

УДК: 796.812.012.1:796.015.52

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ДЗЮДО З НИЗЬКОЮ АМПЛІТУДОЮ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ

Грибан Григорій, Філіна Валентина

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Звичайне виконання прийомів з дзюдо не адаптоване до умов спортивного поєдинку та розраховане на непередбаченого суперника. Супротив суперника потребує корекції структури кидків, без зміни основних параметрів, які включають в себе направлення кидка та основного руху тулуба атакуючого. **Мета дослідження** – обґрунтувати методіку індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку. Були використані наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури, опитування, змагальні поєдинки, під час яких в балах визначалися техніко-тактичні показники, модельний експеримент, методи математичної статистики. Результати роботи. Техніка виконання прийомів з дзюдо характеризується демонстрацією кидків. Тому, техніко-тактичний комплекс вправ традиційного дзюдо не відповідає вимогам жорсткого спортивного поєдинку. Це в свою чергу, змушує функціонально підготовлених дзюдоїстів спонтанно адаптувати свою техніку до жорстких умов поєдинку. Основна відмінність техніки виконання прийомів дзюдо в жорстких умовах поєдинку полягає в обмеженні свободи рухових дій атакуючого суперника. Це зменшує технічний арсенал, дзюдоїст вимушений застосовувати безліч тактичних дій, під час виконання яких, прикладає великі зусилля та втрачає час, що в свою чергу може призвести до програшу поєдинку. На сьогоднішній день, проблема удосконалення техніко-тактичних дій в дзюдо залишається актуальною, що й призвело до вибору теми дослідження. **Ключові висновки.** В процесі дослідження було виявлено, що всі кидки з низькою амплітудою, такі як: прогином, вибиванням, звалюванням тощо, при відсутності статичного супротиву захватом за кімоно та під час прямої стійки суперника, реалізуються без труднощів. По завершенню річного педагогічного експерименту з використанням в експериментальній групі відкоректованих кидків з упором стопи в стегно (гомилку) і алгоритму їх застосування, було отримано позитивні результати.

Ключові слова: змагальні умови, типи кидків, демонстраційні умови, класифікація, захват за кімоно.

TECHNIQUE OF PERFORMING JUDO TECHNIQUES WITH LOW AMPLITUDE IN THE CONDITIONS OF A SPORTS FIGHT

Gryban Grigoriy, Filina Valentina

Abstract. The usual execution of judo techniques is not adapted to the conditions of a sports match and is designed for an unprepared opponent. The opponent's resistance requires correction of the structure of the throws, without changing the main parameters, which include the direction of the throw and the main movement of the attacker's torso. **The purpose** of the study is to substantiate the methodology of individualized technical training of judokas during low-amplitude throws in the conditions of a sports match. The following **research methods** were used: analysis and generalization of special and scientific literature, surveys, competitive matches, during which technical and tactical indicators were determined in the points, a model experiment, methods of mathematical statistics. Results of the work. The technique of performing judo techniques is characterized by the demonstration of throws. Therefore, the technical and tactical complex of exercises of traditional judo does not meet the requirements of a tough sports match. This, in turn, forces functionally trained judokas to spontaneously adapt their technique to the harsh conditions of the fight. The main difference in the technique of performing judo techniques in harsh conditions of the fight is the restriction of the freedom of motor actions of the attacking opponent. This reduces the technical arsenal, the judoka is forced to use many tactical actions, during the execution of which he makes great efforts and loses time, which in turn can lead to the loss of the fight. Today, the problem of improving technical and tactical actions in judo remains relevant, which led to the choice of the research topic. **Key conclusions.** During the research, it was found that all low-amplitude throws, such as: deflection, knock-out, rollover, etc., in the absence of static resistance by grabbing the kimono and during the opponent's straight stance, are implemented without difficulty. Upon completion of a one-year pedagogical experiment using corrected throws with a foot strike to the thigh (shin) and an algorithm for their application in the experimental group, positive results were obtained.

Keywords: competitive conditions, types of throws, demonstration conditions, classification, kimono grip.

