

ISSN 1992-7908

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Науково-теоретичний журнал



3-2018

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

- 3 *Ольга Борисова, Євген Петрушевський*
Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації
- 8 *Олександр Дрюков*
Оцінка та формування конкурентоздатності українських спортсменів з фехтування на світовій арені
- 14 *Володимир Сосновський*
Оцінка ефективності тренування в умовах середньогір'я як засобу підвищення рівня фізичного стану бігунів на середні дистанції
- 19 *Сергій Строганов, Костянтин Сергієнко, Олександр Жирнов*
Порівняльний аналіз сил реакції опори під час виконання рухових дій у баскетболістів різної кваліфікації

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

- 24 *Алла Альошина, Роман Іваніцький*
Особливості вертикальної стійкості тіла школярів 11–14 років з вадами слуху
- 29 *Римма Баннікова, Вадим Керестей*
Сучасні підходи до побудови програми фізичної реабілітації осіб з наслідками гострих порушень мозкового кровообігу у пізньому відновному періоді
- 38 *Олена Бондар, Наталія Носова*
Характеристика морфологічних ознак фізичного розвитку школярів у процесі фізичного виховання
- 43 *Сергій Ваверенюк*
Розвиток координаційних здібностей курсантів профільних навчальних закладів на заняттях з фізичної культури
- 49 *Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Уляна Катерина*
Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності
- 59 *Ольга Івановська, Ольга Марченко*
Теоретичне обґрунтування застосування гідрокінезітерапії для жінок другого зрілого віку, хворих ожирінням
- 65 *Костянтин Калінкін, Римма Баннікова, Олександра Остроушко*
Вплив кардіореспіраторного тренування на покращення когнітивних функцій та рівень топографічного орієнтування осіб з черепно-мозковою травмою

«Теорія і методика фізичного виховання і спорту» – науково-теоретичний журнал для фахівців у сфері фізичної культури і спорту – наукових працівників, викладачів ВНЗ, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів

Головний редактор
Ю. М. Шкрєбтій, д-р наук з фіз. виховання і спорту

Заступник головного редактора
Н. М. Гончарова, канд. наук з фіз. виховання і спорту

Редакційна колегія:

О. В. Андрєєва, д-р наук з фіз. виховання і спорту
О. В. Борисова, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М. М. Булатова, д-р пед. наук
Л. В. Волков, д-р пед. наук
В. І. Воронова, канд. пед. наук
В. В. Гамалій, канд. пед. наук
О. Ю. Герашенко, д-р пед. наук
М. В. Дутчак, д-р наук з фіз. виховання і спорту
А. Ю. Дяченко, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М. М. Ібрагімов, д-р філос. наук
В. М. Ільїн, д-р біол. наук
В. О. Кашуба, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Ф. А. Керимов, д-р пед. наук
Г. В. Коробейніков, д-р біол. наук
К. Коханович, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Т. Ю. Круцевич, д-р наук з фіз. виховання і спорту
О. Б. Лазарєва, д-р наук з фіз. виховання і спорту
О. М. Макагонов, д-р пед. наук
В. Манолакі, д-р пед. наук
Ю. П. Мічуда, д-р наук з фіз. виховання і спорту
В. В. Ніколаско, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Т. Д. Полякова, д-р пед. наук
В. А. Потоп, д-р наук з фіз. виховання і спорту
С. Савчин, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М. М. Філіппов, д-р біол. наук
Л. Я.-Г. Шахліна, д-р мед. наук
О. А. Шинкарук, д-р наук з фіз. виховання і спорту



ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ КРАЇН, ЯКІ МАЮТЬ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Уляна Катерина

Анотація. Проаналізовано сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Наведено приклади оптимальних форм організації фізичного виховання з урахуванням реформування вищої освіти в Україні. Проаналізовано зміст основних нормативно-правових документів, що визначають вектор державної політики України на шляху інтеграції у європейський освітній простір, що зумовлює необхідність модернізації фізичного виховання. *Мета.* Вивчити досвід організації фізичного виховання країн, які мають високий рівень залучення населення до рухової активності. *Методи.* Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. *Результати.* Встановлено, що будь-які зміни процесу фізичного виховання в навчальних закладах повинні базуватися на об'єктивних наукових даних з урахуванням досвіду провідних країн світу в організації студентської молоді до занять руховою активністю.

Одним із найуспішніших на сьогодні є досвід Сполучених Штатів Америки у залученні студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих, а особливо до спортивних занять. Про пріоритетну спрямованість процесу фізичного виховання студентів США можна судити з його організаційної структури, що свідчить про чітке розмежування занять, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності, та занять оздоровчої спрямованості. Однією з позитивних ознак процесу фізичного виховання Австралії є використання широкого спектра засобів оздоровчого фітнесу під час організації занять, які викликають стійкий інтерес не лише серед студентів, а й дозволяють залучити до занять інші категорії населення. У країнах Азії, зокрема в Японії та Китаї, зазвичай, культивуються види рухової активності традиційної спрямованості.

Вивчення особливостей функціонування системи фізичного виховання в зарубіжних країнах дозволить збагатити і вдосконалити вітчизняний досвід та створити практичний базис для дослідження, аналізу та імплементації провідних здобутків у систему фізичного виховання у студентській молоді України.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, зарубіжний досвід, рухова активність.

Abstract. The present state of physical education in higher education institutions of Ukraine has been analyzed. Examples of optimal forms of physical education organization have been presented in the light of the reform of higher education in Ukraine. The content of the main legal documents defining the vector of the state policy of Ukraine on the way of integration into the European educational space, which determines the need for modernization of physical education, has been analyzed. *Objective.* To study the experience of organizing physical education in countries with high level of the population involvement in motor activity. *Methods.* Analysis and generalization of data of scientific and methodical literature. *Results.* It has been established that any changes in the process of physical education in educational institutions should be based on objective scientific data with account for the experience of leading countries in the organization of student youth to practicing motor activity.

