

УДК 796.012.656

**МІСЦЕ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ
СПОРТУ****Валентина ТОДОРОВА***Львівський державний університет фізичної
культури, м. Львів, Україна,
e-mail: valentina_sport@ukr.net*

Анотація. Хореографічну підготовку розглянуто як частину загальної системи підготовки спортсменів та як самостійний структурний компонент процесу підготовки. *Мета:* охарактеризувати хореографічну підготовку в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. *Методи:* аналіз, систематизація та порівняння. *Основні результати дослідження:* встановлено специфічні, характерні риси хореографічної підготовки в спорті та визначено вплив хореографічної підготовки на різні види підготовленості спортсменів, зокрема на технічну, фізичну, психологічну, теоретичну та інтегральну. *Висновки:* хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту є багатокроковим процесом, тісно пов'язана з іншими видами підготовки, інтегрує всі види роботи тренерів і спортсменів та має велике значення в спортивних досягненнях.

Ключові слова: хореографія, спорт, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, види підготовки, система підготовки спортсменів.

Постановка проблеми. У техніко-естетичних видах спорту, які пов'язані з проявом культури рухів (усі види гімнастики та акробатики, синхронне плавання, фігурне катання на ковзанах, спортивна аеробіка щодо), перевагу отримують ті спортсмени, яким вдається за рівних умов досягти більшої естетичності рухів. Висококваліфіковані спортсмени, окрім оволодіння оптимальною технікою виконання повноцінних і конкурентоздатних змагальних вправ, повинні також проявляти артистизм, виразність, музикальність. Усе це – в умовах загостреної змагальної боротьби, стресової ситуації та напруженої психологічної атмосфери.

Сучасний рівень світових досягнень у цих видах спорту вимагає від українських фахівців нових ефективних технологій засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій упродовж багаторічного спортивного тренування. Однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів є як пошук, так і вдосконалення структури та змісту загальної системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Подальше удосконалення спортивної майстерності залежить від оптимальної побудови системи підготовки спортсменів та визначення місця і значущості хореографічної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою НДР «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» відповідно до плану ЛДУФК на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями хореографічної підготовки займався чимало фахівців з техніко-естетичних видів спорту: у художній гімнастиці – Є. Бірюк (1981), О. М. Худолій (1997, 2000), В. Ю. Сосіна (2009), Т. Т. Ротерс (1989), І. Руда (2014); у спортивному рок-н-ролі – Н. П. Батєєва (2016), П. М. Кизім (2016), Л. С. Луценко (2015); у фігурному катанні на ковзанах – І. М. Медведєва (2003), К. Пройда, К. Яримбаш (2011) та ін.; у спортивній аеробіці – С. І. Атаманюк (2012), А. А. Боляк, Е. О. Серебрянська (2009), Б. В. Кокарев (2013), О. А. Череповська (2008) та ін.; у стрибках на батуті – А. Я. Дядюн (2014), В. О. Скакун (2003) та ін.; у синхронному плаванні – М. Н. Максимова (2012),

М. П. Моїсєєв, О. О. Золотова (2007) та ін., у спортивній акробатиці – Е. О. Лисенко (2006), С. Прокопюк (2012), Н. Бачинська (2015) та ін. Дослідження, які були присвячені проблематиці хореографічної підготовки в спорті, дають змогу сприймати її як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також має велике значення в композиційному поданні спортивних вправ [10]. Одним із найважливіших чинників досягнення високих і стабільних спортивних результатів є постійне вдосконалення технологій освоєння вправ і технології хореографічної підготовки, яка становить собою підсистему, що прогресивно розвивається в системі інтегральної підготовки. Сучасні технології інтегральної підготовки, засоби та методи хореографічної підготовки, як правило, сполучаються з іншими видами спортивної підготовки [5; 7; 9; 10].

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють такі види підготовки спортсменів: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна [6]. Окрім того, в теорії та методиці техніко-естетичних видів спорту розрізняють також низку різновидів підготовки, таких як базова, сполучена, обертальна, стрибова, акробатична, хореографічна та інші [2; 6].

Види підготовки не мають чітких меж, що різко відокремлюють їх одну від одної. Багатовимірне поєднання різних видів підготовки є однією з провідних тенденцій розвитку сучасної системи інтегральної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту [6].

