

РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ В ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Наталія Ковальова, Володимир Ковальов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Статтю присвячено побудові програми оздоровчих занять для студенток перших курсів на основі використання засобів рекреаційних та спортивних ігор. *Мета.* Теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня залученості молоді до рухової активності. *Методи.* Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, методи соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), оцінки рухової активності, математичної статистики. *Результати.* Запропонована програма занять включає три основні частини – теоретичну, практичну пізнавальну – та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення студенток до занять рекреаційною діяльністю, відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом. Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень. Використовували також серію веселих ігрових вправ з волейбольним, тенісним та футбольним м'ячами: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Різноманіття засобів програми, а саме спеціальні вправи, спрямовані на ознайомлення з технікою волейболу, тенісу, футболу, дозволило залучити студенток до занять рекреаційною діяльністю, яка сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

Ключові слова: рекреаційна діяльність, студентки, рекреаційні ігри, активне дозвілля, рухова активність.

Natalia Kovaliova, Volodymyr Kovaliov

RECREATIONAL GAMES IN THE ORGANIZATION OF ACTIVE LEISURE OF STUDENT YOUTH

Abstract. The article deals with designing a program of health related classes for first-year female students based on the use of recreational and sports games. *Objective.* To theoretically substantiate and develop a program of classes based on the use of recreational games for students of higher education institutions, and aimed at organizing active leisure, increasing the level of youth involvement in motor activity. *Methods.* Analysis and generalization of special scientific and methodological literature, documentary materials, sociological methods (questionnaires, expert questioning), pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment), motor activity assessment, methods of mathematical statistics. *Results.* The proposed program includes three main parts - theoretical, practical, cognitive, and covers a number of activities that influence student involvement in recreational activities, and differs in the available degree of development, structure and content. Duration of lessons - 60 minutes twice a week. A series of fun playing exercises with volleyball, tennis and soccer balls: relay races, games, competitions, sports quizzes, entertainment, holidays, story-role games was also used. A variety of program means, namely special exercises aimed at acquaintance with the technique of volleyball, tennis, football, allowed to involve female students in recreational activities, which will contribute to the formation of a positive attitude to a healthy lifestyle and motor activity.

Keywords: recreational activity, female students, recreational games, active leisure, motor activity.

Вступ. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема [1]. Особливо гостро вона стоїть серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. На це свого часу звертали увагу багато дослідників [6, 7, 13, 15, 16].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів закладів вищої освіти значно

зріс, що й призводить до зниження обсягу рухової активності молоді та негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [5, 15]. Важливим завданням є усвідомлення значущості занять рекреаційною діяльністю та формування особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [6, 13]. Нині все ширше у процес фізичного виховання студентської молоді впроваджуються спортивно-орієнтовані, здоров'яформуючі, рекреаційні технології, що сприяє підвищенню ін-

тересу студентів до рухової активності в освітньому просторі закладу вищої освіти [2, 3, 10]. Позитивним є зарубіжний досвід використання рекреаційних технологій в організації фізичного виховання студентської молоді [8, 14].

Сьогодні рекреаційні та спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні [4, 9, 11, 12]. Окрім оздоровчого ефекту, вони чинять вплив на емоційну сферу, оскільки супроводжуються зміною середовища, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидко-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. Недивлячись на те що в спеціальній науковій літературі представлено достатньо даних, які свідчать про позитивний вплив занять рекреаційними та спортивними іграми на організм дівчат різних вікових періодів, практично відсутні науково обґрунтовані дані про організацію та зміст побудови занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю для студенток перших курсів засобами рекреаційних та спортивних ігор.

Дослідження виконано відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання рекреаційних ігор для студенток закладів вищої освіти, спрямовану на організацію активного дозвілля, підвищення рівня залученості молоді до рухової активності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, методи соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи оцінки рухової активності, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідно-експериментальну роботу проводили у Національному університеті фізичного виховання та спорту України (Київ), в якій брали участь 30 студенток перших курсів.

Рекреація – добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняттям емоційного напруження тощо; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі роботи; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких беруть участь

добровільно, отримуючи задоволення [3]. Рекреаційну діяльність можна розглядати, як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами рухової активності. Важливим для залучення студентів до рекреаційної діяльності є вивчення показників фізичного та психоемоційного стану, рівня їхньої рухової активності. Для вивчення самооцінки рівня здоров'я студентам було запропоновано оцінити власне здоров'я за п'ятибальною шкалою, де 5 – відмінний стан; 4 – добрий; 3 – задовільний; 2 – незадовільний; 1 – дуже поганий. Аналізуючи дані опитування респондентів (дівчат), бачимо, що відмінним свій стан здоров'я вважають 26,6 % опитаних, 40 % оцінюють його як добрий, 23,4 % – задовільний, 6,6 % – незадовільний та лише 3,4 % вважають свій стан здоров'я як дуже поганим.

