

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



Рівне 2016

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**  
**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної**  
**освіти**

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

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 7**

**РІВНЕ – 2016**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів 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.  
методист РОШПО Дубенчук А.І.  
старший викладач Кашуба А.А.  
лаборант Лагутенко Т.Г.

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

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /  
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

© Рівненський державний  
гуманітарний університет, 2016 р.

## ЗМІСТ

<b>Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>6</b>
<b>Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>15</b>
<b>Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА .....</b>	<b>22</b>
<b>Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ .....</b>	<b>32</b>
<b>Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ .....</b>	<b>39</b>
<b>Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ .....</b>	<b>51</b>
<b>Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ .....</b>	<b>60</b>
<b>Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ .....</b>	<b>67</b>
<b>Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ .....</b>	<b>73</b>
<b>Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ .....</b>	<b>82</b>



<b>Кіндрат Вадим, Власюк Галина.</b> СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ .....	90
<b>Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій.</b> ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	100
<b>Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія.</b> ВИРШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ) .....	108
<b>Маліновська Наталія.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	118
<b>Кашуба Анатолій.</b> ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..	122
<b>Панчук Андрій, Панчук Ілона.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ .....	132
<b>Поляк Петро.</b> ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ .....	137
<b>Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....	147
<b>Семенович Сергій, Кіндрат Павло.</b> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	152
<b>Хомченко Михайло.</b> ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....	160
<b>Чалій Людмила.</b> МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....	168

<b>Шевців Зоя.</b> ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ .....	181
<b>Шевців Мирослав.</b> ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ .....	187
<b>Юрчук Олексій.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ .....	192

Дутчак Володимир  
Мамчур Світлана

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ

**Анотація.** Проаналізовано особливості впливу фізичних занять із включенням аеробіки на розвиток гнучкості в учнів п'ятих класів. В експерименті брали участь 30 юнаків та 30 дівчат п'ятих класів. Відображено показники рівня розвитку гнучкості, а також їх ступінь змін під впливом вправ з аеробіки у школярів середніх класів з урахуванням типів темпераменту. За результатами проведених тестів, запропонованих державною шкільною програмою «Фізична культура. 5-9 класи», визначено рівень розвитку гнучкості. У результаті проведеного експерименту спостерігаються позитивні зміни досліджуваних показників.

**Ключові слова:** гнучкість, аеробіка, школярі середніх класів.

**Постановка проблеми.** Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови національної школи, де велике значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей. Статистика вказує на те, що приблизно 90% школярів по закінченню навчального закладу мають ті або інші відхилення у стані здоров'я, головною причиною чого є недостатність рухової активності. Тому актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання є пошук шляхів подальшого удосконалення рухової активності учнів середньої школи.

На нашу думку, для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку та їх зацікавленості до занять необхідно приділяти більше уваги психологічним особливостям школярів. А саме, враховувати тип темпераменту, що об'єктивно допоможе побудувати індивідуальний підхід до кожної дитини та забезпечити відповідні психологічні умови для його розвитку. Постає питання у впровадженні нових видів рухової активності. Одним із таких засобів залучення школярів до занять є аеробіка, що синтезує в собі мистецтво танцю та спортивний дух.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** У науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів середніх класів, ефективного вибору методик, адекватного підбору засобів для розвитку фізичних якостей та раціональної організації навчального процесу учнів середніх класів в рамках шкільного фізичного виховання. При цьому робіт, присвячених розвитку гнучкості засобами аеробіки з урахуванням типів темпераменту в дітей середнього шкільного віку не виявлено. Рівень розвитку гнучкості дає можливість не тільки полегшити повсякденне життя, а й успішно опанувати основні життєво важливі рухові дії. Поглиблений розвиток цієї фізичної якості дозволить удосконалити процес фізичного виховання дітей та забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість.

**Мета статті.** Визначити вплив вправ аеробіки на розвиток гнучкості школярів середніх класів з урахуванням їх типів темпераменту.

Використовувались наступні **методи дослідження:**

1. теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
2. педагогічні методи (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
3. психологічне тестування;
4. методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень розвитку гнучкості школярів п'ятих класів визначали за результатами тестів, запропонованих шкільною програмою «Фізична культура. 5–9 класи», а також використовувались тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [6], а саме: згинання зігнутої ноги (см), розведення прямих ніг в сторони (см), поперечний шпагат (см), повздовжній шпагат правою (лівою) ногою (см), нахил тулуба вперед із положення сидячи (см), «міст» (см), вигин назад (см), схрещення рук за спиною (см), викрут рук (см), згинання ступні (см). У дослідженні брали участь школярі п'ятих класів (30 юнаків та 30 дівчат), які були поділені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Дослідження проводилось поетапно. На 1-му етапі здійснювалося попереднє тестування рівня розвитку гнучкості

школярів середніх класів. На 2-му етапі було проведено підсумкове тестування з метою виявлення ступеню змін досліджуваних параметрів. Під час занять у школярів експериментальної групи поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, швидкість та складність комплексів вправ з аеробіки.