Спроби науковців обґрунтувати хореографічну підготовку в спорті не дали змоги утворити цілісну систему, яка була б орієнтована на формування спеціальних умінь і навичок спортсменів. Вивчення процесу хореографічної підготовки, як засоби й методи, які використовуються в тренуванні, перебувають на недостатньому рівні обґрунтування. Актуальність теми зумовлюють такі проблеми: дискретність вивчення положень хореографічної підготовки фахівцями з фізичного виховання та фахівцями зі спорту; відсутність представлення системи хореографічної підготовки в спорті; потреба в урахуванні особливостей техніко-естетичних видів спорту при використанні методів та засобів хореографічної підготовки.

Мета дослідження – охарактеризувати хореографічну підготовку в системі загальної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Завдання:

1. Визначити взаємозв'язок хореографічної підготовки з різними видами підготовки спортсменів.
2. З'ясувати специфічність хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів.

Методи: аналіз, систематизація та порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. *Технічна підготовка* в техніко-естетичних видах спорту відрізняється необхідністю засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій та потребою акцентувати їх моменти в процесі виконання [2]. Механізм становлення та вдосконалення техніки й технічної майстерності у процесі хореографічної підготовки становить особливий інтерес. Ми пов'язуємо його з формуванням у корі головного мозку своєрідної бази даних, елементами якої є конкретні програми управління рухами у вигляді функціональних систем.

Одну хореографічну вправу неможливо повторити двічі абсолютно однаково – біомеханічні характеристики завжди варіюють. У результаті багаторазових повторень хореографічних вправ у головному мозку виробляються оптимальні програми управління рухом, реалізація яких дає корисний результат. При певних зовнішніх і внутрішніх умовах вилучається з рухової пам'яті готова для них програма управління рухом, яку мозок реалізує в автоматизованому русі [1]. Іноді це дозволяє компенсувати технічну помилку.

Хореографічну вправу (елемент) у процесі тренування необхідно адаптувати до зростання складності шляхом цілеспрямованого вдосконалення техніки її виконання за допомогою спеціальних завдань (техніку виконання потрібно спеціально ускладнювати). Із застосуванням засобів хореографії в технічній підготовці виконання вправи стає більш досконалим у результаті більш повного використання функціональних систем. Таким чи-

ном, серед хореографічних засобів завжди є такі, технічна структура й основні параметри яких значною мірою подібні до складних спортивних вправ. Їх треба розучувати особливо ретельно та доводити до технічної досконалості в процесі хореографічної підготовки та в базовій технічній підготовці, тому що згодом це дозволить швидко та якісно освоювати складніші вправи. Саме тому будь-яку хореографічну вправу необхідно розучувати не тільки для введення її в змагальну програму, але і для опанування нових, більш складних змагальних вправ.

Отже, навчання відносно простих хореографічних вправ необхідно будувати, урахувавши техніку виконання найскладніших рухів змагальної програми.

За допомогою хореографії розв'язується низка завдань, пов'язаних з *фізичною підготовкою* – удосконалення загальної координації руху, розвитку гнучкості та формування постави [2].

Класична хореографія особливо важлива на початкових етапах підготовки: для постановки корпусу, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку ритмічних і музичних здібностей. У спорт часто приходять діти з дефектною поставою – опущеними або піднятими плечами, випнутим животом, сутулою спиною або надмірно прогнутою в попереку. Завдання хореографа – розпочати грамотний процес методичного вироблення правильної постави. Цей процес, по суті, не припиняється на всіх етапах багаторічної підготовки.

Ефективність впливу хореографічних вправ на фізичний стан спортсменів прямо залежить від грамотності їх виконання. У зв'язку з цим, роль хореографа надзвичайно важлива. Одним із завдань фізичної підготовки в техніко-естетичних видах спорту є спеціальне розтягування м'язів та збільшення свободи м'язово-зв'язкового апарату. Це досягається роботою на підлозі, біля опори та на середині залу. При цьому використовуються махові рухи та статичне утримання поз.

