

5. Davies L. (2012), 'Beyond the Games; regeneration legacies and London 2012. Leisure Studies, № 31 (3), pp. 309–337.
6. Donnelly P., Coakley J. (2002), The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto. The Laidlaw Foundation, 22 p.
7. Gammel I. (2015), Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity. The Journal of the Social History Society, № 9, pp. 369-390.
8. Howell D.R., Meehan W.P., Loosemore M.P., Cumiskey J., Grabner von Rosenberg J.P., McDonagh D. (2017), Neurological test improve after Olympic-style boxing bouts: a pretournament and post-tournament study in the 2016 Women's World Boxing Championships. J. Sports Med., № 51 (17), pp. 1279-1284.
9. Jennings G., Cabrera Velazquez B., Channon A., Matthews CR. (2015), Gender inequality in Olympic boxing: Exploring structuration through online resistance against weight category restrictions. In: Channon A, Matthews CR. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 89–104.
10. Kim Y.J., Kwon S.Y., Lee J.W., Channon A., Matthews C.R. (2015), Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 204–218.
11. Linder K. (2012), Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? // K. Linder // Feminist Media Studies, №12 (3), pp. 464–467.
12. Mennesson C. (2000), 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers. International Review for the Sociology of Sport, № 35(1), pp. 21–33.
13. Oates C.O. (2006), On Boxing. Harper Perennial Modern Classics, 304 p.
14. Paradis E. (2012), Boxers, briefs or Bras? Bodies, gender and change in the boxing gym. Body and Society, № 18, pp. 82-109.
15. Tjonndal A. (2016), The inclusion of women's boxing in the Olympic Games: A qualitative content analysis of gender and power in boxing. Qualitative Sociology Review, № 12(3), pp. 84–99.
16. Toulmin V.A (1999), Fair Fight: An Illustrated Review of Boxing on British Fairgrounds. L.: World's Fair Ltd, 166 p.
17. Van Ingen C., Kovacs N. (2012), Subverting the skirt: Female boxers' 'troubling' uniforms. Feminist Media Studies, № 12(3), pp. 460–463.
18. Wacquant L.J.D. (2004), Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. New York: Oxford University Press, 274 p.
19. Woodward K. (2014), Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse. Contemporary Social Science, № 9, pp. 242-252.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).21

УДК: 796.062.4:355.237.3

Одеров А.М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Бабич М.О.

*аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Дунець-Лесько А.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського*

Шлямар І.Л.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
завідувач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України*

Панькевич Я.А.

*доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Небожук О.Р.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра*

Сагайдачного

Губа А.В.

*доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної
академії фізичної культури*

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

У статті розглядаються актуальні питання щодо вдосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців Збройних сил України на основі використання засобів спортивного орієнтування. Наголошується, що регулярні практичні заняття орієнтуванням дозволяють військовослужбовцям впевнено пересуватися незнайомою місцевістю та долати різні природні перешкоди, отримувати та аналізувати актуальну інформацію, оперативно приймати

рішення в екстремальних ситуаціях. Саме такі військово-прикладні навички особливо важливі для військовослужбовців сил спеціальної операції, розвідувальних, десантно-штурмових та інших спеціальних підрозділів, які в основному діють невеликими групами за межами пунктів постійної дислокації військових підрозділів. На основі аналізу проблем організації військово-прикладної підготовки особового складу представлені шляхи підвищення ефективності освітнього процесу з навчання навичкам орієнтування на місцевості в силових структурах Збройних сил України.

Ключові слова: спортивне орієнтування, фізична підготовка, військовослужбовці, військово-прикладні навички, військово-професійна діяльність.

Artur Oderov, Maksim Babych, Oleh Nebozhuk, Vasyl Pylypchak, Yaroslav Pankevych, Anatolii Guba, Ihor Shljamar, Oleksandr Tymochko, Antonina Dunets-Lesko, Andrii Mandiuk. Fundamentals of formation of military applied skills of military officers through sports orientation.

Abstract. The article deals with topical issues regarding the improvement of applied military skills of servicemen of the Armed Forces of Ukraine based on the use of sports orienteering tools. It is emphasized that regular practical orienteering exercises allow servicemen to confidently move through unfamiliar terrain and overcome various natural obstacles, receive and analyze relevant information, and quickly make decisions in extreme situations. Such military-applied skills are especially important for servicemen of special operations forces, reconnaissance, airborne assault and other special units, which mainly operate in small groups outside the permanent deployment points of military units. On the basis of the analysis of the problems of the organization of military applied training of personnel, the ways of increasing the effectiveness of the educational process of training the skills of orientation in the terrain in the power structures of the Armed Forces of Ukraine are presented.

