

Результати опитування студентів, щодо ефективності застосування засобів гри рінго у процесі фізичного виховання

Лаврін Г. З., Серeda I. O.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. *Актуальність* дослідження зумовлюється, з одного боку, цінністю гри рінго як доступного і цікавого засобу фізичного виховання майбутніх педагогів, а з іншого – необхідністю перевірки ефективності та доцільності застосування засобів гри на заняттях з фізичного виховання. Одним із шляхів визначення ефективності та доцільності вивчення гри рінго на заняттях з фізичного виховання було опитування. Тому **мета даного дослідження** полягала у вивченні ставлення студентів до використання засобів гри рінго на заняттях з фізичного виховання. **Матеріал і методи.** У дослідженні брали участь 64 студенти. Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру. В кінці навчального семестру, коли студенти засвоїли гру в рінго, провели анкетування. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; **методи опитування:** анкетування, бесіди, інтерв'ю. **Результати дослідження.** З метою вивчення поглядів студентів на зміст і організацію процесу навчання гри в рінго на заняттях з фізичного виховання, нами було проведено опитування. Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що 72% опитаних студентів своєю улюбленою навчальною дисципліною вважають фізичне виховання, більшість опитаних студентів (75,2%) надають перевагу вивченню навчального матеріалу із спортивних ігор. 31% опитаних надають перевагу вивченню рінго, що переважає у порівнянні із іншими видами спортивних ігор (відповідно, волейбол - 29%, баскетбол – 21%, футбол – 19%). Усі опитані студенти запевняють, що навчилися грати в рінго та стверджують про легкість вивчення даної спортивної гри. Усі опитані визнають, що потрібно запроваджувати вивчення гри в рінго у навчальну програму з фізичного виховання у ЗВО. Студенти окрім активного дозвілля, вбачають практичну цінність вивченого засобу у майбутній професійній діяльності. **Висновки.** Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що більшість опитаних студентів мають стійкий інтерес до гри рінго та рекомендують вивчати спортивну гру своїм знайомим. Усі опитані студенти стверджують, що за відведений час навчилися грати в рінго, та рекомендують впроваджувати нові засоби на заняттях з фізичного виховання, стверджуючи про підвищення інтересу на заняттях з фізичного виховання. Отже, отримані результати опитування є опосередкованим підтвердженням ефективності та доцільності навчання студентів гри в рінго.

Ключові слова: рінго; фізичне виховання студентів; засоби гри в рінго.

Вступ. Вирішувати завдань фізичного виховання можливо за допомогою безлічі різноманітних засобів. Тому, одним з визначальних положень, яким має керуватися викладач чи вчитель, формуючи зміст навчального матеріалу, є його привабливість, цікавість, відповідність віковій категорії, це, зрештою, передбачено Законом України «Про фізичну культуру і спорт».

Останнім часом на заняттях

фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не потребують надто дорогого інвентаря чи обладнання, а також спеціальних приміщень, сюди можна віднести йогу (Sereda, Lavrin, & Kucher, 2017), фрізбі, бадмінтон, дартс, флорбол, каланетику (Kolomiytseva, & Anatskyi, 2017) та інші види рухової діяльності (Лаврін, & Серeda, 2019; Лаврін, 2016; Lavrin, 2017). 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 (Лаврін, & Кучер, 2009).

«Рінго» – це водночас індивідуальний і командний вид спорту (Starosta, 2006). Суперники в гри перекидаються кільцем (круглої форми, вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів» яке називається «рингом») або двома кільцями на спеціальному майданчику, розділеному сіткою (Стефанов; Starosta, & Wangryn, 2012). 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, & Серєда, 2019; Anioł-Strzyżewska, 2010).

Заняття рінго сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості; формуванню організаторських можливостей; розвитку специфічного сприйняття – відчуття «кільця», «часу», «простору», «партнера»; розвитку уваги, мислення і пам'яті (Strybel, 2009).

