

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для вивчення дисципліни
та організації самостійної роботи**

Суми – 2026

УДК 796.03(072.057.875)

Розробник: Ігор Іваній – к. пед. н., доцент

Рекомендовано Вченою радою Навчально-наукового інституту фізичної культури. Протокол № 11 від 22.06.2026 року

Рецензенти:

Володимир Сергієнко - д. фіз. вих., професор

Андрій Леоненко - к. пед. н., доцент

I-19 Ігор Іваній Історія фізичної культури: методичні матеріали для вивчення дисципліни та організації самостійної роботи / укладач Іваній І.В. - Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, 2026. 40 с.

Розкрито історію та розвиток фізичної культури, основних епох розвитку людства, від фізичної культури первісного суспільства до розвитку спортивно-ігрової системи Нового часу та проведення сучасних Олімпійських ігор. Представлено історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту на теренах теперішньої України. Надано методичні рекомендації щодо вивчення окремих тем предмету та самостійної перевірки отриманих знань.

Рекомендовано для викладачів вищої школи, студентів фізкультурних спеціальностей, учителів фізичної культури, тренерів, фахівців з фізкультурно-оздоровчої роботи та прикладного фізичного виховання.

УДК 796.03(072.057.875)

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
МЕТА ОСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ	6
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS	7
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	8
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ	8
ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ	9
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»	34
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	37

Передмова

Історія фізичної культури – цікава та пізнавальна наука. Багатопланові її напрямки: від еволюції виникнення та розвитку, походження та розповсюдження засобів, форм і систем фізичного виховання до спортивної та оздоровчої діяльності людей, міжнародних рухів і Олімпійських ігор.

В системі теоретичних та педагогічних дисциплін, що вивчаються на спеціалізованих факультетах та інститутів фізичної культури, учбовій дисципліні «Історія фізичної культури» відводиться суттєве місце. Вказана дисципліна відноситься до профільюючих, так як є основою інших предметів, а джерелами її вивчення є архівні матеріали, літописи, археологічні та етнографічні дані, пам'ятники образотворчого мистецтва, кіно та фотоматеріали, документи урядових і неурядових організацій.

Головна мета предмету – вивчення і збереження джерел світової та національної культур, органічною частиною якої є фізична культура, а також професійна підготовка висококваліфікованих фахівців у цій сфері знань.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни загальновійськова підготовка є:

- розширення кругозору спеціалістів;
- підвищення ерудиції;
- активізація творчого мислення;
- підвищення теоретичного рівня та збагачення досвідом минулого;
- створення основи вивчення теоретико-педагогічних, медико біологічних та спортивно-педагогічних положень та позицій;
- передбачення тенденцій розвитку і прогнозування фізкультурного руху сучасності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: використовувати систему теоретичних знань та практичних умінь з фізичної культури, методики навчання фізичної культури та методики спортивно-масової роботи в ході вирішення професійних завдань; моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання, визначених державними стандартами освіти; формувати й розвивати в здобувачів освіти ключові компетентності та наскрізні вміння, визначені державними стандартами освіти; здійснювати інтегроване навчання здобувачів освіти; добирати і використовувати

вміти: застосовувати наукові методи пізнання в освітньому процесі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності

Програмні результати навчання

ПРН 1. Знати психолого-педагогічні засади теорії навчання, концептуальні основи шкільної освіти в галузі фізичної культури, цілі і завдання навчання фізичної культури та організатора спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти (на рівні основної школи); наукові основи шкільного курсу фізичної культури. Уміти використовувати власну систему знань щодо психолого-педагогічних особливостей різних груп учнів в ході планування, організації та здійснення навчання фізичній культурі в закладах загальної середньої освіти (на рівні основної школи), зокрема в інклюзивному освітньому середовищі.

ПРН 2. Знати теоретико-методичні основи фізичної культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.

ПРН 3. Вміти організовувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).

ПРН 4. Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків фізичної культури та секційних занять, організації самостійної роботи, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя фізичної культури.

ПРН 12. Володіти навичками аналізу систематизації та оцінки ретроспективного та сучасного педагогічного досвіду у сфері фізичної культури та використовувати на практиці його найкращі напрацювання і основні концепції щодо вдосконаленні педагогічної майстерності, і як результат продовження навчання протягом життя зі значним ступенем автономії, використовувати способи збереження як фізичного так і психічного здоров'я, запобігаючи професійному вигоранню.

ПРН 16. Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ПРН 17. Уміти грамотно використовувати державну мову у процесі професійної діяльності, чітко та аргументовано висловлювати свої думки, міркування, почуття, застосовувати прийоми та методи збагачення.

ПРН 19. Дотримуватися принципів запобігання корупції, суспільної та академічної недоброчесності, правил використання об'єктів авторського права на рівні необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки як в академічній спільноті, так і подальшій педагогічній діяльності.

Основні критерії оцінювання знань студентів

Дану дисципліну студенти вивчають протягом семестру. Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування; захист індивідуального заняття; виконання комплексної контрольної роботи; написання рефератів.

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82-89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74-81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.

64-73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60-63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
1-34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Робоча початкова програма курсу.
2. Опорні конспекти лекцій.
3. Наочні посібники.
4. Програма дисципліни, навчальні та методичні посібники, матеріал для тестування, періодична та наукова література, доступ до бібліотечних та сільових джерел інформації.
5. Методичні рекомендації для самостійного вивчення дисципліни та завдання до семінарських занять.
6. Завдання для вхідного тестування студентів; завдання для модульних контрольних робіт; завдання для комплексних контрольних робіт; питання для підготовки до заліку.
7. Інтернет-ресурси.
8. Навчальна аудиторія – обладнана для проведення лекційних та семінарських занять.

Тематичний план дисципліни «Історія фізичної культури»

Розділ I. Історія фізичної культури давніх часів

- Тема 1. Фізична культура первісного суспільства
- Тема 2. Фізична культура Стародавнього світу
- Тема 3. Фізична культура епохи середньовіччя

Розділ II. Історія фізичної культури Нової доби

- Тема 4. Розвиток фізичної культури в епоху Відродження
- Тема 5. Фізична культура Нового часу
- Тема 6. Розвиток спортивно-ігрової системи Нового часу

Розділ III. Розвиток фізичної культури в Україні

- Тема 7. Фізична культура за часів Київської Русі
- Тема 8. Фізичне виховання в період Запорізької Січі
- Тема 9. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасній Україні

Зміст та організація самостійної роботи з дисципліни «Історія фізичної культури»

Розділ I. Історія фізичної культури давніх часів Тема 1. Фізична культура первісного суспільства

План

1. Характеристика та структура предмету «Історія фізичної культури», головні етапи його вивчення
2. Найбільш популярні теорії походження історії фізичної культури
3. Перші відомі нам сліди фізичної культури у первіснообщинному суспільстві
4. Рівень розвитку фізичної культури країн Стародавнього світу
5. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу
6. Суспільний устрій та традиційні фізкультурні обряди народів Америки до Європейської колонізації

Мета вивчення: дати характеристику сутності предмету «Історія фізичної культури» - як учбової та навчальної дисципліни, історії її зародження в первіснообщинному суспільстві та на ранніх етапах розвитку держав Азії та Америки.

