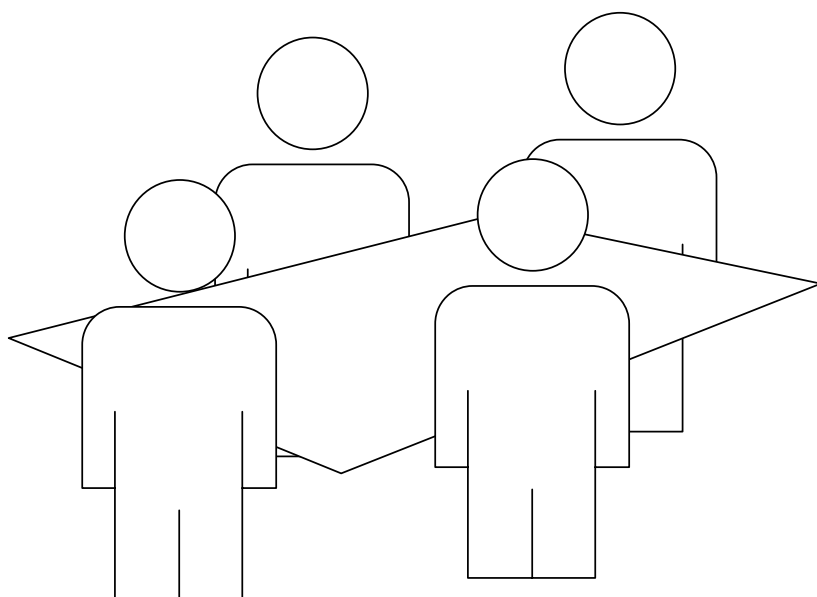


Комунальний заклад вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти

Рекомендації для підготовки
до практичних, семінарських занять та самостійної роботи
з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури»



УДК 796.091(083.13)

Р 37

Рекомендації для підготовки до практичних, семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 20 с.

Методичні вказівки призначені для студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Вміщено тематичні плани семінарських і практичних занять, орієнтовні питання для обговорення, завдання для самостійної роботи та перелік рекомендованої літератури.

Матеріали спрямовані на формування у студентів глибокого розуміння історичних процесів становлення фізичної культури, розвитку спорту та фізичного виховання в різних епохах і країнах, з особливим акцентом на українські традиції. Рекомендації сприяють розвитку аналітичного мислення, навичок роботи з джерелами, підготовці до аудиторної та індивідуальної навчальної діяльності.

Рецензенти:

Анатолій Цьось, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, заслужений діяч науки і техніки України

Сергій Мудрик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Розглянуто на засіданні кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти (протокол № 1 від 27.08.2025).

Друкується за рішенням Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 25.09.2025).

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Змістовий модуль 1 «Історичні основи фізичної культури в світовому контексті та історія міжнародного і олімпійського рухів».....	5
Семінарські заняття.....	5
1. Фізичне виховання у Спарті та Афінах: порівняльний аналіз. Фізична культура в Стародавньому Римі: між розвагою, політикою і військовою підготовкою.....	5
2. Лицарське виховання як форма фізичної підготовки у феодальному суспільстві. Фізична культура в ідеалах Ренесансної людини: «здорове тіло – шлях до гармонії».....	6
Практичні заняття.....	7
1. Модульний контроль 1.....	7
Самостійна робота студентів.....	9
1. Фізичні вправи як засіб виживання і розвитку в первісному суспільстві...9	
2. Грецький ідеал гармонійного розвитку людини: вплив на формування фізичної культури Заходу.....	9
3. Фізичне виховання між заборонаю тіла і гуманістичним відродженням..10	
4. Відродження олімпійських ігор сучасності. Діяльність П'єра де Кубертена.....	11
Змістовий модуль 2 «Історія фізичної культури та спорту в Україні»...12	
Семінарські заняття.....	12
3. Система фізичного виховання в запорізьких козаків.....	12
4. Національна ідея та патріотичне виховання засобами фізичної культури у ХХІ столітті.....	13
Практичні заняття.....	14
2. Модульний контроль 2.....	14
Самостійна робота студентів.....	16
5. Козацьке виховання як унікальна система розвитку фізичної, духовної та моральної особистості.....	16
6. Громадські рухи за фізичне і національне відродження: «Сокіл», «Січ», «Пласт».....	17
7. Ідеологізація та масовість фізичного виховання в СРСР: позитиви і загрози.....	17
8. Фізичне виховання як складова національного розвитку в умовах незалежності.....	18

ПЕРЕДМОВА



Посібник «Рекомендації для підготовки до практичних, семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни „Історія фізичної культури“» створено з метою систематизації навчального матеріалу та методичного супроводу студентів у процесі оволодіння знаннями про історію фізичної культури та спорту у світовому і національному контексті. Він охоплює два змістові модулі: 1 – «Історичні основи фізичної культури в світовому контексті та історія міжнародного і олімпійського рухів», 2 – «Історія фізичної культури та спорту в Україні», а також містить рекомендації щодо проведення семінарських і практичних занять та виконання самостійної роботи студентів.

Посібник розрахований на розвиток у студентів як загальних, так і спеціальних компетентностей, передбачених освітньою програмою, зокрема: здатності діяти відповідально та свідомо, усвідомлювати цінності громадянського суспільства; поважати українську національну культуру та формувати культурну ідентичність; критично аналізувати інформацію та застосовувати її для педагогічної діяльності; враховувати культурну різноманітність та ефективно працювати у командних і змагальних ситуаціях; застосовувати наукові методи дослідження для аналізу та моделювання педагогічних процесів.

