

Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго

Лаврін Г. З., Середа І. О.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. Актуальність статті зумовлюється, з одного боку цінністю рінго, як засобу фізичного виховання, а з іншого - необхідністю обґрунтування можливості засобів рінго у формуванні професійно важливих якостей студентів – майбутніх вчителів. **Мета дослідження** - визначити засоби гри рінго, які можуть бути використані для розвитку професійно важливих якостей майбутніх вчителів. **Методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел; узагальнення досвіду використання засобів рінго у загальноосвітніх навчальних закладах та вищих навчальних закладах; опитування учасників гри в рінго; спостереження за учасниками гри рінго. **Результати.** Виявлено, що засоби рінго сприяють гармонійному розвитку студентів, комплексно і різнобічно впливають на організм; покращують здоров'я; розвивають фізичні якості та інтелектуальні здібностей, сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, витримки та самовладання; вихованню навичок культури поведінки; розвитку уваги, мислення і пам'яті. У статті на основі професіографічного аналізу і аналіз спортивно-педагогічної літератури визначено засоби гри в рінго, які є доцільними для розвитку професійно важливих якостей студентів педагогічних вузів. **Висновки:** проаналізувавши діяльність вчителя і можливості засобів рінго, виявили, що вирішувати більшість завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (майбутніх педагогів) можна за допомогою засобів рінго.

Ключові слова: фізичне виховання; студенти; професійно-прикладна фізична підготовка; рінго; засоби гри в рінго.

Вступ. Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), в процесі якої формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності (Раєвський, 1985).

Одним із шляхів підвищення якості професійної підготовки студентів є удосконалення змісту фізичного виховання майбутніх спеціалістів. У зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки фахівця до сучасної висококваліфікованої праці вимагає конкретного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії (Волков, 2004; Раєвський, 1984). Проблемі ППФП студентів різних спеціальностей присвячено багато досліджень (Ільнич, 1978; Коломійцева,

2006; Маляр, 2006; Огністий, Кривокульський, & Огніста, 2005; Пилипей, (Ed.) 2009).

Реалізація завдань ППФП студентів може здійснюватися з використанням різноманітних засобів: спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, туризму, тощо. Так, Е. Г. Лукашенко пропонує оптимізувати процес фізичного виховання майбутніх терапевтів, використовуючи засоби спортивного орієнтування; Гумен Н., Завіська Н., Лукашевич Л. стверджують, що використання шейпінг-програм покращує фізичну підготовленість та успішність студенток комерційної академії; Маляр Е. І. вирішував завдання формування професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу (Коломійцева, 2006; Маляр, 2006; Пилипей, (Ed.) 2009).

Останнім часом на заняттях фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не

потребують надто дорого інвентарю чи обладнання, а також спеціальних приміщень, сюди можна віднести фрізбі, бадмінтон, дартс, флорбол та інші види рухової діяльності (Лаврін, & Кучер, 2009). Ефективним засобом фізичного виховання студентів є нетрадиційна гра «Рінго», яка ще не досить поширена, проте швидко завойовує популярність серед дітей і молоді, студентів, працівників Польщі, Росії, України, Білорусії і багатьох інших країн.

«Рінго» – це індивідуальний і командний вид спорту. Суперники в грі перекидаються кільцем (воно називається «рингом») або двома кільцями (гумове кільце круглої форми вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів) на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри – перекинути одне або два кільця над сіткою, щоб воно або вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Кільце ловиться однією рукою і перекидається через сітку тією ж (Лаврін & Кучер, 2009; Anioł-Strzyżewska, 2010; Sereda, Lavrin, & Kucher, 2017; Strybel, 2009; Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, 1995; <http://ringo.org.pl>).

