Historie tělesné kultury

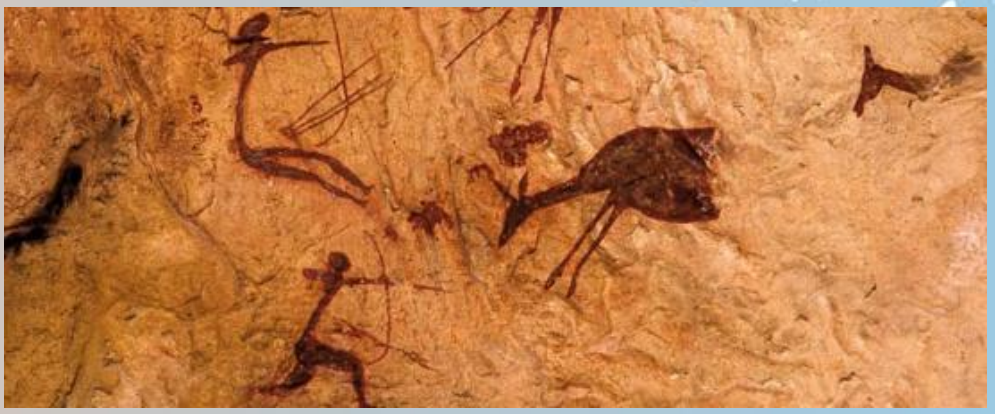
Mgr. Jan Veverka & PaedDr. Jaroslav Dobýval

Pravěk

- život probíhá v kolektivu (tlupě) – potřeba fyzické zdatnosti pro přežití (podmínky, lov)
- počátky Kultu – uctívání nadpř. bytostí, oběti a tance
- objevují se OSLAVNÉ HRY – nacvičování bojů se zvířaty => později se vyvíjí zápas
- jako první cvičení se objevují zdvíhání, běh, hod, tanec, pěstní souboj, akrobacie, míčové hry

Pravěk – obrazové prameny

Castellon (Španělsko)
znázornění rychlého běhu



Castellon (Španělsko)
dynamika lovu

Bhimbetka (Indie)
válečníci

Starověk - Čína

- 2700 p.n.l. – systém léčebné a zdravotní gymnastiky – KONG-FU (správné držení těla, dýchání)
- propagátory tělesné kultury byli filosofové (např. Konfucius a Lao-c‘)
- nejčastější cvičení – akrobacie, lukostřelba, gymnastika, jízda, vzpírání
- vznikají předchůdci bojových umění (později např. soubor Kung Fu apod.)

-ukázka tradiční čínské lukostřelby-

Starověk - Indie

- kolem 2000 p.n.l. vzniká systém spojení duchovní nauky a tělesných cvičení – JÓGA (v klasické podobě od 2. stol. p.n.l.)
- JÓGA využívá množství meditačních, dechových a tělesných cvičení
- JÓGA má základ v tzv. ÁSÁNECH (jedn. č. ÁSÁNA) – pozicích těla – rozvíjí sílu, rovnováhu, odolnost těla a tím otevírá mysl, harmonii duševního světa člověka a soulad mysli s tělem a duší

Jóga – ÁSÁNY

Tádásána
(pozice hory)

Utthita trikonásana
(pozice trojúhelníku)

Vírabhadrásana
(pozice bojovníka)

Starověk - Japonsko

- rozvoj různých druhů zápasů

Kendo

Judo

Sumo

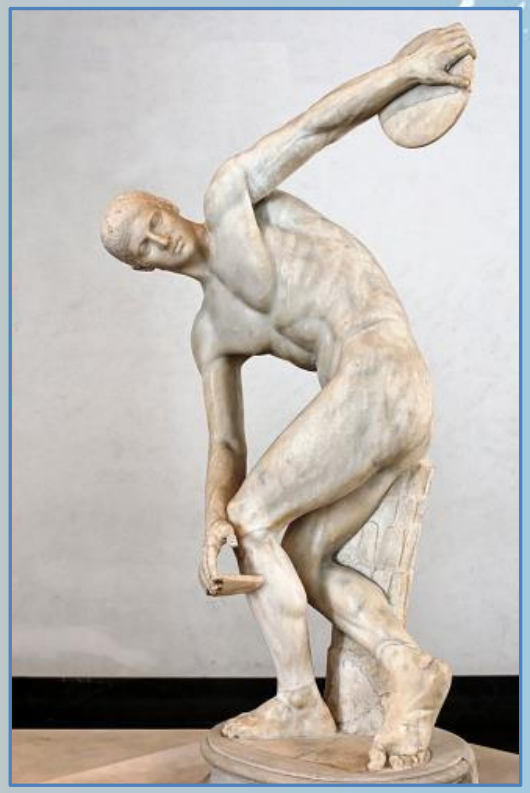
- významně byla pěstována také samurajská etika a čest

Antika - Řecko

- vznikají dva systémy tělesné kultury – Sparťanský a Athénský
- Sparťanský systém: vojenská výchova (chlapci), v 15 konají zkoušky z tělesné připravenosti pro armádu
  Dívky – tzv. orchestrika – ladný pohyb, tanec a rytmika
- Athénský systém: TV rovnocenná složka rozumové a etické výchovy – tzv. Kalokagathia
  V armádě bojují dobrovolníci a otroci

Antika – Olympijské hry

- 776 p.n.l. v Olympii
- disciplíny – běh (192 m), skok do dálky, hod oštěpem a diskem, zápas, box a další
- v průběhu her se nesmělo válčit, na stadion se vešlo až 40 tis. lidí



