



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Фізична освіта і спорт

УДК 37.015:796.817-057.87-

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14518983>

**Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор
– стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу
(учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти)**

Діхтяренко Зоя Михайлівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації; Державний податковий університет, 08200, м. Ірпінь, вул. Університетська, 31, Україна; ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»; 08292, м. Буча, вул. Інститутська, 14, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>

Веселова Вікторія В'ячеславівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації; Державний податковий університет, 08200, м. Ірпінь, вул. Університетська, 31;
<https://orcid.org/0009-0002-0429-2912>

Чаплигін Василь Петрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації; Державний податковий університет, 08200, м. Ірпінь, вул. Університетська, 31;
<https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>



Нежинський Юрій Миколайович

здобувач вищої освіти факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, Державний податковий університет, 08200, м. Ірпінь, вул. Університетська, 31; <https://orcid.org/0009-0005-6986-7061>

Прийнято: 01.12.2024 | Опубліковано: 18.12.2024

***Анотація.** У колективній публікації проаналізовано літературу щодо адаптивного спорту, Паралімпійських і Олімпійський ігор, бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України. Оприлюднено узагальнені результати про найвизначніші досягнення українських спортсменів під час літніх і зимових Паралімпійських ігор із 2004 року (Афіни) – 6 місце (24 золотих медалей, 55 – загалом), 2008 р. (Пекін) – 4 місце (24 золотих медалей, 74 – загалом), 2012 р. (Лондон) – 4 місце (32 золотих медалей, 84 – загалом), 2016 р. (Ріо-де-Жанейро) – 3 місце (41 золотих медалей, 117 – загалом), 2020 р. (Токіо) – 6 місце (24 золотих медалей, 98 – загалом), 2024 р. (Париж) – 7 місце (22 золотих медалей, 82 – загалом) і зимові (2006 р. (Турин) – 3 місце (7 золотих медалей, 25 – загалом), 2010 р. (Ванкувер) – 5 місце (5 золотих медалей, 19 – загалом), 2014 р. (Сочі) – 4 місце (5 золотих медалей, 25 – загалом), 2018 р. (Пхьончхан) – 5 місце (7 золотих медалей, 22 – загалом), 2022 р. (Пекін) – 2 місце (11 золотих медалей, 29 – загалом). Метою колективного дослідження є доведення доцільності щодо своєчасного викладання теоретико-практичного матеріалу про досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – це є стимулом для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу: учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. Описано алгоритм дій (форми роботи), що передбачають формування активної життєвої позиції в*



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти): міні-лекції, круглі столи, тренінгові заняття, бесіди, вебінари. Використано методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз, систематизація літератури, вирахування середньоарифметичного, авторська методика. Отже, можна зробити стверджуючі висновки: Українська збірна вперше виступила на Паралімпіаді-2024 у 17 видах спорту – це нинішній рекорд; розроблено та описано алгоритм дій (форми роботи) (автор З. Діхтяренко) для спортсменів бойового хортингу, учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів: міні-лекції на теми: «Здобутки українських спортсменів на літніх Паралімпійських іграх», «Здобутки українських спортсменів на зимових Паралімпійських іграх»; круглі столи на теми: «Україна на Паралімпійських іграх 2024 – медалі в переможців», «Українські спортсмени-паралімпійці вибороли 82 олімпійські медалі: імена, які знає весь світ», «Змагання, в яких взяли участь українські спортсмени на Паралімпіаді-2024»; тренінгові заняття на теми: «Спортивний психолог – вірний товариш», «Спортивний психолог – побратим воїнам-спортсменам-паралімпійцям в умовах воєнного стану та після воєнного періоду», «Спортивний психолог – радник 24/7»; бесіди на теми: «Збереження та зміцнення здоров'я як цінності в учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу», «Висловлювання відомих людей – обговорення цитат»; вебінари на теми: «Хто такі волонтери: запитання – відповіді», «Значення волонтерів на Олімпійських іграх», «Значення волонтерів на Паралімпійських іграх», «Волонтер – радник 24/7», які урізноманітнять тренерам, викладачам (інструкторам), викладачам навчально-виховну та тренувальну діяльність, що сприятиме формуванню в кожній особистості активної життєвої позиції. Акцент робимо на факті: учні-спортсмени бойового хортингу після закінчення



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

навчання в закладах загальної середньої освіти йдуть навчатися в заклади вищої освіти, військові навчальні заклади України і т.д. та вже є підготовлені, частково, до виступу на змаганнях за ЗВО.

