес удосконалення фізичного стану футболіста. Не випадково її основними завданнями є: підвищення рівня здоров'я, всебічний фізичний розвиток спортсмена, підвищення загальної працездатності організму, його функціональних можливостей.

Щодо гри можна відзначити, що фізична підготовленість футболіста знаходить своє специфічне вираження, головним чином, у таких характеристиках, як у високій стартовій швидкості, стрибучості, швидкісній витривалості, спритності, а також у певних формах взаємозалежності цих властивостей. Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки футболістів залежить також від правильного вибору та вмілого застосування методів. Слід пам'ятати, що дії футболістів мають повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидкісно-силового режиму, відтак провідне місце у структурі фізичної підготовленості набувають швидкісні та швидкісно-силові якості.

**Мета дослідження** – визначити організаційно-педагогічні умови вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості футболістів-аматорів.

**Виклад основного матеріалу.** Високий рівень вимог, що пред'являються грою до розвитку якості спритності у футболіста, пояснюється постійною зміною рухових режимів і великою варіативністю в характері та системі нервово-м'язових зусиль у низці ігрових моментів. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Як правило, у навчально-тренувальному процесі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані та тісно переплітаються між собою.

Мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) – досягнення високої працездатності, узгодженості діяльності окремих органів та систем організму, загального атлетичного розвитку спортсменів. Її завданнями є:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формування правильної постави;

2. Розвиток рухових якостей (швидкості, сили, координаційних здібностей, спритності, витривалості, гнучкості);

3. Формування та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та умінь (у бігу, стрибках, метаннях, плаванні та ін.);

4. Зміцнення основних ланок опорно-рухового апарату та груп м'язів, що несуть головне навантаження у спортивній грі при виконанні спеціальних завдань.

Отже, загальна фізична підготовка спрямовано впливає на різнобічний розвиток спортсмена. Провідні засоби, які використовують для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, можна розділити на групи: загальнорозвиваючі вправи та заняття іншими видами спорту, що здійснюють загальний вплив на організм юних футболістів (гімнастика, легка атлетика, баскетбол, гандбол тощо), та забезпечують розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, удосконалення функцій внутрішніх органів та систем, поліпшення координації рухів та загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей. За допомогою таких вправ досягається розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращується діяльність усіх функціональних систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей. Більшість вправ, що застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовки, всебічно впливають на організм. Вони спрямовані на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості; на вдосконалення навичок у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях; на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, плечових та променево-зап'ясткових суглобів, певних груп м'язів тощо; формування правильної постави (особливо в дітей). У той же час кожна з вправ переважно спрямована на розвиток тієї чи іншої якості. Так, тривалий біг по пересіченій місцевості переважно спрямовано розвиток витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, а гімнастичні вправи – спритність. Ці вправи включаються до занять як складова частина, а деякі вправи виносяться в ранкове заняття. Заняття іншими видами спорту

зумовлюють належний ефект, якщо учні засвоюють основи техніки та тактики цих видів.

Мета спеціальної фізичної підготовки (СФП) – розвиток та вдосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей, специфічних для футболіста. Тому спеціальна фізична підготовка футболістів має будуватися з урахуванням характеру ігрової діяльності футболістів вже на перших етапах тренувального процесу, стаючи базовим фундаментом при вдосконаленні технічної та тактичної майстерності. Деякі фахівці вважають, що спеціальна фізична підготовка спрямована переважно на зміцнення органів та систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, виключно щодо вимог обраного виду спорту [1].

Основними завданнями побудови спеціальної фізичної підготовки є: – зміцнення організму відповідно до особливостей обраного виду спорту, – розвиток органів та систем, налагодження досконалої координації у функціональній діяльності організму спортсмена, – закріплення та економізація техніки рухів, удосконалення інших компонентів підготовленості відповідно до бажаної моделі. Вирішення цих завдань забезпечується тренувальною роботою, що чітко відповідає характерним особливостям обраного виду спорту. Як правило, за допомогою спеціальних вправ, переважно спрямованих на розвиток певних фізичних якостей, і вдосконалюють паралельно окремі технічні прийоми.

