

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Роман Харченко

Сумський національний аграрний університет

ORCID ID 0000-0002-7683-5835

Сергій Хоменко

Сумський національний аграрний університет

ORCID ID 0000-0002-2105-0432

Анотація. Зміст даної статті полягає у створенні і апробації методики, яка дозволяє враховувати особливості студентів в залежності від обсягу спеціальної рухової активності і успішності навчання, суттєво підвищуючи продуктивність їх рухових вмінь та пізнавальної активності. Розглянуто стан вищої освіти на сучасному етапі розвитку. По-перше, на фоні загальних змін, які відбуваються з вищою освітою, а, по-друге, з урахуванням особливостей програмного змісту навчання студентів вищого навчального закладу і контингенту студентів.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, навчання, вищий навчальний заклад, здоров'я, фізичні якості.

Постановка проблеми. Стрімкі зміни в умовах сучасного розвитку та напрям на Європейський вектор вимагає суттєвих змін у всіх сферах життя.

Ці зміни неоминули освіту. Освітній процес у вищій школі пов'язаний з підвищеним інтелектуальним навантаженням і, як наслідок, з домінуванням діяльності центральної нервової системи (найчастіше підвищеної інтенсивності) над життєдіяльністю всіх інших базових систем організму студентської молоді [1, 5].

Пріоритетним напрямом державної політики є зміцнення здоров'я населення, особливо студентів що навчаються у закладах вищої освіти. Основним засобом покращення здоров'я є рухова активність, яка може реалізовуватись як в аудиторній так і позааудиторній формах занять [3].

Але малорухливий спосіб життя та пов'язаний з ним дефіцит рухової активності, властивий як навчальній, так і будь-якій іншій інтелектуальній діяльності, негативно впливає на функціональні можливості скелетної мускулатури, знижує її функціональні можливості, що відбивається на інтенсивності іннервації значного числа внутрішніх органів, діяльності серцево-судинної системи та протіканні метаболічних процесів, що вкрай згубно позначається на життєдіяльності організму [4]. І саме у закладах вищої освіти (ЗВО) остаточно закріплюється перекіс домінування інтелектуальних і матеріальних індивідуальних потреб над фізичними, внаслідок чого гіподинамія стає атрибутом життя індивіда та звичним стереотипом поведінки, що неминуче призводить до виникнення та розвитку комплексу соматичних захворювань [7].

Аналіз актуальних досліджень і публікацій.

Різні аспекти ставлення студентів до занять фізичними вправами вивчали багато учених галузей педагогіки, психології та фізичного виховання. Методологічні основи фізичного виховання розглядаються у роботах А. Дубогай, Т. Круцевич, О. Худолія, Б. Шияна. Розвиткові фізичних та психологічних якостей присвячені дослідження Е. Вільчковського, Л. Ковальчук, Н. Москаленко, К. Огнистої.

Однією з важливих складових системи освіти студентської молоді є фізичне виховання, головною метою якої є покращення рівня здоров'я, про це не одноразово у своїх роботах зазначали С.Гаркуша, М.Носко та інші.

Рядом фахівців пропонується розумно обмежити кількість видів спорту, що культивується у ВНЗ з урахуванням інтересу студентів (Г.Ф.Кисельов, О.А.Маркіянов, 1999). Існує інша точка зору. Передбачається, що максимальне урізноманітнення навчального процесу нетрадиційними засобами і методами сприятиме зростанню мотивації до занять з ФВ (І.Р.Боднар, 1998).