Ключові слова: українські спортсмени, перемога, Параолімпійські ігри, змагання, медалі, Олімпійські ігри, бойовий хортинг, алгоритм дій (форми роботи), українська збірна, Паралімпіада-2024, 17 видів спорту, рекорд, таблиці, методи дослідження.

Achievements of Ukrainian athletes in paralympic competitions as a stimulus for an active life position of Combat Horting athletes (schoolchildren, military cadets, students, and trainees)

Zoia Dikhtiarenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Rehabilitation Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation; University of the State Fiscal Service of Ukraine, 08200, Kyiv region, Irpin, St. 31 University Street, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>

Viktoriia Veselova

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Rehabilitation Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation; University of the State Fiscal Service of Ukraine, 08200, Kyiv region, Irpin, St. 31 University Street, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0002-0429-2912>



Vasyl Chaplyhin

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Rehabilitation Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation; University of the State Fiscal Service of Ukraine, 08200, Kyiv region, Irpin, St. 31 University Street, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>

Yurii Nezhynskyi

student of higher education of the Department of Rehabilitation Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation; University of the State Fiscal Service of Ukraine, 08200, Kyiv region, Irpin, St. 31, <https://orcid.org/0009-0005-6986-7061>

Abstract. *The collective publication analyzes literature on adaptive sports, the achievements of Ukrainian athletes in Paralympic and Olympic Games competitions, and Combat Horting – a national professional and applied sport of Ukraine. Summarized results of Ukrainian athletes' most significant achievements in the Summer and Winter Paralympic Games since 2004 are presented: 2004 (Athens) – 6th place (24 gold medals, 55 overall), 2008 (Beijing) – 4th place (24 gold medals, 74 overall), 2012 (London) – 4th place (32 gold medals, 84 overall), 2016 (Rio de Janeiro) – 3rd place (41 gold medals, 117 overall), 2020 (Tokyo) – 6th place (24 gold medals, 98 overall), 2024 (Paris) – 7th place (22 gold medals, 82 overall). Winter Paralympic Games: 2006 (Turin) – 3rd place (7 gold medals, 25 overall), 2010 (Vancouver) – 5th place (5 gold medals, 19 overall), 2014 (Sochi) – 4th place (5 gold medals, 25 overall), 2018 (Pyeongchang) – 5th place (7 gold medals, 22 overall), 2022 (Beijing) – 2nd place (11 gold medals, 29 overall). The goal of the collective study is to substantiate the feasibility of timely teaching theoretical and practical material about the achievements of Ukrainian athletes in Paralympic Games competitions as a stimulus for cultivating an active life position among Combat Horting athletes (schoolchildren,*



military cadets, students, and trainees). An action algorithm (forms of work) is described (author Z. Dikhtiarenko), aimed at fostering an active life position in Combat Horting athletes (schoolchildren, military cadets, students, and trainees) through mini-lectures, roundtables, training sessions, discussions, and webinars. The research methods used include: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, analysis and systematization of literature, calculation of arithmetic averages, and an authorial methodology.

Keywords: *Ukrainian athletes, victory, competitions, Paralympic Games, Combat Horting, medals, Olympic Games, Ukrainian national team, Paralympics-2024, 17 sports, record, action algorithm (forms of work), research methods.*

Вступ. Наші українські спортсмени мають вражаючу історію успіхів на Паралімпійських іграх, що розпочалася з дебюту в 1996 р. XX ст. на Паралімпіаді в м. Атланта. Відтоді спортсмени-паралімпійці стабільно демонструють високі результати та є одними з лідерів світового Паралімпійського руху. На кожних наступних змаганнях спортсмени з України не лише покращують свої результати, але й закріплюють позиції в медальному заліку.

Найвизначнішими досягненнями українських спортсменів є літні (2004 р. (Афіни), 2008 р. (Пекін), 2012 р. (Лондон), 2016 р. (Ріо-де-Жанейро), 2020 р. (Токіо), 2024 р. (Париж) і зимові (2006 р. (Турин), 2010 р. (Ванкувер), 2014 р. (Сочі), 2018 р. (Пхьончхан), 2022 р. (Пекін) Паралімпійські ігри. За результатами цих змагань було оприлюднено – спортсмени-паралімпійці з України потрапляють до десятки найкращих команд світу. Адже, в Афінах команда загалом здобула 55 медалей та посіла 6-е місце в загальному медальному заліку; у Пекіні – 74 медалі та, відповідно, 4-е місце; у Лондоні спортсмени-паралімпійці здобули 84 медалі та зайняли 4-е місце; у Ріо-де-Жанейро команда загалом здобула 117 медалей та посіла 3-е місце в загальному медальному заліку; у Токіо