Засоби гри рінго розвивають координації рухів, дрібну моторику рук, що є необхідною професійно-важливою якістю педагога (Лаврін, & Серєда, 2019). 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 (Anioł-Strzyżewska, Obmiński, & Stasch, 2016; Starosta & Wangryn). Властива для рінго велика різноманітність рухів зміцнює нервову систему, укріплює руховий апарат, сприяє покращенню обміну речовин та удосконалює діяльність всіх систем організму (Strzyżewski, 1979).

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю гри

рінго як доступного і цікавого засобу фізичного виховання майбутніх педагогів, а з іншого – необхідністю перевірки ефективності та доцільності застосування засобів гри на заняттях з фізичного виховання. Одним із шляхів визначення ефективності та доцільності вивчення гри рінго на заняттях з фізичного виховання із студентами було опитування.

Мета дослідження полягала у вивченні ставлення студентів до використання засобів гри рінго на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження. Відповідно до мети визначено завдання:

1. Опитати студентів щодо можливостей вивчення гри в рінго на заняттях з фізичного виховання.
2. Проаналізувати результати анкетувань після запровадження гри рінго у навчальний процес.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженнях брали участь 64 студенти (вік 18-21 рік) 2-х курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Всі студенти були віднесені за станом здоров'я в основну медичну групу, і не мали відхилень у стані здоров'я. Усі учасники були проінформовані та дали згоду на участь у дослідженні.

Дослідження проводилося протягом одного навчального семестру (I семестр 2017-2018 навчального року). На початку експерименту визначили однорідність груп за показниками рівня фізичної підготовленості та фізичного стану. Заняття в ЕГ і КГ мали спільні та відмінні ознаки. Спільні ознаки: в обох групах заняття проводили згідно з чинною програмою, за винятком розділу спортивних ігор. Відмінні ознаки: студенти ЕГ вивчали прийоми гри в рінго та гру в цілому.

Всього на вивчення навчального матеріалу у дослідних групах в рік з фізичного виховання було передбачено 72 аудиторних год (36 год – I семестр, 36 год – II семестр) (Расвський, Третьяков, & Канішевський, 2003). На навчання матеріалу із спортивних ігор заплановано 30 год (16 год в – I семестр, 14 год – II

семестр). Студенти ЕГ протягом 10 год у I семестрі вивчали лише матеріал з гри рінго, решту (6год) – закріплювали прийоми гри у волейбол. Студенти інших груп у заплановані години на вивчення спортивних ігор проходили матеріал із волейболу (10 год) та футболу (6 год). У засвоєнні інших розділів навчальної програми, а також у змісті програми на II семестр у студентів дослідних груп відмінностей не було.

В кінці навчального семестру визначили та порівняли показники фізичної підготовленості та фізичного стану студентів обох груп (Lavrin, Sereda, Kucher, Grygus, Cieślicka, Napierała, Muszkieta, & Zukow, 2019). Експериментальна програма навчання гри в рінго підвищила рівень фізичної підготовленості студентів ЕГ. Після експерименту юнаки і дівчата ЕГ показали кращі результати у розвитку спритності та витривалості ($p < 0,05$). Показники рівня фізичного розвитку та функціонального стану обстежених студентів КГ та ЕГ після експерименту практично не відрізнялись ($p > 0,05$). Зросли показники дихальної системи ($p < 0,05$) у хлопців та дівча ЕГ. Результати дослідження вказують на позитивний вплив засобів гри рінго на фізіологічні показники та показники фізичної підготовленості студентів (Lavrin, Sereda, Kucher, Grygus, Cieślicka, Napierała, Muszkieta, & Zukow, 2019).

Виявивши позитивний вплив засобів гри в рінго на фізичний стан та фізичну підготовленість студентів, ми провели опитування студентів, щодо доцільності вивчення рінго на заняттях з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи опитування: анкетування, бесіди, інтерв'ю.

З метою вивчення поглядів студентів на зміст і організацію процесу навчання гри в рінго на заняттях з фізичного виховання, нами було проведено опитування. У процесі опитування нас цікавила думка студентів та їх ставлення до фізичного виховання і вивчення спортивних ігор, доцільності

вивчення рінго у ЗВО, а також виявлено самооцінку студентів щодо володіння ними прийомами гри та грою в цілому.