Накопичення антропологічних та акселераційних процесів у морфології людського тіла зумовили змінення зовнішніх характеристик людини (збільшення зросту, збільшення продовжності м'язів, кінцівок, зменшення силуету), і, як наслідок, збільшення фізичних, а тим самим, і технічних можливостей спортсмена. Упровадження хореографії (партерної гімнастики) у навчально-тренувальний процес, з одного боку, сприяє реалізації новоз'явлених фізичних резервів, з другого – дає змогу раціонально впливати на фізичний розвиток і спеціальну підготовку, у процесі якої увага хореографа максимально сфокусована на формуванні так званої «школи» технічної підготовки вихованців і на всьому комплексі виразних засобів [4; 5].

Специфічні особливості виконання хореографічних вправ, особливості організації проведення занять з хореографії допомагають успішно *виховати* молоде покоління. Виконання рухових дій у хореографії точно обумовлено – існує детально регламентований порядок занять, свої традиції та свій стиль організації процесу навчання. Усе це дисциплінує спортсменів, сприяє вихованню працелюбності, волі та характеру [7].

Хореографія – це яскравий приклад поєднання розумової освіти та фізичного виховання. Процес навчання заснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових комбінацій, на розвитку пізнавальних здібностей. Усе це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність і мобільність центральної нервової системи [8].

В аспекті *теоретичної, інтелектуальної підготовки* для розвитку спортивної майстерності в техніко-естетичних видах спорту неминуча постійна тісна взаємодія спортсмена з мистецтвом, знайомство з його сучасним станом, ретроспективне його вивчення.

Перегляд балетних вистав у версіях великих постановників – Маріуса Петіпа, Михайла Фокіна, Кас'яна Голейзовського і ін. – мають величезний емоційний та інтелектуальний вплив на спортсменів, дають повноцінні образи для наслідування.

Рівень художності виступів – це значною мірою рівень здатності до саморозвитку, що сприяє вдосконаленню *психологічної підготовленості*. У хореографії варіативність рухових інтерпретацій виконує завдання психологічного тренінгу, у процесі якого спортсмен зна-

ходить внутрішню свободу. Уявлення можливості імпровізації під час занять розкріпає спортсменів, надає їхнім рухам вільну форму, витонченість, осмисленість, а самим спортсменам психологічну впевненість, що дуже важливо для набуття високого рівня спортивної майстерності [10].

Найважливішим, інтегровальним розділом у загальній системі спортивної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту є *композиційна підготовка* – це процес складання та вдосконалення змагальних і спортивно-художніх (показових) композицій у художній, естетичній та спортивній гімнастиці, спортивній аеробіці, парно-групової акробатиці, акробатичному рок-н-ролі, фігурному катанні на ковзанах, синхронному плаванні тощо [7–10].

Спортивна майстерність у цих видах спорту оцінюється з урахуванням змісту (труднощі), композиції (хореографії) і якості виконання спортсменами змагальних комбінацій. Тому одним із найважливіших професійних умінь фахівців у техніко-естетичних видах спорту є вміння здійснювати композиційну підготовку, що базується на основі системи спеціальних знань, не властивих іншим видам спорту, але без яких неможливо гідно представити на змаганнях будь-якого рангу навіть дуже талановитих і добре підготовлених спортсменів.

На практиці нерідко спостерігаються два протилежні підходи. Деякі фахівці багато уваги приділяють відпрацюванню елементів, менше – з'єднанням, вкрай мало (на останніх перед змаганнями тренуваннях) – відпрацюванню композиції в цілому. При такому підході юні спортсмени не встигають добре запам'ятати композицію, розвинути необхідну композиційну витривалість. Другий, протилежний підхід має вигляд нескінченного «натаскування» спортсменів на виконання цілісної композиції без належного відпрацювання її компонентів. Результат такої роботи – «завчені» помилки і, як наслідок, гальмування досягнення «бездоганного» рівня виконання змагальної вправи. Обидва підходи є малоефективними. Щоб уникнути труднощів при відпрацюванні цілісної композиції, необхідно розумно планувати тренувальну роботу.