Завдання:

- дати характеристику предмету «Історія фізичної культури», структурі його вивчення та головним етапам розвитку;
- розкрити сутність найбільш популярних теорій походження історії фізичної культури;
- визначити етапи розвитку фізичної культури в первіснообщинному суспільстві;
- надати відомості про перші відомі нам сліди фізичної культури країн Стародавнього світу;
- розглянути розвиток фізичної культури країн Стародавнього Сходу;
- охарактеризувати рівень розвитку продуктивних сил та традиційні фізичні вправи народів Америки до Європейської колонізації.

Короткий опис

Історія фізичної культури – цікава та захоплююча наука, яка представляє собою специфічну галузь історичних та педагогічних знань, та є важливим розділом науки про фізичну культуру. За часи свого існування вона накопичила велику кількість матеріалів, що наочно показують поступовий розвиток фізичної культури від найбільш низьких її форм до

сучасного стану, прослідковує еволюцію виникнення та розвитку фізичної культури з давніх часів до наших днів. Вона знайомить з походженням і розповсюдженням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій та систем фізичного виховання, та розкриває закономірності розвитку фізичної культури, які існували у різні періоди людського суспільства.

Історія розглядає фізичну культуру як органічну частину усїєї людської культури, виховання та освіти людей, підготовки їх до трудової та військової діяльності. На розвиток фізичної культури в суспільстві надає вплив виробниче відношення людей, економічний, політичний, ідеологічний стан, а також досягнення науки, філософії, погляди людей на ту чи іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура також надає зворотній вплив на різні форми життя суспільства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

Теми наукових рефератів:

1. Історія фізичної культури – як учбова та наукова дисципліна.
2. Фізична культура у первіснообщинному суспільстві.
3. Розвиток фізичної культури в країнах Стародавнього світу.
4. Особливості фізичної культури у народів Америки до колонізації.

Питання для самостійної роботи:

1. Що собою представляє предмет «Історія фізичної культури»?
2. Які галузі знань вивчає наука «Історія фізичної культури»?
3. Яка існує структура та періодизація вивчення предмету «Історія фізичної культури»?
4. Чому останнім часом суттєво зріс інтерес спортсменів, фахівців та любителів спорту до історії фізичної культури?
5. Які найбільш популярні теорії походження фізичної культури?
6. Що стало найбільш ранішньою формою фізичного виховання первісного суспільства?
7. Який вплив у розвитку фізичної культури первіснообщинного устрою зіграв винахід луку?
8. Як змінився розвиток фізичної культури первісної людини коли головним джерелом існування стало землеробство та скотарство?
9. Які методичні прийоми навчання дійшли до нас із стародавнього періоду?
10. В чому була головна мета фізичного виховання первісної людини?
11. Де були виявлені перші відомі нам сліди фізичної культури країн Стародавнього світу?

12. Які археологічні знахідки підтверджують розвиток фізичної культури на Близькому Сході?
13. Яким чином змінювалася фізична культура Давнього Єгипту?
14. В чому була характерна особливість фізичної культури Стародавньої Індії?
15. Яка пам'ятка стала прикладом високого розвитку фізичної культури Давнього Китаю?
16. Які якості були головними при тренуванні воїнів Америки до Європейської колонізації?
17. В чому була сутність індіанських релігійних уявлень при грі у м'яч?
18. Яким чином обряд жертвоприношення відповідав індіанській уяві про сенс життя?
19. Які головні елементи індіанської гри в м'яч «ток-а-ток»?
20. Чим фізична культура інків відрізнялася від фізичної культури ацтеків та майя?

Тема 2. Фізична культура Стародавнього світу

План

1. Сутність фізичної культури в Стародавній Греції
2. Зародження педагогічних теорій фізичного виховання в Давній Греції
3. Зміст грецької гімнастики та агоністики
4. Причини зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор

Мета вивчення: дати характеристику особливостям зародження фізичної культури в Стародавніх Греції та Римі, визначити особливості розвитку фізичної культури в цих країнах та причини їх занепаду.

Завдання:

- розкрити сутність розвитку фізичної культури в Стародавній Греції;
- встановити час та значення зародження педагогічної теорії фізичного виховання в Стародавній Греції;
- дати характеристику змісту грецької гімнастики та агоністики;
- розглянути причини зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор;
- розкрити сутність фізичної культури в Стародавньому Римі;
- охарактеризувати роль і місце в історії проведення гладіаторських боїв в Стародавньому Римі;
- визначити причини кризи та занепаду рабовласницького суспільства Стародавніх країн.

Короткий опис

Найбільш характерними для цього періоду можна вважати системи фізичного виховання, що виникли у Спарті та Афінах. Своєрідність економічного, політичного та культурного життя Давньогрецьких держав обумовило й своєрідність системи виховання – більш войовничого у Спарті, та більш різнобічного в Афінах. У Греції того часу було близько 40 держав-полісів, і у кожній з них фізичне виховання приводилось за зразком Спартанського чи Афінського.

Зародження педагогічної теорії фізичного виховання в працях стародавніх філософів і вчених – Платона, Аристотеля та інших, було висловлено багато цінних думок про фізичне виховання як складову частину загального виховання і освіти.

Завдяки діяльності філософів грецька культура поширилась на величезні території, а нові умови життя справили вплив і на фізичне виховання та навчання. У Стародавній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику, або загальне фізичне виховання, і агоністику – спеціальну підготовку і участь у змаганнях.

Теми наукових рефератів:

1. Система фізичної культури Давньої Греції.
2. Міфи та легенди про зародження Давніх Олімпійських ігор.
3. Фізична культура та масові видовища Стародавнього Риму.
4. Причини та етапи занепаду Римської імперії.

Питання для самостійної роботи:

1. Яка особливість розвитку фізичної культури Стародавньої Греції на перших етапах свого існування?
2. Дайте порівняльний аналіз Спартанської та Афінської систем фізичного виховання?
3. Коли і як відбулося зародження педагогічних теорій фізичного виховання в Давній Греції?
4. В чому суть грецької гімнастики та агоністики?
5. Які з найбільш відомих агонів давніх греків дійшли до наших днів?
6. Якими факторами був пов'язаний вибір Олімпії для проведення найбільш масштабних змагань?
7. Хто мав право виступати на давніх Олімпійських іграх?
8. Як змінювалась програма Давніх Олімпіад?
9. Дайте характеристику періоду розквіту Давніх Олімпійських ігор?
10. Хто з спортсменів найбільш відзначилися на Олімпійських іграх

Давньої Греції?

11. В чому причини занепаду Давніх Олімпіад?

12. Чому римський пануючий клас не відчував життєвої потреби активно займатися спортом?

13. Дайте характеристику спортивним іграх римлян царському періоду? 14. Які ігри та видовища були особливо популярними у період республіки?

15. В чому суть імператорської «турботи» фізичною культурою в Давньому Римі?