Анкетування проводилося в кінці I навчального семестру. Анкетування було особистісним та анонімним. Анкета заповнювалась у присутності дослідника без лімітування часу. За характером процедури анкетування було групове.

Питання в анкеті умовно поділялись на два блоки. В перший блок входили питання, у яких ми намагалися визначити ставлення студентів до занять з фізичного виховання, вивчення спортивних ігор загалом та рінго зокрема. Другий блок питань передбачав самооцінку студентів, щодо оволодіння ними прийомами гри в рінго та грою в цілому.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що 72% опитаних студентів своєю улюбленою навчальною дисципліною вважають фізичне виховання. Такий значний відсоток уподобань з однієї сторони можна пояснювати усвідомленням у необхідності регулярних занять фізичними вправами для студентів, а з іншої – практичний характер заняття, що відрізняється від інших навчальних дисциплін студентів

На питання: «Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?» 96% із опитаних студентів дали позитивні відповіді. Значний відсоток молоді, яким подобаються заняття з фізичного виховання можна пов'язувати із почуттям успіху. Почуття успіху викликає позитивні переживання задоволення чи радості, а почуття невдачі, неталану – негативні переживання, розчарування, незадоволення чи страждання. Почуття успіху й невдачі, як і всі інші почуття, не виникають раптово, а формуються протягом тривалого часу, що вимагає численних і тривалих повторень як ситуацій досягнень, так і відповідних емоційних реакцій. Процеси самоактуалізації й самоствердження пов'язують з тією діяльністю, в якій суб'єкт має безсумнівні досягнення (Шиян, & Максимів, 2006), в нашому

випадку із заняттями з фізичного виховання.

Абсолютна більшість опитаних студентів (75,2%) надають перевагу вивченню навчального матеріалу із

спортивних ігор (рис. 1). 12,1% студентів полюбляють гімнастику, інші студенти (13,1%) – надають першість легкій атлетиці.

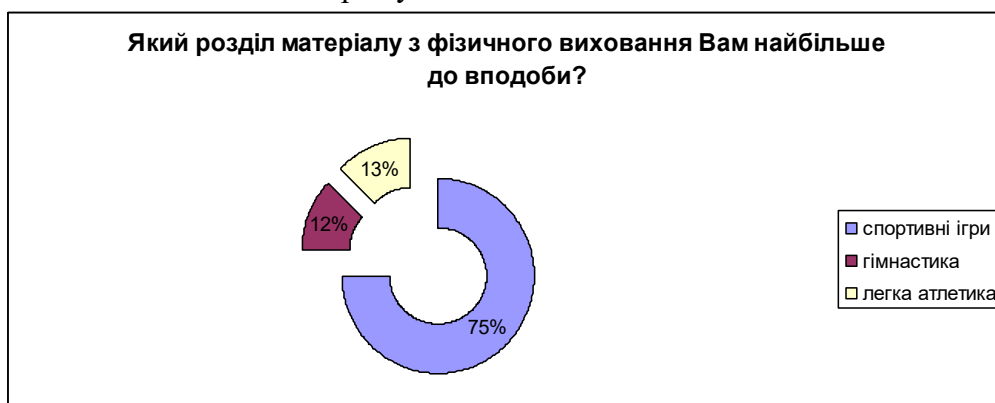


Рис.1. Результати опитування студентів, щодо вподобань розділів навчальної програми (%)

Після запровадження у навчальний процес з фізичного виховання гри рінго, студенти виявили стійкий інтерес до даного виду спортивної гри (рис.2). Так, обираючи дві спортивні гри, 31% опитаних надають перевагу вивченню рінго, що переважає у порівнянні із іншими видами спортивних ігор (відповідно, волейбол – 29%, баскетбол – 21%, футбол – 19%). Найменший відсоток опитаних студентів (19%) надають перевагу футболу, це напевне зумовлено тим, що в серед опитаних студентів більшість були дівчата. Перевагу студентів у виборі гри рінго також можна пояснювати тим, що це для студентів нова гра, яка є безконтактною, доступна для вивчення і не потребує значних вимог до обладнання.

