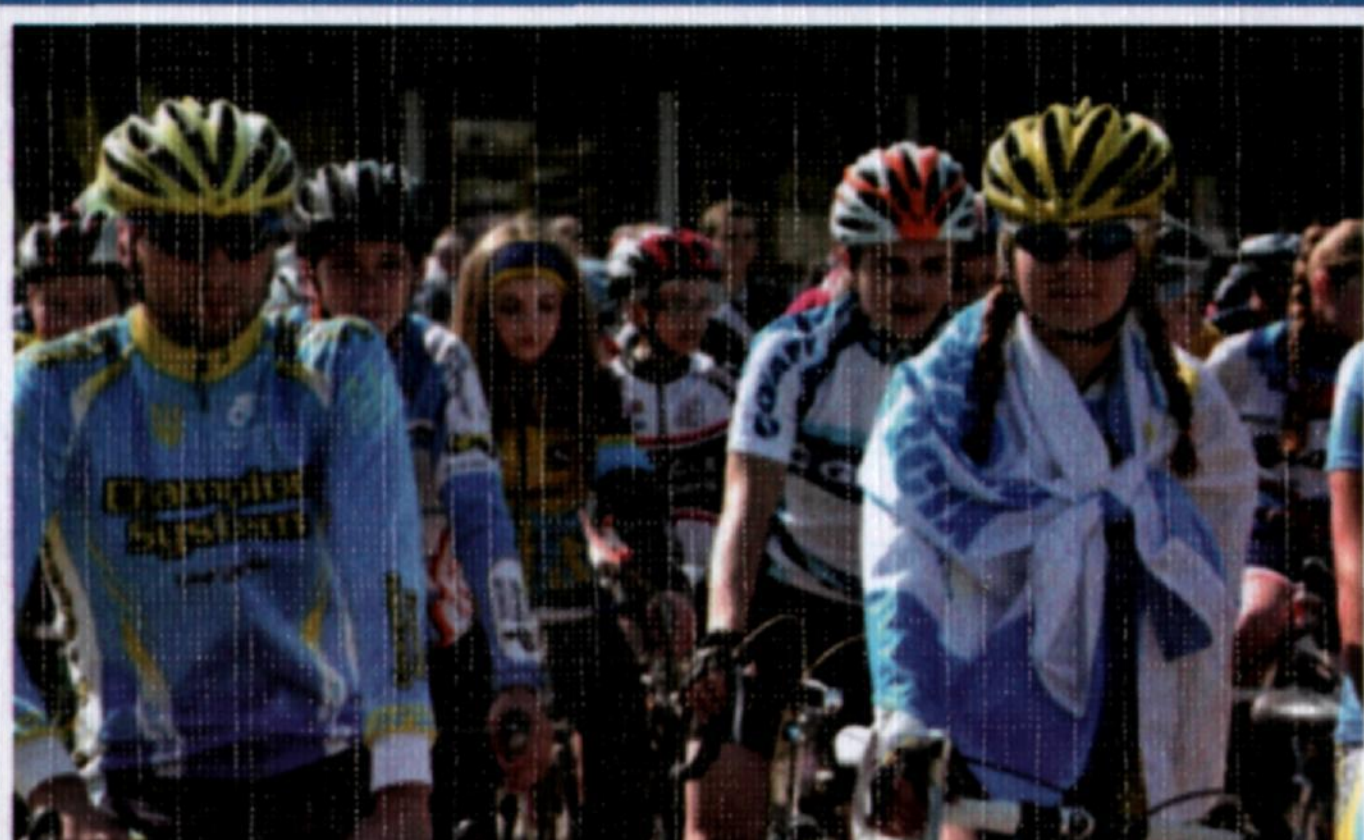


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

20 травня 2015 р.

**Житомир
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

Рецензенти:

Свиридюк В.З. – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

Ахметов Р.Ф. – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

Романчук В.М. – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Шевчук Андрій Володимирович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Густам Фаглімович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент;

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів,
власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.
Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| <i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя..... | 8 |
| <i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів..... | 11 |
| <i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів..... | 13 |
| <i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників..... | 20 |
| <i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками..... | 23 |
| <i>Бобер А.А., Яблоцька А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді..... | 31 |
| <i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання..... | 34 |
| <i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки..... | 37 |
| <i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку..... | 39 |
| <i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи..... | 44 |
| <i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів..... | 47 |
| <i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини..... | 50 |
| <i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини..... | 53 |
| <i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі..... | 55 |