Středověk

- pokles v oblasti tělesné kultury (hygiena, tělesná zdatnost, estetika pohybu...)
- Rytířská výchova – 7 ctností – jízda na koni, lukostřelba, šerm, zápas, plavání, lov, básnické umění
- Nizozemí – bruslení
- severské národy - lyžování (Norsko atd.)
- Itálie – závody gondoliérů

Humanismus a renesance

- pozornost se obrací od církve k člověku
- návrat k antickým ideálům
- více se rozvíjí nauky a praxe o hygieně, zdravotní výchově
- propagace TV jako vyučovaného předmětu,
- rozvoj gymnastiky (součást medicíny)
- Hieronymus Cardamus (učenec 2.pol. 16. stol.) – TV je prostředek k udržení zdraví a dlouhého života

Jan Amos Komenský

- propagace harmonie duše a těla, podmínkou je tělesné zdraví
- tělesná kultura je nedílnou součástí výchovy
- v dílech Informatorium školy mateřské a Didaktika Magna píše také o životosprávě a hygieně, věnuje se problematice hry (podmínky, vedení, výsledek)
- popis tělesné kultury se také nalézá v díle Orbis Pictus

Novověk – významné TV systémy evr. zemí 19.stol.

- Německý systém
- Anglický systém
- Švédský systém
- Francouzský systém

Německý TV systém

- Tzv. Turnérské hnutí
- Friedrich Guts Muths – gymnastika pro mládež, přirozený tělocvik, snaha o soustavnou TV (příprava pro armádu)
- Fridrich Jahn – zakladatel, prostná cvičení => cvičení na nářadí (kůň, kruhy, hrazda, bradla…), vznikají tělovýchovné spolky

Anglický TV systém

- Zaměření na rozvoj soutěživých her – fotbal, rugby, kriket (obdoba baseballu), kroket (branky, dřevěné koule, dřevěná palice), veslování, box
- Vznikají TV kluby
- Rozvoj na univerzitách (Cambridge, Oxford)

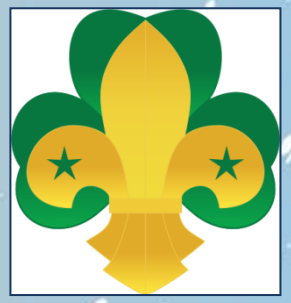
Švédský TV systém

- Peter Ling – systém zdravotního tělocviku, cviky vychází ze studia anatomie
- Cílem je vypěstovat silné tělo odolné nemocem
- Prostná, dechová cvičení, žebřiny, lavičky

Francouzský TV systém

- Přirozený tělocvik směřující k posílení zdraví
- pochod, skok, cvičení rovnováhy, šplh, plavání, šerm, střelba, tanec a zápas

Skauting



- celosvětové hnutí jehož cílem je výchova a sebevýchova dětí a mládeže
- rozvoj duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností
- vznik v Anglii r. 1907
- zakladatel Robert Baden-Powel
- v českém prostředí vzniká v roce 1911 Junák
- zakladatelem Junáka je Antonín Benjamin Svojsík
- mj. pěstování fyzické zdatnosti a dovedností pro život v přírodě

Sokol

- spolek věnující se sportům, pohybovým aktivitám, kulturní činnosti a pěstování všestrannosti
- založen v roce 1862 (inspirace turnérskými spolky v Německu)
- zakladatelé Miroslav Tyrš, Jindřich Fügner

Novodobé olympijské hry

- vrcholné mezinárodní sportovní soutěže navazující na antické sportovní hry
- v současnosti se konají letní a zimní OH
- zakladatel Piere de Coubertin (FR)
- první hry v Athénách 1896 (konání jednou za 4 roky)
- první zimní olympijské hry 1924

- podrobnější informace viz tištěné materiály -

Významní čeští sportovci

- Emil Zátopek – vytrvalostní běžec, 4x zlatá olympijská medaile (1952 Helsinki 3x zlatá 5km, 10 km, maraton)
- Dana Zátopková – oštěpařka, zlatá olympijská medaile 1952 Helsinki
- Helena Fibingerová – vrh koulí, 8x mistryně Evropy, mistryně světa, několikanásobná světová rekordmanka
- Věra Čáslavská – gymnastka, sedminásobná vítězka OH, čtyřnásobná mistryně světa

Významní čeští sportovci

- Jarmila Kratochvílová – běžkyně na krátkých a středních tratích – několikanásobná mistryně světa, držitelka nejdéle trvajícího světového rekordu v běhu na 800 m
- Jan Železný – oštěpař, trojnásobný vítěz OH, trojnásobný mistr světa

Významní čeští sportovci

- Šárka Záhrobská (alpské lyžování), Kateřina Neumannová (běh na lyžích), Martina Sáblíková (rychlobruslení), Aleš Valenta (akrob. lyžování), Eva Samková (snowboard), Jiří Raška (skoky na lyžích), Tomáš Dvořák (desetiboj), Roman Šebrle (desetiboj), Zuzana Hejnová (běh, překážky), Jaromír Jágr (hokej), Dominik Hašek (hokej), Ivan Lendl (tenis), Martina Navrátilová (tenis), Petra Kvitová (tenis), Tomáš Berdych (tenis)....

Zajímavá videa

- Emil Zátopek – OH maraton
- Věra Čáslavská – OH gymnastika
- Jan Železný – oštěp OH 1992 Barcelona
- Zapalování olympijského ohně v průběhu historie novodobých OH