– 98 медалі та, відповідно, 6-е місце; у Парижі спортсмени-паралімпійці здобули 82 медалі та зайняли 7-е місце; у Турині команда загалом здобула 25 медалей та посіла 3-е місце в загальному медальному заліку; у Ванкувері – 19 медалей та, відповідно, 5-е місце; у Сочах спортсмени-паралімпійці здобули 25 медалей та зайняли 4-е місце; у Пхьончхані команда загалом здобула 22 медалі та посіла 5-е місце в загальному медальному заліку; у Пекіні – 29 медалей та, відповідно, 2-е місце¹.

Зазначимо, що Паралімпійські ігри 2024 року стали унікальним випробуванням і водночас торжеством людського духу для українських спортсменів. Адже, на тлі повномасштабної війни, що триває в Україні, наші спортсмени-паралімпійці довели спортивній спільноті та світові незламність українського народу, неймовірну силу волі та стійкість. Тому, кожен вихід на спортивну арену був не просто змаганням, а актом героїзму, даниною повазі до своєї країни, яка продовжує боротися за свою свободу та незалежність українців: А. Трусов (клас S7) – лідер за кількістю нагород (п'ять медалей).

Потрібно відмітити, що серед вагомих результатів і призові місця здобули: О. Ботурчук – легка атлетика (клас T12), Є. Дементьєва – велосипедна гонка, Я. Денисенка – плавання (клас S12), О. Зубковська – стрибки в довжину (клас T12), Н. Кобзар – легка атлетика (клас T37), М. Коваль і О. Яровий – штовхання ядра (клас F20), І. Німченко – плавання (клас S10), Н. Ніколайчик – дзюдо (клас F35), М. Помазан – штовхання ядра (клас F35), А. Стеценко – плавання (клас S12), Д. Чуфаров – плавання (клас SM11), О. Федота-Ісаєва – фехтування на шаблях (категорія В), Ю. Шенгур – плавання (клас S7), Ю. Шуляр – легка атлетика (клас T12), Я. Семененко, А. Гонтар, О. Комаров і І. Пойда – естафеті 4х50 м комплексним стилем та ін. українські спортсмени².

¹ <http://surl.li/gjkwgp>

² <https://vikna.tv/styl-zhyttya/paralimpijski-igry-2024-rozklad-rezultaty-ta-medali-ukrayiny>



Звернемо увагу, що Паралімпійський рух в Україні підтримується на державному рівні. Це сприяє забезпеченню належної підготовки спортсменів. Сила духу та воля до перемоги – властиві українським-паралімпійцям, що не лише приносять медалі, але й сприяють зміні суспільного сприйняття людей з інвалідністю, показуючи їхню силу, цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, рішучість і професіоналізм на світовій арені.

На основі узагальнених теоретичних даних можемо констатувати, що одним із ефективних шляхів, на нашу думку, вирішення питання щодо формування стимулу для активної життєвої позиції в спортсменів бойового хортингу: учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти – є показ великої кількості досягнень українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор (див. *Таблицю 3*).

Аналіз наукових джерел щодо адаптивного спорту, досягнень українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських і Олімпійський ігор тощо підтверджує актуальність даного напрямку досліджень: видано чимало публікацій, але, серед них є найбільш відомі: С. Бубка, М. Булатова «Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність : дослідження», 2021; М. Булатова, С. Бубка, В. Платонов «Олімпійський рух: історія і сучасність» : у 2 кн., 2021; М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль «Олімпійські мандри. Ч. 1. Фізична культура», 2021; М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль «Олімпійські мандри. Ч. 2. Географія», 2021; М. Булатова «Розмовник «Олімпійці розмовляють англійською» : у 3-х кн., 2010, 2020; М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль «Олімпійські мандри. Ч. 3. Історія», 2021; М. Булатова, В. Єрмолова, І. Кроль «Олімпійські мандри. Ч. 4. Зарубіжна література», 2023; І. Когут «Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні», 2015; С. Матвеев, Ю. Бріскін, І. Когут «Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів», 2011; С. Матвеев, І. Когут,