| | |
|--|-----|
| <i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять..... | 62 |
| <i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів... | 67 |
| <i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу..... | 71 |
| <i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах..... | 77 |
| <i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму..... | 79 |
| <i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання..... | 82 |
| <i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві..... | 85 |
| <i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині..... | 91 |
| <i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання..... | 94 |
| <i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку..... | 97 |
| <i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки... | 100 |
| <i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу..... | 106 |
| <i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта | 109 |
| <i>Орловська В.Й., Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини..... | 112 |
| <i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами..... | 114 |
| <i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i> | |

| | |
|--|-----|
| Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо... | 119 |
| <i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів..... | 124 |
| <i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи..... | 128 |
| <i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання..... | 132 |
| <i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів..... | 135 |
| <i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами..... | 138 |
| <i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу.. | 140 |
| <i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі..... | 146 |
| <i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку..... | 148 |
| <i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки..... | 152 |
| <i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету..... | 157 |
| <i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку ХХ століття..... | 164 |
| <i>Ситникова М.А., Айуңз В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури..... | 167 |
| <i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів..... | 171 |
| <i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної | |

| | |
|---|-----|
| підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності..... | 175 |
| <i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді..... | 179 |
| <i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку..... | 181 |
| <i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку..... | 186 |
| <i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах..... | 189 |
| <i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом».. | 197 |
| <i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів..... | 199 |
| <i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня..... | 206 |
| <i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів..... | 209 |
| <i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі..... | 213 |
| <i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору..... | 216 |
| <i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей..... | 220 |

му удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій.

Висновки. Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування здорового способу життя є актуальною, в той же час залишаються недостатньо висвітлені фактори впливу на свідоме ставлення до свого здоров'я. Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватись показом лише однієї оздоровчої функції.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 187–191.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав. – М.: Академия, 2001. – 320.
4. Мацула А.П. Физическое воспитание людей. – 1997. – С. 143.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Д.Ю. Пашков, Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня розвитку фізичних здібностей студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з основних задач, які вирішуються в процесі фізичного виховання студентів – є забезпечення оптимального розвитку фізичних здібностей, які

становлять рівень фізичної підготовленості майбутнього фахівця. Під фізичними здібностями прийнято називати природжені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність студента, одержуючи свій повний вияв в доцільній руховій діяльності [1; 4, с. 110]. До основних фізичних здібностей відносять: силу, швидкість, витривалість, гнучкість й спритність (координаційні здібності) [1, 2, 5, 7].

Стосовно динаміки зміни показників фізичних здібностей використовують терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний хід змін фізичних здібностей, а термін «виховання» передбачає активну і направлену дію на зростання показників фізичних здібностей. В сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості» й «фізичні (рухові) здібності», проте вони нетотожні. В загальному вигляді «рухові здібності» можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей студента. Основу ж рухових здібностей студента складають фізичні якості, а форму прояву – рухові уміння і навички [1, 2, 6].

До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, а також загальну і спеціальну витривалість. Необхідно пам'ятати, що, коли йде мова про розвиток сили м'язів або швидкості, то слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей [2, 5, 6, 7].

Аналіз літературних джерел показав, що розвиток фізичних здібностей у студентів вищих навчальних закладів, сучасна система фізичного виховання не спроможна забезпечити на достатньому рівні. Використання фізичного виховання як засобу оздоровлення, без необхідного фізичного самовиховання та мотивації до самостійних занять фізичними вправами, створює лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку студента.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці особливостей оптимізації розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Відповідно до мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в теорії і методиці фізичного виховання.

2. Вивчити мотиви та інтереси студентів, що спонукають їх до самостійних занять фізичними вправами.

3. Обґрунтувати вибір засобів фізичної підготовки студентів, що цілеспрямовано впливає на розвиток їх фізичних здібностей.

4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність авторської методики розвитку фізичних здібностей у студентів.

Результати досліджень та їх обговорення. Досить важливим чинником формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя є залучення до активних занять фізичними вправами. У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних самостійних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність.

Натомість динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичної культури та спорту під час навчання у ВНЗ показує, що не всі студенти розуміють їх значення для дотримання здорового способу життя, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я. Анкетне опитування показало, що основними причинами, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом, є: відсутність вільного часу, на що вказує 59,5 % – юнаків і 57,3 – дівчат; лінощі – у 27,8 % у юнаків і 21,7 % у дівчат; відсутність належних умов для проведення занять, відповідно – 44,0 % 59,6 %, хвороби і травми – 13,6 % і 19,8 %; відсутність коштів для придбання інвентарю, форми й абонементів – 19,4 % та 31,6 %, відсутність мотивації – 23,8 % і 21,6 % та інші.