Ця спортивна гра є доступною для різних вікових категорій і може використовуватися з метою зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, а також розвитку фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних (Starosta, 2006; Starosta, & Strzyżewski, 2010). Під час гри в рінго у студентів – майбутніх педагогів, виробляються уміння, необхідні для успішної їхньої професійної діяльності: уміння працювати у команді та співробітництво, вміння будувати відносини у колективі, співпереживання, можливість проявити себе за допомогою власного старання; вироблення швидкості реакції, розвиток дрібної моторики обох рук, спритності, і все це на фоні низького рівня травматизму (Anioł-Strzyżewska, Obmiński, & Stasch, 2016; Starosta, & Pionk, 1998).

Рінго сприятливо впливає на розвиток координації рухів. В процесі

взаємодії із кільцем розвивається дрібна моторика рук, що є необхідною професійно-важливою якістю педагога. Для гри рінго необхідна добра реакція та уміння передбачити наступний хід суперника, логіка, одночасна робота «рук і голови». Командна гра неможлива без взаємовиручки та взаємодопомоги партнерів, адже потрібно бути впевненим, що партнер тебе не підведе, і якщо виникне потреба – замінить на будь-якій позиції (Strzyżewski, 1979). Важливо, що у рінго рівномірно задіяні обидві руки, що практично немає в інших іграх (Strzyżewski, 1972; Strzyżewski, 1979). Володіння обома руками веде до функціонального розвитку обох півкуль головного мозку, збільшуючи ефективність менше розвинутої сторони. Про це свідчать результати багато численних досліджень і педагогічних експериментів (Starosta, & Wangryn, 2012; Strzyżewski, 1979).

Зважаючи на викладене, актуальність теми нашого дослідження зумовлюється, з одного боку цінністю рінго, як засобу фізичного виховання, а з іншого – необхідністю обґрунтування можливості засобів рінго у формуванні професійно важливих якостей студентів – майбутніх вчителів.

Мета дослідження. Враховуючи викладене, ми поставили собі за мету визначити засоби гри рінго, які можуть бути використані для розвитку професійно важливих якостей майбутніх вчителів-предметників.

Завдання дослідження. Відповідно до мети сформульовано завдання статті:

- 1) Проаналізувати літературні та інтернет-джерела, щодо впливу засобів гри в рінго на організм людини.
- 2) Підібрати прийоми та засоби гри в рінго для вдосконалення професійно-важливих якостей майбутніх вчителів-предметників.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел; узагальнення досвіду

використання засобів рінго у навчально-тренувальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів досліджень щодо використання засобів рінго в процесі підготовки студентів педагогічних спеціальностей, необхідний для виявлення характерних рис діяльності вчителя, і розробці, на цій основі, змісту елективного компонента з фізичного виховання та його реалізації в процесі фізичного виховання.

Розкриваючи професійну діяльність вчителя, слід відмітити, що вона характеризується наступними ознаками :

- статичною робочою позою;
- гіподинамією та монотонною діяльністю;
- концентрацією уваги та напруженням зорового аналізатора;
- напруженням м'язів спини, шії, плечового поясу;
- однотипною структурою рухових дій;
- різносторонньою фізичною підготовкою;
- значними шумовими умовами (Лаврін, Серeda, Волошин, & Возна, 2017).

Професіографічний аналіз і аналіз спортивно-педагогічної літератури дозволив нам визначити засоби гри в рінго, які є доцільними для розвитку професійно важливих якостей студентів педагогічних вузів. Для розвитку толерантності до складних умов роботи, спроможності приймати і реалізовувати рішення в складних умовах, перебудовувати діяльності щодо ситуації, яка змінюється, слід використовувати вправи для відпрацювання швидкої перебудови гри (швидкий перехід від гри на своїй половині поля до атаки і навпаки; використання ігор 2×2 із двома кільцями рінго, або 3×3 із двома або більше кільцями), вправи для розвитку спритності, швидкості та швидкісної витривалості, додання спеціальної смуги перешкод (перестрибування через гімнастичні лави, поєднання перекидів із подачами та кидками кільця рінго); підготовчі рухливі ігри до рінго, а також

ігри в рінго за спрощеними (зменшені розміри майданчика, ловіння кільця двома руками, тощо) та ускладненими правилами (збільшені розміри ігрового майданчика, збільшення одночасного використання кількості кілець рінго у двосторонній грі, ловіння кільця лише вказаною рукою, тощо).