Постановка проблеми. Техніка виконання прийомів з дзюдо має демонстраційний характер. Тому під час тренувального або змагального

поєдинку, дзюдоїстам, які є функціонально не підготовленими, важко провести певний прийом. Важливо відмітити, що одним із засобів удосконалення спортивної майстерності дзюдоїстів, є поліпшення їхнього здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку засобами дзюдо. Завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому та прикладному значенню дзюдо входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського й світового масштабу. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей та здібностей в інших видах спорту, а з іншого боку – дзюдо є засобом покращення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та пропаганди здорового способу життя серед юнаків [8].

В той же час, дзюдоїсти, які є краще функціонально підготовленими, змушені спонтанно адаптувати свою техніку до жорстких умов поєдинку під час жорсткого протистояння. Основна відмінність між демонстраційним проведенням кидка в умовах без супротиву та умовах жорсткого поєдинку полягає в обмеженні свободи рухових дій суперника. Як правило, це сприяє зниженню технічного арсеналу та змушує дзюдоїста застосовувати масу техніко-тактичних дій, які потребують затрати великої кількості зусиль та втрати часу, що в свою чергу може призвести до програшу поєдинку [7, 8, 9, 15]. Майже повністю зникли зі змагального арсеналу кидки вперед з поворотом до суперника спиною [10, 12, 14]. Практично стало неможливо проводити класичні кидки підсіканням, що значно зменшило різноспрямованість технічного арсеналу та призвело до його невідповідності умовам інтегральної моделі техніко-тактичної діяльності в дзюдо [8, 11, 13]. На сьогоднішній день, проблема удосконалення техніко-тактичних дій в дзюдо залишається актуальною, що й призвело до вибору теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані педагогічних спостережень за змагальною діяльністю дзюдоїстів свідчать про її значну невідповідність щодо програмного технічного матеріалу [2, 3, 5, 16]. Аналіз класифікації технічних дій з дзюдо свідчить про те, що не на науковій, а на суб'єктивній основі. В той же час, він не сприяє формуванню оптимальної рухової установки, стратегії та методиці багаторічної технічної підготовки дзюдоїстів [3]. Науковці вказують на зниження якісної характеристики оцінки проведених кидків з дзюдо, що свідчить про знецінення техніки з дзюдо із-за недостатньої фізичної підготовленості [1, 4, 6]. Слід наголосити, що для покращення спеціальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей в дзюдо доцільно використовувати короточасні (до 1 хв) тренувальні поєдинки та спеціально-підготовчі вправи. Можливе застосування 10 – 15 обраних прийомів, таких як: кидок через стегно, кидок через спину, передня підніжка, підхват під одну або дві ноги тощо, з виконанням у максимальному темпі. Інтервали відпочинку між серіями кидків повинні бути достатніми для повного відновлення організму, тобто перед початком чергового повторення кидків показник ЧСС повинен бути не вищий ніж 110 – 120 уд/хв [8].

Основними засобами вирішення завдань силової та швидкісно-силової підготовки в заняттях з дзюдо є різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з партнером і окремо, із застосуванням амортизаторів, гумових джгутів та обтяжень. Підбираються вони з урахуванням одного або декількох рухових елементів обраного техніко-тактичного прийому чи комбінації. Також можливе застосування окремих тренувальних поєдинків з акцентом на силовий та швидкісно-силовий ефект. В процесі навчально-тренувальних занять з дзюдо найбільшого застосування набули такі методи, спрямовані на покращення спеціальної фізичної підготовленості: метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль, повторний метод, метод кругового тренування, ігровий метод, сенсорний метод, «ударний» метод, метод ізометричних зусиль, змагальний метод, метод прискорення, змінний метод. Вибір конкретного методу визначається метою та завданнями навчально-тренувального заняття з урахуванням індивідуального рівня розвитку фізичних якостей юнаків [1, 3, 5, 8].