На запитання «Цікавіші парні чи одиночні ігри в рінго?» думки студентів різнилися, так, 41% опитаних заявляють про підвищений інтерес до парних ігор, водночас решту 27% – до ігор 1на1, а 32% – цікаві і парні і одиночні ігри (рис. 3).

Другий блок питань передбачав самооцінку студентів, щодо оволодіння ними прийомами гри в рінго та грою в цілому. На питання «Чи володієте Ви прийомами гри в рінго?» 98% опитаних студентів дали позитивні відповіді.

Водночас, усі опитані студенти стверджують, що вміють грати в рінго. Окрім того, відповідаючи на запитання «Чи є складними правила гри в рінго?», усі студенти стверджують про легкість вивчення даної спортивної гри.

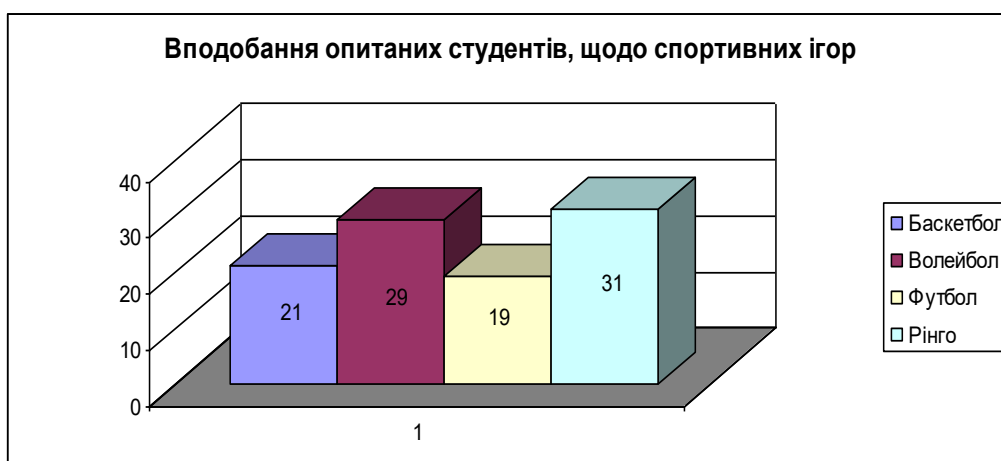


Рис.2. Результати вподобань студентів, щодо спортивних ігор (%)

До того ж, більшість (91%) студентів запевнили, що здатні навчити грати в рінго інших бажаючих. Усі опитані

запевняють, що потрібно запроваджувати вивчення гри в рінго у навчальну програму з фізичного виховання у ЗВО.