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

О. Борисова та ін. «Адаптивний спорт», 2014; С. Матвеев, І. Когут, О. Борисова, Т. Кропивницька, Є. Гончаренко, Т. Данько «Адаптивний спорт», 2014 та ін. І за останні роки підтверджується актуальність єдиноборства – бойовий хортинг серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників та ін. Так, систематично, за календарем проводяться змагання різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. В Україні за цей час видано понад п'ятсот наукових публікацій, в яких є і результати досліджень: розділи збірників наукових праць «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України» Т. Белікова, Г. Грибан, Н. Довгань, О. Отравенко та ін., 2024; Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко та ін. 2023; С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко та ін., 2022 та ін. За межами України є колективні монографії – розділи: Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Dovgan, N., ... & Melnik, B. Part 6. «Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets», 2021; Malynskiy, I., ... & Ostapchuk, L. Part 5. «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students», 2020; Fedorchenko, T., ... & Dehtyaryov, A. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022 [1-18 та ін.].

Метою колективного дослідження є доведення доцільності щодо своєчасного викладання теоретико-практичного матеріалу про досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – це є стимулом для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу: учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо виявлення публікацій відповідно до теми дослідження.



2. Оприлюднити респондентам узагальнені результати про найвизначніші досягнення українських спортсменів під час літніх і зимових Паралімпійських ігор.

3. Описати алгоритм дій (форми роботи), що передбачають формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти).

Зв'язок роботи з науковими темами. Беручи до уваги назву наукового дослідження і теоретичний аналіз списку літератури, зроблено спільне заключення: дана публікація спрямована на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-18 та ін.].. А, отже, наукове дослідження виконується згідно декількох тем НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) (ДР № 0120U100443); ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032; 4) ДР № 0117U005556.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу є маловивченою, оскільки поєднує знання різних наукових дисциплін із таких наук як: фізичне виховання, філософія, педагогіка, психологія, культурологія, політологія, соціологія та інші, які виявляють через поняття багатофункціональність, що передбачає послідовне обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження [5, с. 51].

Тому, пропонуємо алгоритм дій (форми роботи), що передбачають формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) (автор розробки: З. Діхтяренко):

1. Міні-лекції на теми: «Здобутки українських спортсменів на літніх Паралімпійських іграх», «Здобутки українських спортсменів на зимових Паралімпійських іграх» і т.д.

Мета міні-лекцій: оприлюднення для учнів, військових ліцеїстів, студентів,



курсантів, спортсменів бойового хортингу досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор, що повинно стати позитивним стимулом у житті кожної особистості та формуванню в них активної життєвої позиції³ (див. Таблиці 1, 2).

Таблиця 1

Здобутки українських спортсменів на літніх Паралімпійських іграх

№ п/п	Рік / місце проведення Ігор	Золото	Срібло	Бронза	Загалом	Місце
1.	1996, Атланта	1	4	2	7	44
2.	2000, Сідней	3	20	14	37	35
3.	2004, Афіни	24	12	19	55	6
4.	2008, Пекін	24	18	32	74	4
5.	2012, Лондон	32	24	28	84	4
6.	2016, Ріо-де-Жанейро	41	37	39	117	3
7.	2020, Токіо	24	47	27	98	6
8.	2024, Париж	22	28	32	82	7
Загалом		171	190	192	554	

Таблиця 2

Здобутки українських спортсменів на зимових Паралімпійських іграх

№ п/п	Рік / місце проведення Ігор	Золото	Срібло	Бронза	Загалом	Місце
1.	1998, Нагано	3	2	4	9	14
2.	2002, Солт-Лейк-Сіті	0	6	6	12	18
3.	2006, Турин	7	9	9	25	3
4.	2010, Ванкувер	5	8	6	19	5
5.	2014, Сочі	5	9	11	25	4
6.	2018, Пхьончхан	7	7	8	22	5
7.	2022, Пекін	11	10	8	29	2
Загалом		38	51	52	141	

2. Круглі столи на теми: 2.1. «Україна на Паралімпійських іграх 2024 – медалі в переможців», 2.2. «Українські спортсмени-паралімпійці вибороли 82 олімпійські медалі: імена, які знає весь світ», 2.3. «Змагання, в яких взяли участь українські спортсмени на Паралімпіаді-2024» і т.д.

Мета круглих столів: перегляд презентацій, відеоматеріалів, українських і

³ <http://surl.li/gjkwgp>



міжнародних ЗМІ і т.д. із обговоренням зі спортсменами бойового хортингу, учнями, військовими ліцеїстами, студентами і курсантами досягнення українських паралімпійців – це є стимул для активної життєвої позиції в кожній особистості.