Навантаження змінювалося згідно фізичної підготовленості та з урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Вправи з аеробіки використовувалися в підготовчій та основній частинах уроку, в системі рухливих перерв та надавалися у вигляді домашніх завдань. Під час порівняння показників гнучкості досліджуваних експериментальної та контрольної груп виявлена відсутність достовірних відмінностей між ними ( $p > 0,05$ ), що обумовлює об'єктивне проведення експерименту. Аналізуючи результати дослідження рівня розвитку гнучкості школярів п'ятих класів експериментальної групи після експерименту (табл. 1) виявлено, що всі показники, що відображають рівень розвитку гнучкості, покращилися, як у дівчат, так і в хлопців, та носять достовірний характер ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Таким чином, найбільш суттєве покращення результатів відмічається у дівчат п'ятих класів експериментальної групи, за виключенням розведення прямих ніг в сторони, де суттєвіше покращення показників відмічається у хлопців експериментальної групи. Порівнюючи результати хлопців та дівчат п'ятих класів контрольної групи по закінченні часу експерименту, виявлено, що вони також дещо змінилися, однак ці зміни менш значні й не достовірні ( $p > 0,05$ ). Для визначення типу темпераменту проводилося психологічне тестування, яке передбачало відповіді школярів на поставлені питання.

Аналіз анкетування виявив, що в 27% дітей домінує сангвінічний тип темпераменту, в 26% дітей – флегматичний, в 20% дітей – холеричний та в 27% дітей – меланхолічний тип темпераменту. Після використання розроблених комплексів вправ з аеробіки виявлено, що рівень розвитку гнучкості учнів п'ятих класів покращився, але в залежності від типу темпераменту спостерігається неоднозначний характер змін, як достовірний ( $p < 0,05$ ). Порівнюючи результати, отримані до та після експерименту, виявлено, що найбільш істотні зміни рівня розвитку

гнучкості учнів п'ятих класів спостерігаються саме в дітей флегматичного типу темпераменту, а незначні зміни виявлено у дітей холеричного типу темпераменту. Проте в хлопців сангвінічного типу темпераменту зміни в рівні розвитку гнучкості значніші, ніж у дівчат.

**Показники рівня розвитку гнучкості школярів п'ятих класів експериментальної групи до та після експерименту (см)**

Показники	До експерт.	Пі сл я екс п. п.	тст .	ткр.	Р	
	X ± m					
	Дівчата					
Згинання зігнутої ноги	8,5 ± 1,3	4, 7 ± 1, 0	2,3 8	2,05	<0,05	
Розведення прямих ніг в сторони	39,3 ± 3,4	41, 1 ± 3, 4	0,8 7	2,05	>0,05	
Поперечний шпагат	10,7 ± 1,4	7, 0 ± 1, 3	4,5 6	2,05	<0,001	
Повздовжній шпагат правою ногою	10,7 ± 1,7	7, 7 ± 1, 4	3,3 6	2,05	<0,01	
Повздовжній шпагат лівою	12,1 ± 1,5	7, 7	3,0 1	2,05	<0,01	

НОГОЮ		± 1, 5			
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	9,3 ± 1,3	5, 3 ± 0, 9	2,5	2,05	<0,05
«Міст»	27,8 ± 1,2	24 ,7 ± 1, 2	2,7 5	2,05	<0,05
Вигин назад	5,7 ± 1,0	3, 3 ± 0, 8	1,8 3	2,05	>0,05
Схрещення рук за спиною	0,1 ± 0,7	2, 2 ± 0, 7	2,6 2	2,05	<0,05
Викрут рук	37,9 ± 1,7	33 ,3 ± 1, 6	3,9 5	2,05	<0,01
Згинання ступні	8,7 ± 0,7	5, 9 ± 0, 6	2,9 3	2,05	<0,01
Хлопці					
Згинання зігнутої	15,5 ± 1,0	11,8 ±	2,6	2,05	<0,05

