

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Г. П. Грибан,  
П. П. Ткаченко, О. С. Скорий,  
П. Б. Пилипчук, Кокуть Я.В.**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУСПІЛЬСТВІ  
ТА ЇЇ ФУНКЦІЇ В ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Методичні рекомендації  
для самостійної роботи здобувачів**

УДК 796.011.3

*Рекомендовано до друку: методичною комісією  
факультету лісового господарства та екології  
Поліського національного університету,  
протокол № 8 від 21.05.2026 р.*

**Рецензенти:**

**Жуковський Є. І.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та національного спротиву ЖДУ імені Івана Франка.

**Денисовець А. П.** – заслужений тренер України, доцент кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету.

**Пантус О. О.** – старший викладач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки Поліського національного університету.

**Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С.,  
Пилипчук П. Б., Кокуть Я. В.**

Фізична культура в суспільстві та її функції в закладах вищої освіти. Метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2026. 47 с.

УДК 796.011.3

© Грибан Г.П., Ткаченко П.П.,  
Скорий О.С., Пилипчук П.Б.,  
Кокуть Я.В. 2026

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1.1. Місце фізичної культури в загальній культурі суспільства.....	6
1.2. Предмет дисципліни «Фізична культура» та основні термінологічні поняття.....	9
1.3. Завдання та функції фізичної культури в суспільстві.....	15
1.4. Форми та засоби фізичної культури.....	16
1.5. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури.....	18
Використана і рекомендована література.....	23

## ВСТУП

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед дисципліною «Фізична культура» у закладах вищої освіти України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості здобувачів до професійної діяльності, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Фізична культура розглядається нами як складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, або сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між особами та спільнотами. У широкому розумінні фізична культура як галузь діяльності включає в

себе всю сукупність теоретичних знань, практичних навичок, матеріальну і виробничу сфери, організаційну структуру, кадровий потенціал тощо. Основними показниками стану фізичної культури є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення, ступінь використання фізичної культури у різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і самодіяльного спорту, досягнення спортсменів України в окремих видах спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами тощо.

Основними завданнями вивчення фізичної культури є:

- ☞ формування системи знань про сучасні проблеми фізичної культури в країнах світу, Європи та України з метою подальшого творчого використання шляхів подолання цих проблем;

- ☞ оволодіння інформацією інноваційних методик вирішення кризового стану залучення різних верств населення України до занять фізичними вправами та кадрових і гендерних питань у сфері фізичної культури;

- ☞ набуття знань та формування умінь щодо практичного використання засобів та інноваційних технологій фізичної культури.

## 1.1. Місце фізичної культури в загальній культурі суспільства

Фізична культура є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної фізичної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполучення «фізична культура» характеризує поняття як частина (різновид) загальної культури людини. Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означало «обробіток»), зараз він суттєво розширився. Фізична культура включає в себе певні особисті риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя та результати діяльності. При більш детальному розгляді в поняття «культура» входять такі складові як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, результати діяльності людини у цих сферах діяльності.

У сфері культури людина проявляється в трьох аспектах:

- ✓ пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- ✓ виступає як носій культурних цінностей;

✓ сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури і суспільства.

Фізична культура не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості. Найчастіше терміном «Фізична культура» називають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці. До поняття «галузь фізичної культури» відноситься не лише система вправ, теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури та її організаційна система.

З розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають. Фізична культура є одним із основних засобів, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження тому, що зниження рівня рухової активності призводить до гіподинамії, яка, в свою чергу, спричиняє погіршення стану здоров'я, занепаду фізичної активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами, запобігають зниженню продуктивності праці. Доведено, що у людей, які систематично

займаються фізичними вправами та ведуть здоровий спосіб життя, продуктивність праці буде завжди кращою. Особлива увага заняттям фізичною культурою приділяється на високорентабельних фірмах Японії, США, Західної Європи. Там для працівників створюються умови для занять фізичною культурою і спортом, надається заохочення за дотриманням здорового способу життя.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це має місце при підготовці пілотів, моряків-підводників, військових, пожежників, поліцейських та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, в створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід складає основу теорії фізичної культури, яка оформилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє в свою чергу, забезпечує відповідні матеріальні та духовні умови для розвитку фізичної культури.

Діяльність у сфері фізичної культури і спорту в Україні, як і будь-яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: указами, постановами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо.

## **1.2. Предмет дисципліни «Фізична культура» та основні термінологічні поняття**

Фізична культура є засобом збереження і зміцнення здоров'я людини, її фізичної досконалості, раціональної форми використання вільного часу, підвищення громадської та трудової активності, формування гармонійно розвиненої особистості. Оздоровча спрямованість системи фізичного виховання визначає тісний зв'язок фізичної культури з медичною наукою, і передбачає обов'язковість лікарського контролю за всіма верствами населення, які займаються фізичною культурою.

Дисципліна «Фізичної культура» спрямована на формування у здобувачів цілісної системи фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок про засоби, методи і принципи вирішення актуальних проблем фізичної підготовки населення. Зміст дисципліни спрямований на

оволодіння навичками підбору профілактичних заходів, подолання проблем зі здоров'ям; оволодіння системою засобів, методів та принципів профілактики та вирішення актуальних проблем фізичної культури соціальному житті.

Метою дисципліни «Фізична культура» є формування в учнівської і студентської молоді вміння своєчасно бачити проблеми, що існують в сфері фізичної культури, та навчитися швидко їх вирішувати. Програми акцентують увагу здобувачів на сучасному стані досягнень та розвитку фізичної культури в різних аспектах педагогічної освіти. Крім того, вивчення дисципліни має на меті формування світогляду, розвитку інтелекту, ерудиції, формування професійних компетенцій зі спеціальності.

Сучасна термінологія фізичної культури почала бурхливо розвиватися в період активного формування фізичної культури і спорту як соціального явища, з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формували єдині правила змагань, зароджувалася теорія фізичної культури як наука.

З розвитком термінологія з фізичної культури суттєво змінювалася та розширювалося, а позначувані ними поняття іноді віддалилися від свого первинного значення. Водночас із

поширенням спорту з країн Західної Європи в Україну прийшла і переважна більшість тоді вживаних спортивних термінів (волейбол, пінг-понг, баскетбол, старт, голкіпер). Це був перший етап мовленнєвих запозичень в галузі фізичної культури і спорту. До найбільш уживаних у практиці фізичної культури є терміни й поняття, які представлені нижче.

*Фізичні вправи* – спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні та мають понад 200 різних класифікацій.

*Загальнорозвиваючі вправи* використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку людини, вдосконалення її рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

*Спеціальні вправи* застосовуються переважно для розвитку фізичних якостей, потрібних у обраному виді спорту, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Спеціальними вправами розвивають не лише силу окремих, визначальних у даному виді змагань, груп м'язів, але й такі недостатньо піддатливі для розвитку якості, як швидкість рухових реакцій і швидкість рухів. Спеціальні вправи представляють собою

здебільшого елемент або зв'язку кількох рухів властивих даному виду спорту. До спеціальних вправ відносяться дуже поширені в тренувальному процесі імітаційні вправи.

*Фізичне виховання* – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом життя. Фізичне виховання здійснюється насамперед у навчально-виховній сфері: закладах освіти всіх форм і вікових груп.

*Фізична підготовка* – процес спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних та морально-вольових якостей, вид фізичного виховання, що має безпосередньо прикладну спрямованість і передбачає досягнення рівня фізичного розвитку, який забезпечує передумови для спеціалізації в певному виді діяльності.

*Фізична підготовленість* – результат фізичної підготовки, виражений в певному рівні розвитку фізичних якостей, придбаних рухових навичок та умінь, необхідних для здійснення певної діяльності.

*Фізичний розвиток* – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми чинниками і умовами життя.

*Фізичні якості* – характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Вирізняються такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та координація.

*Спорт* – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших видах підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

*Спортивне тренування* – планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей. Тренування може бути спрямоване як на досягнення спортивних успіхів, так і на оздоровчі, освітньо-пізнавальні та інші цілі.

*Тренованість* – стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності. Тренованість залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних властивостей організму. Вищою фазою тренованості спортсмена є його перебування в так званій «спортивній формі».

*Спортивна форма* – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного

результату. Для спортсмена в стані «спортивної форми» характерним є високий рівень розвитку фізіологічних функцій і узгоджена діяльність всіх основних систем організму, яка відповідає підвищеним вимогам, змагальної діяльності.

*Втома* – фізіологічний стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту.

*Перевтома* – це патологічний стан, що розвивається в людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі. Належним чином налагоджені контроль та самоконтроль за станом і самопочуттям спортсмена повинні виключити явища перевтоми.

*Перетренованість* – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

*Фізична реабілітація* – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей.

*Рекреація* – відновлення і зміцнення здоров'я з використанням фізичних вправ та оздоровчих сил природи (цілющі води, гірське повітря, сонячне проміння тощо).