Key words: sports orientation, physical training, military personnel, military applied skills, military professional activity.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Проблема якісної підготовки військовослужбовців Збройних сил України в умовах сьогодення є актуальною та вимагає від них високого рівня розвитку фізичних та психологічних якостей, показників функціонального та фізичного станів, які забезпечують дотримання високого рівня професійної працездатності в умовах бойової обстановки [3, 6, 9].

У сучасних умовах захисникам різних силових структур у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання у польових умовах. Тому вміння орієнтуватися на місцевості відіграє важливу роль їхньої професійної діяльності, сприяє підвищенню її результативності, дозволяє вибрати оптимальний маршрут руху, адаптує організм до тривалих нервово-психічних навантажень [2, 7].

Таким чином, виникає необхідність наукового обґрунтування оптимальної спрямованості впливів засобів спортивного орієнтування при формуванні готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес навчання військовослужбовців спортивному орієнтуванню вимагає складного, багатогранного, творчого навчально-тренувального підходу, який потребує науково-методичного обґрунтування з метою удосконалення та вирішення завдань з його організації та забезпечення.

Дослідженням науковців [2, 4, 5] доводять, що спортивне орієнтування ефективно використовується у провідних закладах вищої освіти збройних сил НАТО, як елемент підготовки військовослужбовців до діяльності у бойових умовах. Разом з тим, проведений аналіз вказує на недостатню увагу щодо вивчення питань вдосконалення та розвитку швидкісних якостей військовослужбовців та вправ військово-прикладного характеру засобами спортивного орієнтування у поєднанні із вправами бойової підготовки [8].

На нашу думку, спортивне орієнтування є особливо цінним для Збройних сил України на даний момент та спостерігається необхідність включення його до спеціальної комплексної підготовки, оскільки саме використання спортивного орієнтування цілеспрямовано формує необхідні військово-професійні навички діяльності.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та визначити вплив засобів спортивного орієнтування на формування готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Організація та методи дослідження. З метою визначення ефективності впливу засобів спортивного орієнтування на формування готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням нами проведено дослідження, яке ґрунтувалося на узагальненні теоретичних положень, що розкривають зміст технологій формування військово-прикладних навичок військовослужбовців та огляду практик застосування спортивного орієнтування у підготовці воїнів. Як основні методи дослідження застосовувалися теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних джерел та педагогічне спостереження. В результаті було обґрунтовано проблему дослідження, висунуто гіпотезу, визначено мету та завдання дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах сьогодення забезпечення безумовної безпеки України є найважливішим напрямом діяльності всіх силових відомств нашої країни. Для вирішення цієї мети необхідні добре підготовлені та спеціально навчені підрозділи різного виду.

Як зазначають науковці [1, 10, 11], значне підвищення інтенсивності та складності завдань військово-професійної діяльності, покладених на військовослужбовців, пред'являють високі вимоги до їхньої спеціальної підготовленості. Отже, військово-прикладна підготовка має бути спрямована на комплексний розвиток як фізичних якостей, так і спеціальних навичок, необхідних для ефективного вирішення завдань за призначенням.

У сучасних умовах співробітникам різних силових структур у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання у польових умовах. Тому вміння орієнтуватися на місцевості відіграє важливу роль їхньої професійної діяльності, сприяє підвищенню її результативності, дозволяє вибрати оптимальний маршрут руху, адаптує організм до тривалих нервово-психічних навантажень.

Можна зробити висновок, що з урахуванням специфіки діяльності більшості підрозділів збройних сил, спостерігається

необхідність включення до їх спеціальної комплексної підготовки засобів спортивного орієнтування, оскільки саме ці вправи цілеспрямовано формують необхідні військово-професійні навички діяльності.

Адже добре відомо, що у процесі занять спортивним орієнтуванням, окрім удосконалення основних фізичних здібностей, ефективно формуються навички у пересуванні по пересіченій місцевості та подолання природних перешкод, вміння використовувати спортивно-топографічні карти та використання компаса, а також розвиваються важливі психічні процеси, такі як пам'ять, увага, мислення та сприйняття.