Дослідження фахівців в галузі фізичного виховання студентів (Ю.Козерук, Г.Куртова, П.Рибалко, С.Харченко) доводять, що сучасна

молодь, нажаль, стає фізично слабшою, розвиток рухових якостей не відповідає вимогам сучасної професійної підготовки. [2, 3, 6]

Вивченню особливостей рухової активності студентської молоді присвятили свою діяльність чимало науковців. Зокрема, Н. Земська визначила рівні рухової активності студентської молоді та оцінила структуру добової рухової активності студентів для удосконалення системи фізичного виховання студентів [2]

При плануванні дисципліни «Фізичне виховання» у деяких закладах вищої освіти планують одну-дві академічні години на тиждень з метою економії, тим самим економлячи на здоров'ї студентів, що на думку вчених є неприпустимим. [3, 7]

Як зазначають (І. Самохвалова, В. Мелюшкіна, П. Рибалко) настільний теніс, як складова частина програми з фізичного виховання є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей та психофізичних можливостей [8].

Мета статті - розширити знання студентів про особливості методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

Завдання : 1. Поглибити знання студентів щодо психофізіологічних особливостей організму студентської молоді. 2. Озброїти знаннями з особливостей методики розвитку рухових якостей та навчання руховим діям студентів. 3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

Виклад основного матеріалу. Студенти, згідно вікової періодизації, належать до категорії “дорослого населення”. Для осіб цієї категорії є характерним ряд психофізіологічних особливостей. Вік 18-29 років характеризується розквітом біологічної зрілості і надійністю функціонування всіх систем організму. До 18-20 років сповільнюється зростання тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. Організм людини володіє найбільшою стабільністю, економічністю і реактивністю у

відповідь на стрес-чинники будь-якої модальності. В осіб зберігається високий рівень здатності до тренувань, особливо сили і витривалості. Разом з тим, у віці 25-30 років, а іноді і раніше, в залежності від спадкових і середовищних чинників, починають розвиватися процеси інволюції рухової функції, які проявляються в уповільненні адаптації функціональних систем до умов зовнішнього середовища. Ці процеси протікають гетерохронно і насамперед торкаються нейромоторних механізмів. Інволюційні зміни призводять до зниження збудливості і рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної і відносної рефрактерності, розвитку процесів пессимального гальмування при більш рідких, ніж у підлітків, подразненнях.

Зменшується сила скорочень серцевих м'язів. Знижується еластичність судин. Стінки судин потовщуються, просвіт - зменшується. Погіршується кровопостачання м'язів серця, інших органів. Спостерігається погіршення еластичності легеневих тканин, ослаблення дихальних м'язів, що призводить до зменшення легеневої вентиляції. Погіршення еластичності м'язів і зв'язок. Зменшення збуджуваності нервово - м'язового апарату і швидкості скорочень м'язів призводять до зменшення величини сили. Уповільнюється перехід м'язів з напруженого стану до розслабленого. Відбувається нерівномірна атрофія м'язів. Краща моторна реакція відмічається для відносно дрібних м'язових груп кисті, передпліччя, стопи і гомілок, гірша - для м'язів тулуба .

При напруженій м'язовій роботі значення хвилиного об'єму дихання і кровообігу, їх частота досягають граничних значень [8].

Арсенал засобів регламентується програмами з ФВ для ВНЗ. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладача з урахуванням фк-с інтересів та інших особливостей тих, хто займається: рівня їхнього здоров'я, фк-освіти, ФП, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Базовою програмою забороняється використання засобів і методів, пов'язаних з не виправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості (Базова програма з ФВ, для студ.).

Розроблена (Мільнер, 1999) альтернативна методика оздоровчого тренування за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Усі вправи, у тому числі і розминочні, проводяться з обтяженням. Переваги надаються трьом вправам: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, тяга штанги вузьким хватом від підлоги до колін - тому що саме ці вправи найбільш повно відповідають можливостям і потребам юнаків. Передбачається багатократне (по 10 - 20) піднімання штанги порівняно невеликої ваги.

Особлива увага приділяється ритмічному диханню і вправам на розслаблення. Переваги занять з обтяженням перед заняттями бігом, ходьбою чи плаванням полягають у більших можливостях задавати абсолютно точне навантаження. Ефект посилюється при поєднанні розвитку сили з іншими оздоровчими засобами: бігом, нормалізацією харчування, загартуванням.

