



5. Дєдх МО. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ...д-ра філософії. Київ, 2021. 280 с.
6. Дєдх МО. Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019;3:95-02.
7. Круцевич Т, Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012;1:114–119.
8. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Діхтяренко Зоя,

 0000-0003-1869-7494

ІПВ Національної академії педагогічних наук України, м. Київ,
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;

Діхтяренко Катерина,
ліцей № 3, м. Ірпінь

Вступ. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку ХХІ століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти [2; 3, с. 4]. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня.

Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» однією з найважливіших особливостей нашого часу вважає «перехід розвинутих країн світу від постіндустріального до інформаційного суспільства, що зумовлює необхідність упровадження ІКТ в усі сфери життєдіяльності». Однією з головних умов успішності цього переходу є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві¹.

Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089:

¹ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>



Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Напрямок «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту». Стратегічна ціль: можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень².

Інформаційне забезпечення спрямовано на формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості. З цією метою здійснюється: створення навчальних і науково-популярних радіо- та телепередач; випуск науково-методичних журналів; використання інформаційних технологій та відповідного моніторингу для підвищення уваги всіх учасників навчально-виховного процесу, громадськості до фізичного та спортивного виховання та дитячо-юнацького спорту³.

Таким чином, можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу є актуальним дослідженням, і, особливо, під час дистанційного навчання спортсменам [3].

Аналіз останніх публікацій [5-11] дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити, а результати експерименти висвітлювати в наукових публікаціях в Україні та за кордоном.

На основі виокремлення актуальності дослідження та аналізу останніх публікацій нами визначено **мету** – це наукове обґрунтування можливості інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення вирішення мети публікації було вирішено використовувати методи дослідження: вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій, тестування, педагогічні спостереження.

Зв'язок роботи з науковими темами. Відтак, вище перелічені – аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що дане дослідження є актуальною публікацією, яке направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-11]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати дослідження та їх обговорення.

«У зв'язку з набранням чинності 16 жовтня 2020 року Положення про дистанційну

² <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>

³ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>



форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженим наказом МОН від 08 вересня 2020 року № 1115, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 28 вересня 2020 року за № 941/35224 (далі - Положення), МОН надає рекомендації закладам загальної середньої освіти (далі – заклади освіти) щодо організації освітнього процесу під час дистанційного навчання»⁴. А, отже, усі загальноосвітні школи, заклади вищої освіти і т.д. проводять дистанційно навчання для учнів, студентів, курсантів. Таким чином, під час Всесвітньої пандемії COVID-19 навчання з усіх навчальних предметів проходило дистанційно в Googl Meet, Moodle, Zoom, Google Classroom та ін. навчальних платформах у загальноосвітніх школах і закладах вищої освіти України [3, с. 43-48]. А, отже, вчителі фізичної культури, тренери, викладачі теоретичну та практичну частини тренування з бойового хортингу вели дистанційно, формуючи активну життєву позицію, проявляючи креативність, позитивне мислення та ставлення на навчально-тренувального процесу.

Для правильного планування навчального процесу з бойового хортингу потрібно мати на увазі, що фахівці виокремлюють п'ять видів підготовки спортсменів бойового хортингу:

1. Теоретична підготовка. Така підготовка передбачає знання законів спортивного тренування, правил змагань тощо.

2. Технічна підготовка. Зміст технічної підготовки – засвоєння і вдосконалення спортивної техніки та її варіантів (під спортивною технікою розуміють навичку автоматичних рухів, від яких залежить результат спортивних дій).

3. Тактична підготовка. Тактика – оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, спрямована на досягнення перемоги. Під час боротьби виникає багато несподіваних ситуацій, коли спортсмен бойового хортингу повинен прийняти самостійне рішення, тобто, знайти і здійснити відповідний прийом. Такий досвід набувається багаторічним тренуванням.

4. Фізична підготовка. Фізична підготовка – це цілеспрямований систематизований процес, спрямований на: поліпшення загальних рухових навичок; розвиток спеціальних рухових здібностей залежно від характеру спортивної діяльності.

5. Психологічна підготовка – дії тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування й розвиток психічних процесів, якостей особистості спортсменів бойового хортингу і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують завдання підвищення психологічної готовності спортсменів [1, с. 47-48].

Таким чином, можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом

⁴ <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-distancijnogo-navchannya>



формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу було визнано наступним чином – розробка К. Діхтяренко тестових питань із варіантами відповідей.

Після педагогічних спостережень (три тренування) за проведенням теоретичної частини занять з бойового хортингу дистанційно та очно (відповідно 1 та 2 заняття) було розроблено К. Діхтяренко тестові питання з варіантами відповідей та завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google. Спортсмени гуртка «Бойовий хортинг»: підлітки та студентська молодь, курсанти за певний час, у визначений день повинні були самостійно прочитати тести, варіанти відповідей та вибрати одну правильну відповідь (на їхню думку), прослухавши попередньо дистанційно та очно теоретичний матеріал.

