

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
ВОЛИНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ДНЗ «КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ»
КЗВО «ОДЕСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»
КЗ «СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ»
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ М. КИЄВА
АКАДЕМІЯ ІМЕНІ ЯНА ДЛУГОША В ЧЕНСТОХОВІ (ПОЛЬЩА)
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ГРОМАДСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ «НАЦІОНАЛЬНА ТА ГРОМАДЯНСЬКА
ІДЕНТИЧНІСТЬ»
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «UKRAINEACTIVE»
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «РУХ ОЛЕКСАНДРА ПЕДАНА «JUNIORS»

МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»

16-17 травня 2024 р.

Київ – 2024

Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 16-17 травня 2024 р. / За заг. ред. Є. В. Баженкова – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2024. – 199 с.

Рекомендовано Вченою радою ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (протокол № 5 від 29 червня 2024 р.)

Рецензенти:

Микола Тимчик – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;

Ганна Іваннікова – кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання спорту, доцент, Київський національний університет будівництва і архітектури.

Упорядники:

Дутчак М. В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Коломоєць Г. А. – кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Заслужений працівник освіти України;

Ребрина А. А. – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри Хмельницького національного університету, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Шамич О. М. – доктор психологічних наук, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри Київського національного університету архітектури і будівництва, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Малечко Т. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач сектору Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Ребрина А. А. – доктор філософії, директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», старший викладач Національного університету фізичного виховання та спорту України;

Буянова Г. В. – методист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти».

У збірнику матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» висвітлено результати прикладних наукових досліджень з актуальних питань удосконалення фізичної та військової підготовки здобувачів освіти в умовах сьогодення, військово-патріотичного виховання учасників освітнього процесу, підвищення рухової активності осіб з особливими освітніми потребами; розвитку військово-прикладних видів спорту у закладах вищої освіти, формування ціннісних орієнтацій особистості в освітньому процесі, формування професійної компетентності майбутніх фахівців в умовах воєнного стану та ін. Видання буде корисним, для викладачів закладів освіти, педагогічних працівників, наукових співробітників.

Матеріали представлено в авторській редакції. Відповідальність за зміст та авторський стиль публікацій, розміщених у збірнику, несуть автори.

©Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти», 2024

ЗМІСТ

Баб'юк Марія, Процик Василь, Савіна Інна ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК У СЛУХАЧІВ ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ ЯК ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
Баженков Євген, Ребрина Андрій ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ (ПРОЄКТ «АКТИВНІ ПАРКИ – НАЦІЯ ЗАГАРТОВАНИХ»).....	11
Безерко Ілля, Руснак Олександр ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	14
Бережна Таміла ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	25
Березуєва Тетяна ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЦИФРОВОГО ПРОСТОРУ	30
Богун Таїсія, Неділько Андрій УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	33
Водянюк Федір РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ». ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	38
Войтенко Оксана, Орлов Віктор МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ	46
Гасанова Саїда , Холодов Володимир ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНА ЯК СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	48
Дмитришина Віра, Неділько Андрій РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ «ЗДОРОВА УКРАЇНА» В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ», «НАЦІЯ ЗАГАРТОВАНИХ», «АКТИВНІ ПАРКИ – НЕСТРИМНІ»	50
Драч Тамара, Наталія Сороколіт ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПОВІТРЯНОЮ АКРОБАТИКОЮ ТА ПІЛОННИМ СПОРТОМ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ	55
Іваннікова Ганна, Кривенко Євгенія МЕТОДИ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	58