16. Як відбувалися перших хвилювання вболівальників на старовинних стадіонах?

17. Яким чином проходила підготовка та поєдинки гладіаторів?

18. В чому головні причини занепаду Римської імперії?

19. Коли і як Римська імперія припинила своє існування?

Тема 3. Фізична культура епохи середньовіччя

План

1. Сутність фізичного виховання лицарів-феодалів

2. Характеристика лицарських турнірів

3. Роль та місце спортивних ігор та вправ у фізичній і військовій підготовці городян, перші стрілецькі та фехтувальні клуби

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток феодалних відносин у період середньовіччя, вплив на них християнської церкви та розкрити особливості розвитку фізичної культури різних верств населення.

Завдання:

- встановити етапи становлення епохи середньовіччя, особливості фізичної культури та роль християнської церкви в цей період;

- розкрити суть фізичного виховання лицарів-феодалів;

- дати характеристику лицарських турнірів та військово-релігійних формувань – лицарських орденів;

- визначити сутність фізичного виховання сільського населення;

- розглянути значення спортивних ігор та вправ у фізичній і військовій підготовці городян, створення стрілецьких та фехтувальних суспільств.

Короткий опис

Найбільше всього образ середньовіччя асоціюється з колоритною

фігурою лицаря в латах. Лицарі – професійні воїни, які вийшли з феодального середовища, та являли собою корпорацію, членів якої об'єднували спосіб життя, етичні цінності, особові ідеали. Згідно з поширеними в лицарському середовищі уявленнями, справжній лицар повинен був походити з хорошого роду, та підтверджувати свій благородний стан - мати генеалогічне дерево, а також фамільний герб і родовий девіз.

Вже на початку IX століття зі всіх видів воїнів ранньофеодальних держав стала очевидною перевага лицарів в латах, які на той час складали ядро королівських армій. Маєтки та землю, які вони отримували у тимчасове або спадкове володіння, а також лицарський титул робили їх васально залежними від короля та великих феодалів та примушував йти на службу до сюзерена.

Теми наукових рефератів:

1. Особливості фізичної культури в епоху середньовіччя.
2. Роль християнської церкви на різних етапах епохи середньовіччя.
3. Фізичне виховання лицарів-феодалів, лицарські турніри.
4. Спортивні ігри та вправи у житті середньовічного населення.

Питання для самостійної роботи:

1. Який період прийнято вважати епохою середньовіччя?
2. Чому державні утворення раннього середньовіччя були досить неміцними?
3. Яким був вплив християнської церкви на суспільство на різних етапах феодалізму?
4. Чому фізичну культуру середньовіччя слід розглядати відповідно до особливостей феодального ладу?
5. З яких причин клас феодалів був досить неоднорідним?
6. Що змушувало феодалів нести військову повинність?
7. Які навички лягли в основу лицарської системи виховання?
8. Які лицарські чесноти зобов'язані були засвоїти лицарі-феодали?
9. Яким чином відбувалося виховання особи призначеної в лицарське звання?
10. В чому ціль і сутність лицарських турнірів?
11. Коли і з якої причини почали створюватися військово-релігійні організації – лицарський орден?
12. Які головні причини занепаду лицарської системи фізичного виховання?
13. Які зміни у соціально-політичному житті суспільства спонукали до

занять фізичними вправами сільське населення?

14. Якими фізичними вправами переважно займалось селяни?

15. Який внутрішній світ відображався у танцювальних рухах та у середньовічному «масовому футболі»?

16. Чому народна фізична культура середньовіччя не була замкнутою системою?

17. Як змінювалась фізична культура міського населення з розвитком ремесла і торгівлі?

18. Де, коли і з якою ціллю були створені перші стрілецькі та фехтувальні суспільства?

19. Які фізичні вправи та ігри міських мешканців були найбільш популярними у різних регіонах Європи?

20. Чому середньовічним городянам-ремісникам ми зобов'язані походження великої кількості сучасних спортивних ігор та фізичних вправ?

Рекомендована література до першого розділу

1. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.

2. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К.: ЮКЕА, 2002. – 712 с.

3. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.

4. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощапов. – М.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

5. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.

6. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.

7. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.

8. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Фізкультурні свята: методичний посібник для вчителів. – 2-ге вид., випр. та доп. – Харків: Торсінг плюс, 2008. – 176 с.

9. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. – К., 2011. – 336 с.

10. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес

загальноосвітньої школи / Єрмолова В. М. – Київ: Козарі, 2008. – 76 с.

11. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь [та ін.]; ред. С. М. Філь. — Х.: ОВС, 2003. — 158 с.: іл. — Бібліогр.: с. 154—156. — ISBN 966-7858-29-4

12. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник / М. С. Солопчук; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 235 с.: іл. — Бібліогр.: с. 219. — ISBN 966-7988-28-7

13. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. / Степанюк С. І. [та ін.]; Херсон. держ. ун-т, Ф-т фіз. виховання та спорту, Каф. теорії та методики фіз. виховання. — 2-ге вид., перероб. і допов. — Херсон: Вишемирський В. С., 2016. — 271 с. : іл., табл., портр. — ISBN 978-617-7273-44-7

14. Лабскір Ю.С., Любив А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.- Харьков, 1994.-114с.

15. Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фізичного виховання пед. навч. закладів / О. В. Гогін; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Х.: ОВС, 2001. - 112 с.

16. Олімпійська освіта у школі: методичний посібник / Єрмолова В. М. – Національний Олімпійський комітет України; Олімпійська академія України. – К.: 2009. – 84 с.

17. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: «Говерла», 2014. – С 8-12.

18. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євроазії в VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Міжвузівський збірник. – Л., 1989.

19. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. — К., 2010. — С. 175.

20. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / В. К. Пельменів, Є. В. Конєва. – К.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

21. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.–К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн. 2.–384с.

22. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. - 254 с.

23. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.

24. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.

25. Фізична культура // Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред.

кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. — К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2004. — Т. 6: Т — Я. — 768 с. — ISBN 966-7492-06-0.

26. Філософські науки. Збірник наукових праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 198 с. Стаття Мозкового І.П. «Релігійна спрямованість шкіл ранньої грецької філософії» с. 161 – 169.

27. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

Розділ II. Історія фізичної культури Нової доби

Тема 4. Розвиток фізичної культури в епоху Відродження

План

1. Зародження нових суспільних відносин, які увійшли в історію як епоха Відродження
2. Розвиток ідей фізичного виховання
3. Перші педагоги-реформатори

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток науково-методичної думки в галузі фізичного виховання. Встановити передумови створення національних систем фізичного виховання та розвиток школи, виховання і педагогічних ідей.

Завдання:

- встановити причини зародження та розвитку науково-методичної думки в галузі фізичного виховання;
- розкрити суть фізичного виховання цього періоду;
- дати характеристику передумовам створення національних систем фізичного виховання та розвиток школи, виховання і педагогічних ідей;
- дати характеристику педагогом-реформатором Відродження.