Методичні рекомендації посібника спрямовані також на розвиток професійних компетентностей вчителя закладу загальної середньої освіти, зокрема здатності формувати у здобувачів освіти культуру здорового способу життя та підтримувати власне фізичне і психоемоційне здоров'я у процесі професійної діяльності.

Використання посібника допоможе студентам досягти результатів навчання, визначених освітньою програмою, зокрема: знати та критично аналізувати педагогічні, психологічні, анатомо-фізіологічні та гігієнічні основи фізичної культури; інтерпретувати нормативно-правові акти у сфері фізичного виховання та дотримуватися академічної доброчесності; інтегрувати українську культурну ідентичність та патріотичні цінності у навчально-виховний процес; критично оцінювати достовірність інформації у сфері фізичної культури і спорту та формувати обґрунтовані професійні висновки.

Посібник містить структуровані матеріали для підготовки до семінарів та практичних занять, зразки таблиць для аналізу, питання для самоконтролю та рекомендації для виконання самостійної роботи студентів. Це дозволяє системно опрацьовувати історичні періоди розвитку фізичної культури, аналізувати соціальні, культурні та політичні чинники, що визначали її еволюцію, та формувати у майбутніх педагогів професійні компетентності й критичне мислення, необхідні для сучасної освітньої практики.

Посібник буде корисним студентам, викладачам та науковцям, які цікавляться історією фізичної культури, спортивним вихованням, педагогікою здоров'я та формуванням національної свідомості через рухову активність.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

ІСТОРИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СВІТОВОМУ КОНТЕКСТІ ТА ІСТОРІЯ МІЖНАРОДНОГО І ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХІВ



Семінарські заняття

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема. Фізичне виховання у Спарті та Афінах: порівняльний аналіз. Фізична культура в Стародавньому Римі: між розвагою, політикою і військовою підготовкою.

Мета. Сформувати у студентів цілісне уявлення про особливості фізичного виховання у Стародавній Спарті, Афінах і Римі, розкрити його соціально-політичну, культурну та військову зумовленість, а також проаналізувати педагогічні стародавніх філософів щодо фізичного розвитку особистості та їх значення для становлення античної педагогіки.

План

1. Обговорення теоретичних питань:

- 1.1. Особливості спартанського виховання.
- 1.2. Афінська освітньо-виховна система.
- 1.3. Фізичне виховання в Стародавньому Римі.
- 1.4. Ідеї фізичного виховання Платона.
- 1.5. Аристотель про фізичний розвиток дітей та молоді.

2. Практичні завдання:

- 2.1. Зробити порівняльну характеристику спартанського і афінського виховання.

№ п/п	Характеристики виховання	Спартанське виховання	Афінське виховання
1.	Характер освіти і виховання		
2.	Провідна мета виховання		
3.	Система виховання (етапи, ланки)		
4.	Основні зміст фізичного виховання		

2.2. Проаналізувати соціальні, політичні та культурні чинники, що визначали зміст і спрямованість фізичного виховання у Спарті, Афінах та Стародавньому Римі.

2.3. Указати спільні риси спартанського і афінського фізичного виховання.

2.3. Виписати значення таких слів: *агели, гімнасія, дидаскал, калокагатія, криптії, педоном, педотриб, педагог, пентантхлон, школа, ритор, еллінізм, античність*.

2.4. Написати реферат (за бажанням студента). За тематику взяти питання для обговорення 1.1.-1.15.

Рекомендована література:

1. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
2. Плутарх. Про спартанське виховання. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 12–14.
3. Платон. Протагор. Закони. Держава. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 15–37.
4. Аристотель. Політика. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 38–46.
5. Марк Квінтіліан. Про виховання оратора. Плутарх. Про спартанське виховання. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 47–57.
6. Історія фізичної культури: навч. посіб. / за ред. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
7. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
8. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний

посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.

9. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема. Лицарське виховання як форма фізичної підготовки у феодальному суспільстві. Фізична культура в ідеалах Ренесансної людини: «здорове тіло – шлях до гармонії».

Мета. Сформувати у студентів цілісне уявлення про систему лицарського виховання в умовах феодального суспільства, її соціально-військову та культурну зумовленість, а також розкрити гуманістичні ідеали фізичної культури епохи Відродження, показати значення гармонійного розвитку тіла і духу в педагогічних поглядах мислителів Ренесансу.

План

1. Обговорення теоретичних питань:

- 1.1. Соціально-історичні умови формування лицарського виховання.
- 1.2. Етапи лицарського виховання: паж – зброєносець – лицар.
- 1.3. Зміст і засоби фізичної підготовки лицарів (військові вправи, турніри, фехтування, верхова їзда).
- 1.4. Лицарський кодекс честі та його виховне значення.
- 1.5. Гуманістичні ідеали фізичного виховання в епоху Відродження.
- 1.6. Педагогічні погляди гуманістів (Вітторіно да Фельтре, Франсуа Рабле, Мішель де Монтень) щодо фізичного розвитку людини.
- 1.7. Ідея гармонії тіла і духу в ренесансній педагогіці.

2. Практичні завдання:

- 2.1. Зробити порівняльну характеристику лицарського виховання та фізичного виховання ренесансної людини.