Стає зрозумілим, що активізація мотиваційної сфери студентів потребує більш поглибленої їх підготовки за декількома напрямками: *теоретичним*, який забезпечує знаннями вибору засобів формування і розвитку фізичних здібностей, навичок та вмінь; *методичним*, направленим на забезпечення освітнього рівня студентів та їхньої орієнтації вгалузі фізичного виховання; *психо-*

логічним, який розширює фізкультурно-оздоровчу направленість студентів, зацікавленість і готовність їх до занять обраним видом фізичної активності.

Розроблення і впровадження у процес самостійних занять авторської програми не передбачало кардинальної заміни програмного матеріалу і традиційного підходу до студентів, а передбачало пошук, передусім, найбільш ефективного співвідношення об'ємів, засобів традиційної загальнофізичної підготовки, що могла бути упроваджена в навчально-тренувальний процес відповідно до матеріальних можливостей кафедри фізичного виховання та рекреації. Авторська програма розроблена на підставі результатів проведених досліджень з вивчення особливостей фізичної підготовленості студентів.

Тематичний план проведення тренувальних самостійних занять в експериментальній групі за авторською програмою був розрахований на 76 навчальних годин на вересень – грудень, тривалість занять складала 90 хвилин по 6 години на тиждень. Застосовувалися чіткі критерії дозування раціональних навантажень у різні періоди занять.

Заняття передбачали оволодіння основами техніки навчання загальнорозвиваючим, підвідним та спеціальним вправам легкоатлета; оволодіння основами техніки бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибками у довжину; вдосконалення швидко-кісно-силових якостей, швидкості та витривалості; застосування на кожному занятті вправ на розслаблення м'язів та відновлення працездатності [3].

Для перевірки ефективності авторської програми проведено формувальний експеримент, порівняння показників експериментальної групи до і після застосування авторської програми. У ході експерименту сталися позитивні зміни в темпах приросту показників, які свідчать про загальнофізичну підготовку студентів, які брали участь у педагогічному експерименті (табл. 1).

Таким чином, результати педагогічного експерименту, у рамках якого було апробовано застосування розробленої авторської навчальної програми, з достовірністю показали стійке підвищення показників фізичних здібностей за усіма проведеними тестами в експериментальній групі. Це означає, що застосування

легкоатлетичних вправ, які входять до цієї програми, ефективно вплинуло на розвиток фізичних здібностей студентів, формування їх професійно значущих якостей та властивостей, поліпшення рівня їх загальної фізичної підготовки. Встановлено те, що цілеспрямовані та систематичні педагогічні дії стосовно студентів здатні істотно змінити показники рівня їх фізичного стану та в цілому активізувати процес фізичного виховання у ВНЗ.

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників розвитку фізичних здібностей студентів експериментальної групи (n=23)

| Тест | (X±σ), p | |
|--|------------|------------|
| | Початок | Кінець |
| Витривалість – біг 2000 м, (хв) | 10.52±1,19 | 9.47±0,95 |
| | p<0,05 | |
| Бистрота – біг 30 м, (с) | 5,46±0,49 | 4,81±0,37 |
| | p<0,05 | |
| Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м) | 182,4±0,35 | 193,7±0,32 |
| | p<0,05 | |
| Силова витривалість – згинання і розгинання рук в упорі лежачи | 17,3±0,05 | 23,3±0,07 |
| | p<0,05 | |
| Спритність – човниковий біг, (с) | 11,45±1,57 | 9,91±0,71 |
| | p<0,05 | |

Висновки. Особливе значення в цілеспрямованому розвитку фізичних здібностей студентів має правильний добір найбільш ефективних методів і засобів фізичного виховання. Цими засобами є ціленаправлені фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку фізичних здібностей. У доборі засобів для розвитку фізичних здібностей необхідно дотримуватися критеріїв, де найбільш важливими з них є доступність засобів для використання та інтерес до них у студентів.

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку рухових якостей; завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економіч-

ними, а головне, розвинути рухові якості, які будуть впливати на фізичну підготовленість студентів.

Література

1. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
3. Грибан Г.П. Легкая атлетика: учеб. пособ. для студентов спортивного отделения сельскохоз. вузов / Г.П. Грибан. – М., 1991. – 118 с.
4. Остапенко О. Інтерес студентів до фізичної культури і спорту та особливості його виховання в юнаків вищих навчальних закладів / О. Остапенко // Рідна школа. – 2004. – № 2. – С. 50–53.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 644–665, 705–720.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
7. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт. 1978. – 206 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ АЙКІДО

М.В. Петренко, Т.П. Романчук, М.М. Пампура

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Серцево-судинна система відіграє важливу роль у забезпеченні високої працездатності та продуктивності праці людини [1, 3, 5 та ін.]. Саме тому дослідження функціональних показників серцево-судинної системи та адаптаційних процесів, що відбуваються при виконанні фізичних вправ, у дітей середнього шкільного віку, які займаються айкідо, є цілком актуальним.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
I Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60x84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.