Отже, 28 серпня столиця Франції вдруге за літо відкрила міжнародні спортивні змагання, цього разу – літні Паралімпійські ігри-2024. А вже 29 серпня спортсмени стартували у перегонах за нагороди відразу в кількох дисциплінах⁴ (див. Таблицю 3).

Таблиця 3

2.1. Досягнення першої десятки країн під час літніх Паралімпійських ігор-2024

№ п/п	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Загалом медалей	Місце
1.	Китай	94	76	50	220	1
2.	Велика Британія	49	44	31	124	2
3.	США	36	42	27	105	3
4.	Нідерланди	27	17	12	56	4
5.	Бразилія	25	26	38	89	5
6.	Італія	24	15	32	71	6
7.	Україна	22	28	32	82	7
8.	Франція	19	28	28	75	8
9.	Австралія	18	17	28	63	9
10.	Японія	14	10	17	41	10

2.2. «Українські спортсмени-паралімпійці вибороли 82 олімпійські медалі: імена, які знає весь світ». Так, 140 наших співвітчизників чесно виборювали перемогу: В. Білий, Є. Богодайко, О. Вірченко, А. Гонтар, Є. Дементьєв, О. Зубковська, О. Комаров, А. Колінько, А. Коль, О. Литвиненко, І. Німченко, Д. Остапченко, З. Овсій, С. Паламарчук, І. Пойда, Р. Полянський, В. Пономаренко, Д. Семенихін, А. Стеценко, А. Трусов, І. Цветов, Д. Чуфаров, Ю. Шенгур, Ю. Шуляр, І. Яременко та ін. з України спортсмени.

2.3. «Змагання, в яких взяли участь українські спортсмени на Паралімпіаді-

⁴ <http://surl.li/qgaica>



2024»⁵: бадмінтон – 2 спортсмени; боча – 2; академічне веслування – 6; велоспорт – 2; волейбол сидячи – 12; голбол – 6; дзюдо – 6; легка атлетика – 28; веслування на каное – 5; триатлон – 1; паверліфтинг – 4; плавання – 37; кульова стрільба – 6; стрільба з лука – 4; настільний теніс – 9; тхеквондо – 1; фехтування на кріслах колісних – 9.

Вперше Україна виступила на Паралімпіаді-2024 у 17 видах спорту – це нинішній рекорд.

3. Тренінгові заняття на теми: «Спортивний психолог – вірний товариш», «Спортивний психолог – побратим воїнам-спортсменам-паралімпійцям в умовах воєнного стану та після воєнного періоду», «Спортивний психолог – радник 24/7» і т.д.

Мета тренінгових занять: ознайомити всіх учасників, які тренуються в спортивному гуртку «Бойовий хортинг», учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів із можливостями спортивного психолога та, при необхідності, звертатися до нього, формуючи в кожній особистості активну життєву позицію.

Спортивні психологи зможуть (за дослідженнями З. Діхтяренко, Ю. Нежинського):

3.1. Надати психологічну підготовку спортсменам, що є надзвичайно важливим аспектом для успіху паралімпійців.

3.2. Сприяти, щоб спортсмени-паралімпійці отримали необхідні «інструменти» для подолання стресу живучи / тренуючись в Україні, яка знаходиться в умовах воєнного стану.

3.3. Допомогати паралімпійцям впоратися з хвилюваннями перед змаганнями, зберегти внутрішню стійкість (позитивні афірмації та установки, самонавіювання: «Я готова / -ий до тренувань», «Я готова / -ий до змагань», «Я готова / -ий до перемоги», «Мої досягнення – результат наполегливих і

⁵ <https://vikna.tv/styl-zhyttya/paralimpijski-igry-2024-rozklad-rezultaty-ta-medali-ukrayiny/>



систематичних тренувань» тощо; ритуали перед виступом: послідовність дій або фраз, що сприяють вчасному заспокоєнню та дозволяють сконцентруватися).

3.4. Сприяти моральному «зміцненню» впевненості та збереженню емоційного балансу в екстремальних умовах під час змагань.

3.5. Підтримувати в спортсменів мотивацію на шляху до успіху.

3.6. Допомогати паралімпійцям не тільки налаштуватися на змагання, але й справлятися з труднощами воєнного часу (невизначеністю, розлукою з близькими, тривожністю через небезпеку та емоційним виснаженням тощо), що є критично важливою підтримкою, сприяючи формуванню впевненості, підтримці емоційного балансу та зниженню страху.

3.7. Навчати спортсменів візуалізувати успіх – уявляти успіх і проходити поетапно свої виступи в уяві (це допомагає спортсмену: налаштуватися на досягнення мети та зменшити страх перед можливими помилками; навчитися технікам управління стресом і розвитку емоційної стійкості. Наприклад, спортсмени-паралімпійці часто використовують дихальні практики (глибоке й контрольоване дихання: 4-7-8) та медитацію для контролю над своїм емоційним станом, що дозволяє їм залишатися сконцентрованими на змаганнях, навіть під тиском великих очікувань).

3.8. Навчати психологічній самопідготовці спортсменів: бути стійкими, відчувати впевненість у своїх силах через техніки самонавіювання та візуалізації позитивного результату. Наприклад, працюючи з афірмаціями (афірмації – це позитивні короткі твердження і фрази, які ми повторюємо собі, щоб впливати на нашу підсвідомість) щодо ходу майбутніх змагань у своїй уяві, спортсмени отримують відчуття контролю та стабільності, що дозволяє їм зосередитися на спортивних цілях і менше відволікатися на зовнішні фактори тощо.

3.9. Навчати спортсменів-паралімпійців позитивному мисленню щодо: повсякденного життя, віри у власні можливості, віри в людей, успіхів у спорті, в



особистому житті тощо.

3.10. Навчати психологічних технік подолання стресу та зниження тривожності:

- управління стресом для зниження його негативного впливу на людину та психіку (дихальні вправи, медитація та прогресивне розслаблення м'язів, що дозволяє зберігати спокій та ясність розуму під час підготовки, виступів, інтерв'ю тощо);

- емоційна стабільність від зовнішніх невдач (контроль власних емоцій, зберігати стабільність, самоаналіз, здатність швидко «переключити» увагу на позитивні моменти в разі невдач, не піддаватися негативним емоціям, «включити» стресостійкість тощо);

- фізична обмеженість – це не паркан для особистого життя, розвитку впевненості та перемог (навики самооцінки, швидка адаптація до нових умов життя, підготовки до змагань, переїздів, зосередження на власних сильних сторонах, стати психологічно стійкішими перед «обличчям» викликів, забувати / не враховувати обмеження тощо) і т.д.

4. Бесіди на теми: 4.1. «Збереження та зміцнення здоров'я як цінності в учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу», 4.2. «Збереження здоров'я в учнів і студентів – засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання», 4.3. «Раціональне харчування – основа здоров'я в спортсменів бойового хортингу, учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів в умовах воєнного стану», 4.4. «Висловлювання відомих людей – обговорення цитат» і т.д.

Мета бесід: засвоєння теоретичних знань щодо збереження та зміцнення здоров'я як цінності в спортсменів бойового хортингу, учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів, які є об'єктом для формування активної життєвої позиції.



4.1. -4.3. Спортсмени бойового хортингу можуть отримати консультації, поради, рекомендації і т.д. під час навчально-виховного і тренувального процесів, круглих столів, семінарів, вебінарів тощо, і, особливо, дистанційно (при можливості і в умовах воєнного стану) від учителів-тренерів, науково-педагогічних працівників, тренерів кафедри та провідних науковців України ІПВ НАПН України.

4.4. Лікар М. Амосов писав:

- У більшості хвороб винні не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні і жадібності, але іноді й від нерозумності.

- Не сподівайтесь на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою. Поки вона навіть не може навчити людину, як стати здоровим.

- Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час і вміння відпочивати.

- І ще п'яте – щасливе життя! На жаль, без перших умов вона здоров'я не забезпечує. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися і голодувати? На жаль!

- Люди повинні знати, що переїдання, фізична детренованість, психічні перенапруги і відсутність загартовування є головними причинами їхніх хвороб.

- Їжте більше овочів і фруктів. Чітко тримайте вагу.

- Довіряйте своїй природі і не бігайте даремно до лікарів⁶.

Дослідник Ю. Нежинський виокремив цитати Н. Височіної:

- «Сьогодні постійно спостерігається неухильне підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, що є характерною рисою сучасного олімпійського спорту. Така тенденція призводить до підвищення як

⁶ <https://shepvisnyk.com.ua/9-chudovih-vislovyuvan-akademika-amosova/>



фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що висуває особливі вимоги до пошуку нових технологій підготовки до змагань, зокрема, психологічних».

- «... викликає інтерес вивчення прояву властивостей і якостей особистості спортсменів впродовж спортивної кар'єри та визначення провідних факторів психологічної підготовленості у спортсменів залежно від типу рухової активності в олімпійському спорті на різних етапах багаторічного вдосконалення».