№ п/п Характеристики виховання Лицарське виховання Фізична культура епохи Ренесансу

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 | Характер виховання |
| 2 | Провідна мета |
| 3 | Основні етапи / форми |
| 4 | Зміст фізичної підготовки |
| 5 | Виховні ідеали |

2.2. Проаналізувати соціальні, військові та культурні чинники, що визначали зміст лицарського виховання у феодальному суспільстві.

2.3. Визначити спільні та відмінні риси фізичної підготовки лицаря і гуманістичного ідеалу виховання людини епохи Відродження.

2.4. Виписати та пояснити значення понять: лицарство, феодалізм, турнір, кодекс честі, паж, зброєносець, гуманізм, Відродження, гармонійний розвиток, фізична культура.

2.5. Написати реферат (за бажанням студента). Тематика: питання для обговорення 1.1–1.7.

Рекомендована література:

1. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товсто́п’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.

2. Історія фізичної культури: навч. посіб. / за ред. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.

3. Коваленко Є. І., Белкіна Н. І. Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 664 с.

4. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.

5. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.

6. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.



Практичні заняття

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Тема. Задача змістового модуля 1 «Історичні основи фізичної культури в світовому контексті та історія міжнародного і олімпійського рухів».

Мета. Перевірити та узагальнити рівень засвоєння студентами знань зі змістового модуля 1 «Історичні основи фізичної культури в світовому контексті та історія міжнародного й олімпійського рухів», сформувані вміння систематизувати історико-педагогічний матеріал, аналізувати етапи розвитку фізичної культури та спорту в різні історичні періоди, а також застосовувати набуті знання під час виконання практичних і контрольних завдань.

План

1. Підготовка до перевірки, взаємо- і самоконтролю знань студентів із основних теоретичних положень змістового модуля 1:

Тема 1. Фізична культура в первісному суспільстві та стародавніх цивілізаціях.

Тема 2. Фізична культура в Стародавній Греції та Римі.

Тема 3. Фізична культура в епоху Середньовіччя та Відродження.

Тема 4. Становлення національних систем фізичного виховання в Новий час. Історія міжнародного спортивного та олімпійського рухів.

2. Задача змістового модуля 1 (можливі форми – усне опитування (співбесіда), самостійна письмова робота, тестування).

2.1. Отримати пропонований варіант питань (білету). Уважно прочитати завдання (інструкцію).

2.2. Виконати подані завдання (для письмової роботи записати, для усної відповіді – упорядкувати тези).

2.3. Зосередитись і уважно перевірити правильність виконаної роботи.

2.4. Здати контрольну модульну роботу для перевірки.

Орієнтовані завдання/питання

Питання для модульного контролю визначені за трьома рівнями:

Перший рівень – репродуктивний, що вимагає від здобувача освіти знань основних понять категоріального апарату та вміння їх застосовувати для виконання елементарних завдань (відповіді на запитання цього рівня оцінюються максимальною кількістю 3 бали);

Другий рівень – репродуктивно-творчий, що потребує самостійного пошуку, аналізу літератури з метою її застосування при виконанні певного завдання (відповіді на запитання цього рівня оцінюються максимальною кількістю – 5 балів);

Третій рівень – творчо-пошуковий, що передбачає самостійне розв’язання індивідуальних завдань (переважно творчого характеру) (максимальна кількість балів за виконання завдання цього рівня – 7 балів).

Рівень I (репродуктивний)

Завдання на відтворення фактичних знань, термінів, понять, хронології.

1. Дайте визначення поняття «фізична культура».
2. Назвіть основні форми фізичної активності в первісному суспільстві.
3. Укажіть країни, в яких виникли перші системи фізичного виховання.
4. Назвіть дві характерні риси фізичного виховання у Спарті.
5. Укажіть період виникнення Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
6. Хто був засновником шведської гімнастичної системи?
7. Назвіть основні ознаки лицарського фізичного виховання.
8. Яке ставлення до фізичних вправ було в епоху Середньовіччя?
9. Укажіть характерні риси фізичної культури в Стародавньому Римі.
10. Хто такий Йоганн Гутс-Мутс і чим він відомий?
11. Назвіть країну, де виникла «англійська спортивна модель» фізичного виховання.
12. Укажіть основні принципи гуманістичної педагогіки доби Відродження.

13. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.
14. Вкажіть, де і коли відбулися перші Олімпійські ігри сучасності.
15. Охарактеризуйте основні цілі Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
16. Поясніть, що символізують п'ять олімпійських кілець.
17. Назвіть три слова, що складають олімпійський девіз.
18. Опишіть роль Олімпійської хартії в олімпійському русі.

Рівень II (репродуктивно-творчий)

Завдання на порівняння, пояснення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків

1. Порівняйте фізичне виховання в Афінах і Спарті (2–3 ознаки)
2. Поясніть, чому фізичне виховання в Римі втратило моральне та виховне значення.
3. Проаналізуйте причини зниження ролі фізичної культури в Середньовіччі.
4. Визначте спільне та відмінне в системах фізичного виховання Стародавнього Китаю і Стародавньої Індії.
5. Поясніть вплив християнства на розвиток фізичної культури в середньовічній Європі.
6. Аргументуйте значення лицарської підготовки для суспільного устрою феодального суспільства.
7. Обґрунтуйте гуманістичний підхід до фізичного виховання в добу Відродження.
8. Поясніть значення гімнастичних систем П. Лінга та Ф. Яна для подальшого розвитку фізичного виховання.
9. Охарактеризуйте внесок Вітторіно да Фельтре у становлення гуманістичного підходу до виховання.
10. Проаналізуйте зміни у ставленні до тіла та рухової активності в епоху Ренесансу.
11. Проаналізуйте ідеї, закладені П'єром де Кубертенем в основу олімпізму.
12. Порівняйте принципи сучасних Олімпійських ігор з їхніми античними аналогами.
13. Оцініть вплив Першої та Другої світових війн на проведення Олімпійських ігор.
14. Наведіть приклади ключових рішень, ухвалених МОК протягом його історії.
15. Поясніть значення Олімпійського перемир'я.