Студенток, які не пропускають заняття через погане самопочуття, – 20 %; 33,4 % мають до п'яти пропусків на рік; 26,6 % вважають, що пропуски налічують менше 10 разів; тих, які пропускають понад 10 занять, – 13,4 %, 6,6 %, – які пропускають понад 40 занять. Кратність харчування: студенток, які харчуються п'ять разів на день – 10 %, чотири рази – 26,6 %, триразове харчування у 53,4 %, дворазове – у 6,6 %, тих, хто харчується один раз на день, – 3,4 %.

Хронічні захворювання має більша половина респондентів – 60 %, 13 % дівчат мають шкідливі звички. Про високий рівень фізичної активності повідомили 20 % опитаних, про середній – 60 %, про низький – 20 % респондентів.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Із практики бачимо, що спортивні заняття на перших курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний час є об'єктивно обґрунтованою. Ми погоджуємось з думкою ряду учених [5–7, 9, 10], що у свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об'єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок тощо. Це зумовлено низькою мотивацією до занять руховою активністю, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Таблиця 1 – Добовий рівень рухової активності студенток (n = 30)

№ з/п	Рівень	%
1	Базовий	36,43
2	Сидячий	21,81
3	Малий	33,44
4	Середній	6,52
5	Високий	1,80

Для визначення добового рівня рухової активності студенток ми використовували Фремінгемську методику дослідження (табл. 1).

Із отриманих результатів бачимо, що більшість часу вони витрачають на базовий (36,43 %) та малий (33,44 %) рівні рухової активності, до яких належать: сон, відпочинок лежачи, особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у закладі вищої освіти, окрім фізичного виховання. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 год щодоби, що становить 21,81 % відповідно.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень, до якого входять робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив 6,52 % загального часу. Отже, близько 90 % добової рухової активності у студен-

тів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього в середньому витрачають до 1,8 % добової рухової активності.

На основі результатів анкетування та оцінювання рухової активності обстежуваного контингенту нами було розроблено програму занять рекреаційною діяльністю для студенток перших курсів, основними засобами якої виступали рекреаційні і спортивні ігри (рис. 1).

Метою програми є підвищення рекреаційного ефекту занять, а саме: організація змістовного, цікавого дозвілля, отримання позитивних емоцій, відпочинок, зняття стресу і психічного напруження, поліпшення самопочуття та підвищення рівня рухової активності. Програма також передбачала вирішення таких завдань, як сприяння підвищенню соціальної адаптації студенток, розширення кола знайомств; всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей; зміцнення здоров'я, підвищення самооцінки.

Розробка програми базувалася на основних принципах рекреаційно-дозвілдової діяльності.

Свідомості й активності. Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, хто займається, інтересу до виконання різних рухових завдань.