В дзюдо виконання технічних прийомів характеризується складною структурою [5, 9, 12]. Незважаючи на те, що дзюдо має велику кількість різноманітних прийомів, але спільним є одне – це фази виконання прийому, дотримання яких є досить важливим [2, 15, 16]. Основними фазами кидків з низькою амплітудою є: підготовча, основна та заключна [2, 14]. Важливо в змагальних та тренувальних поєдинках для проведення кидків застосовувати базові рухи, які основою для подальшого виконання прийомів з низькою амплітудою [2, 13].

Мета дослідження – обґрунтувати методику індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Встановити найефективніші кидки з низькою амплітудою виконання.
3. Обґрунтувати методику індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з низькою амплітудою.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури, опитування, змагальні поєдинки, під час яких в балах визначалися техніко-тактичні показники, модельний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені у 2023–2024 рр. на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Житомира. В дослідженні взяли участь 48 дзюдоїстів Житомирської області (кандидати в майстри спорту, майстри спорту України). На початку експерименту було проведено опитування дзюдоїстів, щодо вибору кидків з низькою амплітудою під час проведення тренувальних і змагальних поєдинків. За допомогою методів математичної статистики обраховано кількість балів отриманих за виконання кидків з низькою амплітудою під час поєдинків.

Результати дослідження. Використання даних «Єдиної класифікації технічних дій з дзюдо відповідно до біомеханічних характеристик» дозволило зробити програму модельного експерименту, з метою пошуку прийнятих для кінематичних умов спортивного поєдинку кидків з низькою амплітудою за допомогою впливу на ногу стопою, які забезпечують різносторонність технічного арсеналу (табл. 1). Що в свою чергу є головною вимогою інтегральної моделі просторово-змістової діяльності в дзюдо.

Таблиця 1

Класифікація технічних дій за біомеханічними ознаками в дзюдо			
Види кидків (за просторово-технічною структурою)			
Повертаючись	Нахиляючись	Прогинаючись	Нахиляючись назад
Ознаки рухів за координацією			
Вихід на старт	Вихід на старт	Фаза відриву	Вихід на старт
- виходом - входом - відходом - схресно	- виходом - підходом	- прогином - розгином - розворотом - вкручуючись	- підходом - виходом - заходом
Способи позбавлення суперника опори			
1) Вертикальним відривом. 2) Вибивання всієї опори для виведення з рівноваги. 3) Горизонтальне виведення з рівноваги: - через безопорну; через перешкоду з опором; звалювання; - вибивання однієї опори для звалювання супротивника; - відрив однієї опори для звалювання супротивника; - гальмування опору супротивника для звалювання і продовження руху.			
Кидки без падіння, із спільним падінням та можливим падінням			
Групи кидків			
Руками без впливу на ноги		З впливом на ноги ногами	
Підйомом		Підхватом	
Вибиванням		Підніжкою	
Звалюванням за допомогою сили рук		Через ногу підніжкою	
Звалюванням через:		Упором, зачіпом	
спину та бік;		Підсічкою	
плечі;		Відхватом	
тулуб;		Відбивом	

В ході модельного експерименту були застосовані всі кидки згідно класифікаційних ознак даної системи:

1) з використанням традиційних, вільних захватів під час демонстрації кидків (за різнойменний відворот за дзюдогу та за різнойменний рукав біль ліктя);

2) з використанням жорстких, але традиційних для дзюдо захватів в умовах супротиву суперника і, найважливіше, із прийняттям зігнутої стійки в проекції на сагітальній площині.

Згідно вищевказаної класифікації було зафіксовано, що всі кидки з низькою амплітудою, наприклад, прогином, нахилом, за відсутності статичного супротиву захватом і під час прямої стійки суперника реалізуються без труднощів. Коли суперник приймає напівзігнуту стійку, проводити кидки з малою амплітудою дуже складно. Майже всі кидки прогином (вперед, за себе),

нахиляючись (назад, перед собою), за допомогою впливу на ногу суперника своєю ногою неможливо, за виключенням кидків прогином з упором стопи в живіт. В процесі модельного експерименту встановлено, що єдиною ефективною групою кидків виявились: кидки з упором стопою в стегно або в гомілку суперника з подальшим виведенням його з рівноваги в сторону кидка, підсилюючи рухи підчас власного падіння. Рекомендуються кидки з упором в коліно (рис. 1).