Короткий опис

В період пізнього середньовіччя в надрах феодалізму почали зароджуватися нові капіталістичні відносини. Ця епоха, яка існувала з початку XIV та до кінця XVI століть, і стала перехідною від середньовічної культури до культури, увійшла в історію під назвою епоха Відродження або Ренесансу (Renaissance – знову або заново народжений). Відмінною рисою епохи Відродження став світський характер культури та її антропоцентризм, тобто інтерес, в першу чергу, до людини та її діяльності. В цей же період знову з'являється і підвищена зацікавленість античною культурою, відбувається як би її «відродження», звідки і з'явився цей термін.

Прихід цієї епохи був обумовлений цілим рядом причин, і перш за все

корінними соціально-економічними змінами в європейському суспільстві, яке було визвано розладом старих феодальних відносин, збільшенням ролі особистості, яка завдячує своїм положенням та успіхам не стільки походженню предків, скільки таланту, розуму, знанням, творчій активності та підприємництву.

Теми наукових рефератів:

1. Відродження, як епоха в історії культури Європи.
2. Розвиток наукових досліджень педагогів-гуманістів.
3. Розвиток ідей фізичного виховання.
4. Перші педагоги-реформатори.

Питання для самостійної роботи:

1. Причини зародження та розвитку науково-методичної думки в Західній Європі епохи Відродження.
2. Які причини спонукали суспільство до потреби великої кількості здорових, фізично сильних людей.
3. Яку роль у розвитку фізичної культури відігравав прискорений ріст міст та розвиток ремесл та торгівлі.
4. Роль університетів у розвитку фізичної культури епохи Відродження.
5. Яку роль у розвитку ідей фізичного виховання відіграла церковна реформа.
6. Як вплинули Великі географічні відкриття на розвиток наукової думки Західної Європи.
7. Роль придворних вихователів, як пропогандистів фізичного виховання.
8. Роль наукових досліджень на розвиток фізичної культури.
9. Діяльність Мартіна Лютера та його послідовників.
10. Перші теоретичні трактати з організації фізичного виховання.
11. Вклад Вітторіно да Фельтре у розвиток фізичної культури.
12. Суть твору Ієроніма Меркуріаліса.
13. Розвиток наукової думки Еразма Роттердамського.
14. Томаса Мора – засновник утопічного соціалізму.
15. Мішель Монтень - представник філософського скептицизму.
16. Француа Рабле – представник французького гуманізму.
17. Думки Томмазо Кампанелла про ідеальну державу майбутнього.
18. Перші спроби введення фізичного виховання в учбові заклади.
19. Внесок Яна Амоса Коменського у розвиток гуманістичних ідей

фізичного виховання.

20. Сутність головних наукових праць видатного чеського педагога.

Тема 5. Фізична культура Нового часу

План

1. Розвиток фізичної культури країн Західної Європи після буржуазних революцій
2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах
3. Розвиток спортивного руху

Мета вивчення: дати характеристику особливостям фізичній культурі Нового часу та зародженню фізичного виховання в нових шкільних системах.

Завдання:

- розкрити сутність розвитку фізичної культури після буржуазних революцій;
- встановити час та значення фізичної культури в період нового часу 1640 – 1789 роках;
- дати характеристику змісту місцю фізичного виховання в нових шкільних системах;
- розглянути розвиток фізичної культури в період 1789 – 1870 роках.

Короткий опис

Буржуазні революції XVII-XVIII століть підірвали основи феодального ладу і забезпечили перемогу і затвердження капіталізму. Це призвело до прискореного промислового і культурного розвитку країн Європи і Америки. В результаті промислового перевороту, успіхів, досягнутих у військовій справі, культурі, науці і мистецтві, прогрес був помітний також в області фізичного виховання і спорту. Буржуазія, будучи на даному етапі нової історії класом прогресивним, потребувала людей, здатних укріплювати її військове і політичне панування. Для цього були потрібні сильні, наполегливі, заповзятливі люди. Щоб виховувати таких людей, буржуазія створює ряд нових передових для свого часу засобів, форм і методів загального, у тому числі і фізичного виховання. У розробці теорії фізичного виховання велику роль зіграли передові представники буржуазної думки і педагоги.

Теми наукових рефератів:

1. Розвитку фізичної культури після буржуазних революцій.
2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах.

3. Релігійні і робочі спортивні клуби.

4. Скаутський рух. Рух «Сокіл».

Питання для самостійної роботи:

1. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.
2. Діяльність видатного англійського педагога Джона Локка.
3. В чому суть ідей мислителя-педагога Жан-Жака Руссо.
4. Яке вчення пропагував Іоганн Генріх Песталоцци.
5. В чому суть шкіл нового типу – філантропів.
6. Яку роль у школах нового типу відігравали німецькі педагоги Герхарт Фіт та Іоганн Гутс-Мутс.
7. Німецька системи гімнастики.
8. Діяльність Фрідріх Ян та Адольф Шпісс.
9. Шведська гімнастична система.
10. Діяльність Пера та Ялмара Лінгів.
11. Французька гімнастична система.
12. Система Франциско Амороса.
13. Розвиток спортивно-ігрової системи в Англії та США
14. Суть явища – арнольдизм.
15. Яку роль відіграли роботи вчених Ушинського, Сеченова, Пірогова, Лесгафта та інших в розвитку фізичної культури.
16. Принципи фізичного виховання Жоржа Демені.
17. Військовий характер гімнастики Жоржа Ебера.
18. Гімнастична школа Нільса Бука.
19. Внесок у розвиток фізичної культури Франсуа Дельсарта, Айседори Дункан, Еміля Жака Далькроза.
20. Чому встала необхідність розвитку спортивних ігор та перших спортивних змагань.

Тема 6. Розвиток спортивно-ігрової системи Нового часу

План

1. Міжнародні спортивні федерації
2. Історія розвитку футболу
3. Розвиток найбільш поширених ігрових видів спорту
4. Зародження сучасного міжнародного Олімпійського руху

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток найбільш популярних ігрових видів спорту та Олімпійських ігор сучасності,

розкрити особливості їх становлення та рівень сучасного стану.

Завдання:

- розкрити сутність ігор, які були попередниками сучасного футболу і відношенні до нього сучасників;
- розглянути принципи проведення головних спортивних турнірів сучасності;
- охарактеризувати походження, розвиток та сучасний стан найбільш популярних ігрових видів спорту, що проводяться під дахом;
- дати характеристику зародженню та становленню сучасних Олімпійських ігор.

Короткий опис

В середині XIX – на початку XX століть розвитку сучасного спорту не могли перешкодити ніякі причини. Якщо в 1850 році за межами Англії існувало декілька десятків спортивних клубів, то в 1860-х роках – за винятком Африки – вже майже не було такої країни, де б не розвивалася яка-небудь форма сучасної спортивної діяльності.

Почали проводитися міжнародні змагання по кінних кросах і стрільбі. У Європі стали дуже популярні велосипедні шосейні і трекові змагання. Були проведені найстаріші турніри у світі: кубок Англії по футболу - 1872 рік і тенісний Уимблдонський турнір - 1877 рік. Австралія обіграла Англію в області плавання. У США організуються суспільства по крикету, бейсболу, веслуванню, боксу. У Індії і Пакистані – хокею на траві. У Пакистані у 1877 році створюють правила гри у бадмінтон. У Канаді «відкрили» хокей з шайбою, а в США – баскетбол. У 1871 році в Новій Зеландії був створений «союз любителів регбі».

В Англії та США спортивні об'єднання з'являлися на базі футбольних, регбістів і інших клубів. Особливо швидко розвивався рух, за створення спортивних суспільств в Англії, США, Германії, Італії, Голландії, Франції, Південній Америці, Австралії, Канаді.

Узгодження норм діяльності в різних видах спорту з урахуванням потреб нового часу викликало необхідність створення спеціальних союзів із загальнодержавною компетенцією, які готуючи і проводячи змагання, розробляючи єдині правила, сприяли б розвитку фізкультурного руху. Такими організаціями стали національні спортивні об'єднання.

Теми наукових рефератів:

1. Сучасний стан найбільших спортивних федерацій світу
2. Історія походження футболу.

3. Сучасний розвиток футболу – найбільш популярного виду спорту.
4. Баскетбол, волейбол, гандбол – становлення та розвиток.
5. Міжнародний Олімпійський рух сучасності.

Питання для самостійної роботи:

1. Створення та розвиток міжнародних спортивних федерацій.
2. Які з стародавніх ігор відомі, як попередники сучасного футболу.
3. Як змінювалося в Англії у середні віки відношення до футболу.
4. Коли і як була заснована Англійська футбольна асоціація.
5. Яким чином в період становлення змінювалися футбольні правила.
6. Де і як зародилися перші футбольні змагання сучасності.
7. Завдяки вирішенню якої проблеми виник сучасний баскетбол.
8. Хто вважається винахідником сучасного волейболу.
9. Яким чином відбулася поява сучасного гандболу.
10. Як у сучасному світі розвиваються найбільш популярні спортивні ігри з тих, що проводяться під дахом.
11. У який час баскетбол, волейбол та гандбол досягли олімпійського визнання.
12. У які часи людство вперши заговорило про потребу відродження Олімпійських ігор.
13. Хто з державних діячів вперши висунув цю ідею.
14. Коли і завдяки кому відбулася перша відома спроба провести змагання подібні до Давніх Олімпійських ігор.
15. Хто, на думку істориків, вперши висунув ідею відродження Олімпійських ігор у міжнародному масштабі.
16. Кому належить ідея проведення Олімпійських ігор у Греції.
17. Яку роль у відродженні Олімпійських ігор відіграла практика фізкультури та спорту у XVII – XIX століттях.
18. Де і коли відбувся всесвітній легкоатлетичний конгрес по відродженню Олімпійських ігор сучасності.
19. Які головні рішення були прийняті на конгресі 1894 року.
20. Хто увійшов до керівного складу першого МОК.

Рекомендована література до другого розділу

1. Бикова Г. Методика фізичного виховання в дитячому садку. К., 1963.
2. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К.: ЮКЕА, 2002. – 712 с.
3. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ

ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. ISBN 978-966-336-323-3

4. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощапов. – М.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

5. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Фізкультурні свята: методичний посібник для вчителів. – 2-ге вид., випр. та доп. – Харків: Торсінг плюс, 2008. – 176 с.

6. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь [та ін.]; ред. С. М. Філь. — Х.: ОВС, 2003. — 158 с.: іл. — Бібліогр.: с. 154—156. — ISBN 966-7858-29-4

7. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник / М. С. Солопчук; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 235 с.: іл. — Бібліогр.: с. 219. — ISBN 966-7988-28-7

8. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. / Степанюк С. І. [та ін.]; Херсон. держ. ун-т, Ф-т фіз. виховання та спорту, Каф. теорії та методики фіз. виховання. — 2-ге вид., перероб. і допов. — Херсон: Вишемирський В. С., 2016. — 271 с. : іл., табл., портр. — ISBN 978-617-7273-44-7

9. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.

10. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

11. Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фізичного виховання пед. навч. закладів / О. В. Гогін; Харківський держ. педагогічний ун-т ім.

12. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.

13. Олімпійська освіта у школі: методичний посібник / Єрмолова В. М. – Національний Олімпійський комітет України; Олімпійська академія України. – К.: 2009. – 84 с.

14. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: «Говерла», 2014. – С 8-12.

15. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О. Твардовський.- Ньюарк (США), 1997.- 142с.

16. Олімпійська Хартія. Міжнародний Олімпійський Комітет. Лозанна, Швейцарія. – Вересень 1997.

17. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. — К., 2010. — С. 175.

18. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / В. К. Пельменів, Є. В. Конєва. – К.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

19. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. – К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.–496с.
20. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.–К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн.2.–384с.
21. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 178с.
22. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
23. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1 – 384 с.
24. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.2. – 448 с.
25. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С 11-16.
26. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

Розділ III. Розвиток фізичної культури в Україні

Тема 7. Фізична культура за часів Київської Русі

План

1. Чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я слов'ян
2. Військово-фізичне виховання та система ритуалів у Київській Русі
3. Фізичне значення юнацьких ініціацій давніх слов'ян

Мета вивчення: розглянути етногенез давніх слов'ян, витоки і чинники їх фізичного виховання, розкрити систему ритуалів та військово-фізичного виховання у Київській Русі.

Завдання:

- дати характеристику сутності концепцій походження слов'янських народів;
- визначити головні чинники системи фізичного виховання давніх слов'ян;
- розглянути сутність цінності здоров'я у слов'ян;
- розкрити вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі;
- встановити роль військово-фізичного виховання та системи ритуалів у Київській Русі;

- охарактеризувати значення юнацьких ініціацій у житті давніх слов'ян.

Короткий опис

Етногенез (походження народів) слов'ян – питання доволі дискусійне. На сьогоднішній день історична наука накопичила дуже багато концепцій походження слов'ян, які дуже часто протилежні одна одній. Такий стан речей зумовлений браком джерел та значною політизацією цього питання.

Так одні історики вважають, що термін слов'яни походить від слів «слово» або «слава», інші вчені виводять поняття слов'яни від слова раб, яке звучить англійською – slave, треті – що слово слов'яни походить від самоназви скіфів – сколоти. За версією візантійців, і зокрема їх відомого історика Прокопія Кесарійського (500-562) назва слов'ян (склавини) мала значення – анти. Це слово – іранського походження, яке означає народи кінця, краю.

Різноманітні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні рухливі ігри. Так, в степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі були розповсюджені рухливі ігри з так званим «широким полем ігрової діяльності», а саме: метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо. В гірських районах Галичини ширше розповсюдження отримали рухливі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та метанням предметів у ціль.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою національних рухливих ігор є те, що переважна їх більшість виконується у супроводі пісень, приповідок, лічилок. В іграх того часу тісно переплетені традиції народного епосу, музики, танцю. Ці особливості народних ігор робили їх вагомим засобом ефективного фізичного і морального виховання.

Теми наукових рефератів:

1. Етногенез походження слов'янських народів.
2. Фундаментальні чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я у народів Давньої Русі.
3. Вплив християнської церкви на фізичну культуру та побут слов'ян.
4. Система ритуалів та юнацьких ініціацій в Київській Русі.

Питання для самостійної роботи:

1. Наведіть приклади головних концепцій походження слов'янських народів?
2. В який період був найвищий розквіт держави – Київська Русь?

3. Які найбільш характерні риси життя та систему поглядів давніх слов'ян описують мандрівники та літописці?
4. Яким чином відбувалося зародження фізичної культури на слов'янських землях?
5. Які фізичні вправи застосовували слов'яни на ранніх етапах свого становлення?
6. Які головні культові обряди використовували наші предки?
7. Чим зумовлювалися високі вимоги до здоров'я у давньоруських народів?
8. Наведіть приклади цінності здоров'я та фізичних якостей у давньослов'янському народному світогляді?
9. Чому прийняття християнства на Русі негативно відбилося на народній фізичній культурі?
10. Чому на перших порах прийняття Руссю християнства церква не змогла відразу повністю відкинути народні традиції?
11. Через яку причину особливого гоніння від церкви дістали скоморохи?
12. Як змінювалося ставлення церкви до методу так званого «поля»?
13. Чому фізичне виховання у Київській Русі з самого початку мало військово-прикладний характер?
14. Яке значення в системі військової підготовки мали обряди «постриг» та «тризна»?
15. Дайте характеристику військовій організації «дружина князя»?
16. Які існували засоби та форми військово-фізичного виховання в Київській Русі?
17. В чому головна мета та суть молодіжних обрядів – ініціацій?
18. З чого починалася давньослов'янська юнацька ініціація?
19. В чому була суть та головна мета вступу юнаків до звіриних, «вовчих» та «ведмежих» союзів?
20. Як проходили завершальні обряди ініціації, та посвячення юнаків у воїни?

Тема 8. Фізичне виховання в період Запорізької Січі

План

1. Соціально - політичні передумови формування українського козацтва
2. Особливості народної фізичної культури українців середньовіччя
3. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі

Мета вивчення: розкрити суть особливостей фізичної культури українців та системи військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі, проаналізувати соціально-політичні передумови формування українського козацтва та причини занепаду Запорізької Січі.

Завдання:

- розкрити суть соціально-політичних передумов формування українського козацтва;
- розглянути причини виникнення та розвитку Запорізької Січі;
- визначити особливості народної фізичної культури українського народу;
- встановити сутність військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі;
- охарактеризувати причини занепаду Запорізької Січі;
- розглянути подальшу долю українського козацтва.

Короткий опис

Після того як схлинула монголо-татарська навала основна частина Південно-Західних земель колишньої Київської Русі опинилася під владою Великого князівства Литовського. Саме у середині XIV століття Східна Волинь, Поділля, Київщина, Чернігівщина були приєднані до Литви. І якщо спочатку, через те, що Литва перейняла більшість слов'янських культурних традицій, українські князівства одержали сприятливі умови для свого соціально-економічного і культурного розвитку, то згодом ситуація змінилась.

Починаючи з перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови спричинилися до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших у той час систем військово-фізичної підготовки воїнів. Очевидець того періоду української історії військовий інженер на службі у польського короля Гійом де Боплан так описує героїчні риси козаків: «Борючись за свою політичну свободу, за православну віру, славні українські козаки кожен клаптик своєї землі поливали кров'ю і щедро засівали своїми кістками і тут же створювали богатирів-героїв, які викликали у сучасників справедливий подив». Займаючи бойовий пост між турками і татарами з однієї сторони, поляками з іншої, козаки являли собою живий бастион для всього українського народу, зносячи на своїх плечах навалу поневолювачів. Запорізька Січ, захищаючи Україну і її народ від іноземного поневолення, своєю суттю і плоттю

пов'язана з нелегкою долею рідного народу.

Теми наукових рефератів:

1. Політичний, економічний та релігійний устрій українських земель, козацтво - як культурно-історичний феномен.
2. Ігри та свята українців у період середньовіччя.
3. Характеристика військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.
4. Причини занепаду Запорізької Січі.

Питання для самоконтролю:

1. Які події спричинили загострення протистояння між осілим людом та кочовиками?
2. До складу яких держав увійшли українські землі після занепаду Київської Русі?
3. Який наслідок мала для українського селянства Люблінська унія?
4. Яке походження має термін «козак»?
5. Де і ким була створена Запорізька Січ?
6. Що сприяло поширенню військово-фізичної підготовки українського народу?
7. Яку роль у поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор?
8. Які ігри та розваги були поширені серед українців?
9. В чому суть та роль парубоцьких громад?
10. Що гальмувало розвиток української народної фізичної культури?
11. Чому отримати військову освіту на Запоріжжі вважалося дуже почесним?
12. Які існували критерії для відбору до козаків та з яких двох відділів складалася Січова школа?
13. Які вміння та фізичні навички особливо цінувалися на Запоріжжі?
14. Як змінилася фізична підготовка козацького війська під час гетьманства Петра Сагайдачного?
15. В чому суть бойового мистецтва гопак та які якості були притаманні характерникам?
16. Якими внутрішніми причинами був зумовлений занепад українського козацтва?
17. Що стало причиною першого розгрому Запорізької Січі?
18. Яким чином російсько-турецькі війни та повстання Омеляна Пугачова сприяли знищенню Запорізької Січі?
19. Яка доля спіткала останнього січового отамана Запорізької Січі?

20. Через які причини Чорноморське військо було переселено на новий кордон?

Тема 9. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасній Україні

План

1. Роль Олексія Бутовського у відродженні Олімпійського руху
2. Виступи українців на Олімпійських іграх
3. Олімпійські чемпіони – уродженці Сумської області

Мета вивчення: розкрити суть особливостей фізичної культури України та надати історичні характеристики найбільш визначним діячам спорту України та Сумської області.

Завдання:

- розкрити суть та розвиток фізичної культури та спорту в Україні;
- розглянути розвиток спорту в Україні протягом XX-XXI століть;
- дати характеристику найбільш визначним спортсменам Сумської області.

Короткий опис

Спорт в Україні має давні і славні корені. Успіхи кращих спортсменів – це надбання багатьох поколінь, які серед фізичних якостей понад усе цінували силу, вправність, швидкість, витривалість; були мужніми, стійкими; сповідували високі морально-вольові принципи.

Входячи до складу двох імперій – Австро-Угорської та Російської ще наприкінці XIX століття наші предки подібно до інших народів Європи створювали фізкультурно-спортивні гуртки та інші об'єднання, які давали змогу думати про участь в Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях сучасності, починаючи вже з самих перших.

Серед великої кількості чемпіонів-українців, немалий внесок зробили і представники нашої області. Їхній вклад у загальний доробок спочатку збірної СРСР, а потім і незалежної України хоч і не був таким вагомим, як хотілось би у медальній кількості, втім деякі з них вписали своє ім'я золотими літерами в історію Олімпійських ігор.