Наочності. Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

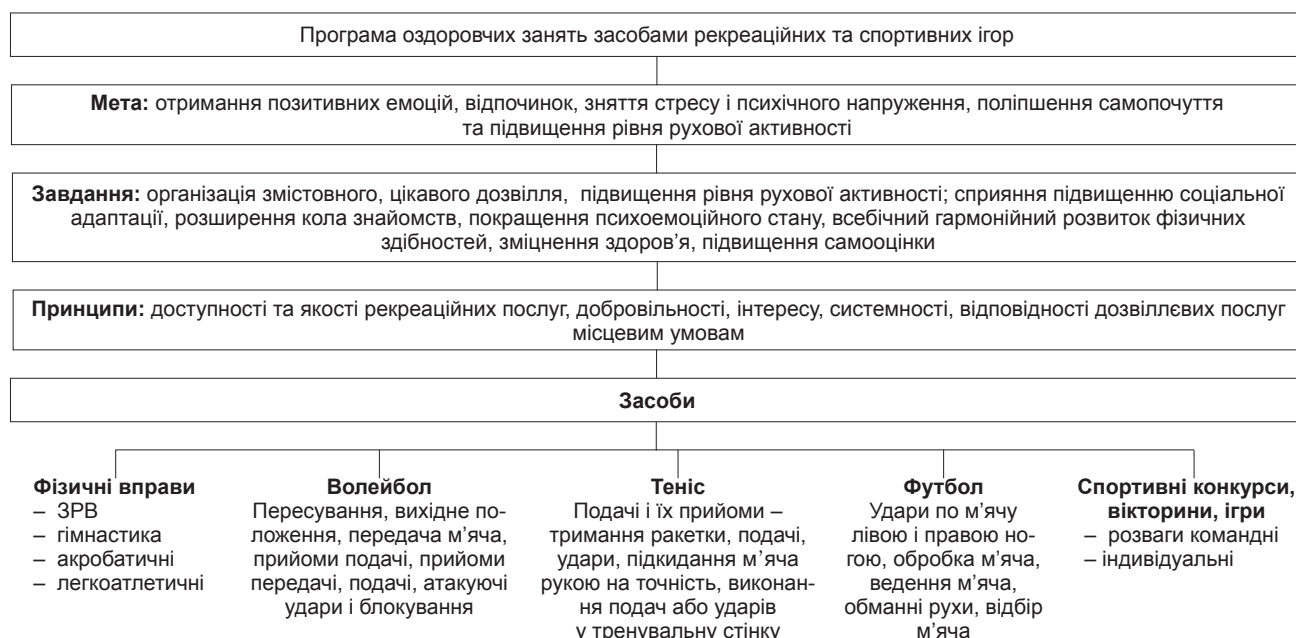


Рисунок 1 – Структура програми оздоровчих занять для студенток перших курсів закладів вищої освіти

Доступності й індивідуалізації. Потребує постановки перед тими, хто займається, спеціальних завдань, враховуючи їхній вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Повторюваності та систематичності. Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, хто займається. Закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом тижня, місяця, року, багатьох років.

«Не нашкодь». Програми з оздоровчої аеробіки укладають з урахуванням відхилень у стані здоров'я тих, хто займається, з необхідними рекомендаціями до виконання вправ.

Програмно-цільовий. Під час планування тренування спочатку формують конкретні цільові завдання, потім визначають об'єктивно необхідні для їхнього вирішення зміст, обсяг, характер навантаження, організацію занять.

Гармонізації всієї системи цінностей. Необхідний для розуміння людиною визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди із власною совістю, без яких індивід не може мати задовільний стан здоров'я, адже невдоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

Особистісного підходу. У результаті виконання одних і тих самих тренувальних програм не слід очікувати від тих, хто займається, однакових результатів, тому що на їхні здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які повною мірою можна врахувати тільки під час індивідуальних занять.

Різноманітності. Допомогає підтримувати у тих, хто тренується, інтерес до занять з оздоровчої фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Перерва в оздоровчих заняттях негативно впливає на досягнення тих, хто займається. Вони втрачають набуті навички, знижується працездатність їхнього організму. Особливо швидко забувають вихованці техніку виконання рухів.

Для успішного застосування засобів рекреаційної програми слід дотримуватися ряду вимог і правил:

- вибір засобів завжди залежить від мети якогось-небудь заходу, саме ціль визначає засіб;
- кількість і характер обраних засобів впливу повинні відповідати завданням, брак засобів і їх надлишок однаково шкідливі;

- науково-педагогічний працівник повинен досконало оволодіти методикою їх застосування, знати слабкі й сильні сторони;

- наявні в розпорядженні засоби повинні бути завжди під рукою й у повній справності.

Тривалість занять – 60 хв, кратність – двічі на тиждень.

Одним із засобів використовували серію веселих ігрових вправ із волейбольним, тенісним та футбольним м'ячами: естафети, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Ці вправи доступні і цікаві для виконання. Оскільки групи для занять комплектували не за рівнем фізичної підготовленості, а включали всіх бажаючих, особливу увагу звертали на безпечність та доступність пропонованих вправ.

Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою гри у волейбол, теніс, футбол, сприяло освоєнню елементів початкової технічної підготовки.

Програма рекреаційних занять для студенток перших курсів засобами рекреаційних ігор включає три основні частини: теоретичну, практичну та пізнавальну.

До теоретичної частини належать: лекція, розповідь, пояснення, тобто усна передача інформації; показ, демонстрація (сенсорна передача та засвоєння інформації), робота з документальною інформацією (друкована передача, засвоєння та відтворення інформації). Основна мета – отримання знань про достатній рівень рухової активності, раціональне харчування, вплив занять спортивними іграми на організм, основні протипоказання. До практичної частини входять вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні вправи тенісу, волейболу та футболу. Вибір вправ з того чи іншого виду рухової активності залежить від умов залу та рівня кваліфікації тренера. До пізнавальної частини – організаційні заходи, пов'язані з груповим переглядом матчів.