- «У циклічних видах спорту основною психологічною характеристикою буде психічна витривалість у поєднанні з розвинутими вольовими якостями. В єдиноборствах – високий рівень мотивації досягнення, воля до перемоги та стресостійкість тощо і т.д.⁷

5. Вебінари на теми: «Хто такі волонтери: запитання – відповіді», «Значення волонтерів на Олімпійських іграх», «Значення волонтерів на Паралімпійських іграх», «Волонтер – порадник 24/7» і т.д.

Мета вебінарів: узагальнення знань у спортсменів бойового хортингу, учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів про: критерії відбору у волонтери; завдання, що повинні виконувати волонтери за напрямками; переваги спортивного волонтера; результати роботи волонтера – це є стимул для активної життєвої позиції в кожній особистості.

З вересня 2024 року триває набір добровольців на зимові Олімпійські та Паралімпійські ігри. Організаційний комітет змагань має намір залучити близько 18 000 волонтерів на Зимові Олімпійські ігри (з 6 по 22.12.2026 р.) і зимові Паралімпійські ігри (з 6 по 15.03.2026 р.). Команда «Team26» рада вітати всіх, хто готовий прийняти олімпійський дух Ігор та відповідає основним критеріям відповідності: досягти 18 років станом на 1.11.2025 року; знання італійської або

⁷ https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/diss_vysochina_n.l.pdf



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

англійської мов; мати можливість відвідувати відбіркові та навчальні заходи; бути вільним під час зимових Ігор від іншої роботи / занять / навчання від 9 днів до кінця проведення змагань.

Завдання, що повинен виконувати волонтер за чотирма основними напрямками:

1. Гостинність – допомагати вітати всіх глядачів і зацікавлені сторони, включаючи спортсменів, ЗМІ та делегації, і забезпечувати теплий прийом усіх.

2. Операції з подіями – пропонувати підтримку в різноманітних завданнях, допомагати запускати організаційні процеси та можливість побачити закулісся подій світового рівня.

3. Спортивні змагання – допомагати на місцях змагань і тренувальних центрах під час Ігор, щоб спортсмени могли виступити якнайкраще.

4. Спілкування – це можливість застосувати свої мовні навички, щоб глядачі та зацікавлені сторони з усього світу неймовірно провели час⁸.

Дослідниця В. Веселова виокремила переваги спортивного волонтера:

1. Дає Вам відчуття досягнення мети.
2. Допомагає Вам відчувати себе частиною спільноти.
3. Підвищує Ваші соціальні навички.
4. Допомагає Вам відчувати себе краще, підвищуючи Вашу самооцінку та впевненість.
5. Допомагає Вам відкрити свої таланти, показуючи свої.
6. Засвоювати Вам нові навички та створювати кращий баланс між роботою та особистим життям.
7. Допомагає Вам боротися зі стресом, самотністю, соціальною ізоляцією та депресією.
8. Дає можливість Вам познайомитися з новими людьми.

⁸ <https://www.noc.lviv.ua/novyny/34851>



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

9. Відчути власну цінність і зв'язок між небайдужими людьми.
10. Навчає Вас цінним навичкам.
11. Надає Вам перспективи для працевлаштування.
12. Виводить Вас із зони комфорту, що має позитивні результати.

І головне – приносить задоволення у Ваше життя і може допомогти Вам бути щасливішим!

Напрями роботи волонтерів (дослідження В. Веселової та В. Чаплигіна): акредитації, антидопінгові церемонії, VIP & Hospitality, логістика, маркетинг, талісман, медіа, асистент NOC, медичні патрулі, спортивні презентації, акції, продаж квитків, транспорт, місця проведення, волонтерський центр, Welcome desk Інформація, спортивні дисципліни, спеціальні завдання, організація харчування тощо.

Під час роботи та за її результатами волонтер отримує (дослідження В. Веселової та В. Чаплигіна): стартовий пакет волонтера (волонтерська форма, гаджети, акредитація), страхування від нещасного випадку під час Ігор, навчальний пакет під час Ігор, харчування в дні виконання завдань, безкоштовний проїзд у громадському транспорті під час Ігор, проживання для приїжджих волонтерів під час Ігор, допомогу, поради, знайомства і т.д. у волонтерському центрі, подарункові пакети за результатами роботи, сертифікат про роботу на Іграх в якості волонтера тощо.

Висновки.

1. Підтримка родини та громади формує стійкий психологічний «фундамент» для спортсменів, що дозволяє їм зосередитися на своїх цілях і досягати успіхів, незважаючи на всі виклики, з якими вони щодня стикаються. Загалом, психологічна підтримка в умовах війни стала надзвичайно важливим фактором для українських паралімпійців, дозволяючи їм зберігати емоційну стабільність, досягати високих результатів і представляти Україну на



міжнародному рівні. Спортивні психологи активно працюють над збереженням цієї мотивації, допомагаючи спортсменам відчувати, що їхні досягнення мають важливе значення для моральної підтримки нації. Це стає додатковим джерелом сили й стійкості в найскладніші моменти.

Колектив співавторів наукової публікації підтверджує висновки дослідників, що психологічний фактор є невід’ємною складовою спортивних досягнень українських паралімпійців. В умовах складної соціально-політичної ситуації та війни, підтримка психічного здоров’я спортсменів стає ще більш актуальною. Успіхи, яких досягли українські спортсмени на Паралімпійських іграх 2024 року, є свідченням того, що психологічна підготовка, впевненість у собі та підтримка з боку родини й громади відіграють одну з вирішальних ролей у формуванні їхнього потенціалу. Паралімпійці, які отримують вчасно необхідну психологічну підтримку, демонструють більшу стійкість до стресу та здатність концентруватися на результатах.

Зазначимо, що для подальшого розвитку паралімпійського спорту в Україні важливим і обов’язковим є розвиток системи підготовки спортивних психологів та інтеграцію психологічних методів у тренувальний процес. Психологічна підтримка сьогодні – це необхідна умова для досягнення нових успіхів українськими паралімпійцями в майбутньому. Розуміння та визнання значення психологічного фактору є запорукою того, що українські спортсмени й надалі здобуватимуть медалі та підтверджуватимуть свій високий статус на світовій спортивній арені – зазначив дослідник Ю. Нежинський.

2. Вперше Україна виступила на Паралімпіаді-2024 у 17 видах спорту – це нинішній рекорд.

Вже двадцять років результати виступів українських спортсменів-паралімпійців доводять, що наша Батьківщина – Україна входять у десятку перших країн по кількості золотих медалей (2004 р. (Афіни) – 6 місце (24 золотих



медалей, 55 – загалом), 2008 р. (Пекін) – 4 місце (24 золотих медалей, 74 – загалом), 2012 р. (Лондон) – 4 місце (32 золотих медалей, 84 – загалом), 2016 р. (Ріо-де-Жанейро) – 3 місце (41 золотих медалей, 117 – загалом), 2020 р. (Токіо) – 6 місце (24 золотих медалей, 98 – загалом), 2024 р. (Париж) – 7 місце (22 золотих медалей, 82 – загалом) і зимові (2006 р. (Турин) – 3 місце (7 золотих медалей, 25 – загалом), 2010 р. (Ванкувер) – 5 місце (5 золотих медалей, 19 – загалом), 2014 р. (Сочі) – 4 місце (5 золотих медалей, 25 – загалом), 2018 р. (Пхьончхан) – 5 місце (7 золотих медалей, 22 – загалом), 2022 р. (Пекін) – 2 місце (11 золотих медалей, 29 – загалом) на Паралімпійських іграх.

3. Визначена мета колективного дослідження була досягнута через розроблення З. Діхтяренко алгоритму дій (форми роботи) (міні-лекції, круглі столи, тренінгові заняття, бесіди, вебінари), що передбачають формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти).

У *перспективах подальших досліджень* передбачено опис узагальнених результатів респондентів (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) щодо обізнаності про форми роботи, що сприяє продовженню наукового експерименту та доведенню актуальності теми: формування / стимул для активної життєвої позиції в спортсменів бойового хортингу, учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів.

Список використаних джерел

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною



участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. – Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – Розділ 3. – С. 77–170. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3366>.

2. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. – Розділ конф. – С. 194–256. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3365>.

3. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. – Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – Розділ 3. – С. 86–152. URL: <https://ir.dpu.edu.ua/handle/123456789/3364>.

4. Грибан Г. П., Єрмоменко Е. А., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава:



вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024.
С. 217-222. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>.

5. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. – С. 50-56.

6. Діхтяренко, З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.

7. Малинський І. Й. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2(122) 20. – С. 100-105.

8. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). – С. 278-298.

9. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття



національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 4 (363), 2024. С. 117-126.

10. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. – С. 136-146.

11. Присяжнюк С. І. Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко, С. А. Карасевич // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 130-159.

12. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний



інститут», 2022. – С. 114-129.

13. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

14. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

15. 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. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

16. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).



17. Malynskiy, 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; pp.286. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students 2020, (pp. 226-273).

18. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).