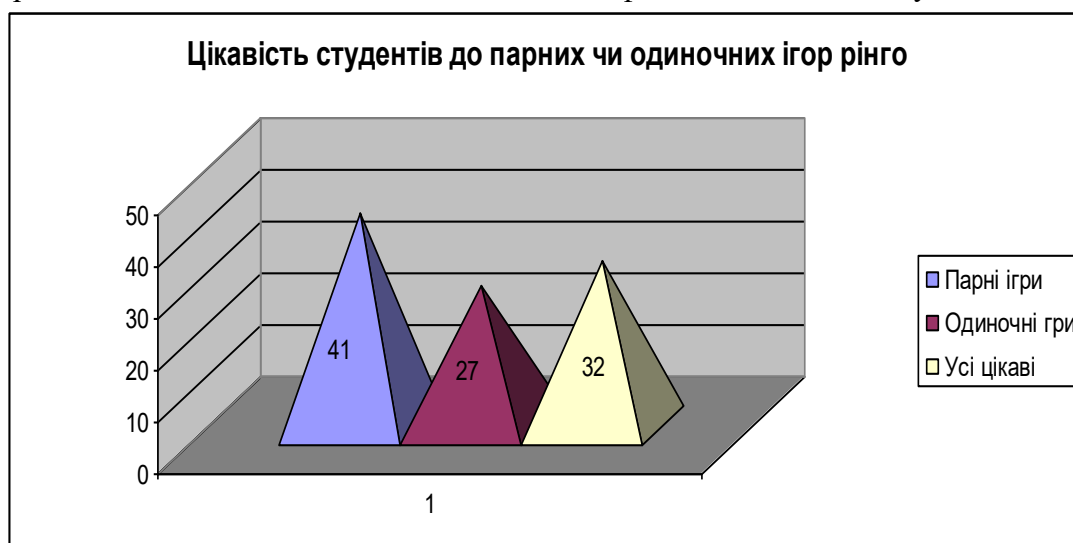


Рис. 3. Цікавість студентів до парних чи одиночних ігор в рінго (%)

Анкетування завершувалось двома відкритими питаннями. Перше питання звучало «Де Ви можете застосовувати гру в рінго у майбутній професійній діяльності?», на яке студенти відповідали досить різноманітними варіантами, серед яких «для власного активного відпочинку», «у таборах відпочинку з дітьми», «в туристичних походах і мандрівках з дітьми в школі», «для ігор в сімейному колі». Така різноманітність відповідей, свідчить про те, що студенти окрім активного дозвілля, вбачають практичну цінність вивченого засобу у майбутній професійній діяльності.

Наступне відкрите питання звучало «Щоб Ви порекомендували змінили чи удосконалили в правилах гри?», на яке більшість (82%) заявили, що немає що змінювати чи удосконалювати. Водночас, решту рекомендували цікаві варіанти ігор, для прикладу збільшити кількість кілець у грі ніж гравців на одній половині майданчика, грати в рінго 4 на 4 або більше гравців, використовуючи більше як 2 кільця. Це свідчить про інтерес студентів до гри, а також творчий підхід до вирішення даного завдання.

Висновки. Узагальнивши результати анкетувань, ми виявили, що

більшість опитаних студентів виявили стійкий інтерес до гри рінго та рекомендуватиме вивчену спортивну гру своїм знайомим. Усі опитані студенти стверджують, що за відведений час навчилися грати в рінго, та рекомендують впроваджувати нові засоби на заняттях з фізичного виховання, стверджуючи про підвищення інтересу на заняттях з фізичного виховання. Отже, отримані результати опитування є опосередкованим підтвердженням ефективності експериментальної програми навчання студентів гри в рінго.

Перспективи дослідження. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ефективності навчання студентів гри в рінго. В подальшому передбачаємо перевірити її ефективність та вплив на стан пізнавальних процесів та поле зору студентів, а також розробити технологію навчання гри в рінго .

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

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Лаврін, Г. З., & Кучер, Т. В. (2009). Рінго – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді. Матеріали регіонального науково-практичного семінару: *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 92-94.
- Лаврін, Г. З., & Середя, І. О. (2019). Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго. *Спортивні ігри*, 1 (11), 16-23. doi.10.5281/zenodo.2543540.
- Лаврін, Г. З. (2016). Способи та прийоми підвищення цікавості занять з фізичного виховання у ВНЗ. *Scientific Journal VIRTUS*, 6 April, 146-150.
- Стефанов, В. Ринго в «Русской гимназии». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf.
- Расвський, Р.Т., Третьяков, М.О., & Канішевський, С.М. (2003). *Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації*. К. : МОН України, 22 с
- Шиян, Б., & Максимів, Г. (2006). Характеристика ставлення шестикласників до уроків фізичної культури та різних розділів навчальної програми. *Вісник Прикарпатського університету*. Сер.: Фізична культура, II, 95-104.
- 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.
- 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, 418.
- Kolomyitseva, O. E., & Anatskyi, R. V. (2017). Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*, 2, 66-71.
- Lavrin, H., Sereda, I., Kucher, T., Grygus, I., Cieślicka, M., Napierała, M., Muszkieta, R. & Zukow, W. (2019). Efficiency Means the Game Ringo the Classroom Physical Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8, 3 (Sep. 2019), 8-15. Doi: 10.26655/IJAEP.2019.9.2
- Lavrin, H. Z. (2017). Technology of concentrated training as one of ways to optimization students' basketball trainings. *Physical education of students*, 21(2), 78-83.
- 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.
- Starosta, W. (2006). Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo. [W:] *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie* (W. Starosta). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa, 326-333.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) [ABC of Polish ringo game (Methodology of technique and tactic teaching and improvement). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol.36, 146.
- Starosta, W., & Wangryn, M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>.
- Strybel, Robert. (2009). Polish-Originated Sport For Fun, Fitness. • Sat, Nov 21, – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. [In:] *Sporterziehung und Evaluation*. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.

Стаття поступила до редакції: 02.01.2020 р.

Опублікована: 07.02.2020 р.

Аннотация. Лаврин Галина, Среда Ирина. *Результаты опроса студентов, по эффективности применения средств игры ринго в процессе физического воспитания. Актуальность* исследования обусловлена, с одной стороны, ценностью игры ринго как доступного и интересного средства физического воспитания будущих педагогов, а с другой - необходимостью проверки эффективности и целесообразности применения средств игры на занятиях по физическому воспитанию. Одним из путей определения эффективности и целесообразности изучения игры ринго на занятиях по физическому воспитанию был опрос. Поэтому **цель** данного исследования состояла в изучении отношения студентов к использованию средств игры ринго на занятиях по физическому воспитанию. **Материал и методы.** В исследовании принимали участие 64 студента. Исследование проводилось в течение одного учебного семестра. В конце учебного семестра, когда студенты усвоили игру в ринго, провели анкетирование. **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; методы опроса: анкетирование, беседы, интервью. **Результаты исследования.** С целью изучения взглядов студентов на содержание и организацию процесса обучения игры в ринго на занятиях по физическому воспитанию, нами был проведен опрос. Обобщив результаты анкетирования, мы обнаружили, что 72% опрошенных студентов своей любимой учебной дисциплиной считают физическое воспитание, большинство опрошенных студентов (75,2%) предпочитают изучение учебного материала из спортивных игр. 31% опрошенных предпочитают изучение ринго, что преобладает по сравнению с другими видами спортивных игр (соответственно, волейбол - 29%, баскетбол - 21%, футбол - 19%). Все опрошенные студенты уверяют, что научились играть в ринго и утверждают о легкости изучения данной спортивной игры. Все опрошенные признают, что нужно вводить изучение игры в ринго в учебную программу по физическому воспитанию в ВУЗах. Студенты, кроме активного досуга, видят практическую ценность изученного средства в будущей профессиональной деятельности. **Выводы.** Обобщив результаты анкетирования, мы обнаружили, что большинство опрошенных студентов имеют устойчивый интерес к игре ринго и рекомендуют изучать спортивную игру своим знакомым. Все опрошенные студенты утверждают, что за отведенное время научились играть в ринго, и рекомендуют внедрять новые средства на занятиях по физическому воспитанию, утверждая о повышении интереса на занятиях по физическому воспитанию. Таким образом, полученные результаты опроса является косвенным подтверждением эффективности и целесообразности обучения студентов игры в ринго.

Ключевые слова: ринго; физическое воспитание студентов; средства игры в ринго.

Abstract. Lavrin Halyna, Sereda Iryna. *The results of students' survey of efficiency means the game Ringo the classroom Physical Education.* The relevance of the study is determined, on the one hand, by the value of the game Ringo as an interesting means of physical education of future teachers, and on the other hand - the need to check the effectiveness means in physical education. One way to determine the effectiveness of learning Ringo in physical education classes was interview. Therefore, the **purpose** of this study was to study students' attitudes toward using Ringo in physical education classes. **Material and methods.** 64 students participated in the study. The study lasted during one academic semester. At the end of the academic semester, when the students mastered the Ringo, they conducted a survey. **Research methods:** analysis and synthesis of these scientific literature; survey methods: interviewing, conversations. **Research results.** In order to study students' views on the content and organization of the process of learning the game Ringo in physical education, we conducted a survey. Summarizing the results of the surveys, we found that 72% of the students surveyed consider physical education as their favourite discipline, and the majority of the surveyed students (75.2%) prefer learning material from sports games. 31% of the respondents prefer to study Ringo, which is higher than other types of sports