Таким чином, виникає необхідність наукового обґрунтування оптимальної спрямованості впливів засобів спортивного орієнтування при формуванні готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Проведений нами аналіз службової діяльності співробітників різних підрозділів силових структур дозволив встановити, що з метою тактичної оцінки оперативних ситуацій та здійснення ефективних бойових чи розвідувально-диверсійних дій, необхідно досконало володіти навичками орієнтування, вміти швидко пересуватися пересіченою місцевістю, долати природні перешкоди, організовувати та проводити пошуково-рятувальні роботи, визначати напрями на орієнтири, читати топографічні карти, розуміти зображення рельєфу та інших об'єктів, представлених у вигляді умовних знаків [2, 9].

Перераховані вище прийоми орієнтування частково входять у навчальну програму з дисципліни військова топографія в освітніх організаціях та у зміст службово-бойової підготовки в силових відомствах нашої держави. Водночас варто зазначити, що отримані знання переважно використовуються для вирішення теоретичних завдань в аудиторіях, а в реальній обстановці, наприклад, у лісі чи гірській місцевості, практично не відпрацьовуються. Тобто уніфікація та універсалізація навчальних програм з фізичної та топографічної підготовки не повною мірою відповідає вимогам щодо формування військово-прикладних навичок військовослужбовців.

Таким чином, можна зробити висновок, що необхідність володіння військовослужбовцями знаннями, вміннями та навичками орієнтування на території має службово-прикладне значення.

У кожній із силових структур Збройних Сил України існують керівні документи, керівництва та інструкції, що регламентують організацію фізичної та службово-бойової підготовки, розроблені з урахуванням завдань, особливостей та специфіки військово-професійної діяльності. Вони, у свою чергу, є теоретичною основою, що визначає спеціальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки захисників.

У той же час багаторічні спостереження показують, що найчастіше організація та проведення практичних занять спеціальної спрямованості ускладнюється браком кваліфікованих спеціалістів, здатних на практиці навчати військовослужбовців необхідним військово-прикладним навичкам, у тому числі й орієнтуванню на місцевості. Крім того, в даний час не розроблені у повному обсязі методика, спрямовані на навчання особового складу орієнтуванню на місцевості, які адаптовані до умов, характеру та особливостей їхньої службової діяльності. Виявлені протиріччя породжують необхідність теоретико-методологічного обґрунтування принципів та методів застосування орієнтування на місцевості у професійно-бойовій підготовці військовослужбовців.

Слід зазначити, що, на нашу думку, є кілька основних напрямів вирішення даної наукової проблеми:

розробка та експериментальне обґрунтування різнорівневих методик навчання орієнтування на місцевості військовослужбовців Збройних сил України різних силових структур;

підготовка спортсменів-інструкторів з орієнтування на місцевості в закладах вищої освіти силових відомств, які, згодом, будуть задіяні в різних бойових підрозділах як інструктори з військового спортивного орієнтування;

наукове обґрунтування принципів та критеріїв конструювання змагальних дистанцій з орієнтування на місцевості, придатних як для навчання, так і оцінки рівня підготовленості працівників;

включення навичок орієнтування на місцевості у настанови, керівництва та інструкції щодо фізичної підготовки військовослужбовців.

Висновки. Проведені дослідження підтверджують, що сучасна система навчання військовослужбовців потребує впровадження у процес їхньої професійної підготовки комплексних вправ. На це вказує включення спортивних дисциплін «Орієнтування в заданому напрямку» та «Орієнтування на вибір (2 особи)» до виду спорту «Військово-спортивне багатоборство» в реєстр видів спорту. Ці спортивні дисципліни являють собою комплексні вправи, що включають прискорене пересування з орієнтуванням на незнайомій місцевості за допомогою карти та компаса з виконанням бойових прийомів та дій. Все це говорить про те, що оволодіння навичками орієнтування на території має важливе військово-професійне значення у професійній діяльності військовослужбовців. При цьому формування стійкої бази знань, умінь та навичок військово-спортивного орієнтування можливе лише за практичної спрямованості занять, організованих на пересіченій місцевості в рамках службово-бойової підготовки, які мають суворе наукове обґрунтування.