Рівень III (творчо-пошуковий)

Завдання на узагальнення, застосування знань у нових ситуаціях, критичне мислення.

1. Сформулюйте власне судження: *Чи можна вважати фізичну культуру Стародавньої Греції зразком для сучасної школи?*
2. Уявіть себе педагогом епохи Відродження: складіть короткий виступ (5–7 речень) для учнів про важливість фізичних вправ.
3. Запропонуйте сучасну адаптацію елементів національних гімнастичних систем для уроків фізичної культури в школі.
4. Обґрунтуйте, чому вивчення історії фізичної культури є важливим для майбутнього вчителя фізкультури.
5. Проаналізуйте, як би виглядала фізична культура в Україні сьогодні, якби в основу були покладені принципи античної моделі виховання.
6. Складіть міні-проект (усно або письмово): *Фізична культура в умовах первісного суспільства – як би виглядав урок у племені?*
7. Напишіть історичне есе: *Який період розвитку фізичної культури вважаєте найважливішим і чому?*
8. Сформулюйте власну концепцію «ідеального фізичного виховання» на основі аналізу історичних моделей.
9. Обґрунтуйте, чому Олімпійські ігри перетворилися на важливу політичну та культурну подію.
10. Дослідіть і оцініть наслідки політичних бойкотів Олімпійських ігор для міжнародного спорту.
11. Проаналізуйте, наскільки сучасний олімпійський рух відійшов від своїх початкових ідеалів.
12. Оцініть роль спорту в просуванні ідей миру, сталого розвитку та інклюзії.

13. Спрогнозуйте, які виклики та можливості стоять перед олімпійським рухом у майбутньому.



Самостійна робота студентів

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 1

Тема. Фізичні вправи як засіб виживання і розвитку в первісному суспільстві.

Мета. Сформувані у студентів уявлення про роль фізичної активності в процесі виживання та розвитку людини в умовах первісного суспільства, розкрити зв'язок між трудовою діяльністю, воєнною підготовкою та становленням фізичної культури.

Завдання:

1. Охарактеризувати умови життя первісної людини та їх вплив на формування фізичних вправ.
2. Проаналізувати основні види рухової діяльності первісних людей (біг, стрибки, метання, боротьба, лазіння).
3. Визначити роль полювання, збиральництва та воєнних сутичок у розвитку фізичної підготовленості.
4. Розкрити значення обрядових дій, ігор і танців у формуванні елементів фізичної культури.
5. Пояснити виховне значення фізичної активності в процесі соціалізації підростаючого покоління первісного суспільства.

Питання для самоконтролю:

1. Які чинники зумовили виникнення фізичних вправ у первісному суспільстві?
2. Які види рухової діяльності були найбільш поширеними серед первісних людей і чому?
3. Як трудова діяльність впливала на фізичний розвиток людини?
4. У чому полягала роль ігор, танців та обрядів у фізичному вихованні?
5. Яке значення мала фізична підготовка для виживання первісної людини?
6. Чи можна вважати фізичну активність первісного суспільства передумовою сучасної фізичної культури? Обґрунтуйте відповідь.

Рекомендована література:

1. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товсто́п’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
2. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
3. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
4. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
5. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 2

Тема. Грецький ідеал гармонійного розвитку людини: вплив на формування фізичної культури Заходу.

Мета. Сформувані у студентів уявлення про грецький ідеал гармонійного розвитку людини, розкрити його філософські, педагогічні та культурні засади, а також визначити вплив

античних уявлень про єдність фізичного й духовного виховання на становлення фізичної культури Західної цивілізації.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття калокагатії як основу грецького ідеалу виховання.
2. Проаналізувати роль фізичного виховання в системі освіти Стародавньої Греції.
3. Визначити значення гімнасій і палестр у формуванні фізичної культури.
4. Розкрити педагогічні погляди давньогрецьких філософів (Платона, Аристотеля) щодо гармонійного розвитку особистості.
5. Пояснити вплив грецького ідеалу виховання на подальший розвиток фізичної культури та освіти в країнах Західної Європи.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягала сутність грецького ідеалу гармонійного розвитку людини?
2. Що означає поняття «калокагатія» та яке його виховне значення?
3. Яке місце займало фізичне виховання в системі освіти Стародавньої Греції?
4. Яку роль відігравали гімнасії та палестри у фізичному вихованні молоді?
5. Як Платон і Аристотель обґрунтовували необхідність фізичного виховання?
6. У чому проявився вплив грецького ідеалу гармонійного розвитку на фізичну культуру Заходу?

Рекомендована література:

1. Аристотель. Політика. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 38–46.
2. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
3. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
4. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
5. Платон. Протагор. Закони. Держава. *Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія* / за заг. ред. Є. Коваленко. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. С. 15–37.
6. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
7. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 3

Тема. Фізичне виховання між заборонаю тіла і гуманістичним відродженням.