Today, one of the most successful is the experience of the United States of America in attracting students to physical culture and health related, and especially to sports activities. The priority orientation of the process of physical education of students in the United States can be judged from its organizational structure, which indicates a clear separation of sessions aimed at improving the athletic skill and those of health-related direction. One of the positive features of physical education process in Australia is the use of a wide range of health related fitness means during the organization of sessions, which induce steady interest not only among students, but also contribute to the involvement of other categories of people. Types of motor activity of traditional orientation are cultivated in Asian countries, in particular in Japan and China.

Studying the peculiarities of physical education system functioning in foreign countries will enable to enrich and improve the national experience and create a practical basis for the study, analysis and implementation of the leading achievements in the system of student youth physical education in Ukraine.

Keywords: physical education, students, foreign experience, motor activity.

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні, євроінтеграційні процеси, що відбуваються у суспільстві, висувають нові вимоги до змісту теоретико-методологічних, нормативно-правових, організаційних основ системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) [2,

8]. Головною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості майбутнього фахівця, виховання життєво необхідних та професійних якостей, оновлення змісту освіти й організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових

засад економіки, сучасних науково-технічних здобутків [6, 12].

В умовах розбудови та трансформації національної системи вищої освіти, у тому числі модернізації фізичного виховання відповідно до європейських і світових стандартів, відповідними органами влади було впроваджено ряд ініціатив [6, 7, 9, 10]. Зокрема, з метою покращення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості населення постановою Кабінету Міністрів України від 9.12.2015 р. № 1045 було затверджено Порядок проведення щорічного оцінювання підготовленості населення України, який доповнено рекомендаціями до організації та умов проведення щорічного оцінювання, відповідно до яких тестування є обов'язковим для здобувачів вищої освіти та інших осіб, які навчаються у ЗВО на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації, що є головним показником системи контролю за станом їхнього фізичного розвитку [7].

Ще одним кроком у зазначеному напрямі стала розробка проекту розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020»: основ європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [9], відповідно до якого основними заходами, які знаходяться в межах компетенції ЗВО та здатні підвищити рівень здоров'я студентів, автори проекту вважають: організацію та проведення інформаційних компаній, що стосуються головних чинників ризику неінфекційних хвороб: підвищення рівня знань про важливість здорового харчування для підтримання належної маси тіла, профілактики неінфекційних захворювань, щоденної фізичної активності, покращення якості життя; започаткування та проведення громадських заходів, включаючи культурні та спортивні події, для підтримання здорового способу життя; організацію спеціальних кампаній із залученням публічних людей для пропаганди здорового способу життя; оцінку рівня фізичної активності серед різних груп населення; моніторинг наявності об'єктів для занять фізичною культурою і спортом [9].

Варто зазначити, що розробка та впровадження таких заходів цілком узгоджуються з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності, в тому числі з концептуальними засадами «Глобального плану дій щодо підвищення рівня рухової активності на 2018–2030 рр: активне населення для здорового світу» Всесвітнього сектору охорони здоров'я, рекомендаціями Ради Європи, Європейського Союзу та

іншими нормативно-правовими документами, які орієнтовані на розвиток фізичного виховання.

Неможливо оминати увагою проведення парламентських слухань на тему «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», результати якого знайшли своє втілення у Постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» [6], відповідно до якої пріоритетними напрямками підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО є передбачення у стандартах вищої освіти для першого рівня (бакалавр) в межах кожної спеціальності наявність компетентності випускника зі здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, а також відповідних результатів навчання; забезпечення більш чіткої регламентації порядку та організації контролю (медичного, педагогічного, медико-педагогічного) за процесом занять фізичною культурою; створення спортивної інфраструктури при гуртожитках ЗВО з метою залучення студентської молоді до систематичних занять спортом, визначення стратегічних напрямів модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах з урахуванням міжнародного досвіду і вітчизняних реалій [6].

На виконання ключових положень Постанови Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України було розроблено «Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року» [10]. Основними проблемами розвитку фізичного виховання та спорту в Україні автори проекту вважають: посилення відповідальності керівників ЗВО за розвиток фізичного виховання, забезпечення організації підготовки та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості та внесення їхніх результатів до щорічних звітів ректорів, запровадження іменних спортивних надбавок та стипендій для студентів відповідно до їхнього спортивного рейтингу, сприяння створенню та функціонуванню спортивних клубів та центрів студентського спорту, співпраця зі спортивними федераціями та Спортивною студентською спілкою у напрямі залучення студентів до занять різними видами спорту, підвищення професійної компетентності і мобільності науково-педагогічних працівників, оволодіння ними сучасними активними й інтерактивними методами навчання [10].

Одним із кроків на шляху інтеграції України у європейський освітній простір, що зумовлює необхідність модернізації і фізичного виховання, стало оприлюднення Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних за-

кладах МОН України [1], які передбачають зміну статусу фізичного виховання, а саме: було запропоновано різні форми залучення студентів до занять з фізичного виховання, серед яких секційна, професійно-орієнтована, індивідуальна та традиційна зі збереженням фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, або різні форми їх поєднання, вибір та організацію яких покладено на розсуд керівництва закладу освіти. В цьому документі також ідеться і про можливість впровадження різного роду стимулів у процесі навчання за зразком ЗВО країн, які мають високий рівень залучення населення до рухової активності, зокрема врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні студентів, розширення спектра студентських змагань на усіх рівнях, фіксація результатів їхніх успіхів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів, широка медійна підтримка, яка сприяє популяризації спорту та рухової активності у колі студентів [2].