Рис. 1. Кидок з упором в коліно (підсікання в коліно)

Під час навчально-тренувального процесу була зареєстрована змагальна діяльність учасників майбутнього експерименту. Експериментальні групи були укомплектовані з урахуванням техніко-тактичних показників (рис. 2).

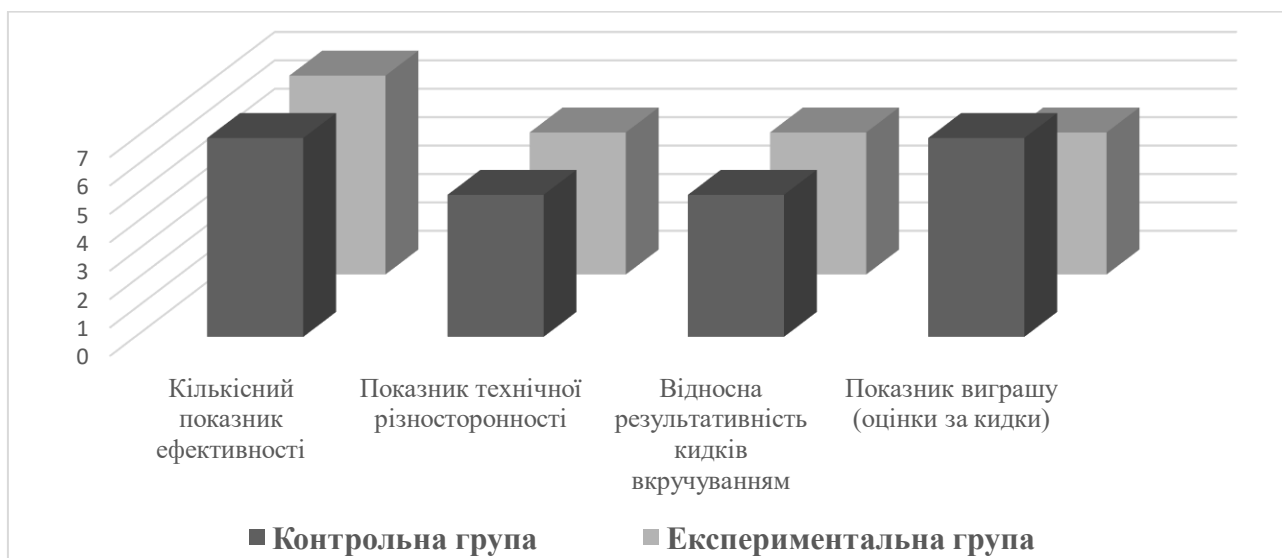


Рис. 2. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників до експерименту (в балах)

По завершенню річного педагогічного експерименту з використанням в експериментальній групі відкоректованих кидків з упором стопи в стегно (гомілку) і алгоритму їх застосування, було отримано позитивні результати (рис. 3).