Заслуговує на увагу організація занять зі студентами підготовчого відділення, яка поєднує роботу над загальною фізичною підготовленістю з заняттями обраним видом спорту. Відвідування студентами старших курсів навчальних занять зі спеціалізації дозволяє їм, до моменту завершення навчання в ВНЗ, досягти найкращого фізичного стану.

На думку А. Й Мачіса, близько 70% часу основної частини заняття слід приділяти розвитку фізичних якостей. При цьому біля 70% з цього часу необхідно відводити на розвиток витривалості, 30% - на розвиток інших фізичних якостей, ще 30% - навчання техніці фізичних вправ.

Н. Е. Мананков вважає, що 40% заняття зі студентами слід відводити розвиткові сили, 60% - розвиткові бистрості, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей.

Я. М. Носова вважає доцільним таке співвідношення засобів фізичного виховання на академічних заняттях зі студентами з низьким рівнем фізичної і технічної підготовленості. На заняттях зі студентами 1 - 2 курсів 70% слід відводити загальній фізичній підготовці і 30% часу - спеціалізації в одному (обраному) виді спорту. На 3 - 4 курсах обсяг засобів загальної фізичної

підготовки зменшується до 37% за рахунок зростання (до 63%) обсягу засобів одного виду спорту.

Провідними фахівцями [5, 8, 9] експериментально підтверджено ефективність організації занять на першому курсі комплексного спрямування, яке передбачає розвиток в основній частині заняття не більше трьох фізичних якостей. На другому курсі заняття повинні носити вибіркочу спрямованість, при якій близько 80% часу основної частини відводиться на розвиток однієї фізичної якості, але не довше ніж 4 заняття підряд.

На думку В. І. Козлова, у зв'язку з прогресом негативних результатів дефіциту рухової активності у студентів від курсу до курсу, доцільно поступово збільшувати рухову щільність занять і обсяг навантаження, зі змішаною енергетичною спрямованістю з переважним застосуванням елементів ігрових видів спорту, ритмічної гімнастики (у дівчат), циклічних вправ, при 8 годинах занять в тиждень. Встановлено, що застосування ігрового методу в 50% усіх занять дозволяє зберегти вищий і стійкіший рівень зацікавленості ігровими заняттями ніж в 25, 75, 100%. Застосування ігрового методу в 75%, і, особливо, в 100% занять поступово знижує інтерес до його застосування в усіх розділах програми і веде до так званого ігрового перенасичення [4, 8]. Пропонується з кожним роком збільшувати кількість часу академічного заняття, що прооводиться у формі колового тренування. 1 курс- 30%, 2 - 45%, 3 курс - 60%.

По закінченню шкільного курсу з ФВ в молодих людей вже сформований певний арсенал життєво важливих рухових вмінь і навичок. Серед них є рухові дії, що широко використовуються в життєвій практиці, і такі, що можуть слугувати конструктивними елементами (будівельним матеріалом) при потребі побудувати новий рух. В студентському віці вдосконалення координаційних можливостей уповільнюється. Тому акцент у ФВ студентів ВНЗ слід робити на навчанні координаційно простим, прикладним рухам. Необхідним є врахування передумов процесу навчання. Готовність до навчання руховим діям визначається трьома компонентами:

- *фізична готовність* (стан фізичних якостей, які необхідні для виконання дій);

- *руховий досвід* (фонд придбаних раніше рухових вмінь, навичок, знань);

- *психічна готовність* (особистісно-психічні чинники, що мобілізують до дії і визначають характер поведінки при її виконанні).

При навчанні руховим діям у ВНЗ не передбачається досягнення максимально високої ступені досконалості вмінь та навичок. При навчанні ряду рухових дій формуються не стільки навички, скільки вміння. Використання підвідних вправ дає можливість сформувати їх лише до стадії початкового вміння. Тому значне місце відводиться навчанню підготовчим, підвідним вправам.

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

- в режимі робочого дня - гімнастика. ФК-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика, корегуюча гімнастика тощо;

- самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо);

- індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК виступи, свято, змагання, спартакіади, табори відпочинку.

