

## МОНОГРАФІЯ



**Фізична культура, спорт, реабілітація : монографія //**  
В. Гамов, Ю. Паришкура, М. Короп та ін. ; за заг. ред.  
В. Гамова. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. – 572 с.  
ISBN 978-966-918-161-9  
DOI: 10.31617/m.knute.2025-18

У монографії розглянуто історичні та сучасні аспекти фізичної культури та спорту; стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти України; питання фізичного виховання у вищих військових освітніх закладах; технології збереження здоров'я; види реабілітацій після занять фізичною культурою і спортом тощо.

Видання рекомендоване для викладачів, аспірантів і студентів закладів вищої освіти, вчителів шкіл та науковців, які вивчають питання галузі фізичної культури та спорту.

**Зам. 18/25**

**Ціна 520,00грн**

## З М І С Т

**ПЕРЕДМОВА. СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ: МЕТА, ПРЕДМЕТ, ОСОБЛИВОСТІ ..... 7**

**Розділ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ОСНОВИ  
ЗДОРОВ'Я У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ..... 10**

**1.1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ..... 10**

1.1.1. Проблеми та перспективи удосконалення фізичного виховання ..... 11

1.1.2. Обґрунтування засобів фітнесу у системі фізичного виховання  
здобувачів вищої освіти ..... 18

1.1.3. Фітнес у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти ..... 26

Список використаних джерел ..... 44

**1.2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ..... 47**

1.2.1. Фізіологічні особливості жіночого організму ..... 50

1.2.2. Особливості організації процесу фізичного  
виховання студенток, враховуючи фази МЦ ..... 56

1.2.3. Організація досліджень та характеристика контингенту обстежених ..... 63

Список використаних джерел ..... 79

**1.3. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ..... 81**

1.3.1. Морфофункціональні зміни організму  
та закономірності розвитку рухових якостей у студентському віці ..... 82

1.3.2. Основні підходи до теорії координаційних якостей ..... 95

1.3.3. Напрями формування координаційних якостей. Розвиток координаційних  
якостей як найважливішого чинника зміцнення здоров'я ..... 125

Список використаних джерел ..... 132

**1.4. НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЦІ І ТАКТИЦІ ВОЛЕЙБОЛУ ..... 141**

1.4.1. Класифікація техніки гри та методики навчання технічним діям ..... 142

1.4.2. Класифікація тактики гри ..... 170

Список використаних джерел ..... 176

|                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.5. ПСИХІЧНИЙ СТРЕС У СПОРТІ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ,<br/>ЗА ДАНИМИ ЗАКОРДОННИХ ДОСЛІДЖЕНЬ .....</b>                | <b>178</b> |
| 1.5.1. Поняття стресу .....                                                                                                    | 180        |
| 1.5.2. Фізіологія психічного стресу. Психологічний субстрат стресу .....                                                       | 184        |
| 1.5.3. Етіологія і генез психічного стресу .....                                                                               | 200        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 208        |
| <b>1.6. РОЗВИТОК СИЛИ У НЕФОРМАЛЬНОМУ НАВЧАННІ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ .....</b>                                                      | <b>213</b> |
| 1.6.1. Характеристика силових видів спорту .....                                                                               | 215        |
| 1.6.2. Загальні основи знань про навантаження у силових видах спорту .....                                                     | 221        |
| 1.6.3. Теоретичні та методичні основи навчально-<br>тренувального процесу у пауерліфтингу .....                                | 230        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 246        |
| <b>1.7. ПОШУКИ ІННОВАЦІЙНИХ ШЛЯХІВ<br/>РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....</b>                            | <b>250</b> |
| 1.7.1. Теоретично-методичне обґрунтування занять скандинавською<br>ходьбою для учнів початкової освіти .....                   | 251        |
| 1.7.2. Розробка програми занять скандинавською<br>ходьбою учнів початкової освіти та констатувальний експеримент .....         | 260        |
| 1.7.3. Перевірка ефективності впливу занять скандинавською ходьбою<br>на розвиток рухових якостей учнів початкової школи ..... | 272        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 281        |
| <b>1.8. КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ<br/>ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ .....</b>                          | <b>285</b> |
| 1.8.1. Особливості психофізичного розвитку дітей<br>дошкільного віку на початковому етапі навчання .....                       | 294        |
| 1.8.2. Організація і проведення танцювально-коригувальних занять .....                                                         | 303        |
| 1.8.3. Характеристика змін показників психофізіологічного розвитку .....                                                       | 317        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 325        |
| <b>Розділ 2. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ .....</b>                                              | <b>329</b> |
| <b>2.1. ЗНАННЯ ПРО РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ДЛЯ МАЙБУТНІХ<br/>БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....</b>          | <b>329</b> |
| 2.1.1. Теоретично-методологічні засади особливостей<br>розвитку координації у футболістів .....                                | 330        |
| 2.1.2. Методи контролю фізичного стану футболістів<br>початкової базової підготовки .....                                      | 341        |
| 2.1.3. Практика реалізації програми розвитку<br>координаційних якостей футболістів початкової базової підготовки .....         | 353        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 362        |
| <b>2.2. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br/>ТА СПОРТУ ДО НАВЧАННЯ ФІТНЕСУ .....</b>                            | <b>367</b> |
| 2.2.1. Витоки та становлення фітнесу.....                                                                                      | 368        |
| 2.2.2. Теоретично-методичне підґрунтя підготовленості<br>фахівця фізичної культури та спорту до роботи у фітнесі.....          | 387        |
| Список використаних джерел .....                                                                                               | 412        |

|                                                                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>2.3. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК УЧИТЕЛЯ В УМОВАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....</b>                                                                                                    | <b>416</b> |
| 2.3.1. Мотиваційний компонент як складова готовності майбутнього педагога до професійного розвитку .....                                                                                  | 418        |
| 2.3.2. Психолого-педагогічні аспекти динаміки процесу неперервного професійного вдосконалення вчителя .....                                                                               | 426        |
| Список використаних джерел .....                                                                                                                                                          | 447        |
| <b>2.4. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ З СІМ'ЄЮ У ПИТАННЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ .....</b>                                                                    | <b>453</b> |
| 2.4.1. Сім'я та її роль у житті дитини .....                                                                                                                                              | 454        |
| 2.4.2. Педагогічна взаємодія закладу дошкільної освіти зі сім'єю з проблем фізичного виховання дошкільнят .....                                                                           | 461        |
| 2.4.3. Система взаємодії закладу дошкільної освіти зі сім'єю з питань фізичного виховання дітей дошкільного віку.....                                                                     | 469        |
| Список використаних джерел .....                                                                                                                                                          | 483        |
| <b>2.5. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ .....</b>                                                          | <b>486</b> |
| 2.5.1. Предмет, мета, пріоритетні завдання АФК.....                                                                                                                                       | 487        |
| 2.5.2. Професійна діяльність в адаптивній фізичній культурі.....                                                                                                                          | 506        |
| 2.5.3. Засоби адаптивної фізичної культури .....                                                                                                                                          | 512        |
| Список використаних джерел .....                                                                                                                                                          | 522        |
| <b>2.6. КОНТЕКСТНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....</b>                                                            | <b>524</b> |
| 2.6.1. Єдиний відкритий інформаційний простір університету у професійно-педагогічній підготовці майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту .....                            | 528        |
| 2.6.2. Педагогічне моделювання у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту у наукових дослідженнях.....                                                                  | 533        |
| 2.6.3. Педагогічне моделювання єдиного відкритого інформаційного простору університету у професійно-педагогічній підготовці майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту..... | 542        |
| Список використаних джерел .....                                                                                                                                                          | 557        |
| <b>2.7. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ .....</b>                                                                                                                             | <b>563</b> |