Для розвитку вольових якостей, сміливості та рішучості, витримки та самовладання, емоційної стійкості слід:

- застосовувати вправи, які містять елементи ризику (зупинки після бігу з максимальною швидкістю у вказаній зоні або за командою викладача; вправи із доданням перешкод; кидки та подачі із закритими очима на точність);
- багаторазово виконувати одні і ті ж прийоми гри в рінго;
- виконувати прийоми на фоні втоми;
- використовувати різноманітні естафети та рухливі ігри, що вимагають прояву сміливості і рішучості;
- використовувати різноманітні вправи з протидією суперника;
- створювати умови на заняттях, що максимально наближені до змагань (подачі та кидки на точність у вказану зону з наданням додаткового навантаження за кожен неточну передачу);
- використовувати вправи із нестандартними кільцями рінго (за розміром і масою).

Розвивати та удосконалювати функції уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрацію, стійкість) можна також за допомогою вправ з рінго: передач кільця в парах, трійках на місці та з переміщеннями; передач одночасно двох, трьох кілець; передач на точність у вказану мішень; поєднання бігу та ходьби зі зміною швидкості, напряму руху із передачами кільця рінго. Знаючи, що основним елементом техніки гри є кидок кільця, тому у грі його необхідно виконувати за мінімально короткий відрізок часу, у те місце, яке є недосяжне для суперника.

Для розвитку терпимості до довготривалої монотонної роботи слід включати в програму вправи на загальну

витривалість (багаторазове повторення одних і тих же прийомів у помірному темпі), складно координаційні вправи з кільцем (кільцями) рінго; відпрацьовування різноманітних техніко-тактичних дій після закінчення гри, збільшення тривалості періодів у двосторонніх іграх.

Розвиток та вдосконалення функцій зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів може забезпечуватися такими вправами: біг зі зміною напрямку руху, спиною вперед, із зупинками за звуковим та зоровим сигналом; передачі кільця або одночасно двох кілець рінго; по чергове виконання передач кільцями рінго із переміщеннями; виконання елементів гри в рінго із незвичних вихідних положень (подачі та кидки з присіду, положення сидячи). Також слід починати, змінювати та закінчувати техніко-тактичні дії за звуковим або зоровим сигналом викладача. Особливістю вправ, спрямованих на вдосконалення зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів є їх нестандартність, новизна та варіативність рухових завдань.

Евристичні здібності можна розвивати за допомогою складних ігрових ситуацій. Студентам необхідно давати можливість вибору оптимального варіанту виконання рухового завдання, а також залучати їх до розробки цікавих, оригінальних комбінацій і різних варіантів виконання стандартних положень.

Багато навчального часу слід приділяти розвитку продуктивності, аналітичності та оперативності мислення. Для цього необхідно використовувати елементи тактичної підготовки; різноманітні вправи одночасно з декількома кільцями рінго; вправи спрямовані на вирішення різноманітних рухових задач за обмеженої проміжок часу; навчальні ігри, що вимагають прояву спостережливості, пам'яті, уваги, волі й інших психічних якостей, пов'язаних з швидким мисленням; ігри з обмеженою кількістю прийомів.

Перемога у грі рінго вимагає здатності передбачити дії суперника, «вгадати його наміри». Вміння очікувати

сприяє навчально-виховному процесу в цілому, адже грамотне очікування без непотрібних ривків і «нервозності», дозволяє ефективно вести себе на полі, що приводить до успіху (Starosta, & Wangryn, 2012). Для розвитку кмітливості, здогадливості та спостережливості необхідно використовувати вправи, які вимагають від студента правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника; навчальні ігри 1x1; 2x2; 3x3.