Проте, спроби впровадження різних форм залучення студентів до рухової активності в рамках традиційно організованого процесу фізичного виховання не знайшли підтримки серед науковців та практиків у сфері фізичного виховання та викликали значний суспільний резонанс. У численних публікаціях науковців [3, 8, 10] зазначається, що організація фізичного виховання лише у формі факультативних та секційних занять суттєво знижує ефективність та може призвести до повної руйнації системи фізичного виховання студентів, і як наслідок – суттєвого погіршення їхнього здоров'я, закриття рекреаційно-відновлювальної інфраструктури ЗВО України тощо.

Враховуючи виявлені протиріччя між необхідністю модернізації фізичного виховання на шляху до впровадження міжнародних стандартів якості освіти та суперечливістю форм їх реалізації, актуальним є дослідження досвіду зарубіжних країн, що мають високий рівень залучення населення до рухової активності. Оскільки будь-які зміни процесу фізичного виховання в освітніх закладах повинні базуватися на об'єктивних наукових даних, неодмінною складовою такого процесу має бути врахування досвіду провідних країн світу з організації, проведення, а головне – мотивації студентської молоді до занять руховою активністю, що дає практичний базис для дослідження, аналізу та імплементації провідних здобутків у вітчизняну систему фізичного виховання у ЗВО.

Мета дослідження – аналіз та узагальнення досвіду організації фізичного виховання країн, які мають високий рівень залучення населення до рухової активності, з метою обґрунтування оптимальних форм залучення студентів до занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні вкрай актуальним є отримання принципово нових знань про особливості міжнародного досвіду залучення студентської молоді до рухової активності та використання їх під час планування та організації фізичного виховання у ЗВО України.

Одним із найбільш успішних на сьогодні є досвід залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих, а особливо спортивних занять Сполучених Штатів Америки [5, 13]. Про пріоритетну спрямованість процесу фізичного виховання студентів США можна судити з організаційної структури фізичного виховання в університетах. У переважній більшості університетів функціонують кафедри фізичного виховання, які організують навчальний процес відповідно до теоретичного та практичного блоків. Окрім кафедри фізичного виховання функціонують відділ спорту та відділ масового спорту та рекреації (Intramurals). Відділ спорту займається підготовкою збірних команд університетів до участі в міжвузівських змаганнях. Відділ масового спорту та відпочинку – організацією різного роду змагань на базі навчального закладу та занять різними видами рухової активності у групах та тьюторством окремих студентів [19]. Такий розподіл функцій не дає можливості якійсь одній формі організації процесу фізичного виховання домінувати над іншими. Впровадження такого підходу між окремими структурними підрозділами забезпечує високий рівень організаційної роботи та своєчасного планування, забезпечує широке різноманіття видів рухової активності та програм, які здатні задовольнити інтереси і потреби студентів. У рамках занять Intramurals функціонують програми, які мають прикладний характер та здійснюють підготовку інструкторів з тенісу, плавання, першої допомоги, навчають верхової їзди тощо [5].

Із метою ширшого охоплення студентів заняттями з фізичного виховання та підвищення інтересу до них спеціалісти з фізичного виховання відійшли від класичної форми проведення обов'язкових занять в жорсткій сітці академічного розкладу та встановлюваної кафедрою програми і послідовності видів фізичної активності [13]. У закладах освіти США студентам пропонують широкий вибір різних видів діяльності і форм занять. У деяких закладах ще збереглися обов'язкові вимоги до відвідування двох семестрів занять з фізичного виховання, але в цьому випадку їм надається право вибору. Наприклад, у Cornell University навчальний план передбачає два обов'язкові заняття на тиждень з фізичного виховання, з яких одне теоретичне, а друге практичне. Практичне заняття

є обов'язковим, теоретичні заняття студенти відвідують за бажанням, проте з обов'язковим складанням теоретичного тесту наприкінці кожного семестру [14].

На сьогодні в ЗВО США існують три основні форми організації фізичного виховання.

1. Заняття у факультативних групах з обраного виду рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних нормативних вимог і складанням заліку для отримання залікових балів, які вносять в диплом студента. Фізичне виховання може бути обране як факультативний предмет для будь-якої спеціалізації, але в диплом можуть увійти не більше двох залікових дисциплін залежно від основної спеціалізації.

2. Участь у будь-яких спортивних змаганнях та підготовка до них в індивідуально обраних видах спорту.

3. Заняття будь-яким видом спорту або руховою активністю оздоровчої та рекреаційної спрямованості, заняття в групі або самостійно без участі в змаганнях і складання заліків, для вивчення основ техніки обраного виду рухової активності, зміцнення здоров'я або для активного проведення часу і спілкування з іншими студентами [19].

Навчальні програми американських коледжів і університетів з фізичного виховання передбачають три рівні програм, які емпірично враховують підготовленість студентів: низький (початківці) – близько 70 % студентів, середній – 20 % і високий – 10 % студентів [5].

Останнім часом перелік видів рухової активності на базі ЗВО США суттєво збільшився. Наприклад, у програмі університету Південної Каліфорнії функціонують 96 факультативних груп з фізичного виховання, причому, більше половини з них ті, якими студент зможе займатися самостійно й після закінчення навчання. Ще більш широкий вибір пропонують програми «Intramurals». Зокрема, Нью-Йоркський університет надає студентам можливість вибору занять з 70 видів рухової активності у понад 500 групах. Заняття у рекреаційних групах проводять за додаткову плату [5].