Спеціальні вправи мають бути подібні за характером виконання та структурою з тим чи іншим технічним прийомом або його окремими елементами. Необхідний спеціальний фундамент, що набувається в процесі виконання тренувальної роботи, органічно пов'язаної з особливостями м'язової діяльності, з тонкощами техніки та психічними проявами у обраному виді спорту.

Головними засобами для розвитку основних фізичних якостей у процесі спеціальної фізичної підготовки є вправи у обраному виді спорту, виконання їх у звичайних, полегшених та утруднених

умовах, а також спеціальні вправи. Застосування вправ у полегшених або утруднених умовах, що забезпечують зміну кінематики та динаміки основних рухів, має здійснюватися в діапазоні рухливості рухової навички, але можливості ближчі до його верхньої межі.

Методика, структура та зміст спеціальної фізичної підготовки футболіста повинні чітко враховувати особливості ігрової діяльності, для якої характерно: – безперервна зміна ситуації на полі та у зв'язку з цим нерівномірність навантажень у грі; – необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючої втоми; – мінливість рухових засобів та ігрових прийомів. У заняттях із спеціальної фізичної підготовки найчастіше застосовують повторний, інтервальний, змінний, ігровий та змагальний методи, що відображають режими роботи футболіста. Прийнято вважати, що вправи, що підвищують основну спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються із інтенсивністю змагань – 85-90%, трохи нижче або вище за неї. Ці три режими інтенсивності особливо важливі на останньому етапі фізичної підготовки [3]. Фахівці зазначають, що спеціальна фізична підготовка має будуватися з урахуванням змісту та обсягу рухової діяльності футболістів у грі. Футболіст у грі зазнає дуже значного фізіологічного навантаження. Середня величина ЧСС у футболістів різного ігрового амплуа складає: – для центральних захисників – 163 ск./хв., – для крайніх захисників – 169 ск./хв., – півзахисників – 174 ск./хв., – центральних нападаючих – 172 ск./хв., – крайніх нападників – 175 ск./хв. Таким чином, структура рухової діяльності футболістів у грі обумовлює відмінності у величині та варіантності навантаження. У півзахисників вона відносно однорідна, у крайніх захисників, крайніх та центральних нападників характеризується значною варіантністю, висока інтенсивність ігрового навантаження вимагає від гравців усіх ліній відповідної фізичної підготовленості [1].

У науковій літературі представлені відомості, за якими оптимальним є таке співвідношення тренувального часу: 10-15% – загальна розминка; 10-15% – спеціальна розминка; 65-70% –

освоєння матеріалу основної частини; 5% – заключна частина. Вважається, що навіть невеликі зміни цього співвідношення мають небажані наслідки. Варто сказати, що поділ фізичної підготовки на загальну та спеціальну останнім часом став умовним. Дедалі частіше футболісти проводять комплексні тренування. У більшості таких тренувань вони вирішують кілька завдань. Нерідко знаходять застосування метод сполученого впливу. Тим не менш, в теорії та методиці спортивного тренування до засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносяться:

1. Змагальні вправи.
2. Вправи подібні до змагальних:
  - за кінематичними та динамічними характеристиками рухів;
  - за механізмами енергозабезпечення;
  - за структурою роботи м'язів.

**Висновки.** У процесі багаторічних занять футболом співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також їх конкретний зміст змінюється у бік поступового зростання частки спеціальної підготовки у міру зростання спортивної майстерності. У річному тренувальному циклі доцільно спочатку здійснювати загальну фізичну підготовку, та відповідно на її основі проводити спеціальну фізичну підготовку.

### Список використаних джерел

1. Коломоєць Г. А. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Теорія та методика фізичного виховання: Харків. ПП «ДІСА ПЛЮС». 2007. 11 (37). С. 30–33. 68
2. Концепція розвитку дитячо-юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. К. : ФФУ, 2003. 7 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник [М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. К. : 2012. 209

**Наукове видання**

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Збірник наукових праць**

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і  
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного  
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

**Випуск 15**

**Відповідальний за випуск:** Кіндрат Вадим Кирилович

**Укладачі:** Кашуба Анатолій Анатолійович,  
Гоголь Тетяна Василівна

**Коректор:** Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,  
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти  
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів  
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними  
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного  
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:  
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.  
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»