Украй необхідним для майбутніх педагогів є виховання справедливості. Для цього слід використовувати: особистий приклад викладача (його стосунки зі студентами), різноманітні бесіди, приклади відомих гравців, команд, які прославилися своїми справедливими, чесними вчинками, діями під час гри та у повсякденному житті. За допомогою пояснень, підказок навчати студентів вести чесну боротьбу на майданчику.

Розвитку короточасної та довготривалої пам'яті можна сприяти шляхом реалізації складних рухових завдань, тактичних схем в іграх після їх одноразового показу на заняттях у звичайних умовах та під впливом різних збиваючих факторів.

Висновки. Отже, проаналізувавши діяльність вчителя і можливості засобів рінго, виявили, що вирішувати більшість завдань ППФП студентів – майбутніх педагогів можна за допомогою засобів рінго. В цілому, засоби рінго сприяють гармонійному розвитку студентів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я розвитку фізичних якостей та інтелектуальних здібностей, засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, витримки та самовладання, вихованню навичок культури поведінки; розвитку уваги, мислення і пам'яті; покращенню антропометричних показників та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Все це необхідне студенту, для успішного виконання своєї майбутньої професійної

діяльності. Саме тому гра в ринго рекомендується, як один з ефективних засобів фізичного виховання для формування професійно важливих якостей майбутнього вчителя.

Перспективи дослідження. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ППФП студентів педагогічних вузів. В подальшому передбачаємо розробити технологію використання

засобів ринго на заняттях з фізичного виховання та під час самостійної роботи.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Волков, В. Л. (2004). *Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді*. К.: Знання України.
- Ильинич, В. И. (1978). *ППФП студентов вузов. Научно-методические и организационные основы*. М.: Высшая школа.
- Коломійцева, О. Е. (2006). *Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних навчальних закладів*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Харків, Україна.
- Лаврін, Г. З., & Кучер, Т. В. (2009). *Ринго – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді*. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 92-94.
- Лаврін, Г.З., Середа, І. О., Волошин, Н., & Возьна, М. (2017). *Професійно-прикладна фізичної підготовки студентів педагогічних ВНЗ засобами баскетболу*. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України, Вип.11, 41-44.
- Маляр, Е. (2006). *Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу*. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, Вип. 10, Т. 1, 330-334.
- Огнистий, А. В., Кривокульський, О. І., & Огніста, К. М. (2005). *Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю*. Методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ.
- Пилипей, Л. Н. (Ed.). (2009). *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів*. Суми : ДВНЗ " УАБС НБУ".
- Раевский, Р. Т. (1984). *Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов*. Тез. респ. науч. конф. „Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности.” Донецк. 21-22.
- Стефанов, Виталий. *Ринго в «Русской гимназии»*. Вестник Ринго. Retrieved from http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf
- Anioł-Strzyżewska, K. (2010). *Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty*. [W:] *Kariera naukowa czy pasja życia?* W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa.
- Anioł-Strzyżewska, K., Obmiński, Z., & Stasch, A. (2016). *Badania empiryczne optymalnej formy aktywności fizycznej mężczyzn w wieku średnim*. *Medyczne zeszyty naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie*, №1, 5-20
- Sereda, I. O, Lavrin, G. Z, & Kucher, T. V. (2017). Influence of Yoga means on students' biological age indicators. *Physical education of students*, 21(3), 140–145. doi:10.15561/20755279.2017.0307

Starosta, W. (2006). *Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo*. Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa. 326-333.

Starosta, W., & Strzyżewski, W. (2010). *Ringo – polska gra sportowa dla każdego*. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.

Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). *ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki)*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol. 36, 146.

Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, Mariusz. (1995). *Ringo – Polish Sports Game for Everybody*. – Retrieved from: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>

Starosta, W., & Pionk, A. (1998). *Level of selected co-ordination abilities In ringo players*. Movement coordination in team sport games and martial arts. Academy of Physical Education in Warsaw – Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, 224-232.