Таким чином, можна підсумувати, що результати проведеного нами аналізу проблем використання засобів спортивного орієнтування у процесі формування спеціальних навичок військовослужбовців, що вказують на необхідність проведення наукових досліджень з метою подальшого розвитку теорії спеціальної спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки на користь підтримки високої боєздатності особового складу.

Література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015, Вип. 3(1). С. 54-56.

2. Коломієць Н. М., Кирпенко В. М., Полтавець А. І., Божко Є. В. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 291-294.

3. Одеров А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Островський М., Свищ Я., Пилипчак І. (2022). Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, №2 (58). С. 35-42.
4. Одеров А., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Вип. 6. С. 135-141.
5. Одеров А.М., Барашевський С.А. (2016). Спортивне орієнтування – як один із засобів формування вмін та навичок з рукопашного бою. *Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України* : матеріали доповідей наук.-практичного семінару, 29-31 березня 2016 р. : – Л. : НАСВ, 2016. С. 82-83.
6. Одеров А.М., Лещинський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. (2023). Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип. 3 (161) 23. – С. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)
7. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О. (2023). Спортивне орієнтування – як засіб формування професійно важливих якостей військовослужбовців. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах : *Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції*. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.С. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). –К. : УФКіС МОУ, 2023. – С. 100-102.
8. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О., Климович В.Б. та ін. (2023). Вплив засобів спортивного орієнтування на розвиток та підвищення швидкості військовослужбовців-артилеристів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип. 2 (160) 23. С. 146-149 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
11. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.

References

1. Berezovskiy V. A. "Sportivne orientuvannya yak variativniy komponent programi z fizichnoyi kulturi dlya uchniv starshoyi shkoli" // *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova*. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport), 2015. 3(1). s. 54-56.
2. Kolomiets N. M., Kirpenko V. M., Poltavets A. I., Bozhko E. V. Sportivne orientuvannya yak zasib pidgotovki viyskovosluzhbovtiv // *Materlali MizhnarodnoYi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO"*, 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. s. 291-294.
3. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Nebozhuk O., Ostrovskiy M., Svyschch Ya., Pylypchak I. (2022). "Pedahohichna tekhnolohiia profesiinoi ta fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv artyleriiskoi rozvidky do vykonannia boiovykh zavdan". *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. №2 (58). pp. 35-42.
4. Oderov A., Romanchuk S., Liudovyk T., Fishchuk I., Svyschch Ya., Pylypchak I., Dukh T., Lashta V. (2022). "Udoskonalennia spetsialnykh yakosteï viiskovosluzhbovtiv zasobamy fizychnoho vykhovannia". *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnogo universytetu imeni I. Ohiiienka*. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, Vyp. 6. pp. 135-141.
5. Oderov A.M., Barashevskiy S.A. (2016). "Sportyvne oriientuvannya – yak odyin iz zasobiv formuvannia vmin ta navychok z rukopashnogo boiu". *Vprovadzhennia armiiskoho rukopashnogo boiu v systemu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy* : materialy dopovidei nauk.-pratychnoho seminaru, 29-31 bereznia 2016 r. : – L. : NASV, 2016. PP. 82-83.
6. Oderov A.M., Leshchinskyy O.V., Pervachuk O.I., Babych M.O. ta in. (2023). "Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnogo vykonannia spetsialnykh zavdan". *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriiia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, Vyp. 3 (161) 23. – S. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
7. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O., Klymovych V.B. ta in. (2023). "Vplyv zasobiv sportyvnoho oriientuvannia na rozvytok ta pidvyshchennia shvydkosti viiskovosluzhbovtiv-artylerystiv". *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seriiia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, Vyp. 2 (160) 23. PP. 146-149 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
8. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O. (2023). "Sportyvne oriientuvannya – yak zasib formuvannia profesiino vazhlyvykh yakosteï viiskovosluzhbovtiv". Suchasni aspekty viiskovo-profesiinoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v zymovykh umovakh : *Materiialy dopovidei uchasnykiv naukovo-pratychnoi konferentsii*. Za zah. red. Sukhorady H.I., Romanchuka S.V., Boika S.S. Kerivnyk proiektu Finohenov Yu.S. (Tysovets, 21-23.02.2023 r.). –K. : UFkiS MOU, 2023. – S. 100-102.
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). "Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen". *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). "Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration". *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
11. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.