games (volleyball - 29%, basketball - 21%, football - 19%). All students say that they can play Ringo and say that it is easy to learn this sport game. All respondents acknowledge the need to introduce a Ringo study into a physical education curriculum at universities. In addition, students see the practical value of the learning Ringo in their future profession. **Conclusions.** Summarizing the survey results, we found that most of the students surveyed have an interest in the game of Ringo and recommend to study sports game to their friends. All the surveyed students have learned to play the Ringo and recommend the introduction of new facilities in Physical Education classes. Results of the study indicate a positive impact of the game Ringo and their increased interest in this type of exercise. So, Ringo be included in the program of physical education university.

Keywords: Ringo; students' Physical Education; means of playing Ringo.

References

- Lavrin, G. Z., & Kucher, T. V. (2009). Ringo – efektyvnyj zasib fizychnogo vyhovannja students'koi' molodi. Materialy regional'nogo naukovopraktychnogo seminaru: Innovacijni pidhody do fizychnogo vyhovannja i sportu students'koi' molodi. Ternopil': TNPU im. V. Gnatjuka, 92-94.
- Lavrin, G. Z., & Sereda, I. O. (2019). Realizacija zavdan' profesijno-prykladnoi' fizychnoi' pidgotovky studentiv pedagogichnyh vuziv zasobamy gry v ringo. *Sportyvni igry*, 1 (11), 16-23. doi.10.5281/zenodo.2543540.
- Lavrin, G. Z. (2016). Sposoby ta pryjomy pidvyshhennja cikavosti zanjat' z fizychnogo vyhovannja u VNZ. *Scientific Journal VIRTUS*, 6 April, 146-150.
- Stefanov, V. Ringo v «Russkoj gimnazii». [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu: http://ringo.org.pl/irf/images/referat/ringo_w_rosji.pdf.
- Rajevs'kyj, R.T., Tret'jakov, M.O., & Kanishevs'kyj, S.M. (2003). Fizychno vyhovannja. Navchal'na programa dlja vyshhyh navchal'nyh zakladiv Ukrai'ny III i IV rivniv akredytacii'. K. : MON Ukrai'ny, 22 s
- Shyjan, B., & Maksymiv, G. (2006). Harakterystyka stavlennja shestyklasnykiv do urokv fizychnoi' kul'tury ta riznyh rozdiliv navchal'noi' programy. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu*. Ser.: Fizychna kul'tura, II, 95-104.
- 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.
- 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, 418.
- Kolomytseva, O. E., & Anatskyi, R. V. (2017). Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical education of students*, 2, 66-71.
- Lavrin, H., Sereda, I., Kucher, T., Grygus, I., Cieślicka, M., Napierała, M., Muszkieta, R. & Zukow, W. (2019). Efficiency Means the Game Ringo the Classroom Physical Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8, 3 (Sep. 2019), 8-15. Doi: 10.26655/IJAEP.2019.9.2
- Lavrin, H. Z. (2017). Technology of concentrated training as one of ways to optimization students' basketball trainings. *Physical education of students*, 21(2), 78-83.
- 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.
- Starosta, W. (2006). Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo. [W:] *Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie* (W. Starosta). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejskowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa, 326-333.
- Starosta, W., & Wangryn, M. (2012). ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) [ABC of Polish ringo game (Methodology of technique and tactic teaching and

- improvement). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol.36, 146.
- Starosta, W., & Wangryn, M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-polish-sports-game-for-everybody>.
- Strybel, Robert. (2009). Polish-Originated Sport For Fun, Fitness. • Sat, Nov 21, – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ampoleagle.com/polishoriginated-sport-for-fun-fitness-p1809-179.htm>
- Strzyżewski, W. (1979). Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. [In:] Sporterziehung und Evaluation. Schriftenreihe des Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band, 6, 132-136.

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

Середа Ірина Олександрівна, кандидат педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка; 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2;

Среда 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