Варто зазначити, що впровадження такого широкого спектра факультативних занять ускладнило організаційний бік навчального процесу на практиці: значних часових ресурсів потребують види діяльності, які пов'язані зі складанням загального розкладу занять та індивідуального плану їх відвідувань для кожного студента. Окрім цього така організаційна модель фізичного виховання висуває підвищені вимоги до викладачів, змушуючи шукати нові методи та форми навчання, постійно вдосконалювати свою майстерність, добре володіти навичками проведення занять з кількох видів спорту, широко застосовувати індивідуальний підхід. Основний критерій профе-

сійної діяльності викладача – інтерес студентів до занять, що знаходить відображення у наповнюваності груп. Гостра конкуренція між викладачами, бажання підвищити авторитет дисципліни в академічних групах привели до того, що викладачі постійно працюють над підвищенням свого професіоналізму. Велика частина викладачів у престижних закладах вищої освіти мають ступені докторів і магістрів. Так, за даними Американської асоціації фізичного виховання, на кафедрах 50 провідних університетів США 505 викладачів мають науковий ступінь доктора наук і 70 % тренерів збірних команд – звання професора [5, 15].

Сьогодні фізичне виховання у сфері вищої освіти США – не тільки навчальна, а й наукова дисципліна. На факультетах і кафедрах фізичного виховання функціонують і науково орієнтовані програми, магістерські курси, а в деяких випадках і докторські. За останні чотири десятиліття створена і отримала розвиток група таких наукових і навчальних дисциплін, як фізіологія вправ, біомеханіка навчання рухів.

Заняття «Intramurals» не мають на меті отримання заліку та закриття одного або кількох кредитів, натомість враховують особистий інтерес студентів до того чи іншого виду рухової активності. Вони передбачають також участь студентів у аматорських змаганнях та підготовку до них. З метою залучення студентів до таких занять було створено Всеамериканську інтернет-платформу IMLeagues [15], в якій на сьогодні зареєстровано понад 90 % ЗВО США. Цей ресурс було створено для реєстрації досягнень факультативів «Intramurals» та обміну їхнім досвідом серед ЗВО США, проте сьогодні його можливості розширюються та включають дані про фізкультурно-оздоровчу діяльність понад 100 спортивних клубів та 150 фітнес-центрів, що функціонують на базі навчальних закладів. IMLeagues забезпечує доступ користувача до широкого спектра можливостей та інтерактивних функцій, даючи можливість створювати та організовувати спортивні змагання, спортивні ліги, відстежувати розклад занять, фізкультурно-масових заходів, спортивних змагань, будь-якого учасника, його особистий профіль, статистику участі у змаганнях, рейтинг, світлини, відео, коментарі тощо. Програма дає можливість для спілкування у закритих групах між учасниками одного колективу, окрім цього містить функції поширення даних через найбільш популярні соціальні мережі, допомагає у користуванні ресурсом через спеціальні додатки у смартфонах та відображає всю діяльність, пов'язану з руховою активністю у ЗВО [15].

Цікавою є практика діяльності рекреаційно-оздоровчих асоціацій, наприклад NIRSA [17], яка має значний досвід залучення студентів та інших

груп населення до активного свідомого проведення дозвілля, виступаючи за популяризацію колегіального відпочинку, спорту і фізичного благополуччя, надаючи освітні та фізкультурно-оздоровчі послуги, генеруючи і поширюючи знання, а також сприяючи створенню мереж і зростання членів NIRSA. Діяльність асоціації спрямована на навчання студентів ЗВО США навичок організації та проведення занять різними видами рухової активності, анімаційних програм, організації змагань та інших компетенцій, які після проходження навчання на базі NIRSA безпосередньо здійснюють організацію дозвілля студентів на місцях. З моменту заснування у 1950 р. кількість членів NIRSA зросла до майже 4500 студентів-професіоналів, які залучили до активного відпочинку близько 8,1 млн студентів. NIRSA також активно займається науковими дослідженнями, випускає спортивний журнал, призначає стипендії на навчання найбільш успішним членам асоціації, які здійснюють організацію рекреаційної рухової активності на місцях [17].

Особливе місце у системі студентського спорту займають спортивні клуби, які здійснюють підготовку спортивного резерву, організацію та проведення змагань. Це повністю сформовані незалежні організації, які взаємодіють з кафедрою і відділом спорту ЗВО у сприянні використанні спортивної бази, інвентарю, консультативних та інших послуг. Високою популярністю користуються студентські спортивні команди, які є показником престижу ЗВО. Студентські змагання щорічно залучають до перегляду спортивних матчів 70 % молоді, а в період фінальних ігор – до 90 %. Результати ігор студентів на постійній основі публікуються в пресі, а в місцевих виданнях подаються докладні звіти про них [5].

Особливу увагу варто приділити всеамериканській школі спорту «Sport enterprises», діяльність якої полягає у наданні можливості спортсменам з усього світу досягти чудових спортивних результатів, здобути якісну академічну освіту, набутти досвіду участі у змаганнях високого рівня. З командами працюють висококваліфіковані тренери, лікарі та масажисти, загалом створено належні умови, щоб спортсмени могли підвищувати свої результати й успішно виступати на змаганнях.