У нашому дослідженні хореографічна підготовка аналізується як самостійна структурна одиниця, бо вона потребує втручання вузьких спеціалістів – акомпаніаторів, хореографів, хореографів-постановників, або тренерів-хореографів. Вона має специфічні принципи, засоби та методи. Інтегральність хореографічної підготовки полягає в її меті, завданнях, розв'язання яких забезпечує своєчасний вихід на цільову модель змагальної діяльності. Багатогранність спортивної підготовки, де хореографія є лише одним із компонентів загальної системи поруч з іншими видами підготовки, обумовлює дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в техніко-естетичних видах спорту.

Для успішного засвоєння елементів, виконання окремих з'єднань і комбінацій та рішення супутніх завдань спортивного тренування хореографічна підготовка має проводитися в такому обсязі:

- класичний балетний екзерсис біля опори – 30–40 хвилин щодня (тривалість залежить від періоду підготовки);
- хореографічна «вода» зі змагальної комбінації та вільних вправ – до 10 разів щодня.

Однак умови та обсяг тренувань у техніко-естетичних видах спорту вимагає пошуку оптимального співвідношення часу, відведеного на підвищення хореографічної підготовленості.

Висновки. Інтегральність хореографічної підготовки полягає в її меті, завданнях, розв'язання яких забезпечує своєчасний вихід на цільову модель змагальної діяльності. Визначено вплив хореографічної підготовки на різні види підготовки спортсменів.

1. Установлено, що засоби хореографічної підготовки здатні впливати на рівень технічної підготовленості в техніко-естетичних видах спорту. Технічна структура й основні параметри хореографічних засобів значною мірою подібні і до складних спортивних вправ, тому навчання відносно простих хореографічних вправ необхідно будувати з урахуванням техніки виконання найскладніших рухів змагальної програми.

2. Упровадження хореографії (партерної гімнастики) у навчально-тренувальний процес дає змогу раціонально впливати на фізичний розвиток і спеціальну підготовку, на

формування так званої «школи» технічної підготовки вихованців і на всьому комплексі виразних засобів.

3. У межах психологічної підготовки хореографія стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність і мобільність центральної нервової системи.

4. В аспекті теоретичної, інтелектуальної підготовки передбачається тісна взаємодія спортсмена з мистецтвом, знайомство як з його сучасним станом, так і ретроспективне його вивчення.

5. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту є багатокроковим процесом, що інтегрує всі види роботи тренерів і спортсменів та має велике значення в спортивних досягненнях. У нашому дослідженні хореографічна підготовка аналізується як самостійна одиниця зі специфічними принципами, засобами та методами.

Перспективи подальших досліджень: удосконалювання методики хореографічної підготовки спортсменів; визначення стану хореографічної підготовленості спортсменів залежно від віку і стажу занять; визначення співвідношення часу на різні види підготовки в заняттях місячного циклу в період навчання рухів, розвитку рухових здібностей і підготовки до змагань; ефективності процесу хореографічної підготовки при різних режимах тренувальних занять; можливості розчленовування цільового завдання хореографічної підготовки на окремі завдання та розв'язанням їх у часі; створення надійної, інформативної системи контролю за рішенням завдань хореографічної підготовки і регулювання тренувального процесу.

Список літератури

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 255 с.
2. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / А.А. Боляк. – Харків : ХДАФК, 2007. – 24 с.
3. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борисенко Светлана Ивановна – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 215 с.
4. Муллагильдина А.Я. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / А.Я. Муллагильдина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4. – С. 79–83.
5. Омелянчик-Зюркалова О.А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 10. – С. 28–34. doi:10.5281/zenodo.10487.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Поздеева Е.А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 104 с.
8. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротерс – Москва : Просвещение, 1989. – 175 с.
9. Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Румба Ольга Геннадьевна. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 209 с.
10. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.

МЕСТО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Валентина ТОДОРОВА

Львовский государственный университет физической культуры, м. Львов, Украина, e-mail: valentina_sport@ukr.net

Аннотация. Хореографическая подготовка рассмотрена как часть интегральной подготовки и как самостоятельная единица в общей системе подготовки спортсменов. *Цель:* охарактеризовать хореографическую подготовку относительно системы общей подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта. *Методы:* анализ, систематизация и сравнение научных источников. *Основные результаты исследования:* установлены специфические, характерные черты хореографической подготовки в спорте и определено влияние хореографической подготовки на различные виды подготовленности спортсменов, в частности на техническую, физическую, психологическую, теоретическую и интегральную. *Выводы:* хореографическая подготовка в технико-эстетических видах спорта является многоэтапным процессом, который интегрирует все виды работы тренеров и спортсменов и имеет большое значение для спортивных достижений.

