**Лекція 1.**

**Тема: ВСТУП, ЗНАЧЕННЯ, ЗМІСТ ТА ЗАВДАННЯ ПРЕДМЕТУ.**

**План**

1. "Історія фізичної культури» як навчальна і наукова дисципліна.
2. Структура курсу, його зв’язок з іншими предметами.
3. Основні терміни і поняття дисципліни та еволюція їх розвитку.
4. Періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури.

***Ключові слова****: історія, фізична культура, дисципліна.*

**Література**

1. Винничук О. Т. Історико – педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Т. Винничук. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Л.: Україн. технології, 2003. – 232 с.
3. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / Н. Є. Пангелова. – К.: Освіта України, 2007. − 288 с.
4. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: [навчальний посібник] / М. С. Солопчук. – Кам’янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – С. 140–152.
5. Степанюк С. І. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою: для студентів денної та заочної формою навчання факультету фізичного виховання та спорту / С. І. Степанюк, О. О. Гречанюк, І. В. Маляренко. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 236 с.
6. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С. М. Філя. − Харків, “ОВС”, 2003. − 160 с.
7. **“Історія фізичної культури” як навчальна і наукова дисципліна.**

Історія фізичної культури є однією із профілюючих дисциплін навчальних планів вищих закладів освіти I-IV рівнів акредитації, які готують фахівців за напрямом “Фізичне виховання і спорт”.

**Метою вивчення історії фізичної культури у вищій школі є:**

* формування системи знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту;
* розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
* виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та традицій в галузі фізичної культури;
* прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованого на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту;
* навчання практичним навичкам роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення документів та першоджерел;
* вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

Історія фізичної культури і спорту – цікава і захоплююча наука. За час свого існування вона накопичила величезну кількість матеріалів, що наочно показують поступальний розвиток фізичної культури і спорту від нижчих форм до сучасного стану. Історія простежує еволюцію виникнення і розвитку фізичної культури і спорту з найдавніших часів і до наших днів. Вона знайомить читача з походженням і поширенням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичного виховання і спорту, що існували в різні періоди людського суспільства. Історія розглядає фізичну культуру і спорт як органічну частину всієї людської культури, виховання й освіти людей, підготовки їх до трудової і військової діяльності. На стан і розвиток фізичної культури та спорту в суспільстві впливають виробничі відносини людей, економіка, політика й ідеологія, досягнення науки, філософії, естетичні, релігійні й інші погляди людей на ту або іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура і спорт чинять зворотний вплив на багато сторін життя товариства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

«Історія фізичної культури» знайомить із формами змагань, системами фізичної культури, спортивними ідеалами різних епох, досягненнями, яких домагалося людство у різні періоди.

При розгляді історичного процесу ми виділяємо ті цілеспрямовані і планомірні зусилля, які прикладали люди різних епох в області фізичної культури. Сюди відносяться фізичне виховання дітей, військова підготовка, гігієнічні та лікувальні рухові вправи, ігри та традиційні змагання.

В історії суспільного розвитку, фізичній культурі і спорту завжди належала важлива роль у формуванні фізичних і психічних якостей людського роду. Вони сприяли, при вмілому підході, вихованню фізичної, розумової і психічної гармонії людської особистості.

У сучасному світі видано і видається величезна кількість літератури, в якій розглядаються різні історичні аспекти фізичної культури і спорту. Багато праць присвячено загальній історії фізичної культури і спорту, історії давніх і сучасних Олімпійських ігор, розвитку в різних регіонах земної кулі окремих видів спорту.

**2. Структура курсу, його зв’язок з іншими предметами.**

Навчальна дисципліна складається з двох розділів:

* витоки, становлення і розвиток фізичної культури у країнах світу;
* витоки, становлення і розвиток Олімпійських ігор.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є історія української та зарубіжної культури, теорія фізичної культури, теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, олімпійський і професійний спорт і ін.