Варто враховувати і те, що навчання у ЗВО США здійснюється за кошти юридичних осіб, за винятком грантів та стипендій, які студенти отримують за особливі досягнення, в тому числі і спортивні [13]. В кошторисі витрат передбачено оплату за участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. Оплата занять дає можливість користуватися всіма тренажерами, спортивними залами, плавальним басейном, спортивними майданчиками та полями, брати участь у діяльності

різних спортивних гуртків і в змаганнях. Зокрема у Стенфордському університеті плата за заняття з одного виду рухової активності становить 50–270 дол за семестр (приблизно 16 тиж. по 2 год занять на тиждень). До демократичних видів занять відносять, наприклад, плавання чи теніс; до елітарних – гольф або парусний спорт.

Враховуючи прагматичну психологію американців, усвідомлення того, що в плату за навчання входить користування будь-якими спортивними спорудами, що знаходяться на території закладу, є додатковим переконливим мотивом студентів до занять [13]. Подібна практика створює можливості для вдосконалення матеріально-технічної бази ЗВО, придбання новітнього технічного обладнання та будівництво нових спортивних споруд. Звертає на себе увагу той факт, що матеріально-технічна база закладів освіти США є надзвичайно розвинутою та частково визначає престиж університету. Така ситуація пояснюється досить великими бюджетами кафедр і відділів, внесками асоціацій випускників, прибутками за рахунок продажу квитків на виступи команд, здачею в оренду спортивних споруд, виплатами телевізійних компаній.

Варто сказати, що за останнє десятиліття відбулися скорочення державного фінансування програм фізичного виховання США. Але, не дивлячись на це, популярність і масовість фізичної культури і спорту серед студентів університетів не зменшилися, а навпаки зростають. Основними факторами такої тенденції є: перебудова організаційної структури, зміни форм і методів викладання з метою залучення основної частини студентів до факультативних і самостійних занять, поширення масового спорту і рекреації; можливість отримання додаткових залікових балів до диплома за рахунок участі у руховій активності; розширення і вдосконалення спортивної бази, будівництво нових спортивних споруд, що дозволило перебувати навчальну та спортивну базу і забезпечити одночасні заняття різними видами спорту великої кількості студентів; можливість отримання спортивної стипендії, розмір якої дозволяє сплатити за навчання, підручники, житло, користування лабораторіями, проїзд, дрібні витрати; активна позиція засобів масової інформації: телебачення, радіо, видавництва, а також комерційної реклами компаній, що виробляють спортивний інвентар, обладнання – вміло підігріває інтерес студентів до фізичної культури [5].

Досвід організації фізичного виховання Великої Британії свідчить про його спортивну орієнтацію. В країні широко розвиваються такі традиційні види спорту: футбол, регбі, крикет, гольф, теніс, бадмінтон, сквош, водне поло, бокс, при цьому провідні фахівці стверджують, що необхідно відстоювати різні форми фізичного вихован-

ня, які відповідають інтересам і потребам молодих людей у конкретних місцевих умовах [8].

На особливу увагу заслуговує один із провідних навчальних закладів світу – Оксфордський університет, де діють близько 80 спортивних клубів, що значно більше, ніж в інших університетах. Оксфорд входить до десятки найкращих університетів країни за показником розвитку спорту. Зокрема, для талановитих студентів-спортсменів існують спеціальні програми зі знижками вартості навчання та надаються стипендії [12].

Цікавим є досвід організації фізичного виховання студентів Східної Європи. Так, сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти Польщі передбачає обов'язкове включення фізичного виховання у навчальні плани та розподіл студентів на групи [1]:

- 1) загального фізичного розвитку (I–II курси);
- 2) спортивної спеціалізації (I–V курси);
- 3) спортивні групи Академічного спортивного союзу (I–V курси);
- 4) лікувальної фізичної культури (I–II курси).

Заняття у ЗВО державної форми власності проводяться таким чином: у деяких навчальних закладах – на третьому курсі (обсяг – 120 год), в інших – на першому–третьому курсах (обсяг – 180 год). Студентам надається право вибору найбільш привабливого і популярного виду рухової активності, а також зручного часу занять і викладача, що дозволяє створити групи за інтересами. Координують процес фізичного виховання в університетах Польщі окремі структурні підрозділи – Студіум фізичного виховання і спорту (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu – SWFiS), які щорічно готують широкий спектр пропозицій спортивних, тренувальних і оздоровчих занять у рамках фізичного виховання університетської молоді [13, 20].

Заняття з фізичного виховання проводяться у спортивних секціях, організованих при SWFiS Академічним спортивним союзом (Akademicki Związek Sportowy – AZS). В університетах Польщі впроваджена он-лайн Університетська система підтримки студентів (Uniwersytecka System Obsługi Studiyw – USOS), яка надає всю інформацію про заняття з фізичного виховання, секції, умови запису до них, кількість місць у групах, розклад, умови отримання заліку, новини тощо (тільки реєстрація студента в USOS дає можливість закрити семестр з фізичного виховання) [20].

Цікавим є досвід організації занять з фізичного виховання у Варшавському університеті, що проходять у таких формах: заняття загального розвитку, проводяться на базі Навчально-оздоровчого центру SWFiS, та заняття у спортивних секціях Асоціації академічного спорту Варшавського університету (проводяться раз на тиждень тривалістю 90 хв), а також заняття, еквівалентні за-

значенням вище формам, що проводяться під керівництвом академічного спортивного союзу (AZS UW), кількість яких на тиждень залежить від програми спортивного тренування. На початку семестру студенту дається можливість одного пробного відвідування заняття, після якого він має вибрати курс з фізичного виховання. Протягом семестру студент без поважних причин може пропустити заняття лише тричі, але йому зараховується проходження дисципліни. У випадку, якщо кількість пропусків перевищує дозволена норма, студент повинен відвідати пропущену кількість занять за додаткову плату.

Кількість обов'язкових курсів з фізичного виховання визначається відповідно до навчального плану та вноситься на розгляд ЗВО, магістерські програми та програми скороченого навчання також включають обов'язкові курси з фізичного виховання [20]. Окрім цього студенти мають можливість додатково відвідувати інші заняття за умов наявності вільних місць у групах. В університеті культивується близько 40 видів рухової активності. У багатьох інноваційних розробках, які вводяться у провідних університетах Польщі, впроваджуються популярні види спорту, особливої уваги заслуговують сучасні різноманітні фітнес-технології, нетрадиційні та екстремальні види спорту, які є найбільш цікавими молодому поколінню [1].

В Естонії у Таллінському технічному університеті відсутні обов'язкові заняття з фізичного виховання [12]. На базі ЗВО функціонує сучасний спортивний центр, де проходять тренування університетських команд з різних видів спорту, а також заняття для всіх бажаючих студентів. Для тих, хто навчається за кошти бюджету та виявили бажання займатися, заняття на базі центру є частиною програмного матеріалу, вони проводяться безкоштовно протягом чотирьох семестрів для бакалаврів. Студентам пропонують на вибір заняття у тренажерному залі, групові заняття різними видами фітнесу та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон). Студент може відвідувати як одне заняття, так і кілька. Участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності враховується під час оцінювання загальної успішності студентів в процесі навчання у ЗВО. Для кожного студента створюється спеціальний електронний профіль, який прив'язаний до студентського квитка (пред'являється на вході та виході з центру), таким чином керівництво має змогу стежити та контролювати як часто та які саме заняття відвідує студент, а також скільки часу проводить в приміщенні центру. Для отримання позитивної оцінки за участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності студенти повинні бути присутніми принаймні на 20 навчальних заняттях протягом семестру. Заняття на базі центру про-

водяться під керівництвом спеціалістів. Відповідно до вимог враховують тільки участь у спеціально організованих заняттях на базі центру, тоді як студенти мають можливість займатися самостійно. Для цього спеціалісти центру проводять відповідні консультації, розробляють програми тощо. Також центр пропонує широкий спектр послуг, у тому числі й фізкультурно-оздоровчих, для різних категорій населення на платній основі [21].

Система вищої освіти в Китаї включає університети, коледжі та професійні вищі школи. У країні фізичне виховання передбачене програмою обов'язкових занять. Практичним заняттям з фізичної підготовки студентів Китаю на I та II курсах відводиться 64 год на рік, при чому з чотирьох годин, які мають місце у навчальному тижні, дві години є факультативними. Після II курсу обов'язковими є відвідування факультативів з обраного виду спорту, а обсяги навчального навантаження коливаються у межах 2–4 год на тиждень [4]. Слід також відмітити, що для студентської молоді з послабленим здоров'ям передбачено дисципліну «Охорона здоров'я», а її програма та зміст побудовані на ідеях традиційних східних систем тай-дзичуань, цигун, чао-інь, Ву Дик Тху.

Наприклад у одному з найвідоміших університетів Шанхая – SISU [18], заняття з фізичного виховання проводяться один раз на тиждень. Кожен студент самостійно обирає вид рухової активності залежно від його фізкультурних інтересів та попереднього рухового досвіду, які проводяться відповідно до фіксованого розкладу. Програмою з фізичного виховання передбачено оцінювання результатів студентів з фізичного виховання, для отримання зарахування кожен з них зобов'язаний отримати спеціальні знання в сфері фізичної культури і спорту, оздоровчого тренування, організаційно-методичні уміння та навички організації занять фізичними вправами, методів самоконтролю.

Окрім цього, в Китаї існує Національний стандарт показників здоров'я студентів, відповідно до якого проводиться оцінювання показників їхнього фізичного стану. Процес фізичного виховання орієнтований на досягнення оптимальних показників здоров'я студентів відповідно до стандарту. Також слід зазначити, що в кожному навчальному закладі Китаю видається власний довідник студента, в якому подано норми та правила спортивного життя, в тому числі різноманітні фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи, правила та розклад участі у спортивних змаганнях на базі ЗВО, основи методики самостійних занять, виконання фізичних вправ на перервах між заняттями тощо [4, 18].

Для студентів, які орієнтовані на досягнення найвищих спортивних результатів, функціонують спеціальні спортивні ЗВО, такі як «Shanghai

tiyu daxue», які забезпечують процес спортивно-го вдосконалення практично у всіх видах спорту.

Цікавими є дані соціологічного дослідження фахівців сфери фізичної культури та спорту ЗВО Китаю, які свідчать, що абсолютно всі спеціалісти (100 %) переконані, що заняття фізичними вправами є обов'язковими для студентів та учнів різних навчальних закладів. При цьому 86,7 % респондентів вважають, що студенти повинні щорічно проходити обов'язкове тестування фізичної підготовленості і лише 10,4 % висловили думку, що це формальність, яка необхідна для складання статистичної інформації. Окрім цього, матеріали соціологічного опитування свідчать, що ставлення до організації процесу фізичного виховання студентів, його кінцевої мети та змістовного наповнення серед фахівців є досить неоднозначним. Так, всього 2,3 % опитаних вважають, що фізичне виховання передовсім повинне бути орієнтованим на досягнення певного фізичного оптимуму; 27,2 % фахівців впевнені, що основна мета – виховання морально-вольових якостей, а 29,6 % – що фізичне виховання – це процес засвоєння засобів та методів фізичної культури. Проте пріоритетним представленням респондентів є те, що фізичне виховання – це не що інше, як процес фізкультурної освіти студентів, оволодіння необхідним рівнем знань та умінь. Такої думки дотримуються 40,9 % опитаних [4, 18].

У японських ЗВО фізичне виховання також є обов'язковою дисципліною, заняття з якої повинні проводитися не менше раз на тиждень, а їх загальний обсяг має становити як мінімум 45 год на рік. По закінченні I курсу студент має отримати чотири оцінки із вказаної дисципліни: за відвідування, якість теоретичних знань, якість техніки руху та рівень фізичної підготовленості. Особливості організації цього процесу передбачають диференціацію студентського контингенту на кілька груп: «а» – практично здорові; «б» – із незначними відхиленнями у стані здоров'я; «в» – інваліди та ті, кому не можна займатися фізичними вправами, проте вони повинні вивчити та скласти відповідні комплекси вправ. У групі «а» студенти з мінімум десятих видів спорту обирають для себе найбільш цікавий і корисний, а розвитком того чи іншого виду опікується кілька спортивних організацій, кожна з яких займає визначне місце у відповідній системі (це спортивні гуртки, дококай, спортивні команди, андобу, тайїкукой, спортивні клуби, спортивні федерації та асоціації) [1].

Велика увага приділяється фізичному вихованню студентів Австралії, що має повністю добровільний характер. Зокрема, один із провідних ЗВО країни – Monash University [16] – має у розпорядженні цілу систему, яка відповідає за організацію рухової активності студентів та ефектив-

не впровадження інновацій у програму навчання. Студентам пропонується альтернатива вибору тих чи інших видів спорту, які вони можуть включити в спеціально розроблений план індивідуально-го навчання.

Кожен з видів спорту представлений рядом до-свідчених (які мають спеціальну підготовку з ура-хуванням всіх особливостей університетських ви-мог) інструкторів, тренерів, викладачів, що відпо-відають за теоретичний курс, без якого жоден зі студентів не має права бути допущеним до прак-тичної діяльності. Заняття різними видами рухо-вої активності проводяться у трьох студентських кампусах університету, кожен з яких має розвину-ту спортивну інфраструктуру та включає спортив-ні зали, стадіони, басейни, сауни, спа-комплекси. Участь у таких заняттях зазвичай передбачає до-даткову оплату для студентів, однак є і безоплатні заняття. Окрім цього абсолютно безкоштовно ко-жен студент може отримати консультативну під-тримку спеціалістів, індивідуальну програму оздо-ровлення, відеозаписи тренувань, діагностику та моніторинг показників здоров'я та участь у про-грамі Enhancement Training, яка передбачає на-дання консультацій з харчування, щомісячне тес-тування фізичних якостей, комплекси індивіду-ально розроблених вправ на кожен тиждень [16]. Разом зі студентами спортивні комплекси Monash University мають можливість відвідувати праців-ники закладу на пільгових умовах, друзі та родичі студентів та інші групи населення. Заняття на ба-зі комплексів поділяють на три групи: водний спорт, фітнес і велнес та соціальний спорт, який передбачає змагальну діяльність та підготовку до неї.

Особливо хотілося б звернути увагу на кіль-кість фітнес-програм, які популяризуються на базі освітньої установи та повністю відображають пе-редові світові тенденції у сфері фітнесу. До їх чис-ла входять: Пілатес, Зумба (голд, стронг), йога (динамік, хатха), TRX, функціональний тренінг, сайкл, бокс, LesMills, аудитор програми та інші на-

прями. Особливо важливу роль у планомірному розвитку фізичного виховання в університеті Мо-наша відіграє залучення студентів до масових та спортивних заходів, які також відзначаються сво-єю різноманітністю [16].

Щороку Monash University бере участь у го-ловних національних і міжнародних спортив-них заходах. Team MONASH (спортивна команда університету Монаша) складається з членів спіль-ноти Монаша, що представляють університет на різного роду змаганнях. Команда включає студен-тів, персонал, випускників, а також сім'ї і дру-зів студентів. До календаря спортивних заходів університету входять такі події, як Portsea Swim Classic (один з наймасштабніших запливів на від-критій воді в Австралії); Traralgon Marathon; Chancellor's Cup Golf TAY; Mega Swim; GLOBAL Walk / Run (ходьба на 3 км або біг на 5 км); Aroundthe Bayin a TAY bike ride (велосипедна гонка на 250, 210, 100 і 50 км). Чисельність сту-дентів Monash University, залучених до фізкуль-турно-оздоровчої та спортивної діяльності, стано-вить понад 85 % [16].

Висновки. У ході аналізу та систематизації да-них літературних джерел та практичного досвіду організації фізичного виховання студентів зару-біжних країн виявлено, що у процесі модерніза-ції системи фізичного виховання у ЗВО необід-но спиратися на досвід країн, в яких фізичне ви-ховання не є обов'язковим предметом у закладах освіти. Доцільно розвивати фізичне виховання у ЗВО не шляхом примусу, а через залучення сту-дентів до рухової активності. Для цього, на на-шу думку, необхідно розмежувати заняття із вдо-сконалення спортивної майстерності та заняття оздоровчої спрямованості. У ЗВО рекомендується створити і підтримувати умови навчання й атмо-сферу, що сприяють прагненню молоді займатися фізичною культурою та спортом, а також зростан-ню популярності цих занять.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що від-сутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. *Войнер Ю.* Физическое воспитание в польских высших школах / Ю. Войнер // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 12. – С. 45–51.
2. *Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»* – Режим доступу : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
3. *Круцевич Т.* Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.
4. *Ли Цзин.* Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины / Цзин Ли // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2006. – № 9. – С. 167–169.
5. *Мазний Д.* Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах Сполучених Штатів Аме-рики / Д. Мазний // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 190–192.
6. *Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади»* // Відомості Верховної Ради. – 2016. – № 47. – Ст. 804.

7. *Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>

8. *Приходько В.* Про потребу визначення місця «фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу / В. Приходько, С. Чернігівська // *Спорт. вісн. Придніпров'я*. – 2016. – № 1. – С. 215–220.

9. *Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я-2020»: основ європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 р.: проект розпорядження Кабінету Міністрів України* // Міністерство охорони здоров'я України. – Режим доступу: http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20150311_0.html

10. *Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року*. – К., 2018. – С. 10.

11. *Хасанов М. Х.* Погляди на організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах через підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. Х. Хасанов, М. І. Матвієнко // *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. – 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 488–492.

12. *Хімич І. Ю.* Європейський досвід організації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Ю. Хімич // *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. – 2017. – Вип. 3 К (84). – С. 492–495.

13. *Bronikowski M.* Zdrowie i Wychowanie Fizyczne – nowy światowy consensus (z polskiej perspektywy) / M. Bronikowski // *Wychowanie Fizyczne i Sport*. – Warszawa. AWF, 2011. – № 55 (2). – S. 123–127.

14. *Cornell University*. – Режим доступу: <http://www.cornell.edu/student-life/index.cfm>

15. *IMLeagues*. – Режим доступу: <http://www.imleagues.com/spa/portal/home>

16. *Monash University*. – Режим доступу: www.monash.edu

17. *NIRSA*. – Режим доступу: <https://nirsa.net/nirsa/>

18. *Shanghai Internationale Studies Universiteit*. – Режим доступу: <http://en.shisu.edu.cn/>

19. *Strand B.* Healthrelated fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities / B. Strand, J. Egeberg, A. Mozumdar // *J. of Research*. – 2010. – N 5(2). – P. 17–20.

20. *Stadium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Warszawskiego*. – Режим доступу: <http://wfisport.uw.edu.pl/>

21. *Tallinna Tehnikaülikoolist*. – Режим доступу: <https://www.ttu.ee/sport/spordiveeb/>

References

1. *Voyner Y.* Physical education in Polish high schools / Y. Voyner // *Teoriya i praktika fizkultury*. – 2000. – N 12. – P. 45–51.

2. *Addition to the letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine of 25.09.2015 № 1/9-454 «Recommendation on physical education organization at higher educational institutions»*. Access mode : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

3. *Krutsevych T.* Modern trends of physical education organization at higher education institutions / T. Krutsevych, N. Pangelova // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. – 2016. – N 3. – P. 109–114.

4. *Lee Tzin.* Analytical review of physical education program requirements in institutions of China and Ukraine / Tzin Lee // *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. – 2006. – N 9. – P. 167–169.

5. *Maznyi D.* Physical education organization at higher education institutions of the United States of America / D. Maznyi // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. – 2017. – N 1. – P. 190–192.

6. *Order of the Verkhovna Rada of Ukraine «On providing stable development of physical culture and sport in Ukraine under conditions of decentralization of power»* // *Vidomosti Verkhovnoi Rady*. – 2016. – N 47. – P. 804.

7. *Decision of the Cabinet of Ministers of Ukraine of December 9, 2015 № 1045 «On approval of the Procedure of annual assessment of Ukraine population physical fitness»* [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>

8. *Prykhodko V.* On the need to determine the place of «Physical education» in the reform of the national high school in the context of competitive approach / V. Prykhodko, S. Chernihivska // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. – 2016. – N 1. – P. 215–220.

9. *On approval of the National plan of measures in implementation and realization of the bases of European policy «Health-2020»: bases of European policy in support of state and society actions for the benefit of health and well-being concerning non-infectious diseases for the period until 2020: project of the decision of the Cabinet of Ministers of Ukraine* // Ministry of Public Health of Ukraine: Access mode: http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20150311_0.html

10. *Project of the Strategy of physical education and sport development among student youth until 2025*. – Kiev, 2018. – P. 10.

11. *Khasanov M. H.* Views on physical education organization in higher education institutions through student preparation for independent engagement in physical exercises / M. H. Khasanov, M. I. Matviyenko // *Naukovyi chasopys natsionalnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. – 2017. – Iss. 3 K (84). – P. 488–492.

12. *Khimich I. I.* European experience of organizing physical education of students of HEI / I. I. Khimich // *Naukovyi chasopys natsionalnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. – 2017. – Iss. 3 K (84). – P. 492–495.
13. *Bronikowski M.* Zdrowie I Wychowanie Fizyczne – nowy swiatowy consensus (z polskiej perspektywy) / M. Bronikowski // *Wychowanie Fizyczne I Sport*. – Warszawa. AWF, 2011 – N 55 (2). – S. 123–127.
14. *Cornell University*. – Access mode: <http://www.cornell.edu/student-life/index.cfm>
15. *IMLeagues*. Access mode: <http://www.imleagues.com/spa/portal/home>
16. *Monash University*. – Access mode: www.monash.edu
17. *NIRSA*. – Access mode: <https://nirsa.net/nirsa/>
18. *Shanghai Internationale Studies Universiteit*. – Access mode: <http://en.shisu.edu.cn/>
19. *Strand B.* Healthrelated fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities / B. Strand, J. Egeberg, A. Mozumdar // *J. of Research*. – 2010. – N 5(2). – P. 17–20.
20. *Stadium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Warszawskiego*. – Режим доступу: <http://wfsport.uw.edu.pl/>
21. *Tallinna Tehnikaülikoolist*. – Access mode: <https://www.ttu.ee/sport/spordiveeb/>

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Надійшла 23.08.2018