Strybel, Robert. (2009). *Polish-Originated Sport For Fun, Fitness*. Sat, Nov 21. Retrieved from: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>

Strzyżewski, W. (1972). *Dlaczego właśnie ringo? Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, 1, 2-7.

Strzyżewski, W. (1979). *Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education*. *Sportlerziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band. №6. 132-136.

Стаття поступила до редакції: 15.11.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

Аннотация. *Лаврин Г. З. Среда И. А. Реализация задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов средствами игры в ринго. Актуальность статьи обусловлена, с одной стороны ценностью ринго, как средства физического воспитания, а с другой – необходимостью обоснования возможности средств ринго для формирования профессионально важных качеств студентов – будущих учителей. Цель исследования – определить средства игры ринго, которые могут быть использованы для развития профессионально важных качеств будущих учителей. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и интернет источников; обобщение опыта использования средств ринго в общеобразовательных учебных заведениях и высших учебных заведениях; опрос участников игры в ринго; наблюдение за участниками игры ринго. Результаты. Обнаружено, что средства игры в ринго способствуют гармоничному развитию студентов, комплексно и разносторонне влияют на организм; улучшают здоровье; развивают физические качества и интеллектуальные способности, способствуют усвоению жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитанию нравственных и волевых качеств, чувства дружбы, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания; воспитанию навыков культуры поведения; развития внимания, мышления и памяти. В статье на основе профессиографического анализа и анализ спортивно-педагогической литературы определены средства игры в ринго, которые являются целесообразными для развития профессионально важных качеств студентов педагогических вузов. Выводы: проанализировав деятельность учителя и возможности средств ринго, обнаружили, что большинство задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов (будущих педагогов) возможно решать с помощью средств ринго.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, ринго, средства игры в ринго.*

Abstract. *H. Lavrin, I. Sereda The implementation of the tasks of the professionally applied physical preparation of the students of pedagogical universities by means of a game ringo. The relevance of this article is predetermined from the one side by the value of the ringo as the mean of Physical Education and from the other side by the necessity of reasoning the possibilities of the means of ringo in formation of professionally essential qualities of students as the future teachers. The purpose of the researching is to determine the means of ringo , that can be used for the development of the professionally essential qualities of the future teacher. The Research methods : the theoretical analysis and generalization of the literature and internet sources; the generalization of the experience of using the means of ringo in secondary schools and higher educational establishments; the survey of the participants of ringo; the observation of the participants of the game. Results. Revealed that means ringo promote harmonious development of students, comprehensive and versatile effect on the body, improve health; develop physical qualities and intellectual abilities, promote the absorption of vital motor skills; the development of moral and volitional qualities, feelings, friendship, teamwork, discipline, endurance and self-control; parenting skills behavior culture; the development of attention, thinking and memory. In article on the basis of professional graphic analysis and analysis of sports-pedagogical literature identified tools game ringo, which are useful for the development of professionally important qualities of students of pedagogical universities. Conclusions: after analyzing the activities of teachers and possibilities of Ringo, found that to solve most of the problems of professional-applied physical training of students (future teachers) by means of Ringo.*

Keywords: *the Physical Education; students; the professionally applied physical preparation; ringo; the means of ringo.*