1. Одним із найважливішим принципом досягнення мети зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни визначено:

- а) гарантія можливостей та доступність знань у галузі фізичної культури для привілейованого стану населення України;
- б) визнання несамотійності фізкультурно-спортивних об'єднань, але отримання фінансової підтримки з сторони держави;
- в) єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;
- г) гарантія рівних прав, можливість до доступу знань з фізичної культури і спорту за встановлений внесок коштів для всіх верств населення України.

2. Основна мета Концепції розвитку бойового хортингу в системі освіти України:

- а) підготовка до змагань, оголювання суддівської колегії, збирання фінансового капітал;
- б) проведення семінарів з бойового хортингу, запрошення нових тренерів на роботу, пошук спортсменів;
- в) масове розповсюдження інформації про бойовий хортинг (дитячі садочки, школи, університети, санаторії тощо);
- г) створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

3. Одним із основних завдань бойового хортингу є:

- а) забезпечення тільки для громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом;
- б) формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя;
- в) збільшення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом за рахунок спонсорів;
- г) досягнення високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу за рахунок спортивного клубу бойового хортингу.

4. Якими принципами потрібно керуватися, щоб реалізувати Концепцію розвитку бойового хортингу в системі освіти України:

- а) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин;

пріоритетна цінність: його потреба у всебічному розвитку своєї особистості;

б) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – тренер з бойового хортингу; пріоритетна цінність: допомога у саморозвитку та реалізації його спортсменів;

в) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – батьки або опікуни спортсмена; головна мета: допомогти у вихованні моральних і фізичних якостей дитини;

г) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність: виховати в нього спортсмена, який зможе застосувати силу в будь-якому місці та з будь-яким по силі супротивником.

5. Скільки існує напрямів діяльності з розвитку бойового хортингу:

- а) 4 напрями;
- б) 4 основних і 2 додаткових напрямів;
- в) 6 напрямів;
- г) 5 напрямів.

6. Як називається кваліфікація ступенів бойового хортингу?

- а) поясна система;
- б) САН;
- в) РАНК;
- г) Сан Транс.

7. Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня є:

- а) від клубних до фінальних міжнародних;
- б) від клубних до фінальних обласних;
- в) від клубних до фінальних всеукраїнських;
- г) від клубних, шкільних до фінальних районних.

Висновки:

- ✚ Розроблені К. Діхтяренко тестові питання з варіантами відповідей для спортсменів гуртка «Бойовий хортинг»: підлітки та студентська молодь, курсанти – це перша частина, що розрахована на перше півріччя навчально-тренувальної діяльності.
- ✚ Визначена мета публікації: це наукове обґрунтування можливості інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу – була досягнута розробленими К. Діхтяренко тестами з чотирма варіантами відповідей. Наступна частина тестів і їх результати (за рівнями знань спортсменів гуртка «Бойовий хортинг») будуть описані в інших публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Бойко В, Діхтяренко З, Єрьоменко Е. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу*. 2017;8:46–55.



2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2014;1:53–59.
3. Діхтяренко З, Гаєвий В, Єрєсова С, Корнійчук С. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19. *Фізичне виховання в рідній школі*. К.: Педагогічна преса. 2020;3(128):43-48.
4. Єрьоменко ЕА. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України: монографія. К.: ГС «НФБХУ», 2020. 203 с.
5. Присяжнюк С, Єрьоменко Е, Діхтяренко З, Єрьоменко В. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу*. 2018;9:223–231.
6. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2016;6:154–161.
7. Хатько АВ. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2015;4:217–227.
8. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, Lavrentiev O, Sergienko Y, Khatko A, Khimich V, Shcherbina Y, Pustoliakova L, Hulai V, Demchenko N, Hrek T, Vaskivska T, Yeromenko V, Ovsiukova O, Zub R, Melnik B. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 272–357.
9. Malynskyi I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T, Lytvynenko A, Khatko A, Pustoliakova L, Ostapenko O, Zubalii M, Khimich V, Koval A, Zhivolovich S, Korobchenko A, Ostapchuk L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; 2021. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.
10. Khatko A, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Yeromenko V. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 314-326.
11. Khatko A, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Lytvynenko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 247-252.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfs.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



ЗМІСТ:

Секція 1.	
АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ	
Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	10
Банах Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	16
Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ	19
Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарафутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	26
Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ	29
Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Дегтярьова Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	37
Дєдх Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	39
Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	44
Єракова Любов, Береза Іванна, Белоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	50