Висновки. Аналіз літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду дозволив встановити, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля молоді, підвищенні рівня їхньої рухової активності, відновленні після навчальних занять. Встановлено, що рекреаційні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні, оскільки окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидко-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи змінної потужності, пам'ять, органи чуття. За допомо-

гою Фремінгемської методики визначено низький та високий рівні добової рухової активності студенток перших курсів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розгляд проблеми підвищення рівня рухової активності студенток, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем

організму й збереження здоров'я. Предметом наукового пошуку можуть стати різні аспекти цього процесу: оцінка ефективності запропонованої програми та умови формування культури вільного часу засобами фізичної рекреації.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 3 (106): 25-31.
2. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1: 4-9.
3. Андрєєва ОВ. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 2: 19–23.
4. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013; 2:37-41.
5. Андрєєва О, Кенсичка І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 26: 37-42.
6. Андрєєва О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>
7. Благий О, Андрєєва О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму. тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ;2011:27-28.
8. Дутчак М, Андрєєва О, Катерина У. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання студентів країн, які мають високий рівень залучення населення до оздоровчої рухової активності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:49–58.
9. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;3К(97):224-8.
10. Катерина УМ, Андрєєва ОВ. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014; 14: 18–22.
11. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; 1: 62–67.
12. Ковальова НВ, Підгайна ВО. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. 2016; 79–84.
13. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благий ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілленої культури. Спортивний вісник Придніпров'я; 2008; 1: 3–8.
14. Physical Activity Facts, 2011. – Режим доступу: <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/facts.htm>
15. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL & Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical Education of Students. 2018; 22(4): 182-189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>
16. Imas Y, Dutchak M, Andrieieva O. & Kensytska I. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students, Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik; 2019. 1(69): 5-11, doi:10.15391/snsv.2019-1.001

Literature

1. Andrieieva O. Socio-psychological factors determining recreational and health related activity of different age persons. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2014; 3 (106): 25-31.
2. Andrieieva O. Development and implementation of technology for designing active recreational activities of different population groups. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2015; 1: 4-9.
3. Andrieieva O. Historical, theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2015; 2: 19–23.
4. Andreyeva E, Blagiy A. Recreational games in the leisure activity structure of mature age persons. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013; 2:37-41.
5. Andrieieva O, Kensytska I. Limiting and stimulating factors of formation of student healthy life style valuables. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeyskoho natsionalnoho universytetu im. L. Ukrainky. 2017; 26: 37-42.

6. Andrieieva O, Sadovskyi O. Motor activity as a constituent of student recreational culture. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>
7. Blahii O, Andrieieva O. Motor activity as a forming factor of healthy way of life of students. Pressing issues of physical education, rehabilitation, sport and tourism. *Tezy dopovidei III Mizhnarodnoi naukovo konferentsii. Zaporizhzhia: KPU;2011:27-28.*
8. Dutchak M, Andrieieva O, Kateryna U. Foreign experience of organization of physical education of students of the countries with high level of population involvement in recreational motor activity. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2018;3:49–58.
9. Zakharina IA, Hloba TA. Advantages of using table tennis in the section work of students in physical education. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytety imeni M. P. Drahomanova*. 2018;3K(97):224-8.
10. Kateryna UM, Andrieieva OV. Socio-pedagogical prerequisites for the introduction of educational and health related complexes in the process of physical education of students. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeyskoho natsionalnoho universytetu im. L. Ukrainky*. 2014; 14: 18–22.
11. Kovaliova N. Features of projecting recreational and health related activity of senior school children. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2017; 1: 62–67.
12. Kovaliova NV, Pidhayna VO. Evaluating the efficiency of health related and recreational program for senior school children. *Materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho*. 2016; 79–84.
13. Krutsevych TI, Andrieieva OV, Blahii OL. Recreative sessions as a forming factor of leisure culture. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2008; 1: 3–8.
14. Physical Activity Facts, 2011. – Режим доступу: <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/facts.htm>
15. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL & Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. 2018; 22(4): 182-189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>
16. Imas Y, Dutchak M, Andrieieva O. & Kensytska I. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students, *Slobozans`kij naukovy-sportivnij visnyk*; 2019. 1(69): 5-11, doi:10.15391/snsv.2019-1.001

Надійшла 01.11.2019

Інформація про авторів

Ковальова Наталія Володимирівна
<https://orcid.org/0000-0002-9812-847X>
 kovalova_n@bigmir.net

Ковальов Володимир Олександрович
<https://orcid.org/0000-0002-3102-3227>
 kovalova_n@bigmir.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
 вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

Information about the authors

Kovaliova Natalia
<https://orcid.org/0000-0002-9812-847X>
 kovalova_n@bigmir.net

Kovaliov Volodymyr
<https://orcid.org/0000-0002-3102-3227>
 kovalova_n@bigmir.net

National University of Ukraine
 on Physical Education and Sport:
 Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine