

ЗМІСТ

Вступ

Тема 1. Структура, зміст завдання предмету. Фізична культура первісного суспільства.(2 год.)

Тема 2. Фізична культура античних часів.(4 год.)

Тема 3. Фізична культура в середні віки.(4 год.)

Тема 4. Фізична культура в нові часи.(4 год.)

Тема 5. Витоки і традиції фізичної культури України. Фізична культура Київської Русі.(4 год.)

Тема 6. Фізична культура в період козаччини.(4 год.)

Тема 7. Фізична культура і спорт в Україні в період нової історії.(4 год.)

Тема 8. Фізична культура в Україні у період 1917-1991 рр.(4 год.)

Тема 9. Фізична культура в Україні з 1991 року.(2 год.)

Вступ

Протягом останнього десятиліття інтерес до історії світової та вітчизняної ФК значно зріс, адже неможливо переоцінити роль ФК у справі зміцнення здоров'я людини, розвитку її моральних та вольових якостей, підвищення працездатності, організації повноцінного дозвілля та продовженні тривалості життя. Саме знання історії є своєрідним підґрунтям, фундаментом для розуміння цього, вони допоможуть глибше пізнати процеси, які проходять у фізкультурному русі на сучасному етапі, зорієнтуватися у його проблемах в Україні та світі, передбачити тенденції розвитку ФК та прогнозувати її майбутнє.

“Історія фізичної культури є однією з професійно-орієнтованих дисциплін навчальних планів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, які готують фахівців за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» ОКР "Бакалавр".

Мета вивчення дисципліни ознайомлення студентів з історією фізичної культури і спорту як складової частини світової та вітчизняної культури.

У результаті вивчення курсу студент має набути таких компетенцій:

- формування розуміння історії фізичної культури і спорту як навчальної і наукової дисципліни;
- формування системи знань про виникнення та еволюцію засобів, форм, методів, принципів фізичного виховання у контексті суспільно-історичного розвитку людства;
- ознайомлення з основними підходами до періодизації історії світової та вітчизняної фізичної культури;
- ознайомлення з умовами виникнення, характеристикою етапів, основними тенденціями і проблемами спортивного (міжнародного та українського) руху в XX ст.;
- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;

- виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту;
- вироблення вміння правильно використовувати терміни і поняття що стосуються фізичної культури, критично осмислювати історіографічну та джерельну базу дослідження історії ФК;
- прищеплення вмінь використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу у практичній педагогічній та тренерській діяльності.

Тема 1. Структура, зміст завдання предмету. Фізична культура первісного суспільства.

Кількість годин - 2

Заняття 1.

План

1. Структура курсу, періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури.
2. Методи дослідження та джерела історії фізичної культури, зв'язок з іншими дисциплінами. Основні поняття та терміни
3. Теорії та гіпотези походження фізичних вправ.
4. Фізичне виховання в період матріархату та патріархату
5. Фізичне виховання в період розпаду первіснообщинного ладу.

Рекомендована література

1. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С.М.Філя. – Харків: “ОВС”, 2003. – 160 с.
2. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: Навчальний посібник. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – Москва: Издательський центр «Академия», 2001. – 312 с.
4. История физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В. Столбова. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 359с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. – 496 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.

7. Оликова В. Люди и игры: У истоков современного спорта: Пер. с чешского. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 249 с.

Перелік питань для самоперевірки

1. Місце та значення фізичної культури в житті суспільства.
2. Джерела вивчення історії фізичної культури.
3. Виникнення терміну “фізична культура ” та еволюція цього поняття.
4. Виникнення терміну “гімнастика” та еволюція цього поняття.
5. Періодизація історії фізичної культури.
6. Назвіть особливості процесу біологічного формування людини.
7. Охарактеризуйте основні аспекти розвитку фізичної вправи в період первісного суспільства.
8. Назвіть основні три гіпотези виникнення фізичних вправ.
9. Дайте визначення теорії виникнення фізичних вправ в процесі трудової діяльності людини.
10. Назвіть основні періоди родового ладу.
11. Охарактеризуйте елементи фізичного виховання які виникли в період матріархату.
12. Назвіть особливості фізичного виховання в період патріархату.
13. Які фізичні вправи, застосовувались в ритуалах та ініціаціях.

Теми рефератів та доповідей

1. Фізична культура та її роль в розвитку загальної культури суспільства.
2. Джерела вивчення історії фізичної культури.
3. Витоки фізичного виховання
4. «Ініціація» - як елемент фізичного виховання.
5. Теорії та гіпотези виникнення фізичних вправ.
6. Елементи фізичних вправ в період матріархату.
7. Фізичні вправи та змагання в родовому суспільстві.

8. Особливості фізичного виховання на етапі розпаду первіснообщинного устрою.

Тема 2-3.Фізична культура в стародавньому світі.

Кількість годин - 4

Заняття 2-3

Фізична культура античних часів.

План

1. Фізична культура стародавніх Єгипту, Персії, Асирії..
2. Виникнення та зміст античної гімнастики. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Древньої Греції.
3. Фізична культура Стародавнього Риму.
4. Олімпійські ігри стародавності.

Рекомендована література

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. - Москва, 1970. – 248 с.
2. Попеску І.К. Спорт у долях балканських народів. – Львів: Світ, 1991. – 184 с.
3. Шанин Ю.В. От эллинов до наших дней. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 143с.
4. История физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В. Столбова. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 359с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. – 496 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.

Перелік питань для самоперевірки

1. Які особливості фізичної культури стародавніх Єгипту, Персії, Асирії.
2. Охарактеризуйте фізичне виховання в системі освіти та виховання Стародавньої Греції.
3. Охарактеризуйте систему античної гімнастики.
4. Назвіть особливості фізичного виховання в стародавніх Спарті та Афінах.
5. Охарактеризуйте фізичну культуру і змагання в Стародавньому Римі
6. Яке було значення спорту у житті античних греків
7. Агоністика стародавніх греків. Істмійські, Піфійські, Немейські та інші атлетичні ігри Стародавньої Греції.
8. Легенди та міфи про зародження давньогрецьких Олімпійських ігор.
9. Місце проведення, програма та учасники Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
10. Назвіть причини занепаду давньогрецьких Олімпійських ігор.

Теми рефератів та доповідей

1. Фізична культура країн стародавнього Сходу.
2. Лікувальна фізична культура Китаю.
3. Зародження та розвиток античної гімнастики.
4. Фізичне виховання в містах полісах Спарті та Афінах.
5. Виникнення та розвиток теоретичних поглядів на фізичне виховання.
6. Спортивні споруди стародавньої Греції.
7. Гладіаторські бої.
8. Олімпійські Ігри стародавньої Греції
9. П'єр Легенди та міфи про зародження давньогрецьких Олімпійських ігор.
10. Переможці Олімпійських ігор Стародавньої Греції.

Тема 4-5. Фізична культура епохи Середньовіччя.

Кількість годин - 4

Заняття 4-5

План

1. Характеристика та особливості фізичного виховання у середні віки.
2. Лицарська система фізичного виховання.
3. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн.
4. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.

Рекомендована література

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. - Москва, 1970. – 248 с.
2. Попеску І.К. Спорт у долях балканських народів. – Львів: Світ, 1991. – 184 с.
3. Шанин Ю.В. От эллинов до наших дней. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 143с.
4. История физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В. Столбова. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 359с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. – 496 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.

створення апаратів, що літають, а також велосипеда, акваланга тощо.

Перелік питань для самоперевірки

1. Назвіть особливості фізичної культури європейських країн у середні віки.
2. Назвіть особливості фізичної підготовки середньовічних лицарів в європейських країнах.
3. Дайте характеристику фізичному вихованню у житті середньовічних селян та міщан європейських країн.

Теми рефератів та доповідей

1. Особливості фізичного виховання у середні віки в країнах Сходу.
2. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання у середні віки в європейських країнах.
3. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання у середні віки.

Тема 6-7. Фізична культура нового часу.

Кількість годин - 4

Заняття 6-7

План

1. Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст.
2. Виникнення національних систем фізичного виховання.
3. Створення спортивних клубів та особливості розвитку спорту нового часу.
4. Поява міжнародних спортивних об'єднань та виникнення системи світових змагань по окремим видам спорту

Рекомендована література

1. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С.М.Філя. – Харків: “ОВС”, 2003. – 160 с.
2. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: Навчальний посібник. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – Москва: Издательський центр «Академия», 2001. – 312 с.

4. История физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В. Столбова. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 359с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. – 496 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.
7. Оликова В. Люди и игры: У истоков современного спорта: Пер. с чешского. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 249 с.
8. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. - Москва, 1970. – 248 с.
9. Попеску І.К. Спорт у долях балканських народів. – Львів: Світ, 1991. – 184 с.
10. Шанин Ю.В. От эллинов до наших дней. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 143с.

Перелік питань для самоперевірки

1. Як формувались та розвивались національні системи гімнастики у новий час.
2. Виникнення та розвиток німецької системи гімнастики. Діяльність І.Гутс-Мутса, Ф.Яна, А.Шпісса.
3. Виникнення та розвиток шведської системи гімнастики. Діяльність П.Лінга і Я.Лінга.
4. Виникнення та розвиток французької системи гімнастики. Діяльність Ф.Амороса.
5. Як зароджувалась науково-методична думка в галузі фізичного виховання у середні віки.
6. Характеристика англійської системи фізичного виховання нового часу. Діяльність Т.Арнольда.
7. Рух “арнольдизм” та його значення.

8. Проаналізуйте передумови виникнення скаутського руху.
9. Причини появи міжнародних спортивних об'єднань.
10. Які відкриття та нововведення сприяли розвитку велоспорту.

Теми рефератів та доповідей

1. Розвиток німецької системи гімнастики.
2. Діяльність Ф.Амороса.
3. Виникнення та розвиток «Сокільської» системи гімнастики
4. Науково-методична думка в галузі фізичного виховання у середні віки.
5. Розвиток спортивних клубів нового часу..
6. Діяльність Т.Арнольда.
7. Особливості фізичного виховання та спорту у другий період нових часів.
8. Виникнення міжнародних спортивних федерацій
9. Розвиток наукових основ фізичного виховання

Тема 8-9. Витоки і традиції фізичної культури України. Фізична культура Київської Русі

Кількість годин - 4

Заняття 8-9

План

1. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
2. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я.
3. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян.
4. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.

Рекомендована література

1. Вацеба О.М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Волошин А.П., Ксендзенко Ф.М. У олимпийской черты. - К.: Молодь, 1988. – 400 с.
3. Колесникова Л.Г. Спорт в античном Херсонесе. - Ленинград-Москва, 1964.- 28 с.
4. Кордіяк Ю.Є. Чемпіони живуть у Львові. – Львів: Каменяр, 1980. – 176 с.
5. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця: Логос, 1997. – 133 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.

Перелік питань для самоперевірки

1. Назвіть найбільші еллінські полюси та особливості їх виникнення
2. Назвіть особливості фізичної культури на українських землях у скіфо-сарматську добу.
3. Назвіть особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.
4. Проведення атлетичних змагань в північно причорноморських полісах.
5. Особливості фізичної культури стародавніх слов'ян.
6. Назвіть елементи побутово-релігійного календаря.

Теми рефератів та доповідей

1. Фізична культура трипільських племен..
2. Народна фізична культура..
3. Розвиток народних рухливих ігор, забав, обрядової культури..
4. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я (Ольвія, Херсонес, міста Боспорського царства).

5. Особливості військово-фізичної підготовки княжого війська в часи Київської Русі.

Тема 10-11. Фізична культура в період козаччини.

Кількість годин - 4

Заняття 10-11

План

1. Народна фізична культура.
2. Розвиток народних рухливих ігор, забав, обрядової культури.
3. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва.

Рекомендована література

1. Кордіяк Ю.Є. Чемпіони живуть у Львові. – Львів: Каменяр, 1980. – 176 с.
2. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця: Логос, 1997. – 133 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – Москва: Радуга, 1982. – 399с.
4. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О.Твардовський. – Ньюарк (США), 1997. – 142 с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. – 496 с.
6. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. – 254 с.
7. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
8. Савчук Б. Український пласт (1911-1939). – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1996. – 272 с.
9. Твардовський О., Попович О. Січовими шляхами: Історія українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ” в Ньюарку (1924-1999). – Ньюарк, 1999. – 416 с.

Перелік питань для самоперевірки

1. Назвіть умови спричинення створення системи військово-фізичної підготовки.
2. Назвіть ступені козацького виховання.
3. Що таке «парубоцькі громади»
4. Які ви знаєте компоненти військово-фізичної підготовки козаків.

Теми рефератів та доповідей

1. Причини утворення козацького війська.
2. Особливості фізичної культури періоду козаччини.
3. Рухливі ігри та забави.
4. Особливості військово-фізичної підготовки запорізького козацтва.

Тема 12-13. Фізична культура і спорт в Україні в період нової історії.

Кількість годин - 4

Заняття 12-13

План

1. Основи теорії і системи фізичної освіти П.Ф.Лесгафта.
2. Особливості розвитку фізичної культури наприкінці XIX - початку XX ст.

Рекомендована література

1. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
2. Савчук Б. Український пласт (1911-1939). – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1996. – 272 с.

3. Твардовський О., Попович О. Січовими шляхами: Історія українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ” в Ньюарку (1924-1999). – Ньюарк, 1999. – 416 с.
4. Трофим’як Б.Е. Фізична культура і спорт в Українській РСР. - Львів: Вища школа, 1987. – 159 с.
5. Трофим’як Б.Е. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років XIX ст. до 1939 р.): Навчальний посібник \ Інститут змісту і методів навчання. – К., 1997. – 419 с.
6. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: У 3 Т. / Редкол.: П.С.Сохань та ін. – К.: Наукова думка, 1990-1993.

Перелік питань для самоперевірки

1. Назвіть особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні до першої світової війни.
2. Назвіть особливості розвитку фізичної культури і спорту в УРСР до другої світової війни.
3. Назвіть особливості розвитку спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні в кінці XIX - на початку XX століття.
4. Розкажіть, як відбувалось зародження та розвиток сокільського руху в Західній в кінці XIX - на початку XX століття.
5. Як відбувалось зародження та розвиток січового руху в Західній Україні на початку XX століття.
6. Як відбувалось зародження та розвиток “Пласту” в Західній Україні на початку XX століття.

Теми рефератів та доповідей

1. Особливості спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні.
2. Діяльність професора Івана Боберського.
3. Особливості розвитку пластового руху в Західній Україні.

Тема 14-15. Фізична культура в Україні у період 1917-1991 рр.

Кількість годин - 4

Заняття 14-15

План

1. Фізична культура і спорт в Україні за часів колишнього СРСР.
2. Діяльність О.Д.Бутовського.
3. Перші спроби Спортсменів УРСР участі на Олімпійських іграх.
4. Спортсмени Львівщини на Олімпійських іграх.

Рекомендована література

1. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133 с
2. Трофим'як Б.Е. Фізична культура і спорт в Українській РСР. - Львів: Вища школа, 1987. -159 с
3. Золоті сторінки олімпійського спорту України За ред. І. Федоренка. - Київ: Олімпійська література, 2000. - 192 с
4. Волошин АЛ., Ксендзенко Ф.М. У олимпийской черты. -К: Молодь, 1988. - 400 с.
5. Кордіяк Ю.Є. Чемпіони живуть у Львові. -Львів: Каменяр, 1980. - 176 с
6. Zinkewych O. Ukrainian Olympic Champions. – Baltimore-Toronto: Smoloskyp, 1984. – 157 p.

Перелік питань для самоперевірки

1. Охарактеризуйте особистість О.Д.Бутовського.
2. В якому році відбувся дебют спортсменів України самостійною командою на Олімпійських Іграх.
3. Назвіть переможців Олімпійських Ігор від Львівщини.

Теми рефератів та доповідей

1. Діяльність О.Д.Бутовського.
2. Президенти НОК України
3. Історія утворення та особливості діяльності НОК України.

Тема 16. Фізична культура в Україні з 1991 року.

Кількість годин - 2

Заняття 16

План

1. Розвиток фізичної культури і спорту в незалежній Україні.
2. Створення правової бази для розвитку фізичної культури і спорту.
3. Досягнення команд та спортсменів України на міжнародній арені.

Рекомендована література

1. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1994.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» - К.,1994.
4. Звіт Держкоммолодьспорту та туризму України за 2000 рік.: Форма 2ФК. - К. - 2000. - 20 березня..

Перелік питань для самоперевірки

1. Назвіть особливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Які соціально-економічні умови розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
3. Якими законодавчими актами регулюються відносини у сфері фізичної культури в Україні.

4. Проаналізуйте досягнення Українських спортсменів на міжнародній арені.

Теми рефератів та доповідей

1. Фізичне виховання в Незалежній Україні.
2. Правове регулювання фізичної культури та спорту в Україні.
3. Видатні українські спортсмени.