Ключевые слова: хореография, спорт, хореографическая подготовка, технико-эстетические виды спорта, виды подготовки, система подготовки спортсменов.

POSITION OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN THE GENERAL SYSTEM OF ATHLETES' TRAINING IN THE TECHNICAL-AESTHETIC SPORTS

Valentina TODOROVA

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: valentina_sport@ukr.net

Abstract. Choreographic raining is considered as part of integral training and as an independent unit in the overall system of athletes' training. The purpose of the research is to characterize the choreographic training regarding the system of general training of athletes in technical and aesthetic sports. *Methods:* analysis, systematization and comparison of scientific sources. The main results of the research are: some specific, characteristic features of the choreographic preparation in sport are established, and the influence of the choreographic preparation on the various types of athletes' training is determined, namely, technical, physical, psychological, theoretical and integral ones. *Conclusions:* choreographic training in technical and aesthetic sports is a multi-stage process that integrates all kinds of work of coaches and athletes, and is of great importance for sporting achievements.

Keywords: choreography, sport, choreographic training, technical and aesthetic sports, types of training, athletes training system.

References

1. Bernshteyn H. A. O postroyeniі dvizheniy [About construction of movements]. Moscow : Medgiz, 1947. (*in Russian*)
2. Bolyak A. A. Model'ni kharakterystyky fizychnoyi y tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport-smenok sportyvnoyi aerobiky na etapi poperedn'oyi pidhotovki [Model properties physical and technical preparedness of athletes Sports Aerobics at the stage of preliminary preparation]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv : KHDAFK, 2007. (*in Ukrainian*)
3. Borisenko S. I. Povysheniye ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya khoreograficheskoy podgotovki [Improving performance skills gymnasts by improving choreographic preparation]. Extended abstract of candidate's thesis. St. Petersburg : St. Petersburg State. Acad. Physical Culture named after P. F. Lesgaft, 2000. (*in Russian*)
4. Mullagildina A. Ya. Sovershenstvovaniye artistichnosti u kvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike [Improving the artistry in qualified athletes in rhythmic gymnastics]. Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. Slobozhansk Scientific Herald sports. 2016. № 4, pp. 79–83. (*in Russian*)
5. Omelyanchik-Zyurkalova O. A. Vliyanie horeograficheskoy podgotovlennosti gimnastok na okonchatel'nuju ocenku ispolnitel'skogo masterstva [Influence of choreographic training of the gymnasts on the final assessment of mastery] // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya. 2014. No 10, pp. 28–34. doi:10.5281/zenodo.10487 (*in Russian*)
6. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications]. Kyiv : Olimpiyskaya literature, 2004. (*in Russian*)
7. Pozdeeva E. A., & Pshenichnikova G. N. Sovershenstvovanie ispolnitel'skogo masterstva v sportivnoy aerobike [Improving the performance skills in sports aerobics]. Omsk : SibGUFK, 2008. (*in Russian*)
8. Roters T. T. Muzykal'no-ritmicheskoye vospitaniye i khudozhestvennaya gimnastika [Music and rhythmic gymnastics training and] Moscow : Prosveshcheniye, 1989. (*in Russian*)
9. Rumba O. G. Narodno-kharakternaya khoreografiya v sisteme podgotovki spetsialistov po gimnastike i tantsam na parkete [People's distinctive choreography in the training of specialists in gymnastics and dance on the dance floor]. Extended abstract of candidate's thesis. St. Petersburg : St. Petersburg State. Acad. Physical Culture named after P. F. Lesgaft. 2006. (*in Russian*)
10. Sosina V. Yu. Khoreografiya v gimnastike [Choreography in the gym] Kyiv : Olimpiyskaya literature, 2009. (*in Russian*)

Стаття надійшла до редколегії 31.01.2017

Прийнята до друку 16.03.2017

Підписана до друку 31.03.2017