Мета. Сформувати у студентів уявлення про суперечливий розвиток фізичного виховання в епоху Середньовіччя та Відродження, розкрити вплив релігійних, соціальних і культурних чинників на ставлення до тіла та фізичної активності, а також показати роль гуманістичних ідей у відродженні цінності фізичного виховання.

Завдання:

1. Охарактеризувати ставлення до тіла і фізичних вправ у середньовічному суспільстві.
2. Проаналізувати вплив християнської ідеології на обмеження фізичної культури.
3. Визначити особливості лицарського виховання як форми фізичної підготовки.
4. Розкрити гуманістичні ідеали фізичного виховання в епоху Відродження.
5. Пояснити значення ренесансних педагогічних ідей для подальшого розвитку фізичної культури.

Питання для самоконтролю:

1. Чому в Середньовіччі фізичне тіло часто сприймалося як об’єкт обмеження та аскези?
2. Як релігійні погляди впливали на розвиток фізичного виховання?
3. У чому полягала специфіка фізичної підготовки лицарів?
4. Які зміни у ставленні до тіла відбулися в епоху Відродження?

5. Які гуманістичні ідеї сприяли відродженню фізичного виховання?
6. Яке значення мав перехід від аскетизму до ідеалу гармонійного розвитку людини?

Рекомендована література:

1. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товсто́п’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
2. Історія фізичної культури: навч. посіб. / за ред. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
3. Коваленко Є. І., Белкіна Н. І. Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 664 с.
4. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
5. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
6. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 4

Тема. Відродження олімпійських ігор сучасності. Діяльність П’єра де Кубертена.

Мета. Сформувати у студентів уявлення про історичні передумови відродження Олімпійських ігор у сучасності, розкрити роль П’єра де Кубертена у становленні міжнародного олімпійського руху, а також визначити значення олімпійських ідеалів для розвитку світової фізичної культури і спорту.

Завдання:

1. Охарактеризувати історичні умови відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX – на початку XX ст.
2. Проаналізувати життєвий шлях та педагогічні погляди П’єра де Кубертена.
3. Визначити основні ідеї та принципи олімпізму.
4. Розкрити роль Міжнародного олімпійського комітету в розвитку олімпійського руху.
5. Пояснити значення Олімпійських ігор сучасності для популяризації фізичної культури та спорту.

Питання для самоконтролю:

1. Які чинники сприяли відродженню Олімпійських ігор у сучасну епоху?
2. У чому полягає внесок П’єра де Кубертена в розвиток олімпійського руху?
3. Що таке олімпізм і які його основні принципи?
4. Яку роль відіграє Міжнародний олімпійський комітет?
5. Чим відрізняються сучасні Олімпійські ігри від античних?
6. Яке значення мають Олімпійські ігри для міжнародного співробітництва та виховання молоді?

Рекомендована література:

1. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товсто́п’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
2. Історія фізичної культури: навч. посіб. / за ред. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
3. Коваленко Є. І., Белкіна Н. І. Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 664 с.
4. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
5. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
6. П’єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. Науково-популярне видання. Київ: Олімпійська література, 1997. 179 с.
7. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура)]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ



Семінарські заняття

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема. Система фізичного виховання в запорізьких козаків.

Мета. Сформулювати у студентів цілісне уявлення про систему фізичного виховання запорізьких козаків, розкрити її військову, соціальну та культурну зумовленість, охарактеризувати основні засоби, форми і методи фізичної підготовки козацтва, а також визначити значення козацьких традицій фізичного виховання для розвитку національної педагогіки та сучасної фізичної культури.

План

1. Обговорення теоретичних питань:

1.1. Історичні передумови формування системи фізичного виховання запорізьких козаків.

1.2. Мета і завдання фізичного виховання в Запорізькій Січі.

1.3. Основні засоби фізичного виховання козаків (військово-прикладні вправи, єдиноборства, ігри, змагання).

1.4. Форми організації фізичної підготовки козацтва.

1.5. Виховне значення фізичного виховання в козацькому середовищі.

2. Практичні завдання:

2.1. Зробити характеристику системи фізичного виховання запорізьких козаків.

№ п/п	Характеристики фізичного виховання	Зміст
-------	------------------------------------	-------

- | | | |
|----|----------------------------|--|
| 1. | Соціальна зумовленість | |
| 2. | Провідна мета | |
| 3. | Основні завдання | |
| 4. | Засоби фізичного виховання | |
| 5. | Форми організації | |
| 6. | Виховні результати | |

2.2. Проаналізувати військові, соціальні та культурні чинники, що визначали зміст фізичного виховання запорізьких козаків.

2.3. Визначити роль фізичного виховання у формуванні козака як воїна і громадянина.

2.4. Виписати та пояснити значення таких понять: Запорізька Січ, джура, кіш, курінь, військово-прикладна підготовка, козацькі ігри, єдиноборства, лицарське виховання, побратимство.

2.5. Навести приклади козаків, які мали гарний фізичний розвиток та проявляли у битвах неабиякий героїзм.

2.6. Написати реферат (за бажанням студента). Тематика рефератів формується на основі питань 1.1–1.5.

Рекомендована література:

1. Апанович О. М. Розповіді про запорозьких козаків. Київ: Дніпро, 1991. 335 с.
2. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
3. Завацький В. І. Козацькі забави / В. І. Завацький, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
4. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів: Піраміда, 2006. 272 с.
5. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти: науково-методичний збірник /

уклад. В. С. Берека, І. К. Гіджеліцький, Н. М. Орловська. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. 472 с.

6. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ : МАУП, 2007. 384 с.

7. Сірополко С. Історія розвитку освіти в Україні. Львів : Афіша, 2004. 664 с.

8. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

9. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків : в 3-х Т. Т. 1. Київ : Наукова думка, 1990. 580 с.

10. Марчук С. С. Військо-фізична підготовка запорозьких козаків. Наукові та освітні трансформації в сучасному світі: збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 15 липня 2021 року) / Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій, м. Чернігів. Суми: ТОВ НВП «Росток А. В.Т.». 2021. С. 259–261.

11. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.

12. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема. Національна ідея та патріотичне виховання засобами фізичної культури у ХХІ столітті.

Мета. Сформувати у студентів цілісне уявлення про роль національної ідеї та патріотичного виховання в сучасному українському суспільстві, розкрити виховний потенціал фізичної культури і спорту у формуванні громадянської свідомості, національної ідентичності та патріотизму молоді, а також визначити значення фізкультурно-спортивної діяльності в умовах сучасних суспільних викликів.

План

1. Обговорення теоретичних питань:

1.1. Патріотизм та національна ідея: зміст, історичні та сучасні аспекти.

1.2. Роль фізичної культури у формуванні національної свідомості.

1.3. Патріотичне виховання у закладах освіти: завдання та засоби.

1.4. Військово-прикладні види спорту як засіб виховання готовності до захисту Вітчизни.

1.5. Національні спортивні традиції та їх використання у патріотичному вихованні.

1.6. Соціальні та культурні чинники, що визначають ефективність патріотичного виховання через фізичну культуру.

Практичні завдання:

2.1. Таблиця для аналізу патріотичного виховання через фізичну культуру

№ п/п	Характеристика	Зміст / Приклад
1	Мета виховання	Формування патріотизму та національної свідомості
2	Соціальні та культурні чинники	Традиції, історія спорту, військово-патріотичні заходи
3	Основні засоби фізичного виховання	Спортивні ігри, військово-прикладні види спорту, змагання, рухливі активності
4	Форми організації	Уроки фізичної культури, секції, гуртки, змагання, патріотичні акції
5	Виховні результати	Розвиток фізичних якостей, громадянської свідомості, відповідальності, готовності до захисту Вітчизни

2.2. Проаналізувати сучасні форми патріотичного виховання через фізичну культуру у закладах загальної середньої освіти.

2.3. Визначити ефективність використання військово-прикладних видів спорту та національних ігор у формуванні патріотичних якостей.

2.4. Розробити приклад навчального заходу або спортивної гри, що сприяє патріотичному вихованню.

2.5. Обговорити роль масових спортивних подій (змагань, марафонів, національних

фестивалів) у формуванні громадянської позиції.

2.6. Порівняти вплив традиційної фізкультури та сучасних спортивних технологій на патріотичне виховання молоді.

2.7. Написати реферат (за бажанням студента). Тематика рефератів формується на основі питань 1.1–1.6.

Рекомендована література:

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
4. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
5. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>
6. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.
7. Цюсь А., Деделюк Н. Олімпізм в історії фізичної культури України. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 2022. 3(59). 15-21.



Практичні заняття

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема. Здача змістового модуля «Історія фізичної культури та спорту в Україні».

Мета. Перевірити та закріпити у студентів знання з історії фізичної культури та спорту в Україні, оцінити їх розуміння ключових історичних періодів, соціально-культурних та педагогічних аспектів фізичного виховання, а також сформувані вміння аналізувати вплив історичних подій і традицій на розвиток сучасної фізичної культури і спорту в Україні.

План

1. Підготовка до перевірки, взаємо- і самоконтролю знань студентів із основних теоретичних засад змістового модуля 2:

Тема 5. Фізична культура на українських землях у давнину і козацьку добу.

Тема 6. Фізична культура в Україні в XIX – на початку XX ст.

Тема 7. Фізична культура в радянський період (1920–1991 рр.)

Тема 8. Фізична культура і спорт в незалежній Україні.

2. Здача змістового модуля 2 (можливі форми – усне опитування (співбесіда), самостійна письмова робота, тестування).

2.1. Отримати пропонований варіант питань (білету). Уважно прочитати завдання (інструкцію).

2.2. Виконати подані завдання (для письмової роботи записати, для усної відповіді – упорядкувати тези).

2.3. Зосередитись і уважно перевірити правильність виконаної роботи.

2.4. Здати контрольну модульну роботу для перевірки.

Орієнтовні питання/завдання

Питання для модульного контролю визначені за трьома рівнями:

Перший рівень – репродуктивний, що вимагає від здобувача освіти знань основних понять категоріального апарату та вміння їх застосовувати для виконання елементарних завдань (відповіді на запитання цього рівня оцінюються максимальною кількістю 3 бали);

Другий рівень – репродуктивно-творчий, що потребує самостійного пошуку, аналізу літератури з метою її застосування при виконанні певного завдання (*відповіді на запитання цього рівня оцінюються максимальною кількістю – 5 балів*);

Третій рівень – творчо-пошуковий, що передбачає самостійне розв’язання індивідуальних завдань (переважно творчого характеру) (*максимальна кількість балів за виконання завдання цього рівня – 7 балів*).

Рівень I (репродуктивний)

Завдання на відтворення фактів, термінів, подій.