Іваннікова Ганна, Ушаков Юрій ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЗГУРТОВАННОСТІ В СПОРТИВНІЙ ГРУПІ	61
Іваннікова Ганна ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	64
Ігнат'єв Сергій ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНОГО СПРЯМУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	69
Ісаков Павло ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТІВ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ», «ОСНОВИ ВІЙСЬКОВОЇ, ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ».....	74
Канішевський Станіслав, Максимов Олександр ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНА ЛІДЕРСТВА У СПОРТІ.....	80
Клевцова Анфіса ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МОРАЛЬНИЙ СТАН.....	83
Коломоєць Галина, Малечко Тетяна ОСОБЛИВОСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У СФЕРІ РАДІОЕЛЕКТРОННИХ СИСТЕМ.....	87
Кривуца Ірина, Несен Олена ЦИФРОВІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ	89
Лавріненко Тетяна ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ..... ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗЗСО	95
Лавроненко Петро РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО ТА БЕЗПЕЧНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	99
Наумець Євген, Єрмоленко Руслан ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНА.....	104
Носенко Світлана ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ НУШ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	107

Озерова Ольга, Марченко Роман «ОСОБИСТІСНІ ПРОФІЛІ» СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА КВАЛІФІКАЦІЇ	109
Орос Олена ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ I-IV КУРСІВ	113
Пустолякова Лариса, Ребрина Анатолій ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА З УЧНЯМИ ПРОФІЛЬНИХ ЛІЦЕЇВ	120
Ребрій Вікторія КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ 5- 6 КЛАСІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	127
Савінчева Лілія ПЕРСПЕКТИВИ ЩОДО ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	133
Свищ Ярослав, Мончук Віктор ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС У ФОРМУВАННІ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	137
Токовенко Олександр, Сягіна Вероніка ВПЛИВ СПОРТУ НА МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА ПРИКОРДОННИКА	141
Таршина Світлана СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	146
Устименко Тетяна ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ. БЕЗПЕЧНИЙ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	153
Хачатрян Артур, Цепляєв Юрій ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАВМАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК	160
Хотінь Євгеній, Силюк Марта ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ВМІННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ	165
Цепа Марина ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. ДИСТАНЦІЙНА КУЛЬТУРА.....	170

Чашка Юрій ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ	175
Чепель Сергій, Форостянов Олег ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	178
Шамич Олександр, Шульга Володимир ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ ТА ВИХОВАННЯ У НЬОМУ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	181
Шамич Олександр, Шульга Олександр НАВІЮВАННЯ ЯК МЕТОД РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНА.....	184
Шамич Олександр, Лисицький Віталій ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	187
Щур Тарас, Борзило Олександр РОЛЬ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ТРЕНУВАНЬ ТА ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ	190
Юдін Владислав ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ПОДОЛАННЯ ЄДИНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА	194

Березуєва Тетяна,
асистент кафедри реабілітації та медичної діагностики,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Полтава, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЦИФРОВОГО ПРОСТОРУ

У житті сучасної молоді цінність здоров'я не завжди є актуальною та, здебільшого, сприймається як щось незмінне. Існує багато чинників, що впливають на стан здоров'я студентської молоді, але не всі розуміють, як впливають на самопочуття додаткові навантаження під час навчання, нерациональне та незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, недотримання режиму дня, відсутність або недостатність фізичних навантажень. Лише незначна частина молодих людей в повній мірі відчувають необхідність та дотримуються здорового способу життя. Так, основними факторами, що впливають на формування способу життя молоді залишається родина, оточуюче середовище, спілкування з однолітками та віртуальне середовище.

На цей час тема збереження здоров'я розглядається багатьма науковцями, проводяться соціологічні опитування, що допомагають розкрити знання молоді про здоровий спосіб життя та причини, які заважають дотримуватись основ здоров'язбереження та формувати правильне ставлення до власного здоров'я. Так, Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна наголошують на тому, що більшість здобувачів середньої та вищої освіти не мають цінностей, що пов'язані зі станом здоров'я та здоровим способом життя [3]. Діти та молодь найбільше потребують знань, що пов'язані з навичками ведення здорового способу життя та культурою здоров'я. Аналіз наукових джерел з даної теми показує, що динаміка розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я є та її актуальність зберігається й досі.

Нами було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти декількох університетів країни, що висвітлювало ставлення молоді до свого здоров'я та

здорового способу життя взагалі. Більшість респондентів (65%) вважають, що дотримання правил здорового способу життя важливо і це дуже позитивно впливає на стан здоров'я та якість життя.

З'ясовано, що у формулювання «здоровий спосіб життя» молоді люди вкладають декілька чинників (нами було запропоноване запитання із множинним вибором відповідей): заняття спортом та фізичною культурою (81%), відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних засобів – 85%), раціональне харчування (55%) та інше.

Але, попри такі позитивні відповіді – більшість респондентів вважають свій спосіб життя здоровим, було також зазначено, що існують фактори, які негативно впливають на стан здоров'я молоді. Перші місця серед негативних чинників, що заважають респондентам займатись своїм здоров'ям, посіли недостатність часу (32%), надмірне навантаження під час навчання/роботи (28%), недотримання режиму дня (25%), лень та недостатня самоорганізація (15%).

З огляду на те, що освіта перейшла у змішаний формат навчання та здобувачі освіти більшість часу проводять за телефонами та комп'ютерами, інтернет-комунікації взяли на себе не лише функції пошуку інформації, навчання, а й мотивації до здорового способу життя та занять спортом [2].

Вивчаючи вплив цифрового простору на формування мотивації до ведення здорового способу життя та здоров'язбережувальної поведінки серед студентської молоді, з'ясували, що це питання доволі актуально обговорюється у соціальних сітках та підкріплюється мотиваційним змістовним контентом. Загальновідомий факт: формування звички вести здоровий спосіб життя краще відбувається в молодшому віці та з часом позитивні звички закріплюються, набувають автоматизму. Наскільки вдалим буде впровадження здоров'язбережувальної поведінки серед молоді, буде залежати майбутня діяльність людини, що буде забезпечувати розкриття потенціалу особистості.

Лише 18% опитаних респондентів зазначили, що відео тренувань, розробки раціонів харчування, що пропагуються в соціальних мережах та на

просторі Інтернет не мотивують їх до дій. Так, у 78 % опитаних молодих людей, завдяки переглядам контенту на тему здоров'язбереження, з'явилась мотивація та стійке бажання до занять спортом, з них 10 % респондентів збільшили обсяг своєї рухової активності. Серед тих, хто оцінює вплив цифрового простору на формування здоров'язбережувальної компетентності позитивно, 25 % зазначили, що завдяки Інтернет-джерелам у них з'явилась можливість придбати абонементи до спортивних залів зі значною знижкою та дізнатись багато корисної інформації. Також, зазначалось, що у разі нестачі часу або фінансів, молодь за допомогою відеороликів тренувань може проводити самостійні заняття вдома.

Звичайно, не потрібно перекладати обов'язки та сподівання у формуванні позитивного ставлення до здоров'я тільки на цифровий простір, але як додатковий та допоміжний засіб доцільно його використовувати серед учнівської молоді [1]. Є категорія респондентів (5%), що вважають спілкування у цифровому середовищі пустим марнуванням часу, недоречним для людей, що займаються навчанням та не бачать у цьому позитивного впливу на здоров'я.

Таким чином, численні дослідження науковців та проведені опитування свідчать про позитивні зміни у світогляді здобувачів освіти щодо здоров'я та здорового способу життя завдяки використанню цифрового контенту. Зростання темпів розвитку суспільства та сучасний освітній простір вимагають використання новітніх технологій для формування мотивації до здорового образу життя та ціннісних установок спрямованих на підтримання власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Биков В. Ю., Буров О. Ю., Дементієвська Н. П. Кібербезпека в цифровому навчальному середовищі. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. 70 (2). С. 313-331.
2. Сисоєва С. О., Осадча К. П. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. *Information Technologies and Learning Tools*. 2019. 70 (2). С. 271-284.
3. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. К. *Бланк-Прес*. 2019. 120 с.