ноги		1,0	2		
Розведення прямих ніг в сторони	42,3 ± 1,4	46,8 ± 1,3	2,4 5	2,05	<0,05
Поперечний шпагат	32,7 ± 2,8	28,1 ± 2,7	4,1	2,05	<0,001
Повздожній шпагат правою ногою	21,9 ± 1,8	17,0 ± 1,8	3,8 4	2,05	<0,05
Повздожній шпагат лівою ногою	24,1 ± 1,5	19,7 ± 1,6	3,9 8	2,05	<0,01
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	13,0 ± 1,3	8,5 ± 1,3	2,5	2,05	<0,05
«Міст»	43,0 ± 2,0	39,4 ± 2,1	2,2 5	2,05	<0,05
Вигин назад	11,3 ± 0,8	6,9 ± 1,0	2,5 3	2,05	<0,05
Схрещення рук за спиною	1,7 ± 1,5	4,7 ± 1,6	2,3 5	2,05	<0,05
Викрут рук	47,9 ± 2,6	44,3 ± 2,7	2,9 7	2,05	<0,01
Згинання ступні	10,0 ± 1,0	7,9 ± 0,8	1,6 3	2,05	>0,05

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** 1. Дані первинних досліджень рівня розвитку гнучкості свідчать про відсутність достовірних відмінностей між показниками експериментальної та контрольної груп ( $p > 0,05$ ). Досліджуючи рівень розвитку гнучкості школярів п'ятих класів за гендерною ознакою в експериментальній та контрольній групах виявлено домінування результатів дівчат над показниками хлопців, практично за всіма досліджуваними параметрами. За виключенням такого показника, як розведення прямих ніг в сторони ( $p > 0,05$ ) у



хлопців експериментальної групи, де спостерігається протилежна тенденція, тобто показники хлопців привалюють над даними дівчат. 2. Використання в процесі фізичного виховання розроблених і спеціально підібраних нами вправ з аеробіки позитивно вплинуло на розвиток гнучкості школярів п'ятих класів експериментальної групи. Спостерігається достовірне покращення всіх показників, як у хлопців, так і в дівчат п'ятих класів ( $p < 0,05$ ).

3. Аналізуючи результати дослідження рівня розвитку гнучкості експериментальної групи за типами темпераменту, отримані перед та після проведення експерименту виявлено, що практично всі показники, які відображають рівень розвитку гнучкості покращились, як у дівчат, так і в хлопців, і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ), що обумовлює незначні зміни показників після проведення експерименту.

4. Проведення дослідження свідчить про позитивний вплив запропонованих нами комплексів вправ з аеробіки на рівень розвитку гнучкості школярів п'ятих класів, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури використовувати в фізичному вихованні школярів середніх класів розроблені нами комплекси таких вправ. Передбачають, що в даному напрямку може здійснюватись дослідження шляхом визначення ступеню впливу вправ з аеробіки на рівень прояву рухових якостей у дівчат та хлопців середнього шкільного віку з урахуванням типів темпераменту.

### Список використаних джерел:

1. Андрющенко Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – с. 22–25.
2. Альтер М. Д. Наука о гибкости / М. Д. Альтер. – К., Олимпийская литература. – 2001. – 421 с.
3. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009 – 2012гг. // FIG – 2009. – 218с.
4. Беяева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм / П.В. Беяева //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – № 12. – С. 15–17.

5. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 4. – С. 14–16.

6. Киреева Т.П. Спортивная аэробика в школе // Физическая культура в школе, 2003. – №6. – С. 28–34.

7. Левчук Л. Фізична підготовленість школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2003. – № 18. – С. 72–74.

8. Лисицкая Т.С. Аэробика с большой буквы / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева // Спорт в школе, 2004. – №15. – с. 26-30.

**Кіндрат Наталія**

## **ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ**

**Анотація.** В статті розглянуто питання генезису та розвитку рухливих та спортивних ігор у Об'єднаному королівстві Великобританії та Північної Ірландії. Досліджено вплив історичних та географічних чинників на розвиток тих чи інших спортивних ігор. Результати аналізу свідчать, що більшість ігор з м'ячем беруть свій початок на Британських островах, що підтверджується англійським походженням назв цих ігор. Велике значення у розвитку рухливих та спортивних ігор мало розширення колоніального панування Британської імперії, що призвело до проникнення в англійський спорт ігор та розваг народів Азії, Африки та Америки. Встановлено вплив Великої Британії на популяризацію ігор та забав різних народів світу в наші дні.

**Ключові слова:** рухливі ігри, ігри з м'ячем, ігри народів світу.

**Актуальність.** Беззаперечно, що здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає найвищий щабель в ієрархічній системі якісних проявів кожної особистості. Стан здоров'я людини впливає і одночасно обумовлює всі сторони і сфери життєдіяльності особистості з біологічної, духовної і соціальної

Наукове видання

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць  
Регіональної науково-практичної конференції  
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і  
перспективи»  
Випуск 7

**Відповідальний за випуск:** Кіндрат Вадим Кирилович

**Укладач:** Кашуба Анатолій Анатолійович

**Коректор:** Ковальський Володимир В'ячеславович

**Технічний редактор:** Лагутенко Тетяна Георгіївна

**Дизайн обкладинки:** Кашуба Надія Володимирівна

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів 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: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