1. Назвіть основні елементи фізичного виховання в Давній Русі.
2. Укажіть, яку роль відігравала фізична підготовка в Запорозькій Січі.
3. Назвіть одне з українських фізкультурно-спортивних товариств ХІХ ст.
4. Укажіть дату створення товариства «Сокіл» у Львові.
5. Хто був засновником товариства «Січ»?
6. У якому році було запроваджено ГТО в СРСР?
7. Назвіть одну спортивну подію, що була популярною в радянській Україні.
8. Назвіть два видатні досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх після 1991 року.
9. Укажіть державний орган, відповідальний за фізичну культуру в незалежній Україні.
10. Назвіть вид спорту, у якому Україна досягла міжнародного визнання у ХХІ столітті.

Рівень II (репродуктивно-творчий)

Завдання на порівняння, пояснення, аналіз подій і явищ.

1. Порівняйте фізичне виховання в козацьку добу та в Київській Русі (цілі, форми, цінності).
2. Проаналізуйте вплив громадських організацій «Сокіл» і «Січ» на розвиток українського спорту.
3. Поясніть, як фізична культура використовувалася радянською владою як інструмент ідеології.
4. Проаналізуйте позитивні та негативні сторони системи фізичного виховання в СРСР.
5. Дайте оцінку ролі фізичного виховання в національно-патріотичному русі українців у ХІХ ст.
6. Поясніть, як змінювалось ставлення до фізичної культури в Україні після проголошення незалежності.
7. Визначте основні відмінності між підходами до фізичного виховання в радянській і пострадянській періоди.
8. Проаналізуйте державну політику щодо фізичного виховання в Україні після 1991 року.
9. Охарактеризуйте значення фізичної культури у вихованні козаків (за історичними джерелами).
11. Поясніть, чому важливо зберігати національні фізкультурні традиції в сучасній освіті.

Рівень III (творчо-пошуковий)

Завдання на критичне мислення, творчість, узагальнення.

1. Напишіть есе: «Чого сучасна школа може навчитися в козацькій системі виховання?»
2. Сформулюйте власну думку: «Чи потрібно повертати елементи системи ГТО в сучасну українську школу?»
3. Розробіть міні-проект на тему: «Видатні спортсмени незалежної України – роль у формуванні національного іміджу».
4. Складіть програму уроку або заходу з використанням елементів козацьких фізичних вправ.
5. Напишіть твір: «Якою я бачу фізичну культуру в Україні майбутнього».
6. Створіть буклет: «З історії фізичної культури України – для учнів 5 класу».
7. Обґрунтуйте важливість інтеграції історичних знань про фізичну культуру в сучасну шкільну освіту.

8. Проведіть порівняльний аналіз: «Національні пріоритети у спорті в радянський і незалежний періоди».

9. Створіть інтерв'ю-уяву: «Розмова з отаманом Запорозької Січі про фізичне виховання» (у формі діалогу).

10. Напишіть звернення до молоді: «Будь активним – продовж традиції предків!»



Самостійна робота студентів

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 5

Тема. Козацьке виховання як унікальна система розвитку фізичної, духовної та моральної особистості.

Мета. Сформувати у студентів цілісне уявлення про козацьке виховання як унікальну систему фізичного, духовного та морального розвитку особистості, розкрити її соціальні, військові та культурні засади, а також визначити значення козацьких традицій для формування сучасних цінностей фізичної культури, патріотизму та громадянської свідомості.

Завдання:

1. Охарактеризувати історичні передумови формування системи козацького виховання.
2. Проаналізувати мету, завдання та принципи фізичного розвитку козаків.
3. Визначити основні засоби фізичного виховання (військово-прикладні вправи, єдиноборства, ігри, змагання).
4. Розкрити роль духовного та морального виховання у формуванні козацької особистості.
5. Пояснити значення козацьких традицій для сучасної фізичної культури та національної педагогіки.

Питання для самоконтролю:

1. Які історичні та соціальні умови сприяли формуванню козацького виховання?
2. Які основні цілі та завдання ставили перед собою козаки у фізичному вихованні?
3. Які засоби фізичного розвитку використовувалися у козацькому середовищі?
4. Яке місце займали духовне та моральне виховання у козацькій системі?
5. Як козацькі традиції вплинули на формування національної фізичної культури та педагогіки?
6. Наведіть приклади видатних козаків, які поєднували фізичну міць, моральну стійкість і патріотизм.

Рекомендована література:

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Завацький В. І. Козацькі забави / В. І. Завацький, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
3. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
4. Марчук С. С. Військо-фізична підготовка запорозьких козаків. Наукові та освітні трансформації в сучасному світі: збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 15 липня 2021 року) / Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій, м. Чернігів. Суми: ТОВ НВП «Росток А. В.Т.». 2021. С. 259–261.
5. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.
6. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ : МАУП, 2007. 384 с.
7. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
8. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків : в 3-х т. Т. 1. Київ : Наукова думка, 1990. 580 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 6

Тема. Громадські рухи за фізичне і національне відродження: «Сокіл», «Січ», «Пласт»

Мета. Сформувати у студентів уявлення про роль громадських рухів «Сокіл», «Січ» та «Пласт» у фізичному та національному відродженні України, розкрити їх педагогічні, культурні та патріотичні засади, а також визначити значення цих організацій для формування здорового, фізично розвиненого та свідомого громадянина.