Теми наукових рефератів:

1. Фізична культура і спорту в Україні у XVIII-XIX століттях.
2. Фізична культура в Україні за часів незалежності.
3. Фізична культура у Сумській області.

Питання для самостійної роботи:

1. Українці у витоків Відродження сучасного Олімпійського руху.

2. Діяльність О.Д. Бутовського.
3. М. Риттер та його діяльність у розбудові Олімпійського руху України.
4. На яких Олімпійських іграх, і у складі якої збірної, вперши офіційно виступили українські спортсмени.
5. Хто з етнічних українців став першим володарем золотої олімпійської нагороди.
6. Хто ще з українців відзначився на довоєнних Олімпіадах.
7. Скільки спортсменів з українських міст виступало на першій радянській Олімпіаді у Гельсінкі.
8. Хто з українських атлетів вніс найбільший вклад в успіхи збірної СРСР на Олімпійських іграх.
9. Який внесок зробили українські спортсмени в доробок збірної СРСР на Олімпіадах.
10. Хто став першим спортсменом на честь якого вперши на Олімпійських іграх був піднятий український прапор.
11. Яка Олімпіада стала першою, де Україна виступала самостійною командою.
12. Які взагалі здобутки українських спортсменів на зимових Олімпіадах у складі самостійної команди?
13. Які Ігри стали першою літньою Олімпіадою, де збірна України вперши виступила самостійною командою.
14. Яка організація надала суттєву допомогу українцям для виступу на перших незалежних Іграх.
15. Хто ніс на церемонії відкриття Ігор 1996 року прапор незалежної України.
16. Хто став першим чемпіоном на літніх Олімпійських іграх незалежної України.
17. Яка українська команда здобула єдину медаль за часів незалежності у ігрових видах спорту.
18. Життєвий та спортивний шлях Володимира Куца.
19. Рекордсмен за участю в Олімпійських іграх Володимир Голубничий.
20. Хто з атлетів Сумщини ще ставав Олімпійсим чемпіоном.

Рекомендована література до третього розділу

1. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
2. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.

3. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К.: ЮКЕА, 2002. – 712 с.
4. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. ISBN 978-966-336-323-3
5. Волошин А. Перша Російська Олімпіада у стольному Києві // Спортивна газета. – 2004, - № 76. – с. 15.
6. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощапов. – М.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
7. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.
8. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
9. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
10. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
11. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.
11. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
12. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь [та ін.]; ред. С. М. Філь. — Х.: ОВС, 2003. — 158 с.: іл. — Бібліогр.: с. 154—156. — ISBN 966-7858-29-4
13. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник / М. С. Солопчук; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 235 с.: іл. — Бібліогр.: с. 219. — ISBN 966-7988-28-7
14. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. / Степанюк С. І. [та ін.]; Херсон. держ. ун-т, Ф-т фіз. виховання та спорту, Каф. теорії та методики фіз. виховання. — 2-ге вид., перероб. і допов. — Херсон: Вишемирський В. С., 2016. — 271 с. : іл., табл., портр. — ISBN 978-617-7273-44-7
15. Кулик В.В. Від Всеобучу до світових рекордів: історія розвитку фізкультурного і спортивного руху на Україні. Нарис. - К.: Здоров'я, 1971. – 176 с.
16. Кулик. Я.Л. Костюк С.А. Петренко М.І. Історія виконання й розвитку фізичної культури і спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133с.
17. Олексій Лях-Породько «Значення першої Руської олімпіади у

розвитку олімпійського руху на українських землях», - // Теорія та методика фізичного виховання, - 2007, с. 103-108.

18. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Міжвузівський збірник. - Л., 1989.

19. Перший стадіон у Києві / Старт. - 1987. - № 8.

20. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. - 254 с.

21. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2001. № 12. - С.21.

22. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». - Києво-Могилянська академія, 2007.

23. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 - С 11-16.

24. Федоренко І.Н. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. - Київ: «Олімпійська література», 2000. - 191 с.

25. Федоренко І.Н. Україна Олімпійська. Київ: «Аванті», 2000. - 176 с.

26. Хто є хто на Сумщині. Видатні земляки. Під ред. Болгова В.В. - Київ 2005, 240 с.

27. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV – середина XVIII століття. - К.: КМ Академія, 2000. - 296 с.

28. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. - Київ 6 Наукова думка, 1990-1993.

**Питання для підготовки до заліку з навчальної дисципліни
«Історія фізичної культури»**

1. Методи дослідження та джерела історії фізичної культури.
2. Витоки фізичної культури та причини її виникнення.
3. Характеристика та періодизація первіснообщинного ладу.
4. Фізичні ігри та вправи Стародавнього світу.
5. Ініціативні свята, магічні обряди, які збереглися з часів безкласового суспільства.
6. Фізична культура країн Середземноморського регіону.
7. Фізична культура у країнах сходу.
8. Явище антропоморфізму.
9. Фізична культура у рабовласницькому суспільстві.
10. Фізичне виховання в країнах Африки та Північної Америки.
11. Фізичне виховання в системі освіти Давньої Греції.
12. Фізичне виховання у Давньому Римі.
13. Зміст та порівняльна характеристика Афінської та Спартанської систем фізичного виховання.
14. Зміст грецької гімнастики та агоністики.

15. Олімпійські Ігри Давньої Греції.
16. Причини занепаду Давніх Олімпійських Ігор.
17. Питання фізичного виховання в працях Платона та Аристотеля.
18. Занепад рабовласницької системи фізичного виховання.
19. Характеристика епохи Середньовіччя.
20. Християнська релігія та фізичне виховання.
21. Лицарська система фізичного виховання.
22. Лицарські турніри.
23. Фізичні вправи середньовічного населення.
24. Фізична культура городян. Стрілецькі та фехтувальні суспільства.
25. Причини занепаду фізичної культури середньовіччя.
26. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання. Ідеї відродження.
27. Фізична культура в країнах Західної Європи після буржуазних революцій.
28. «Джентельменський спорт».
29. Місце фізичного виховання в нових системах (філантропіях).
30. Передумови створення національних систем фізичного виховання.
31. Особливості німецької системи фізичного виховання.
32. Система фізичного виховання Скандинавських країн.
33. Створення та розвиток французької системи фізичного виховання.
34. Спортивно-ігрова система англійського фізичного виховання.
35. Розвиток спортивно-ігрової системи фізичного виховання США.
36. Системи Ж. Демені, Ж. Ебера та Н. Бука.
37. Релігійні та робочі спортивні клуби.
38. Створення та розвиток міжнародних спортивних федерацій.
39. Відродження Олімпійського руху. Діяльність П. де Кубертена.
40. Скаутський рух.
41. Розвиток фізичної культури на початку ХХ століття.
42. Розвиток міжнародного спортивного руху у період між двома світовими війнами.
43. Розвиток фізкультурного та спортивного рухів після другої світової війни.
44. Виникнення міжнародного студентського спортивного руху.
45. Початок регіональних спортивних ігор та змагань.
46. Виникнення силових видів спорту.
47. Бойові мистецтва народів світу.

48. Виникнення та розвиток водних видів спорту.
49. Виникнення та розвиток футболу.
50. Виникнення та розвиток баскетболу, волейболу та гандболу.
51. Витоки фізичного виховання українського народу.
52. Основні чинники системи фізичного виховання Київської Русі.
53. Цінність здоров'я та фізичних якостей у Давньоруському народному світогляді.
54. Вплив православної християнської релігії на фізичну культуру Давньої Русі.
55. Військово-фізичне виховання та система ритуалів в Київській Русі.
56. Значення юнацьких ініціацій у давніх слов'ян.
57. Особливості народної фізичної культури українців у середні віки.
58. Козацтво як культурно-історичний феномен.
59. Система фізичного виховання запорізьких козаків.
60. Військова майстерність запорізького війська.
61. Причини занепаду Запорізької Січі.
62. Створення та розвиток слов'янського руху «Сокіл».
63. Особливості розвитку фізичної культури в Україні до Першої світової війни.
64. Життєвий та творчий шлях О. Бутовського.
65. Фізична культура в Україні за часів СРСР.
66. Виступи спортсменів України на Олімпійських Іграх.
67. Фізична культура в Україні за часів незалежності.
68. Створення НОК України.
69. Історичні передумови розвитку спортивного руху на Сумщині.
70. Виникнення робочого та студентського руху на Сумщині.
71. Загально Радянські змагання на Сумщині.
72. Спортклуби Сумщини.
73. Мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл у місті Суми та області.
74. Участь видатних атлетів Сумщини у міжнародних змаганнях.
75. Проблеми сучасного фізкультурного руху.

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
2. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.
3. Бикова Г. Методика фізичного виховання в дитячому садку. К., 1963.
4. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К.: ЮКЕА, 2002. – 712 с.
5. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник] / В. А. Вербицький, І. Г. Бондаренко. – Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с. ISBN 978-966-336-323-3
6. Волошин А.П., Ксензенко Ф.М. У Олімпійской черты. – Київ: Молодь, 1988. – 397 с.
7. Волошин А. Перша Російська Олімпіада у стольному Києві // Спортивна газета. – 2004, - № 76. – с. 15.
8. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.

9. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощапов. – М.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
10. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.
11. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
12. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
13. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
14. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.
15. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
16. Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Фізкультурні свята: методичний посібник для вчителів. – 2-ге вид., випр. та доп. – Харків: Торсінг плюс, 2008. – 176 с.
17. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник. – К., 2011. – 336 с.
18. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи / Єрмолова В. М. – Київ: Козарі, 2008. – 76 с.
19. Історія фізичної культури: навч. посібник / С. М. Філь [та ін.]; ред. С. М. Філь. — Х.: ОВС, 2003. — 158 с.: іл. — Бібліогр.: с. 154—156. — ISBN 966-7858-29-4
20. Історія фізичної культури та спорту: навч. посібник / М. С. Солопчук; Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. — 235 с.: іл. — Бібліогр.: с. 219. — ISBN 966-7988-28-7
21. Історія фізичної культури: навч.-метод. посіб. / Степанюк С. І. [та ін.]; Херсон. держ. ун-т, Ф-т фіз. виховання та спорту, Каф. теорії та методики фіз. виховання. — 2-ге вид., перероб. і допов. — Херсон: Вишемирський В. С., 2016. — 271 с. : іл., табл., портр. — ISBN 978-617-7273-44-7
22. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.
23. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
24. Клімов А.А. Чудеса світу. – Харків: «Ранок», 2004. – 130 с.
25. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
67. Кулик В.В. Від Всеобучу до світових рекордів: історія розвитку

фізкультурного і спортивного руху на Україні. Нарис. - К.: Здоров'я, 1971. - 176 с.

27. Кулик. Я.Л. Костюк С.А. Петренко М.І. Історія виконання й розвитку фізичної культури і спорту на Україні. - Вінниця: Логос, 1997. - 133с.

28. Лабскір Ю.С., Любив А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.- Харьков, 1994.-114с.

29. Легка атлетика: курс лекцій для студ. фак. фізичного виховання пед. навч. закладів / О. В. Гогін; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Х.: ОВС, 2001. - 112 с.

30. Олексій Лях-Породько «Значення першої Руської олімпіади у розвитку олімпійського руху на українських землях», - // Теорія та методика фізичного виховання, - 2007, с. 103-108.

31. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання / Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.

32. Олімпійська освіта у школі: методичний посібник / Єрмолова В. М. – Національний Олімпійський комітет України; Олімпійська академія України. – К.: 2009. – 84 с.

33. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: «Говерла», 2014. – С 8-12.

34. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Міжвузівський збірник. – Л., 1989.

35. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О. Твардовський.- Ньюарк (США), 1997.- 142с.

36. Олімпійська Хартія. Міжнародний Олімпійський Комітет. Лозанна, Швейцарія. – Вересень 1997.

37. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури. — К., 2010. — С. 175.

38. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / В. К. Пельменів, Є. В, Конєва. – К.: Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

39. Перший стадіон у Києві / Старт. – 1987. - № 8.

40. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. – К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.-496с.

41. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.-К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн.2.-384с.

42. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. – 254

с.

43. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 178с.

44. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.

45. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.

46. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». – Києво-Могилянська академія, 2007.

47. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

48. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.1 – 384 с.

49. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т.2. – 448 с.

50. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С 11-16.

51. Україна Олімпійська // Под ред. Федоренка І.Н. – К.: «Аванті», 2000.

52. Фізична культура // Юридична енциклопедія: [у 6 т.] / ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (відп. ред.) [та ін.]. — К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2004. — Т. 6: Т — Я. — 768 с. — ISBN 966-7492-06-0.

53. Філософські науки. Збірник наукових праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 198 с. Стаття Мозкового І.П. «Релігійна спрямованість шкіл ранньої грецької філософії» с. 161 – 169.

54. Федоренко І.Н. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. – Київ: «Олімпійська література», 2000. – 191 с.

55. Федоренко І.Н. Україна Олімпійська. Київ: «Аванті», 2000. – 176 с.

56. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

57. Хто є хто на Сумщині. Видатні земляки. Під ред. Болгова В.В. – Київ 2005, 240 с.

58. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV – середина XVIII століття. – К.: КМ Академія, 2000. – 296 с.

59. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. – Київ 6 Наукова думка, 1990-1993.

Додаткові:

1. Ulrich Sinn. OLYMPIA, cult, sport, and ancient festival. Markus Wiener Publishers: Princeton, 2000. – 144 c.

2. Ulrich Sinn. OLYMPIA, cult, sport, and ancient festival. Markus Wiener Publishers: Princeton, 2000. – 144 c.

3. Ulrich Sinn. OLYMPIA, cult, sport, and ancient festival. Markus Wiener Publishers: Princeton, 2000. – 144 c.