### **1.3. Завдання та функції фізичної культури в суспільстві**

*Основними завданнями фізичної культури є:*

- ✓ забезпечення рухової активності людей;
- ✓ сприяння гармонійному розвитку особи;
- ✓ формування позитивних рис характеру;
- ✓ підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- ✓ нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- ✓ соціальна адаптація громадян.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття «галузь фізичної культури» відноситься також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій, та науково-методична база.

*У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:*

- ✓ відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- ✓ фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- ✓ удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- ✓ формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- ✓ державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

#### **1.4. Форми та засоби фізичної культури**

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства. Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. У поєднанні різноманітності засобів – головна запорука успіху при виконанні завдань.

Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість і ефективність використання відповідних засобів та визначається побутовими і

службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті.

*Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:*

- ✓ уроки та заняття в закладах освіти всіх типів;
- ✓ самостійні заняття;
- ✓ заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- ✓ спортивні тренування;
- ✓ реабілітаційно-оздоровчі заняття.

*Сферами впровадження фізичної культури і спорту є:*

- ✓ навчально-виховна;
- ✓ виробнича;
- ✓ соціально-побутова.

*Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:*

- ✓ стан здоров'я та рівень фізичного розвитку населення;
- ✓ рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- ✓ наявність відповідних організаційних структур;
- ✓ кількість фізкультурників і спортсменів;
- ✓ наявна матеріальна база;
- ✓ рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;

✓ рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.

В Україні розроблено і затверджено Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України для визначення рівня фізичної підготовленості різних вікових категорій населення.

### **1.5. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури**

З отриманням Україною незалежності почала відбуватися переоцінка наукових здобутків у сфері фізичної культури у кращу сторону, адже досить інтенсивно формується і вдосконалюється розвиток фізичної культури сучасної молоді. Незважаючи на заходи, які застосовуються з боку державних структур задля формування здорового способу життя, наразі глобальних позитивних зворушень щодо покращення фізичної складової здоров'я громадян в Україні не відбувається. Це можна пояснити тим, що сьогодні тенденції розвитку фізичної культури і спорту характеризуються такою низкою проблем, як: недостатнє приділення уваги державою цій сфері, малозабезпеченість необхідним спортивним інвентарем, відсутність фізкультурно-оздоровчої

інфраструктури, а також низький рівень кадрового забезпечення.

Фізичне здоров'я людини – це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Це безцінний актив для всієї спільноти. Навчальні заняття з дисципліни з «Фізична культура» в школі та «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти готують молодь до життя і сприяють її гармонійному фізичному розвитку. Вони тренують тіло, зміцнюють здоров'я, покращують фізичні якості, здібності та навички, тим самим покращують фізичну форму і спортивні досягнення; створюють сприятливі умови для тривалого і активного життя. Крім того, вони сприяють вихованню таких необхідних моральних якостей особистості, як моральність, естетика, працьовитість, а також формують інтелектуальний розвиток. Все це необхідно майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності в сфері освіти, медицини, юриспруденції, сільського господарства, військової справи тощо. Тому фізична культура – особливий складний соціальний феномен, який не обмежується вирішенням проблеми фізичного розвитку, а реалізує всі види соціальної діяльності суспільства, показує його здоров'я, культуру значення як в суспільному житті, так і в системі освіти, виховання і відпочинку.

Видатний філософ середини ХХ ст., – Хосе Ортега-і-Гассет оцінював фізичну культуру і спорт як діяльність великого культурного потенціалу, оскільки вона як одна з форм ігрової діяльності – поряд з мистецтвом – рятує сучасну людину від серйозності життя.

Нинішню державну політику у галузі фізичної культури і спорту в Україні можна розділити відповідно до двох сучасних концептуальних підходів. Головна ідея першого підходу, який до речі використовують більшість розвинених країн, полягає в тому, що при регулюванні фізкультурно-спортивної галузі необхідно спиратися на органи місцевої влади, адже вони відіграють досить важливу роль в цьому аспекті. Тобто, він базується на принципах децентралізації управління. Щодо другого підходу, який і використовується Україною, то він навпаки реалізується на підставі централізованого управління. У свою чергу, суттєвим недоліком зазначеного підходу є постійний дефіцит коштів на розвиток спорту для всіх. Недостатній рівень ресурсо-забезпечення сфери фізичної культури і спорту, що виникає внаслідок не тільки загальної світової кризи, а й обумовлюється внутрішньодержавною економічною кризою, а також в великій мірі чинниками державно-управлінського, політичного та наукового змісту

створюють та поглиблюють кризові явища сфери фізичної культури і спорту.

