

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ  
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мітова Олена, Матяш Вадим

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



**Аннотация**

В статье рассмотрен вопрос совершенствования технической подготовки футболистов. В результате педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов разных возрастов определен высокий процент брака при выполнении сочетаний технических элементов, в основном ошибки возникали именно в момент перехода от одного технического приема к другому.

Особенностью методики является разработка последовательности обучения техническим приемам на основе выявленных дискриминативных признаков при их выполнении в процессе соревновательной деятельности у футболистов различной квалификации.

Исследования показали, что эффективность разработанной в диссертации методики проявляется в достоверном улучшении большинства показателей технической и физической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы, а также качества выполнения ими сочетаний технических приемов по сравнению со спортсменами контрольной группы.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, юные футболисты, методика, этап предварительной базовой подготовки.

**Annotation**

The issue of technical preparation of football players is considered. The paper reveals the percentage of players' defects and discriminative features in the performance technique of combinations at different training stages.. It was observed that majority of mistakes are made at the moment of switching techniques.

The special feature of the author's methodic is the development of the sequence of training techniques considering the distinctive features in the competitive activity of football players of varying skill.

As a result of the author's exercise program introduction we have found significant improvement in the technical preparedness of junior football players from the experimental group, which confirms the effectiveness of this methodology.

**Key words:** technical training, junior players, methods/methodology, stage of pre-basic training.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні тенденції розвитку футболу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати атакуювальні дії між собою. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій у змагальній діяльності футболістів різних вікових груп свідчить про великий відсоток браку, особливо втрат м'яча під час переходу від однієї дії до іншої (С.М.Журід [3]; В.М. Костюкевич [5]; Г.В. Монаков [9]; Б.Г. Чирва [14];).

Навчання технічних прийомів, згідно з навчальною програмою для ДЮСШ (2003), починається з першого року навчання у групах початкової підготовки дітей 6-річного віку та відбувається послідовно: усі прийоми вивчаються окремо. Багато провідних тренерів відзначають недостатній рівень технічної підготовленості юних футболістів по закінченню навчання у групах початкової підготовки. Окремі труднощі виникають у футболістів 10-11 років під час виконання контрольно-перевідних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що у футболі відповідає етапу попередньої базової підготовки [1, 12, 13].

Науковці в галузі спорту постійно працюють над проблемою пошуку шляхів удосконалення технічної підготовки спортсме-



нів-ігровиків. Фахівцями з футболу досліджено взаємозв'язок рівня технічної підготовленості з розвитком фізичних якостей [10, 11]. Багатьма ученими вивчався розвиток психомоторних якостей гравців та їх вплив на ефективність опанування технікою у спортивних іграх [4, 6].

Існує думка ряду авторів (Д.Д. Донський [2]; Л.П. Матвеев [7]; В.М. Платонов [9]), що ефективний процес навчання спортивної техніки повинен ґрунтуватися на знаннях про моделі техніки рухових дій, реалізованих спортсменами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. При порівнянні ефективності техніки футболістів різної кваліфікації виявляють дискримінативні ознаки, які використовують як основні показники, тому що техніка рухів дуже складна, виконується в умовах постійного протистояння суперників, ліміту часу та залежить від розвитку фізичних якостей, тактичного фрагменту гри тощо, і не вдається визначити її найбільш раціональний варіант.

Слід зауважити, що, незважаючи на наукову цінність і важливість цих праць, основні їх положення є загальнотеоретичними, не мають методичних рекомендацій відповідно до специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки, періоду річного циклу.

Тому особливої актуальності набувають дослідження з проблеми обґрунтування раціонального планування технічної підготовки юних футболістів у річному циклі на етапі попередньої базової підготовки на основі визначення дискримінативних ознак у нерозривних сполученнях технічних елементів, які найчастіше виконуються гравцями більш високої кваліфікації під час змагальної діяльності.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати методику технічної підготовки юних футболістів у річному циклі на етапі попере-

дньої базової підготовки на основі визначення дискримінативних ознак у виконанні нерозривних сполучень технічних прийомів.

#### **Завдання дослідження:**

1. Визначити кількісно-якісні показники сполучень техніко-тактичних дій (ТТД) та їх дискримінативні ознаки під час змагальної діяльності у футболістів різної кваліфікації.