Завдання:

1. Охарактеризувати історичні передумови виникнення громадських рухів «Сокіл», «Січ» та «Пласт».
2. Проаналізувати мету та завдання цих організацій у фізичному та морально-патріотичному вихованні молоді.
3. Визначити основні форми і засоби фізичного виховання, які використовувалися в «Соколі», «Січі» та «Пласті».
4. Розкрити значення цих громадських рухів для розвитку національної самосвідомості та патріотизму.
5. Пояснити вплив організацій на становлення сучасної української фізичної культури та національно-патріотичного виховання.

Питання для самоконтролю:

1. Які історичні та соціальні умови сприяли виникненню рухів «Сокіл», «Січ» та «Пласт»?
2. Які основні цілі ставили перед собою ці організації?
3. Які засоби фізичного виховання використовувалися у «Соколі», «Січі» та «Пласті»?
4. Як громадські рухи сприяли формуванню патріотизму та національної свідомості молоді?
5. Яке значення рухів «Сокіл», «Січ» та «Пласт» для розвитку української фізичної культури?
6. Наведіть приклади відомих діячів чи учасників цих організацій, які поєднували фізичну підготовку та патріотизм.

Рекомендована література:

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
3. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товсто’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
4. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
5. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
6. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології., 2001. 56 с.
7. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху: метод. реком. Суми: СДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 141 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 7

Тема. Ідеологізація та масовість фізичного виховання в СРСР: позитиви і загрози.

Мета. Сформувати у студентів цілісне уявлення про особливості фізичного виховання в СРСР, розкрити вплив ідеологічних та соціально-політичних чинників на його розвиток, проаналізувати позитивні результати масового фізичного виховання та потенційні загрози для

свободи особистості, а також визначити значення цього досвіду для сучасної фізичної культури і спорту.

Завдання:

1. Охарактеризувати історичні умови формування масового фізичного виховання в СРСР.
2. Проаналізувати роль державної ідеології у плануванні та організації фізичної культури і спорту.
3. Визначити позитивні результати масової фізичної активності населення в СРСР.
4. Розкрити загрози ідеологізації фізичного виховання для особистості та суспільства.
5. Пояснити вплив радянської системи фізичного виховання на сучасну фізкультуру та спортивні традиції в Україні.

Питання для самоконтролю:

1. Які історичні та соціальні чинники сприяли масовому фізичному вихованню в СРСР?
2. Яким чином ідеологія впливала на систему фізичної культури і спорту?
3. Які позитивні результати дала масова фізична активність у радянські часи?
4. Які загрози для особистості виникали через ідеологізацію фізичного виховання?
5. Як досвід СРСР вплинув на сучасні форми фізичної культури та спорту в Україні?
6. Наведіть приклади популярних спортивних організацій, заходів чи програм радянського періоду та їх соціального значення.

Рекомендована література:

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
3. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
4. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
5. Степанюк С., Гречанюк О., Малярєнко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
6. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху: метод. реком. Суми: СДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 141 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ № 8

Тема. Фізичне виховання як складова національного розвитку в умовах незалежності.

Мета. Сформулювати у студентів цілісне уявлення про роль фізичного виховання у розвитку незалежної України, розкрити його значення для формування здорової, активної та свідомої нації, а також визначити вплив фізкультурно-спортивної діяльності на соціальний, культурний та національно-патріотичний розвиток держави.

Завдання:

1. Охарактеризувати роль фізичного виховання у процесі національного розвитку України після здобуття незалежності.
2. Проаналізувати державні програми та стратегії розвитку фізичної культури і спорту в умовах незалежності.
3. Визначити основні засоби, форми та методи фізичного виховання, що сприяють формуванню здорового та патріотично налаштованого громадянина.
4. Розкрити значення фізичного виховання для соціальної інтеграції, зміцнення здоров’я та розвитку молоді.
5. Пояснити вплив міжнародних спортивних ініціатив та участі України у глобальних спортивних рухах на національний розвиток.

Питання для самоконтролю:

1. Які завдання фізичного виховання визначаються в Україні як складовій національного розвитку?
2. Як фізична культура сприяє формуванню здорової, активної та свідомої нації?
3. Які державні програми та стратегії розвитку фізичної культури діють в Україні після здобуття незалежності?
4. Які форми та засоби фізичного виховання найефективніші для розвитку молоді?
5. Яке значення участі України у міжнародних спортивних заходах для зміцнення національної ідентичності та авторитету держави?
6. Наведіть приклади успішних спортивних проєктів або ініціатив, які сприяли розвитку національної фізичної культури.

Рекомендована література:

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху: метод. реком. Суми: СДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 141 с.
3. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
4. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
5. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.
6. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
8. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.

Навчальне електронне видання

Рекомендації для підготовки до практичних, семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури»

Навчально-методичний посібник

Рекомендації для підготовки до практичних, семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 20 с.

Методичні вказівки призначені для студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього ступеня «бакалавр». Вміщено тематичні плани семінарських і практичних занять, орієнтовні питання для обговорення, завдання для самостійної роботи та перелік рекомендованої літератури.

Матеріали спрямовані на формування у студентів глибокого розуміння історичних процесів становлення фізичної культури, розвитку спорту та фізичного виховання в різних епохах і країнах, з особливим акцентом на українські традиції. Рекомендації сприяють розвитку аналітичного мислення, навичок роботи з джерелами, підготовці до аудиторної та індивідуальної навчальної діяльності.

УДК 796.091(083.13)