References

- Anioł-Strzyżewska, K. (2010). *Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty. [W:] Kariera naukowa czy pasja życia? W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa.*
- Anioł-Strzyżewska, K., Obmiński, Z., & Stasch, A. (2016). *Badania empiryczne optymalnej formy aktywności fizycznej mężczyzn w wieku średnim. Medyczne zeszyty naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie, №1, 5-20.*
- Il'inich, V. I. (1978). *PPFP studentov vuzov. Nauchno-metodicheskie i organizacionnye osnovy. M.: Vysshaja shkola.*
- Kolomijceva, O. E. (2006). *Optyimizacija profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv gumanitarnyh navchal'nyh zakladiv. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). Harikiv, Ukrai'na.*
- Lavrin, G. Z., & Kucher, T. V. (2009). *Ringo – efektyvnyj zasib fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi. Innovacijni pidhody do fizychnogo vyhovannja i sportu students'koi' molodi. Materialy regional'nogo naukovopraktychnogo seminaru. Ternopil': TNPU im. V. Gnatjuka, 92-94.*
- Lavrin, G.Z., Sereda, I. O., Voloshyn, N., & Voz'na, M. (2017). *Profesijno-prykladna fizychnoi' pidgotovky studentiv pedagogichnyh VNZ zasobamy basketbolu. Aktual'ni problemy rozvytku tradycijnyh i shidnyh jedynoborstv: Zbirnyk tez dopovidej XI mizhn. Internet nauk.-metod. konf. Vyp.11. H.: Nacional'na akademija Nacional'noi' gvardii' Ukrai'ny. 41-44.*
- Maljar, E. (2006). *Realizacija zavdan' profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv ekonomichnyh special'nostej zasobamy futbolu. Moloda sportyvna nauka Ukrai'ny: Zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury ta sportu, Vyp 10, T.1, 330-334.*
- Ognystyj, A. V., Kryvokul's'kyj, O. I., & Ognysta, K. M. (2005). *Osnovy profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv gumanitarnogo profilju. Metodychni rekomendacii'. Ternopil': TNPU.*
- Pylypej, L. N. (Ed.). (2009). *Profesijno-prykladna fizychna pidgotovka studentiv. Sumy : DVNZ " UABS NBU".*

- Raevskij, R. T. (1984). *Organizacionno-metodicheskie osnovy profisional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov tehniceskikh vuzov*. Tez. resp. nauch. konf. „Nauchnye problemy fizicheskogo razvitiya studentov i povyshenie ih rabotosposobnosti.” Doneck. 21-22.
- Sereda, I. O, Lavrin, G. Z, & Kucher, T. V. (2017). Influence of Yoga means on students' biological age indicators. *Physical education of students*, 21(3), 140–145. doi:10.15561/20755279.2017.0307
- Starosta, W. (2006). *Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo*. Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa. 326-333.
- Starosta, W., & Strzyżewski, W. (2010). *Ringo – polska gra sportowa dla każdego*. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). *ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki)*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol. 36, 146.
- Starosta, Włodzimierz, & Wangryn, Mariusz. (1995). *Ringo – Polish Sports Game for Everybody*. – Retrieved from: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>
- Starosta, W., & Pionk, A. (1998). *Level of selected co-ordination abilities In ringo players*. Movement coordination in team sport games and martial arts. Academy of Physical Education in Warsaw – Institute of Sport and Physical Education in Białą Podlaska, 224-232.
- Stefanov, Vitalij. Ringo v «Russkoj gimnazii». Vestnik Ringo. Retrieved from http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf
- Strybel, Robert. (2009). *Polish-Originated Sport For Fun, Fitness*. Sat, Nov 21. Retrieved from: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1972). Dlaczego właśnie ringo? *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, 1. 2-7.
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. *Sporterziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.
- Volkov, V. L. (2004). *Osnovy profesijno-prikladnoi' pidgotovky students'koi' molodi*. K.: Znannja Ukrai'ny.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Лаврін Галина Зиновіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка;

46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2;

Лаврин Галина Зиновьевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент Тернопольский национальный педагогический университет имени В. Гнатюка;

46027, г. Тернополь, ул. Максима Кривоноса, 2

Halyna Lavrin, PhD (Physical education and Sport), Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. Maxima Krivonos street, house 2, Ternopil city, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

E-mail: maximiv@bigmir.net

Середя Ірина Олександрівна, кандидат педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка;

46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2;

Средя Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, Тернопольский национальный педагогический университет имени В. Гнатюка

46027, г. Тернополь, ул. Максима Кривоноса, 2

Iryna Sereda, PhD (pedagogical sciences), Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. Maxima Krivonos street, house 2, Ternopil city, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

E-mail: iraseredylja85@gmail.com