2. Дослідити рівень технічної підготовленості футболістів 10-11 років та її взаємозв'язок з рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

3. Визначити особливості психофізіологічного стану футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

4. Розробити, експериментально обґрунтувати та визначити ефективність методики технічної підготовки юних футболістів у річному циклі на етапі попередньої базової підготовки на основі визначення дискримінативних ознак у виконанні нерозривних сполучень технічних елементів.

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет; метод аналізу документальних матеріалів, анкетування, педагогічне спостереження за змагальною діяльністю футболістів; метод антропометрії; педагогічне тестування; методи оцінки основних властивостей нейродинамічних функцій спортсменів (Діагност-1); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

На четвертому етапі (2011-2012 рр.) було систематизовано й узагальнено отримані результати, сформульовано висновки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначено кількісно-якісні показники техніко-тактичних дій та їх раціональних сполучень під час змагальної діяльності у футболістів різної кваліфікації: команди «Дніпро

У-19» м. Дніпропетровська (24 футболісти 17-19 років), яка брала участь у чемпіонаті України з футболу, та команди юнаків 15-16 років ДЮСШ №2 м. Дніпропетровська (24 футболісти).

У ході аналізу кількісно-якісних показників техніко-тактичних дій футболістів на різних етапах багаторічної підготовки виявлено, що загальний відсоток браку у футболістів команди 17-19-річних «Дніпро-У-19» становить 23,5%, а у команди 15-16-річних ДЮСШ № 2 цей показник вищий – 37,6%, що свідчить про низьку ефективність виконання ігрових дій для команд футболістів такого віку та рівня кваліфікації.

Нами виявлено відсоток браку та дискримінативні ознаки у техніці виконання сполучень прийомів у футболістів на різних етапах підготовки. Відзначено, що більшість помилок відбувалося саме в момент переходу від одного технічного прийому до іншого.

У констатувальному експерименті брали участь три групи юних футболістів 10-11 років (60 осіб). Дослідження проводилися на базах ДЮСШ № 2, ДЮСШ № 12 та СЗОШ № 73 м. Дніпропетровська з дітьми 10-11 років. У ході констатувального експерименту у юних футболістів 10-11 років виявлено рівень технічної, фізичної підготовленості, рівень фізичного розвитку та психомоторних якостей, а також наявність взаємозв'язку з технічною підготовленістю.

Виявлено, що вихідний рівень технічної підготовленості у юних футболістів 10-11 років за кількісним середнім показником відповідав рівню нижче норми за всіма контрольними тестами, крім тесту «біг 30 м з веденням м'яча», при цьому коефіцієнт варіації був від 16,4% до 72,6%, що свідчить про неоднорідність показників. Аналіз якості виконання тестів, особливо тих, які поєднують декілька технічних прийомів («комплекс з м'ячем», «обведен-



ня стійок на час»), свідчить про великий відсоток футболістів, які припускалися помилок (68,9%).

Кореляційний аналіз на загальногруповому рівні визначив, що між більшістю показників тестів з фізичної та технічної підготовленості при достовірності ( $p < 0,05-0,01$ ) існує слабкий і середній взаємозв'язок, але він відсутній з показниками тестів «жонглювання» і «комплекс з м'ячем». Також виявлено кореляційні зв'язки між показниками технічної підготовленості та рівнем фізичного розвитку, а саме: між показником тестів «удари по м'ячу на дальність» ( $r=0,70$ ), «вкидання м'яча із-за бокової лінії» ( $r=0,78$ ) і «довжиною тіла» існує високий зв'язок; між показником «маса тіла» і тестами «удари по м'ячу на дальність» ( $r=0,47$ ) та «вкидання м'яча із-за бокової лінії» ( $r=0,43$ ) – середня кореляційна залежність.

Встановлено, що психофізіологічний стан на загальногруповому рівні у футболістів 10-11 років характеризується середнім рівнем латентних періодів простих зорово-моторних реакцій, нижче середнього – рівнем латентних періодів складних зорово-моторних реакцій, нижче середнього – рівнем функціональної рухливості нервових процесів і слабкою нервовою системою. Було визначено три групи спортсменів: перша – з типом реакції з перевагою процесів збудження – 72%; друга – з типом реакції з перевагою процесів гальмування – 9%; третя – спортсмени з урівноваженим типом реакції – 18%.

Результати аналізу ефективності техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, виявлення дискримінативних ознак, показники рівня технічної підготовленості, коефіцієнти кореляційного взаємозв'язку між показниками рівня технічної підготовленості футболістів 10-11 років і показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також визначення осо-

бливостей психофізіологічного стану спортсменів – усе це стало підґрунтям для розробки методики побудови технічної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

На третьому етапі (2010-2011 рр.) був проведений педагогічний експеримент, у ході якого визначалася ефективність експериментальної методики. Досліджувані футболістів 10-11 років було поділено на 2 групи: експериментальну (22 спортсмени ДЮСШ № 2) та контрольну (22 спортсмени ДЮСШ № 12). Експеримент тривав 1 рік, з вересня 2010 р. по серпень 2011 р.

При обґрунтуванні методики ми спиралися на традиційний методологічний підхід щодо вдосконалення техніки рухових дій спортсменів (В.Н. Платонов, 2004), а саме: а) аналіз техніки змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації; б) визначення дискримінативних ознак на основі порівняльного аналізу техніки спортсменів різної кваліфікації; в) постановка завдань процесу підготовки; г) розробка методики, підбір засобів і методів.

Побудова методики передбачала дотримання загальних дидактичних і специфічних принципів теорії спорту (частина яких передбачається програмою ДЮСШ): науковості, систематичності, послідовності, свідомого ставлення до занять, активності, самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації, різноманітності та новизни, спрямованості на досягнення високих результатів, співвідношення норм часу в різних заняттях із загальним часом режиму дня юного спортсмена, поступового зростання навантажень протягом року, єдності загальної та спеціальної підготовки, оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року.

Експериментальна методика планувалася за принципом перерозподілу часу та змісту технічної підготовки щомісяця зі збережен-

ням основної кількості годин на рік (180 годин), відповідно до навчальної програми ДЮСШ. Тобто, методика передбачала планування технічної підготовки з використанням блокової системи: кожен з блоків вправ відповідав вирішенню певних завдань поглибленого навчання сполучення двох або трьох технічних прийомів, а також включав допоміжні комплекси вправ на розвиток спеціальних фізичних та психомоторних якостей. Методика складалася з 9 основних блоків, які виконувалися з вересня по червень. Протягом липня та серпня відбувалася індивідуальна підготовка, яка передбачала повторення вивченого матеріалу з технічної підготовки у взаємозв'язку з вирішенням основних завдань перехідного періоду (табл.1).

Також було запропоновано зміст і кількість годин у тижневих мікроциклах у кожному місяці підготовки протягом року. Протягом одного тренувального заняття вправи, спрямовані на навчання техніки гри, застосовувалися для вирішення основних завдань і тривали протягом 33 хв, рухливі ігри та вправи на закріплення технічних прийомів і сполучений розвиток фізичних і психомоторних якостей виконувалися наприкінці основної або на початку заключної частини тренувального заняття (7 хв).

В основу застосування вправ на розвиток психомоторних якостей було покладено диференційований підхід, за яким нами були визначено три групи спортсменів – залежно від типологічних особливостей нервової системи. Решту часу тренування (50 хв) було відведено на інші види підготовки (теоретичну, тактичну, ігрову).

Усі вправи виконувалися з відносно невисокою інтенсивністю, що обумовлюється як обмеженими функціональними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, у тому числі і координаційних здібностей у юних футболістів. Основні



## Програма технічної підготовки у річному циклі

Блоки вправ	Період річного циклу, етап	Місяць
Блок №1. Ведення м'яча - передача	Підготовчий період, загальнопідготовчий етап	Вересень
Блок №2. Зупинка м'яча - удар		Жовтень
Блок №3. Передача-прийом - удари ногою	Підготовчий період, загальнопідготовчий етап	Листопад
Блок №4. Ведення м'яча - обведення - удар		Грудень
Блок №5. Відбір вгорі - удари головою	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Січень
Блок №6. Передача - прийом - передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Лютий
Блок №7. Відбір м'яча - ведення Блок №8. Перехоплення - передача	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Березень
	Змагальний	Квітень
Блок №9. Ведення - обманні рухи (фінти)	Підготовчий період, спеціально-підготовчий етап	Травень
	Змагальний	Червень
Блок №1 – №9. Індивідуальна підготовка	Перехідний	Липень -серпень

Таблиця 2

## Порівняння послідовності технічних прийомів при навчанні футболістів 10-11 років

№	Послідовність технічних прийомів та їх сполучень	
	Експериментальна група (Експериментальна методика)	Контрольна група (Навчальна програма ДЮСШ, 2003 р.)
1	Ведення м'яча - передача	Удари по м'ячу ногою
2	Зупинка м'яча - удар	Удари по м'ячу головою
3	Передача-прийом - удари ногою	Зупинка м'яча
4	Ведення м'яча - обведення - удар	Ведення м'яча
5	Відбір вгорі - удари головою	Обманні рухи (фінти)
6	Передача - прийом - передача	Відбір м'яча
7	Відбір м'яча - ведення	Вкидання м'яча з-за бокової лінії
8	Перехоплення - передача	
9	Ведення - обманні рухи (фінти)	

завдання, поставлені на кожне навчально-тренувальне заняття, вирішувалися тими засобами і методами, які вказував тренер (за іншими видами підготовки). Виняток становила послідовність поглибленого навчання технічних прийомів і їх сполучень у контрольній та експериментальній групах (табл. 2).

Основна відмінність була в тому, що в експериментальній групі більше уваги приділялося злитому виконанню технічних

приймів (з першої по останню вправу) при чітко визначеній нами послідовності навчання. Спортсмени контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою ДЮСШ, вивчали технічні прийоми спочатку – окремо, а потім виконували їх об'єднано.

Послідовність навчання для експериментальної групи була сформована на основі аналізу показників ефективності виконання сполучень технічних елементів під час змагальної діяльності

гравців різної кваліфікації. Тобто, чим вищий відсоток браку, тим пріоритетнішим при навчанні є сполучення технічних прийомів. Таке навчання призводить до того, що юні футболісти вчать елементи та економлять час при роботі з м'ячем, тим самим отримуючи перевагу над суперником.

В умовах педагогічного експерименту виявлено, що в експериментальній групі рівень техніки гри за тестами програми ДЮСШ достовірно вище (при  $p < 0,05-0,001$ ), ніж у контрольній, що свідчить про ефективність використання тренувальних блоків з технічної підготовки (табл.3.).

Крім того покращився не тільки кількісний показник при виконанні тестів, а й якість їх виконання (особливо – в тестах «комплекс з м'ячем» та «обведення стійок на час», які більше виявляють уміння поєднувати технічні прийоми). Відсоткове співвідношення спортсменів, які припускалися помилок, знизилася в експериментальній групі з 62,6% до 31,0%, а в контрольній групі – з 63,6 % до 53,0% при кінцевому тестуванні.



Показники технічної підготовленості юних футболістів 10-11 років до та після експерименту контрольної (n = 22) та експериментальної (n = 22) груп

Контрольні тести	Етап експерименту	Показники							
		$\bar{X}$		$\pm S$		V %		p	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Удар по м'ячу на дальність (м)	до	24,90	24,80	3,89	3,57	18,80	14,40	> 0,05 1,353	<0,- 001 5,810
	p > 0,05 (t=1,92)								
	після	29,60	36,70	4,80	3,18	21,60	11,50		
	p < 0,001 (t=4,23)								
Вкидання м'яча із-за бокової лінії (м)	до	9,80	10,80	1,90	1,49	20,90	13,80	> 0,05 1,684	<0,- 001 7,805
	p > 0,05 (t=2,11)								
	після	10,2	12,70	1,30	1,43	14,60	11,20		
	p < 0,001 (t=6,45)								
Обведення стійок на час (с)	до	20,60	19,90	2,80	2,23	12,20	11,20	> 0,05 1,423	<0,- 001 8,322
	p > 0,05 (t=1,85)								
	після	19,90	18,40	2,60	2,19	11,60	11,70		
	p < 0,001 (t=2,55)								
Комплекс з м'ячем (с)	до	7,80	8,00	1,20	0,90	16,40	11,30	> 0,05 0,998	<0,- 001 9,701
	p > 0,05 (t=1,81)								
	після	7,50	6,80	0,77	0,74	11,80	12,80		
	p < 0,05 (t=2,22)								
Жонглювання (кіл-ть)	до	18,7	21,1	13,6	12,8	72,6	60,7	<0,05 2,652	<0,- 001 10,33
	p > 0,05 (t=0,55)								
	після	22,9	31,20	16,90	15,50	62,90	53,10		
	p < 0,001 (t=4,43)								
Біг 30м з веденням м'яча (с)	до	6,16	6,04	0,50	0,34	7,96	5,70	<0,- 001 4,141	<0,- 001 11,22
	p > 0,05 (t=1,73)								
	після	6,03	5,76	0,55	1,00	9,40	17,50		
	p < 0,05 (t=2,23)								

Розроблена нами методика позитивно вплинула й на рівень фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент дозволив встановити те, що рівень техніки футболу тісно взаємопов'язаний з розвитком стартової та дистанційної швидкості. Тому надалі у навчально-тренувальному процесі футболістів необхідно робити акцент на розвитку цих якостей, підбираючи вправи, наближені до змагальних.

Результати дослідження свідчать про те, що запропонована методика навчання технічних прийомів у футболі була покращена за рахунок цілеспрямова-

ної послідовності при навчанні, правильного підбору підготовчих вправ і розвитку фізичних та психомоторних якостей, необхідних при їх виконанні. Усі ці чинники дозволили прискорити та якісно покращити процес навчання на заняттях футболістом.

#### Висновок

Порівняння розробленої методики із загальноприйнятою програмою ДЮСШ 2003 року за допомогою контрольного тестування після педагогічного експерименту дає підставу вважати, що методика технічної підготовки футболістів у річному циклі на етапі попередньої

базової підготовки є ефективною у зв'язку з тим, що:

- визначено достовірний приріст ( $p < 0,001$ ) технічної підготовленості в експериментальній групі за тестами «обведення стійок на час», «комплекс з м'ячем», «удар по м'ячу на дальність», «вкидання із-за бокової лінії», «жонглювання» та «біг 30 м з веденням м'яча», при цьому у контрольній групі вірогідний приріст показників ( $p < 0,05-0,001$ ) зафіксовано лише в двох тестах: «жонглювання» та «біг 30 м з веденням м'яча»;

- у футболістів експериментальної групи відбулося вірогідне



покращення ( $p < 0,05$ ) якості виконання тестів з технічної підготовки, особливо – «комплекс з м'ячем» і «обведення стійок на час», які більше виявляють здібності поєднувати технічні прийоми. Середній відсоток футболістів, які припускалися помилок, знизився в експериментальній групі з 68,9% до 32,4%, що вірогідно більше ( $p < 0,05$ ), ніж в контрольній – з 67,7 % до 53,8%;

- в експериментальній групі виявлено вірогідне підвищення показників фізичної підготовленості за тестами «біг на 15 м з місця», «біг на 15 м з розбігу» і «біг 30м» ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі спостерігався вірогідний приріст лише у тесті «біг на 15 м з місця» ( $p < 0,01$ );

- 70% юних футболістів експериментальної групи було відібрано до навчально-тренувальних груп ДЮСШ № 2 для подальшої спортивної підготовки.

#### Література

1. Васьков Ю. В. Урок з футболу в початковій школі / Ю. В. Васьков, И.М. Пашков // Теорія і практика фізичного виховання. – К., 2002. – № 2. – С. 17-20.
2. Донской Д. Д. Строение действия (биомеханическое основание строения спортивного действия и его совершенствования). / Д. Д. Донской Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. М: Физкультурное образование и наука, 1995. – 304 с.
3. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з виконанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. М. Журід – Харьков. – 2007. – 20с.
4. Коробейніков Г. В. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Д. Коняєва, Г. В. Россоха та ін. // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – К., 2005. – № 6-7. – С. 71-74.
5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Костюкевич. – К.: 2012. – 41 с.
6. Макаренко М. В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації// М. В Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2004. – №4. – С. 105-109
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2002. – 178 с.
8. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболистов / Г. В. Монаков // Тактическая подготовка. – М., 2000. – С. 102 - 106.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К., 2004. – Т-4. – 608с.
10. Самер А. М. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9-11 років: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. М. Самер. – К., – 1998. – 16с.
11. Талеб А. Х. Динамика структуры общей и специальной физической подготовленности юных футболистов (8-10 лет) в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Х. Талеб. – К., 1989.
12. Футбол / В. В. Николаенко, Г. О. Лисенчук, Н. Ф. Повисший та інші // Навчальна програма для ДЮСШ та СДЮШОР. – К., 1995. – 117с.
13. Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. Г. Авраменко, О. Е. Бобарико, В. Г. Гончаренко та інші. – К., 2003. – С. 40-65.
14. Чирва Б. Г. Аналитические закономерности игры в футбол, как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов / Б. Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – М.: 2006. – № 7. – С. 28-29.