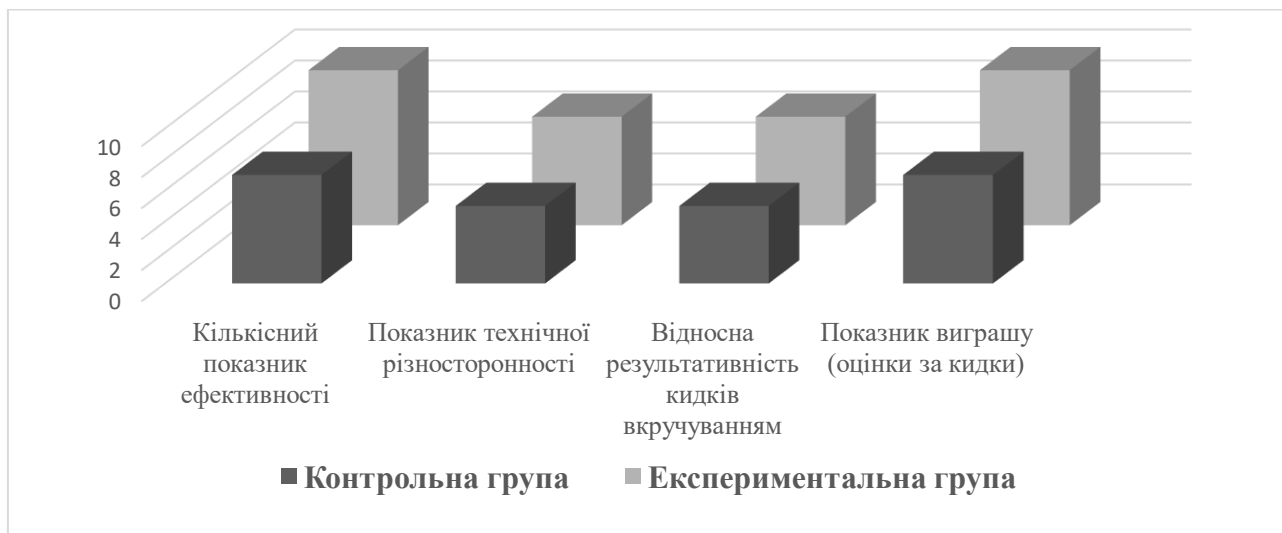


Рис. 3. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників після експерименту (в балах)

Дискусія. В результаті модельного педагогічного експерименту розроблені та експериментально підтверджені алгоритми рухових орієнтирів на проведення кидків в умовах жорстких захватів суперника. Адже жорсткі захвати значно зменшують атакуючі можливості, які демонструються в стандартних умовах показу кидків в умовному контакті [2]. Під час проведення кидків з низькою амплітудою треба враховувати такий фактор, як прийняття стійки в низькому та зігнутому положенні; найефективніші захвати: за пояс на спині через однойменне плече і за різнойменний рукав [14]; за шию під плече та за різнойменний рукав; за шию під плече та за однойменний рукав [15]. Високі показники технічної різносторонності свідчать, що застосування вище згаданих захватів в умовах поєдинків дозволяють ефективно проводити кидки з низькою амплітудою [16].

Висновки. Встановлено, що найефективнішими кидками з низькою амплітудою виконання є кидки з упором стопи в стегно або в гомілку суперника з подальшим виведенням його з рівноваги в сторону кидка, підсилюючи рухи під час власного падіння. В результаті отриманих даних встановлено, що дзюдоїсти експериментальної групи покращили показники як в тренувальних, так і змагальних поєдинках. У експериментальній групі кидків з низькою амплітудою – до 10 балів; показник технічної різносторонності та відносної результативності кидків з скручуванням – до 6 балів, показники виграшу – до 10 балів.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні методики індивідуалізованої технічної підготовки дзюдоїстів під час проведення кидків з високою амплітудою.

Список літературних джерел:

1. Алексеев А. Ф., Юхно Ю. О., Середя В. А., Перета В. С., Руденко М. М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих

References:

1. Aleksieiev A. F., Yukhno Yu. O., Sereda V. A., Pereta V. S., Rudenko M. M. Dziudo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti, spetsializovanykh

- навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів/ФДУ, 2019. С. 100–111.
2. Бойченко Н. В., Чоботко М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фінболом. Єдиноборства, (3). С. 13–20. DOI:10.15391/ed.2019.
3. Індиченко Л. С., Хауссі О. А. Використання ігрових методів із дзюдоїстками для підвищення якості техніко-тактичних дій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки, (152 (1)), 2019. С. 172–175.
4. Лаврент'єв О. М., Жежер І. В., Криворотко Ю. А. Особливості змісту підготовки борців високої кваліфікації у дзюдо. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. Випуск 3К (176), 2024. С. 280–286.
5. Мартинов Ю. Ю., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2 (130) 2021. С. 86–89.
6. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 81–89.
7. Стрикаленко Є., Шалар О., Гузар, В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2022. С. 34–39.
8. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119
9. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. Technology of increasing physical activity of university students. Acta Balneologica, 5(171). 2022. P. 451–456.
10. Grygoriy P. Griban, Mykhailo F. Khoroshukha, Natalia A. Lyakhova, Viktoriia V. Biletska, Pavlo B. Yefimenko, Oksana P. Kanishcheva, Tetiana M. Zhlobo (2024). Peculiarities of students' mental functions development under the influence of different physical activities. Polski Merkuriusz Lekarski, 52(3), 326–331. doi: 10.36740/Merkur202403109.
11. Griban G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 19 (1), 89–95. doi: 10.26773/smj.210219.
12. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu ta sportyvnykh klubiv/FDU, 2019. S. 100–111.
2. Boichenko N. V., Chobotko M. A. Optyimizatsiia navchannia tekhniky dziudo za dopomohoiu vprav z fitbolom. Yedynoborstva, (3). С. 13–20. DOI:10.15391/ed.2019.
3. Indychenko L. S., Khaussi O. A. Vykorystannia ihrovykh metodiv iz dziudoistkamy dlia pidvyshchennia yakosti tekhniko-taktychnykh dii. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky, (152 (1)), 2019. С. 172–175.
4. Lavrentiev O. M., Zhezher I. V., Kryvorotko Yu. A. Osoblyvosti zmistu pidhotovky bortsiv vysokoi kvalifikatsii u dziudo. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) Serii 15. Vypusk 3K (176), 2024. S. 280–286.
5. Martynov Yu. Yu., Krylov A. H. Suchasni pidkhody do vyvchennia tekhniko-taktychnykh dii v dziudo. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 2 (130) 2021. S. 86–89.
6. Skrypka I. M., Vorona V. V. Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei dziudoistiv 8–10 rokiv z vykorystanniam spetsialnykh vprav ta suchasnykh tekhnolohii. Yedynoborstva. 2022. № 3(25). S. 81–89.
7. Strykalenko Ye., Shalar O., Huzar, V. Efektyvnist fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshcheykh navchalnykh zakladykh, 2022. S. 34–39.
8. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males physical development in the process of judo club activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119
9. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. Technology of increasing physical activity of university students. Acta Balneologica, 5(171). 2022. R. 451–456.
10. Grygoriy P. Griban, Mykhailo F. Khoroshukha, Natalia A. Lyakhova, Viktoriia V. Biletska, Pavlo B. Yefimenko, Oksana P. Kanishcheva, Tetiana M. Zhlobo (2024). Peculiarities of students mental functions development under the influence of different physical activities. Polski Merkuriusz Lekarski, 52(3), 326–331. doi: 10.36740/Merkur202403109.
11. Griban G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students physical fitness. Sport Mont, 19 (1), 89–95. doi: 10.26773/smj.210219.
12. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. Profiling elite male 100-m sprint performance: The

Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. *Journal of Sport and Health Science.*, January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75–84.

13. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20 (5). P. 2695–2700.

14. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology*, August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293–300.

15. Yang C. *Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting.* UK: Marvel Athletics, 2018. P. 268–269.

16. Zatsiorsky V., Kraemer J.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training.* USA: Human Kinetics, 2020. P. 343–344.

role of maximum velocity and relative acceleration. *Journal of Sport and Health Science.*, January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75–84.

13. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. № 20 (5). R. 2695–2700.

14. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology*, August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293–300.

15. Yang C. *Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting.* UK: Marvel Athletics, 2018. P. 268–269.

16. Zatsiorsky V., Kraemer J.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training.* USA: Human Kinetics, 2020. R. 343–344.

DOI:

Відомості про авторів:

Грибан Г. П.; orcid.org/0000-0002-9049-1485; gribang@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Філіна В. А.; orcid.org/0000-0002-1244-0543; valentinafilinabest@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.