Основними формами вивчення курсу є лекції, семінарські заняття, самостійне опрацювання літератури, написання контрольної роботи, участь у науковому студентському гуртку, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції. Семінарські заняття узагальнюють матеріал вивченого розділу.

Форма звітності – залік.

Принцип викладання предмету «Історія фізичної культури» – від загального до конкретного. Тобто, добре знання матеріалу першого розділу «Світова історія фізичної культури» сприятиме кращому засвоєнню наступних розділів – «Історія міжнародного спортивного і олімпійського рухів» та «Історія фізичної культури і спорту в Україні», оскільки загальні тенденції розвитку фізичного виховання та спорту у світі актуальні щодо будь-яких конкретних проявів фізичної культури.

В цілому, при вивченні «Історії фізичної культури» важливим є розуміння загальних тенденцій у розвитку тіловиховання; причин створення тієї чи іншої форми фізичного виховання, її внеску до загальної скарбниці галузі тіловиховання, її значення для розвитку фізичної культури сьогодення; зміни, впродовж віків, поглядів цивілізацій на ідеальну людину та вплив цих суджень на розвиток фізичної культури у суспільстві.

**3. Основні терміни і поняття дисципліни та еволюція їх розвитку.**

Кожна дисципліна оперує певними поняттями та термінами. При вивченні «Історії фізичної культури» доцільно розуміти походження та значення понять «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «гімнастика», «олімпійський рух».

«Фізична культура» - складний термін включає в себе два поняття «культура» плюс «тілесність». Слово «культура» з грецької мови означає вирощування, обробіток і стосувалося, в основному, землеробських робіт. З часом поняття розширюється. На сьогодні це сукупність матеріальних і духовних цінностей, які виробило людство у ході свого розвитку. Це історично визначений рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини у їх взаємовідносинах, а також у матеріальних та духовних цінностях, що створюються ними.

Отже, **фізична культура** – це частина загальної культури людства, історія та досвід, що накопичило суспільство в галузі виховання свого тіла. Це вироблені людством, у процесі свого розвитку духовні та матеріальні цінності у сфері оздоровлення засобами фізичних вправ та розвитку фізичних якостей. Або, **фізична культура** – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних здібностей людини.

Поняття «**фізична культура**» з’явилося відносно нещодавно, в кінці ХVІІІ - на початку ХІХ столччя, у слов’янських народів, і до сьогодні використовується лише у слов’янських країнах. В інших країнах оперують лише поняттями «фізичне виховання» та «спорт».

**Фізичне виховання** – органічна частина загального виховання; соціально педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини.

Поняття «спорт» з’явилося недавно, у кінці ХІХ століття. Походить від французького «de sportale» і спочатку означало «гра», розвага», «марна витрата часу на дозвілля». На сьогодні «спорт» має більш вузьке значення. Його системоутворюючим фактором є змагання.

**Спорт** – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, система організації, підготовки та проведення змагань із різних комплексів фізичних вправ.

Важливим також є термін **«гімнастика»,** який, можливо, є одним із найдавніших і зазнав найбільших змін впродовж розвитку людства. Поняття «гімнастика» з’явилося у Стародавній Греції і походить від слова «гюмнос» – оголений, оскільки давньогрецькі атлети займалися фізичними вправами у роздягненому вигляді. В Елладі термін «гімнастика» був широким і включав три основні розділи: **палестрику** (власне спортивні вправи – пентатлон, кулачний бій, плавання тощо), **орхестрику** (вправляння (тренування) в акробатиці, рухи обрядових, ритуальних та бойових танців), **ігри** (рухливі, з м’ячем тощо).

Тобто, фактично, давньогрецький термін **«гімнастика»** приблизно дорівнював сучасному поняттю «**фізична культура**». З часом поняття «гімнастика» зазнає значних змін – воно поступово звужується. На сьогодні гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров’я, гармонійного фізичного розвитку.

Термін «гімнастика» зазнав найбільших змін у ході історичного процесу. Саме тому при використанні цього поняття щодо різних часових проміжків треба бути особливо обачними і враховувати його значення в ту чи іншу історичну епоху.

Ще одне поняття, яке необхідно розуміти в ході вивчення «Історії фізичної культури» – це **«Олімпійський рух».** Цей термін виник відносно нещодавно, в кінці ХІХ - на початку ХХ століття, із відродженням сучасних Олімпійських ігор. Олімпійський рух спирається на концепцію **Олімпізму** – це величезний соціальний рух сучасної епохи, що охоплює світове співтовариство в дусі взаємного визнання і співробітництва, чесної та відкритої конкуренції, де вище за все стоїть людська особистість, її здібності та досягнення без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

**4. Періодизація та джерела вивчення історії фізичної культури.**

Історія фізичної культури як частина історичної науки підпорядковується загальним історичним принципам. Саме тому періодизація історії фізичної культури відповідає загальноприйнятій в історичній науці та включає чотири періоди:

1. Фізична культура Стародавнього світу (часу) – від появи людини до V ст. н.е.
2. Фізична культура епохи Середніх віків – з V ст. до ХVІІ-ХVІІІ ст.
3. Фізична культури Нового часу – ХVІІІ-ХІХ ст.
4. Фізична культура Новітнього часу – з початку ХХ ст. до сьогодні.

Якщо звернути увагу на тривалість історичних періодів, то можна зауважити їх нерівномірність: чим ближче період до сьогодення, тим він коротший. При цьому недопустимою є думка, що причина такого явища полягає у кращому розвитку людства останніх епох. Адже розвиток кожного наступного історичного періоду базується на досягненнях минулих поколінь і, таким чином, зрозуміло, що з часом простежується відповідний прогрес у винайденні нового. Таким чином, некоректним буде твердження, що сучасне покоління людства розвивається краще, ніж, наприклад, у Середні віки. Науково-технічний прогрес кожного періоду є неповторним і відповідає розвитку людства на цьому етапі.

Відносно історичних періодів, необхідно зауважити таку особливість, як наявність інформації щодо цієї епохи, яка дійшла до наших днів. Відповідно щодо найдавніших часів, збережено найменше історичних джерел, що ж до сьогодення ми маємо найбільше відомостей. Тому, скажімо, у період до нашої ери ми оперуємо для визначення тієї чи іншої події тисячоліттями та століттями. Для визначення часу факту, який відбувся у Середні віки вже можна оперувати роками, а у Новий час і датами. Що ж до сьогодення ми вже можемо з точністю до години й хвилини сказати, коли відбулася подія.

Матеріали та дані, з яких дослідники черпають інформацію щодо розвитку історії фізичної культури називають історичними джерелами.

Джерела вивчення історії фізичної культури поділяються на чотири групи:

1. Письмові джерела – все, що було будь-коли написано людиною (підручники, книжки, журнали, газети, рукописи, літописи, наскельні написи, папіруси тощо);
2. Етнографічні джерела – все, що пов’язано із життєдіяльністю кожного народу (елементи народної творчості, легенди, танцювальна культура, культура харчування, культура одягу, архітектура тощо);
3. Археологічні джерела – предмети здобуті за допомогою археологічних розкопок (спортивні споруди, атлетичні знаряддя, твори мистецтва із зображенням сюжетів спортивного життя тощо). Археологічні джерела найбільше сприяють дослідженню історії фізичної культури найдавніших часів.
4. Дотичні або суміжні джерела – інформація, яка надається нам засобами сучасної техніки (фотографії, кінозйомки, відеозйомки, магнітофонні записи, комп’ютерні технології тощо).

**КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

* + - 1. Предмет, завдання і значення навчальної дисципліни «Історія фізичної культури».
			2. Періодизація історії фізичної культури.
			3. Джерела для вивчення історії фізичної культури і спорту.
			4. Виникнення терміну «фізична культура» та еволюція цього поняття.
			5. Виникнення терміну «гімнастика» та еволюція цього поняття.
			6. Виникнення терміну «спорт» та еволюція цього поняття.
			7. Теорії (гіпотези) походження фізичної культури.