Сучасне суспільство глибоко зацікавлене в тому, щоб молоде покоління було фізично розвиненим і здоровим. Необхідно наголосити на тому, що протягом останніх років в Україні інтенсивно зростає кількість осіб які займаються спортом. Численні дослідження і досвід використання засобів і методів фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти доводять їх ефективність у формуванні у здобувачів фізичної підготовленості, духовно-морального виховання, сприяють успішній соціалізації та професійного самовизначення. Вплив фізичної культури і спорту на людину є позитивним, так як формує фізичну форму, працездатність, психологічну стійкість і здоров'я тощо.

### **Контрольні запитання**

1. Розкрийте значення фізичної культури в загальній культурі людства.
2. Розкрийте сутність дисципліни «Фізична культура».
3. Яка мета дисципліни «Фізична культура»?
4. Які завдання фізичної культури в суспільстві?
5. Які форми фізичної культури?

6. Назвіть основні терміни фізичної культури і спорту, які зустрічаються в дисципліні «Фізична культура».

7. Розкрийте поняття «фізична культура».

8. Назвіть засоби фізичної культури.

9. Розкрийте сутність поняття «фізичне виховання».

10. Що таке фізична підготовка?

11. У чому полягає відмінність фізичної культури від спорту?

12. Які функції фізичної культури?

13. Розкрийте сферу використання фізичної культури і спорту в суспільстві.

14. Які основні показники стану розвитку фізичної культури є в державі?

15. Які із актуальних проблем розвитку фізичної культури є в наші державі?

16. Що собою представляє «фізичне здоров'я людини»?

## Використана і рекомендована література

1. Абрамович Р.Г., Мичка І.В., Грибан Г.П. Кікбоксинг як засіб підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 8–11. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
2. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручн. 3-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2014. 368 с.
3. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
4. Вереньга Ю.В., Грибан Г.П., Безпалый С.М. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 180 с.
5. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.
6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України 2016. 464 с.

7. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 19–28.  
<http://eprints.zued.ua/32128/>
8. Грибан Г. П., Мичка І.В., Опанасюк Ф.Г. Методика побудови навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу студентів вищих освітніх закладів: метод. рекомен. Житомир: «Рута», 2019. 32 с.  
Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (45) 14. С. 62–68.
9. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ. 2013. С. 106–111.

10. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.
11. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута. 2009. 593 с.
12. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
13. Грибан Г.П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 40 с.
14. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих начальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. I. Чернігів: ЧНПУ. 2014. С. 86–92.
15. Грибан Г.П. Сучасні технології фізичного виховання студентської молоді. Сучасні проблеми фізичного виховання спорту та здоров'я людини: матеріали I міжнародної інтернет-конференції присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання, м. Одеса 11–

- 12 жовтня 2017 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С.40–43.
16. Грибан Г.П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 11–17.
17. Грибан Г.П. Удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти засобами силових видів спорту. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. Центральноукраїнського державного пед. університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 30–35.
18. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
19. Грибан Г.П. Формування професійних знань у здобувачів за вибірковою освітньою компонентою «Актуальні проблеми фізичної культури». Фізичне виховання і спорт у

- зкладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 11–15.
20. Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О., Скорий О.С., Плотіцин К.В. Фізична підготовка – важливий чинник збереження здоров'я та забезпечення працездатності студентів освітніх закладів. Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: Матер. Між нар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 березня 2019 р. Київ: Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського, 2019. С. 9–15.
21. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута». 2012. 536 с.
22. Грибан Г.П., Гринчук О.М., Білоскаленко Т.О. Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць VI Міжнарод. наук.-практ. конф. (13–14 трвня 2020 року). За заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2019. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 116–126.

23. Грибан Г.П., Дем'янчук В.С. Удосконалення процесу фізичної підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки Спортивна наука – 2022: зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конференції. Гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. С. 22–33.
24. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 9. Том 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 173–177.
25. Грибан Г.П., Коваленко М.В. Розвиток силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу. Спортивна наука – 2021: зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2021. С. 17–21.
26. Грибан Г.П., Краснов В.П. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 154. Т. І. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. 2018. С. 59–62.

27. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.
28. Грибан Г.П., Лисюк Д.О., Цимбалюк Н.М. Методика розвитку фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 10–13. <http://eprints.zu.edu.ua/41849/>
29. Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

30. Грибан Г.П., Мичка І.В., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пантус О.О., Ободзінська О.В., Білоскаленко Т.О. Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. Праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 10 (141) 21. С. 39–42.
31. Грибан Г.П., Ніколайчук С.С., Чайковський С.Г. Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Випуск 5. ДОВ «Вінниця». Вінниця, 2004. С. 52–56.
32. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. Житомир, ДАУ, 2005. 50 с.
33. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді. Проблеми фізичного виховання студентів: Матер. Всеукр. наук.-метод. конф., що присвячена 85-річчю

- Дніпропетров. нац. ун-ту. Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. С. 25–26.
34. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Скорий О.С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 39 с.
35. Грибан Г.П., Осипенко В.Є., Сидорчук О.С. Удосконалення швидко-силових здібностей у борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конф. Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 41–46.
36. Грибан Г.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Силова підготовка бігунів на короткі дистанції. Метод. рекомендації для студентів-спортсменів. Житомир, ДАУ, 2006. 82 с.
37. Грибан Г.П., Плотіцин К.В., Пилипчук П.Б. Фізична культура і спорт в освітньому процесі студентів: виклики сьогодення // Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики. Матер. III Всеукр. наук. конф. 25–26 травня 2018 р., м. Дніпро. Частина II. / Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2018. С. 146–147.

38. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П., Бойко Д.В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті : навч.-метод. посібник. За ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 118 с.
39. Грибан Г.П., Скорий О.С. Значення рухової активності у формуванні фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Молоді вчені у вирішенні проблем тваринництва та ветеринарії: матер. третьої наук.-практ. конф., 29 листопада 2016 р. Житомир: «Полісся», 2016. С. 53–57.
40. Грибан Г.П., Тимошенко І.О., Ткаченко П.П., Білоскаленко Т.О. Методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8–9 класів на уроках фізичної культури. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 42–44.  
<http://eprints.zu.edu.ua/38608/>
41. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Роль фізичної підготовленості та рухової активності в системі професійної підготовки жінок-військовослужбовців. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць.

- За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 33–37.
42. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Сметанникова Т.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 47–54.
43. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 9 (36). С. 29–35.
44. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2013. Вип. 11 (38). С. 16–22.
45. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому

- навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 9 (36). С. 35–42.
46. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 75–78.
47. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Барановський В.О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конф. Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 29–34.
48. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Краснов В.П. Методика підготовки студентів з різними вихідними рівнями фізичної підготовленості у гирьовому спорті. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 120–125.
49. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Технологія розвитку силових якостей студентів-чоловіків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 7 (101)18. С. 23–26.
50. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С. Силові вправи з гирями: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир. Вид-во «Рута». 2022. 64 с.
51. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2024. 30 с.
52. Грибан Г.П., Філіна В.А. Формування швидкісно-силових якостей в учнів старших класів під час занять з дзюдо. Фізичне

- виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 23–27.
53. Грибан Г.П., Філіна В.А., Пилипчук П.Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.
54. Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Білоскаленко Тетяна. Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 163–166.
55. Грибан Григорій, Ткаченко Павло. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів закладів вищої освіти вправами з обтяженнями. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 59–62.
56. Денисовець А.П., Грибан Г.П. Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки

- для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 51 с.
57. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2014. С. 112–117.
58. Зайцев В.В., Грибан Г.П. Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять. Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2015. С. 62–66.
59. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ, 2014. 420 с.
60. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

61. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с. 5.
62. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. За ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
63. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
64. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
65. Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 310 с.
66. Курінна Г.В., Грибан Г.П. Методика застосування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 74–76.
67. Магльований А.В., Мартин В.Д., Ревін П.П. Силова підготовка студентів та школярів: навч.-метод. посібник. Львів, 2005. 108 с.
68. Мичка І.В., Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Косенко Н.В., Саранча М.П., Опанчук

Д.Р. Вплив занять пауерліфтингом на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму здобувачів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (181).2024. С. 174–177. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).31)  
<http://eprints.zu.edu.ua/cgi/latest>

69. Нагорний О.Р., Грибан Г.П. Розвиток фізичних якостей в учнів старшого віку засобами кросфіту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 17 березня 2025 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 60–62.
70. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 41 с.
71. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет». 2006. 332 с.

72. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 18 с.
73. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 19 с.
74. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 30 с.
75. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.) Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 111–113.
76. Пашков Д.Ю., Грибан Г.П. Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами. Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць I Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2015. С. 114–119.

77. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми, 2009. 312 с.
78. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., В.М. Романчук та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
79. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посібник. За ред. Г.П. Грибана. Житомир «Рута». 2011. 820 с.
80. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Красота В.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
81. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
82. Попадич М.І., Грибан Г.П. Вплив рухової активності на рівень фізичної підготовленості студентів. Студентська спортивна наука – 2016: зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. (16 травня 2016 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 111–115.
83. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.
84. Пронтенко В.В. Розвиток гнучкості як ефективний спосіб підвищення спортивної майстерності у гирьовому спорті. Спортивний

- вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2006. С. 23–25.
85. Пронтенко К. В., Грибан Г.П., Пронтенко В.В., Гоманюк С.В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичну підготовленість курсантів військових закладів вищої освіти України. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка : науковий журнал. Педагогічні науки. [гол. ред. Г.Є. Киричук, відп.ред. Н.А. Сейко]. Житомир : Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2018. С. 69–75.
86. Пронтенко К.В. Загальна фізична підготовленість спортсменів гирьовиків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С. 152–154.
87. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: методичні рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
88. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток сили у процесі самостійних занять студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 80 с.
89. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток спритності та

координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання: Методичні рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 20 с.

90. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток швидкості у процесі самостійних занять студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 56 с.
91. Тимошенко О.В., Грибан Г.П. Динаміка показників силових і швидкісно-силових здібностей студенток спеціальних медичних груп упродовж періоду навчання у ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 54–57.
92. Ткаченко П.П., Курилло Т.В., Грибан Г.П. Значущість силових видів спорту для фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання. Спортивна наука – 2018: зб. наук. праць IV всеукраїнської наук.-практ. конф. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. С. 91–97.
93. Ткаченко П.П., Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П., Білоскаленко Т.О. Основи фізичної підготовки студентів у гирьовому спорті: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута», 2019. 40 с.

94. Ткачук П.П., Грибан Г.П., Романчук С.В. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник. Львів: Академія сухопутних військ. 2015. 475 с.
95. Федоренко Л.В., Грибан Г.П. Пілатес – «Тіло створюється розумом». Студентська спортивна наука – 2015: зб. наук. праць І Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2015. С. 197–199.
96. Федоренко Л.В., Грибан Г.П. Стретчинг – нетрадиційний вид занять фізичною культурою. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць ІV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 153–155.
97. Хомич В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2009. 22 с.
98. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.
99. Шинкарук О.А. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 16–28.

100. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr. (2014). Preservation and promotion of Students' healths is an important component of modern pedagogical technologies of physical education. French Journal of Scientific and Educational Research, 2014, No. 2. (12) (July – December). Volume II. "Paris University Press". Paris. P. 1035–1040.
101. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr. (2014). The Formation of Students' Sports Recreation Competences while Studying at Higher Educational Institutions. Proceedings of the 1st International Academic Congress "Fundamental and Applied Studies in the Pacific and Atlantic Oceans Countries". (Japan, Tokyo, 25 October 2014). Volume I. "Tokyo University Press". P. 549–553.
102. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Normalization of physical loads in physical training educational process by means of students' self-rating of one's own physical state. Canadian Journal of Science, Education and Culture, No.1. (5) (January – June). – Volume II. "Toronto Press". Toronto. P. 392–396.
103. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and

- Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. Volume II. "Columbia Press". New York. P. 286–291.
104. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Tkachenko Pavlo. (2014). Teaching Students a positive attitude to the educational proctss of physical training. Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). Volume III. "Adelaide University Press". Adelaide. P. 884–889.
105. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Activation of sports and recreational activeties of students with disabilities in health during the learning process in physical education. British Journal of Science, Education and Culture, 2014, No. 1. (5) (January-June). Volume III. "London University Press". London. P. 132–136.

Навчальне видання

Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко,  
О. С. Скорий, П. Б. Пилипчук

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУСПІЛЬСТВІ  
ТА ЇЇ ФУНКЦІЇ В ЗАКЛАДАХ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Методичні рекомендації  
для самостійної роботи здобувачів**

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Відповідальний за випуск П.П. Ткаченко

Підписано до друку 21.05.2026 р.

Ум. друк. арк.

Наклад прим. 100 Зам №

Поліський національний університет,  
10008, м. Житомир, бульвар Старий, 7

Підписано до друку 21.05.2026 р.  
Ум. друк. арк. 3,25.  
Наклад прим. 100  
Зам № 3972.



**Віддруковано в ПП «Рута»**  
10014, Україна, м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17 а,  
тел. 0679621687, *E-mail: ruta-bond@ukr.net*  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК №3671 від 14.01.2010