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом [2, 8].

Фізкульт - паузи покликані попередити втому, покращити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв посередині комплексу і до кінця

його - повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фк-пауз і фк-хвилин в тому числі через 2-3 години занять і за 2 год до їх закінчення. Для м'язів, що при виконанні роботи знаходилися в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз) дається динамічне навантаження. М'язи, що виконували динамічну роботу - підлягають розслабленню. Комплекс фк-хвилинок для студента повинен містити вправи для великих м'язових груп і вправи на розслаблення і гнучкість хребта. Для зменшення тонуусу судин головного мозку даються вправи з обертанням голови, скручуванням тулуба.

Пропонується така послідовність вправ:

1. Потягування; 2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба; 3. Для зміцнення м'язів ніг; 4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта; 5. Для збільшення кровообігу і дихання; 6. Для м'язів тулуба; 7. На координацію і увагу.

Фізкульт-хвилинки - своєрідна вкорочена фк-пауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид - мікропаузи - тривалістю 20-30 с. Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань.

Самостійні форми занять для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо), та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання). У навчальних групах заняття спрямовані на підвищення рівня всебічної фізичної підготовки, поглиблене відпрацювання технічних прийомів та їх поєднання з обраного виду спорту, вивчення тактичних дій правил змагань здобуття знань і навичок суддівства навичок проведення занять з новачками, досягнення результатів. Спортивні відділення (секції) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (60-90 хв у ПТУ; 90-120 хв у технікумах, коледжах та

інститутах). Секції з туризму культивуються у значній кількості вищих навчальних закладів. *Робота в них складається з наступних розділів:*

- практичних занять з учнями (студентами) по навчанню прийомам туризму (техніки та тактики);

- підготовка громадського активу з туризму ;

- проведення туристських змагань, залікових і тренувальних походів.

До спортивних секцій (спортивних відділень) розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з видів спорту, що культивуються в навчальному закладі. Тут займаються студенти, які за даними тестування мають високі показники фізичної підготовленості та виконали вимоги спортивної класифікації (або мають певну перспективу), групи з загальної фізичної підготовки організуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях та являються своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів, які бажають покращити фізичну підготовленість з метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію.

Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (45 - 60 хвилин - у ВНЗ 1-2 рівнів акредитації; 80 - 90 хвилин у ВНЗ 3 - 4 рівнів акредитації).

Основні задачі роботи секцій: - залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації; - покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми. Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК - виступи, свято, змагання, спартакіади.

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат - найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності.

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань - на першість навчальної групи, курсу, факультету, факультетів, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати, дає змогу кожному студенту, залученому до спортивно-масової роботи, виступати 8 - 10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивацію до занять.

Практика показує, що студенти, які займаються в секції, виступають в змаганнях і з інших видів спорту. У свій час така багатоборна підготовка заохочувалася кафедрами ФВ ВНЗ. Таким чином, фізкультурно-спортивні заходи окрім виявлення бажаючих займатися в секціях з видів спорту, надають можливість оцінити свої досягнення, сприяють підготовці до складання нормативів, разом з тим дають змогу виявити найбільш здібних для комплектування команд для участі в змаганнях вищого рівня.

Традиційно головне місце серед змагань у ВНЗ займає спартакіада. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою ФВ і спортивним клубом з урахуванням наявної матеріальної бази, наявності спеціалістів з видів спорту, фізкультурного активу тощо. Положення узгоджується зі студентським профкомом і затверджується ректоратом ВНЗ.

Головним при складанні положення є збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Не менш важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час проведення і підготовки спартакіади. Ретельна підготовка учасників і місць змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення її результатів у таблицях, стіннівці - все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки.

Організація та проведення фізкультурно - оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.

Види таборів бувають наступні: оздоровчі табори; оздоровчо-спортивні табори; спортивні табори; табори відпочинку та праці; туристичні табори; військові табори, В свою чергу ці табори підрозділяються на дві групи (в залежності від сезону - літні, зимові).

Загальні задачі ФВ студентської молоді в таборах відпочинку наступні:

1) зміцнення здоров'я відпочиваючих засобами ФК і спорту, з урахуванням природних кліматичних умов і на цій основі підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму; 2) залучення до регулярних занять ФК і спортом студентів; 3) підготовка громадських інструкторів та суддів по спорту; 4) ознайомлення із санітарно - гігієнічними вимогами користування природними засобами; 5) прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму відпочинку; 6) виховання навичок самоуправління та організації активного відпочинку; 7) виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі і колективізму.

Задачі можуть конкретизуватись в залежності від типу табору. Суворі диференціація процесу фізичного виховання, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, правильний розподіл видів занять протягом дня, захоплюючі фізкультурно - масові і спортивні заходи - основні принципи навчально-тренувального процесу в таборі. В таборах можуть бути застосовані наступні форми навчально - спортивної та масовооздоровчої роботи:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика; Проводять усім складом студентів, що відпочивають в таборі. Поділ на групи для виконання РГГ не рекомендується. Комплекси складаються таким чином, щоб кожні 5 днів зростало навантаження; 2. Навчально - тренувальні заняття проводяться ввечері (зранку). Для занять і участі в змаганнях відводиться 2,5 - 5 години щодня; 3. Заняття з плавання; 4. Заняття зі студентами з відхиленням в стані здоров'я; 5. Заняття на пляжі з метою збільшити обсяг рухової активності

тривають до 2 годин щодня; 6. Загартовування повітрям, сонцем, водою; 7. Туристичні походи (одно - і багатоденні). Навчання встановленню палатки, вкладати заплічник, розкладати багаття, вмінню в'язати вузли, застосовувати страхування, вести групу, регулювати швидкість ходьби, здійснювати переправу; 8. Змагання з різних видів спорту; Змагання мають найбільший ефект, коли вони: проводяться за традиційною, відомою всім програмою, підводять підсумок роботи за сезон, забезпечені відповідним суддівством і санітарним обслуговуванням, залучають до участі всіх студентів, використовують популярні види спорту; 9. Трудові процеси (прибирання території тощо); 10. Інструкторсько - методичні заняття. Рекомендується для правильної організації навчально - виховної роботи в умовах спортивного табору:

- побудова і проведення процесу ФВ у відповідності до віку, стану здоров'я, загальної фізичної підготовленості тощо;
- забезпечення однорідності груп з урахуванням статі, віку, підготовленості, схильностей до певного виду спорту;
- розробка плану спортивно-масової фізичної підготовки з врахуванням специфіки місця і часу відпочинку, специфіки табору;
- систематичне проведення різних змагань між різними групами студентів;
- використання різноманітного інвентарю;
- лікарсько-педагогічний контроль.

Висновки Аналізуючи дані можна стверджувати, що для підвищення ефективності академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ необхідно збільшити обсяг вправ, що виконуються в II зоні потужності, зменшивши, при цьому, обсяг малоінтенсивних засобів.

Більш пильної уваги заслуговує проблема створення ефективного комплексу педагогічних умов адаптивного фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, що пов'язано з вирішенням протиріччя між

звільненням студентів від занять фізичного виховання і зміцненням здоров'я засобами фізичної культури.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.help/law/3808-XII/> (Law of Ukraine “On Physical Culture and Sport”). Retrieved from: <https://zakon.help/law/3808-XII/>
2. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопащенко // Наука і освіта, 2014. - № 4. – С.85-88.
3. Куртова Г.Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.
4. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
5. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017, – с 217-221.
6. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

7. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, – С. 107-113.
8. Самохвалова І. Ю. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(1). - С. 133-136.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник / Худолій О. М. – 2-ге вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Харченко Роман Миколайович

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

Хоменко Сергій Васильович

Завідувач кафедрою, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання