

# Základy tělesné kultury

**PhDr. Roman Božik, Ph.D.**



**Zlín, 2018**

*Studijní opora dostupná online z:*

<http://www.utb.cz/fhs/struktura/studijni-opory-ums>

## **POPIS PŘEDMĚTU**

*Bakalářský studijní program: Učitelství pro mateřské školy*

*Předmět: Základy tělesné kultury*

*Forma studia: kombinovaná*

*Rozsah distanční výuky: 15 hodin*

*Zařazení výuky: 1. ročník, letní semestr*

*Forma výuky: seminář*

*Ukončení: klasifikovaný zápočet*

*Vyučující: PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.*

### **Stručná anotace předmětu:**

Předkládaný učební text podává ucelený pohled na vznik a rozvoj pohybové kultury, na tělesnou výchovu a sport u nás i ve světě. Svým obsahem je zaměřen na osvojení si základních pojmů a problematiky dějin tělesné kultury.

Tělesná kultura tvoří součást kultury společnosti a osobnosti od vzniku lidstva, kam patří všechny způsoby a výsledky přetrvávající činnosti člověka, se zaměřením na něj samotného, na formování jeho tělesných a pohybových vlastností a schopností. Předkládáme chronologizaci vývoje jednotlivých historických období od nejstarších dob existence lidstva po současnost s akcentem na tělesnou kulturu.

## Obsah

<b>I</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>II</b>	<b>1 TĚLESNÁ KULTURA V PRVOBYTNĚ POSPOLNÉ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1</b>	<b>OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA PRVOBYTNĚ POSPOLNÉ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>5</b>
<b>1.2</b>	<b>VZNIK TĚLESNÉ KULTURY</b> .....	<b>6</b>
<b>III</b>	<b>2 TĚLESNÁ KULTURA V OTROKÁŘSKÉ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA OTROKÁŘSKÉ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V OTROKÁŘSKÉ SPOLEČNOSTI</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2.1</b>	TĚLESNÁ KULTURA V STAROVĚKÉM EGYPTĚ .....	10
<b>2.2.2</b>	TĚLESNÁ KULTURA NÁRODŮ MEZOPOTÁMIE A STŘEDNÍ ASIE .....	11
<b>2.2.3</b>	TĚLESNÁ KULTURA V STAROVĚKÉ INDII, ČÍNĚ A JAPONSKU .....	12
<b>2.2.4</b>	TĚLESNÁ KULTURA V STAROVĚKÉM ŘECKU.....	13
<b>2.2.5</b>	TĚLESNÁ KULTURA VE SPARTĚ.....	14
<b>2.2.6</b>	TĚLESNÁ KULTURA V ATÉNÁCH .....	15
<b>2.2.7</b>	STAROVĚKÉ HRY.....	16
<b>2.2.8</b>	TĚLESNÁ KULTURA V STAROVĚKÉM ŘÍMĚ .....	17
<b>IV</b>	<b>3 TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ STŘEDOVĚKU</b> .....	<b>19</b>
<b>3.1</b>	<b>CHARAKTERISTIKA VZNIKU A VÝVOJE FEUDALISMU</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V RANÉM STŘEDOVĚKU</b> .....	<b>19</b>
<b>3.3</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V ROZVINUTÉM A POZDNÍM STŘEDOVĚKU</b> .....	<b>20</b>
<b>3.4</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ HUMANISMU A RENESANCE</b> .....	<b>21</b>
<b>V</b>	<b>4 TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ NOVOVĚKU</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1</b>	<b>OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA VZNIKU A VÝVOJE KAPITALISMU</b> .....	<b>23</b>
<b>4.2</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ VZNIKU KAPITALISMU</b> .....	<b>23</b>
<b>4.3</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA V ROZVINUTÉM KAPITALISMU</b> .....	<b>25</b>
<b>4.3.1</b>	TURNÉRSKE Hnutí.....	26
<b>4.3.2</b>	ŠVÉDSKÝ SMĚR .....	26
<b>4.3.3</b>	SPORTOVNĚ - GYMNASTICKÉ Hnutí VE FRANCII .....	27
<b>4.3.4</b>	ROZVOJ SPORTU V ANGLII .....	28
<b>VI</b>	<b>5 OBNOVENÍ OLYMPIJSKÝCH HER</b> .....	<b>29</b>
<b>5.1</b>	<b>SVĚTOVÁ TĚLESNÁ KULTURA V LETECH 1918 – 1945</b> .....	<b>29</b>
<b>5.2</b>	<b>TĚLESNÁ KULTURA NA NAŠEM ÚZEMÍ V OBDOBÍ NOVOVĚKU</b> .....	<b>30</b>
<b>5.2.1</b>	SOKOLSKÉ Hnutí.....	31
<b>5.3</b>	<b>VYBRANÉ POJMY Z OLYMPISMU</b> .....	<b>32</b>
<b>VII</b>	<b>6 VYMEZENÍ POJMŮ</b> .....	<b>35</b>
<b>VIII</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>40</b>



## ÚVOD

Tělesná kultura je součástí kultury člověka a společnosti, která zahrnuje všechny činnosti, prostředky, podmínky a výsledky podílející se na cílevědomém tělesném a pohybovém zdokonalování člověka. Přispívá k jeho všestranné výchově a harmonickému vývinu, upevnění fyzického a psychického zdraví a k dosažení co nejdokonalějších a nejučelnějších pohybových projevů a chování v rozmanité tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti a jejich uplatnění v pracovní činnosti a životě. Tělesná kultura je významným prostředkem odpočinku, zábavy, aktivního, účelného a radostného využívání volného času, a proto se stává nezbytnou součástí způsobu života. Strukturu tělesné kultury tvoří tělesná výchova, sport, turistika, pohybová rekreace a pohybové umění.

Když nahlédneme do historie, zjistíme, že cíl dnešní tělesné výchovy se velmi liší od záměru, který ke vzniku tělesné výchovy vedl dříve. Člověk byl dříve nedílnou součástí přírody, od které se v současnosti již podstatně vzdálil.

V dávné minulosti byl člověk nedílnou součástí přírody. Kultivační instinktivních činností a her ve spojení s prací a s rozvíjejícími se náboženské představy došlo k postupnému vydělování se člověka z ostatní živočišné říše.

Dějiny tělesné kultury jsou specifickým odvětvím historie jejím předmětem je zkoumání vývoje teorie a praxe tělesné kultury a jejich základních prostředků (tělesných cvičení) od nejstarších dob až po současnost (Perutka a kol., 1984).

Cílem dějin tělesné kultury je dějinná objektivizace jevů a událostí ve sféře tělesné kultury, jak v specifickém subsystému kultury, které se historicky podílejí při vzniku a formování tělovýchovné reality. Do dějin tělesné kultury patří světové i regionální dějiny, dějiny jednotlivých období, jakož i dějiny jednotlivých složek tělesné kultury. Základní význam pro dějiny tělesné kultury mají bezpečně zjištěno události, činy, historická fakta.



# 1 TĚLESNÁ KULTURA V PRVOBYTNĚ POSPOLNÉ SPOLEČNOSTI

## 1.1 Obecná charakteristika prvobytně pospolné společnosti

Prvobytně pospolné společnost je nejstarší společensko-ekonomickou formací, její věk se odhaduje přibližně na více než 600 000 let. Výrobní vztahy se formovaly na základě nízké úrovně výrobních sil. Kolektivní se organizovala výroba a společné bylo i rozdělování výsledků práce. Základem výrobních vztahů bylo společné vlastnictví výrobních prostředků. Kolektivní charakter se projevoval i ve společenském životě, kultuře, poznacích i výchově. Tato první společensko-ekonomická formace byla beztřídní, bez antagonistických protikladů (Perutka a kol., 1984).

S rozvojem výrobních sil dochází ke společenské dělbě práce:

- a) V mladší době kamenné se oddělilo pastevectví od zemědělství - 1. společenská dělba práce,
- b) v době kovové se oddělil řemesla - 2. společenská dělba práce, došlo k rozkladu rodových jednotek i k postupnému značnému rozměru soukromého vlastnictví.

Kritéria pro periodizaci nejstarší dějinné epochy:

- a) převaha materiálu, ze kterého si lidé zhotovovaly nástroje, (doba kamenná a kovová),
- b) stupeň kultury odrážející míru ovládnutí přírody, (období divoštství a barbarství),
- c) úroveň abstraktního myšlení.

Paleolit (starší doba kamenná) představuje člověka jako výrobce nástrojů.

Hospodářsky je tato etapa charakterizována bezohledným způsobem obživy (sběračství, lov menších zvířat). V středním paleolitu člověk rozšířil počet kamenných nástrojů, přešel k vyspělému lovu a ovládl oheň. Mladší paleolit je charakteristický vznikem společenské organizace – pokrevní příbuzné matriarchální rody. Člověk v tomto období ovládá článkovou řeč a je schopen abstraktně myslet (Perutka a kol., 1988).



Mezolit (střední doba kamenná) představuje výroba nástrojů, zdomácnění zvířat, rozvoj zemědělství (sběr zrn, rostlin).

Neolit (mladší doba kamenná) je limitní rozvojem zemědělství v rámci rodů, kde dochází ke změně od matriarchátu zřízení k patriarchálnímu. Vytváří se typ monogamní rodiny a vznikají kmenové celky.

Eneolit – představuje vrchol doby kamenné, kde vzniká genderová občina jako první sociální (ne pokrevní) seskupení lidí.

Člověk tohoto období byl zpočátku handicapovaný menší fyzickou silou, avšak svým cílevědomým jednáním, výrobní činností, si postupně dokázal přizpůsobit okolí vlastním potřebám.

Se vznikem člověka je spjat i vznik výchovy, jako cílevědomé a organizované činnosti. První formou byla pracovní výchova obsahující prvky tělesné, rozumové i mravní výchovy. Později na základě ozbrojených konfliktů vzniká i vojenská výchova. Jediným diferenciačním kritériem bylo pohlaví. Pravěk založil základy rozvoje lidské společnosti i v oblasti sportu. Pohybové činnosti, které se v tomto období objevily, byly nejen něco typické pro lidskou společnost, ale položili základy jejich dalšího rozvoje v následujícím období (Seman, 2012). V období pravěku se začaly krystalizovat tři velké skupiny pohybových činností:

- pohybové činnosti bojového charakteru
- pohybové činnosti v rámci tzv. pracovní tělesné výchovy
- herně-zábavné pohybové činnosti (Seman, 2012)

## 1.2 Vznik tělesné kultury

Původem tělesné kultury jako specifické součásti kulturní společnosti se zabývali mnozí odborníci. Západní badatelé ji většinou odvozovali z her zvířat, jiní autoři zase tvrdí, že v hrách se odráží úsilí člověka uniknout od obtíží života do světa fantazie. Ruský filozof G. V. Plechanov dokazuje, že hry a tělesná cvičení v prvobytně pospolné společnosti vznikly z pracovní činnosti lidí. N. I. Ponomarjov (1970) analýzou honu jako nejdůležitějšího pracovního odvětví pravěkého člověka potvrdil, že člověk přípravou na práci položil základy tělesné výchovy (Perutka a kol., 1988).



Během formování matriarchátu se postupně formovaly i prvky tělesné kultury. Existovaly už předměty specificky zhotovené na hry. Důkazem jsou kresby a malby v jeskyních. V období rozkvětu matriarchátu i patriarchátu pravěký člověk zhotovoval různé předměty na hry:

- míč vycpaná srstí,
- koule,
- šermířská hůl,
- kopí s tupým hrotem na cvičení,
- prak a luk,
- hokejka.

Dorůstající mládež systematicky zdokonalovala házení kopím a holí. Po vynalezení luku už od útlého věku nacvičovali střelbu na cíl. Běžné byly hry imitující boj se zvířaty.

V podmínkách matriarchátu se ženy podílely na pracovní činnosti stejně jako muži. Kromě toho pořádaly ženské soutěže, kde dominoval pěstní boj, zápas, šerm holemí, házení kopími a střelba z luku. Dominanci mužů v ekonomické oblasti společnosti se projevil specifickými mužskými iniciačními rituály.

První společenská dělba práce vyvolala přeměnu matriarchátu na patriarchát. Vznikali spory o území mezi jednotlivými kmeny. Začala se projevovat bojová čest a sláva, které ovlivnily tělesnou přípravu. Vznikly bojové hry a hry se zvířaty. Mnohé tělesná cvičení, které byly v předchozích obdobích součástí imitačních her, vznikají jako samostatné druhy tělesných cvičení. K jednotlivým pohybovým aktivitám v daném období patřily:

- tlachtli (předchůdce basketbalu. - indiáni)
- pěstní boj a zápas
- závody v běhu, skocích, hodech - kopí, disk
- zvedání břemen
- jízda na koni (Peršané - jezdecké pólo jako první)
- sobí dostihy – severské národy
- soutěže na saních – severské národy.

Mnohé druhy zápasu se spojovali s náboženskými a kultovními slavnostmi – obřadní a bojové tance:



- japonský zápas sumo,
- severské zápasy na mroží kůži.

V tomto období se formují začátky gymnastiky, zejména akrobacie. V období patriarchy se rozvíjely zejména hry - kopací běžecká hra (fotbal, rugby), pallilo, čur - předchůdce pozemního hokeje, stěna proti stěně – pěstní hra. Vůdce si volili podle fyzické zdatnosti a volných vlastností. Mezi cvičení, které ovládal prvobytně pospolní člověk, patřilo plavání, potápění, přeprava na člunech lyže - hon (sněžnice), do močálů (blatnice). V jednotlivých kmenových společenstvích dominovaly různé hry a pohybové aktivity:

- Borové - zápasy a běh, házení kopí na cíl
- mexičtí Indiáni - od útlého věku běh
- Tarahumara - iniciační zkouška - běh do vyčerpání, zkouška fyzické zdatnosti
- Watussovia (černoši) - iniciační schopnost přeskočit svou tělesnou výšku.

Hra v tomto období představuje specifický dějinný fenomén v oblasti rozvoje tělesné kultury, který překračuje hranice biologické a tělesné činnosti. Ve hře identifikujeme prožívání lidské existence s autentickým etickým obsahem, uplatněním pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a jiné), psychických vlastností (odvaha, ovládnutí, emocionální stabilita a jiné) v rozmezí hrou předepsaných pravidel.

- Peršané - hra předchůdce jezdeckého póla
- Aztékové - hra předchůdce basketbalu - tlachtli
- Eskymáci - hra předchůdce rugby
- Japonci a Číňané - hra předchůdce fotbalu - kemari, tsun - kun
- Řekové a Římané - hra předchůdce fotbalu - episkyros, harpastrum.





## 2 TĚLESNÁ KULTURA V OTROKÁŘSKÉ SPOLEČNOSTI

### 2.1 Obecná charakteristika otrokářské společnosti

Výrobní a společenské změny, které probíhaly na sklonku prvobytně pospolné společnosti, podminily vznik třídního zřízení. Jeho první formou byla otrokářská společensko-ekonomická formace. Určující význam pro nastolení otrokářství měl rozvoj výrobních sil vyvolaný dokonalejší výrobou a nástroji. Zákonitý rozvoj výrobních sil pozitivně ovlivnil rozvoj poznání, čehož projevem byl vznik věd.

Důležitým znakem tohoto období je vznik písma, rozvíjelo se umění a vědy, přičemž ve vztahu k pohybu má největší význam medicína. Důležitý byl i vznik škol a současně s nimi i určitých výchovných směrů (Semán, 2012).

Vyčlenily se:

- státní ideologie
- správní aparát
- armáda
- policie.

Celé dějiny otrokářství doprovázel třídní boj, který vyvrcholil zejména v období rozkladu otrokářského systému. Vládnoucí třídou byly otrokáři (velkostatkáři, vlastníci pozemků, majitelé dílen, obchodníci). Ovládanou třídou byli otroci (masy lidí a bezprávných otroků).

Výrobní vztahy představovaly soukromé vlastnictví výrobních prostředků a otroků. Ve vývoji otrokářských útvarů existovaly rozdíly na základě geografických a klimatických podmínek - nejstarší civilizace vznikaly tam, kde bylo dostatek tepla, stála zásoby vody a vhodné podmínky pro rozvoj zemědělství.

Nejstarší typ státu:

1. Orientální despotie - vládce s neomezenou mocí - despota - živé vtělení božství na Zemi, svou moc udržoval pomocí: náboženství, státní správy, zákonů, ozbrojeným násilím.



Nejstarší státní útvary 3. – 2. tisíciletí p. n. l.: Egypt, Blízký východ, Indie, Čína.

2. Antické (klasické) formy otroctví - v Řecku městské státy (Polis) a Římské impérium.

Nejvlivnějšími řeckými státy byly: Sparta od 6. st. p.n.l. a Athény, které dominovaly nad Spartu hospodářsky i politicky. V roce 338 p.n.l. ztratily řecké státy svou samostatnost (Perutka a kol., 1984).

Řekové - reprezentují kulturu klasické dokonalosti. Pro otrokářskou společnost příznačný vznik škol. První školy vznikaly při chrámech respektive pannonických dvorech (Vzdělání se dostávalo privilegovaným vrstvám). Státní školy - Sparta, soukromé školy – Athény.

3. Římská světová říše – z původního městského státu Řím vznikla postupně největší a nejvýznamnější říše v Evropě (8. st. p. n. l.). Římané se osvobodili od Etruské nadvlády, ovládli Apeninský poloostrov a oblast Středomoří. Původní formu vlády tvořilo království, které přešlo do republikánského zřízení (510 r. p. n. l.) později se přetransformovala na císařství (r. 31 n. l.).

## 2.2 Tělesná kultura v otrokářské společnosti

Rozvoj tělesné kultury zaznamenal v tomto období největší rozmach. Vzdělání a výchova se staly jedním z prostředků upevnování třídní nadvlády. Významnou roli v tomto období hrálo náboženství, které mělo polyteistický ráz a princip jednobožství (Monoteismus) se objevil až v Římské říši koncem 1. stol. n. l., vládnoucí třída v jednotlivých otrokářských státech využívala i mnohé prvky tělesné kultury

### 2.2.1 Tělesná kultura v starověkém Egyptě

V Egyptě byla tělesná příprava důležitou součástí edukace. Množství artefaktů o pěstování tělesné kultury se zachovalo v archeologických vykopávkách v hrobkách děti faraonů a příslušníků vládnoucí třídy, kde byly objeveny různé předměty jako např. (Panenky, míče, obruče, luky, a podobné předměty). Zavedla se koedukované školní výchova, která navazovala na výchovu v rodině. Značná pozornost byla věnována tělesné přípravě gymnastickým cvičením (akrobacii), základním lokomoce



(běh, skok, hod), plavání, zápasení, šermu, zápasu i různým druhem her (Perutka a kol., 1984).

Mládež ovládala šermování holí, střelbu z luku a házení kopím při lovu. K velké oblibě Egyptanů patřila honitba, při které používali zdomácnělá divoká zvířata (leopardi, sokoli). Egyptané byli dobří veslaři na malých i velkých člunech, také polovali na vodní ptactvo i mořské produkty a produkty řek. Faraóni věnovali velkou pozornost tělesné přípravě

vlastních dětí. V oblasti herních-zábavných činností zaznamenáváme kromě akrobacie i tanec (Seman, 2012). Z gymnastických cvičení to byla zejména akrobacie: stoje na hlavě, na rukách, přemety. Mnohé akrobatické prvky se využívaly v tancích egyptských tanečnic. Zejména u něžného pohlaví patřilo k dobrým mravům bavit společnost hudbou, zpěvem a tancem. Egyptané dbali o štíhlou postavu a jedinců s tělesnou nadváhou označovali za hlupáky. Zavedli i jízdu na koních a dvoukolo-  
vých vozech, na kterých organizovali i závody.

### 2.2.2 Tělesná kultura národů Mezopotámie a Střední Asie

Mezi řekami Eufrat a Tigris vznikly v období let 3500 – 3000 p. n. l. první městské otrokářské státy Mezopotámie a Střední Asie- Akkadský, Babylonská říše atd. Zakladatelem starobabylonské říše – Chammurapi (1792 - 1750 p. n. l.), který vydal zákony odrážející vyhraněnou třídní diferencovanost (Perutka a kol., 1988). Těžiště výchovy bylo zaměřeno na vojenskou přípravu - příslušníci armády se preferovali i při přidělování půdy, za to však museli táhnout do boje, když je vládce povolal.

K dalším národům Blízkého, kde se obdobně kladl velký důraz na vojenskou přípravu, patřily Asyřané. Asyrští bojovníci vynikali bezohledností a krutostí, co se projevovalo při jejich dobývání a podmanění celé Mezopotámie. Důraz byl kladen na jezdeckví (Vysoké sedlo, bojové vozy). Asyrský král Nimrod, který skolil množství lvů, se stal symbolem myslivosti. Z různých zobrazení, které se zachovaly, dominovaly kresby (lidí a zvířat) s vyvinutou muskulaturou. Asýrii říši vystřídala novobabylonské říše, jejím zakladatelem byl Nebukadnesar II. Její existence netrvala dlouho a tuto říši si podmanili Peršané. Perský král Kýros uskutečnil převrat. Peršané byli odolní, zruční v jízdě na koni, ovládali bojovou techniku jízdy. od 15 roku života se učili jízdě na koni, střelbě z luku a pravdomluvnosti (Perutka a kol., 1988). Základem



edukace byla tělesná příprava. Ráno se scházeli ke cvičení 50-členné skupiny – pod vedením syna krále nebo místodržícího, kde běžně proběhly 40 - 50 stadionů (7,5 – 8 km). Nedílnou součástí bylo i zdokonalování ve zbraní, také lov, sázení stromů také příprava zbraní. V Persii měli své místo i hry. Skythové vynikali jako střelci z luku (za jízdy dokázali sestřelit letícího ptáka) byly učители střelby na královském dvoře (Perutka a kol., 1984).

Prostřednictvím Archea-facto se zachovaly i některé informace o tělesné přípravě Židů (Mojžíš vedl Židů k udatnosti, překonávání potíží i tělesné odolnosti). Mezi nejoblíbenější cvičení patřily střelba z luku a praku (vznik velkého praku – katapult). Židé byli dobří a vytrvalí běžci, stavěly se rychlími posly. Věděli dobře plavat a pěstovali i různé tance a hry.

### 2.2.3 Tělesná kultura v Starověké Indii, Číně a Japonsku

V orientálních despociích byla důležitou součástí výchovy vojenská výchova, jejíž součástí byly kromě základních lokomoci (běh, skok, hod, plavání) důležitý šerm, pěstní boj, zápas a lukostřelba (Seman, 2012). Při vykopávkách byla objevena protoindická kultura, která poukazuje na vyspělost při péči o lidské tělo. Archeologové objevili veřejné lázně, skoro každá domácnost byla vybavena vlastní koupelnu. Nová kultura s dědičnou společenskou diferenciací (kněžská aristokracie, vojenská aristokracie), uplatňovala požadavek harmonické výchovy. V 6. st. p. n. l. princ Siddmártha – Buddha – náboženský reformátor absolvoval jakýsi desetiboj, kde se snažil poukázat na harmonickou výchovu

- a) tělesný pětiboj – šerm, zápas, pěstní boj, skákání, plavání.
- b) duševní pětiboj – výklad starých děl, znalost rostlin a zvířat, umění psát, gramatika, matematika.

Osobitostí tělesné kultury Indů byla joga (jóga - spojovat se, spojení) – jde o spojení duše s bohem. Popisuje několik stupňů a představuje idealistický systém. Její cílem bylo prostřednictvím různých pozic těla (jamem, nijama a Asanov) vypěstovat nadvládu psychického nad fyzickým. Jogistické techniky a postupy jsou dobré známé i v současné době. Indický stát se staral o tělesnou přípravu i veřejnou zábavu v amfiteátrech, kde se hrály různé hry. Zo sportovních her poznali předchůdce hokeje a badmintonu – Poona (Perutka a kol., 1982).



Mezi jednu z nejstarších kultur světa patří Čínská kultura. Nájedzy kočovné kmeny ze severu nutily Číňanů vydržovat velkou dobře vycvičenou a fyzicky zdatnou armádu. V této zemi v období 2600 – 2500 let p. n. l. vznikla léčebná a zdravotní gymnastika – kung-fu, která znamenala propojení umělce - muže. Mezi propagátorů této gymnastiky patřily kněží a filozofové (Lao - C', Konfucius).

Mezi základní dovednosti, které musel ovládat každý svobodný Číňan, patřily:

- lukostřelba,
- jízda na koni spojována s útokem na dřevěnou atrapu,
- vzpírání železné tyče
- nošení 30kg tažného břemene jednoruč nad hlavou na vzdálenost 20 m.

Z her to byla:

- kopací hra (předchůdce fotbalu),
- pěstovaly hru, která byla předchůdcem golfu,
- badmintonu,
- póla na koních (Perutka a kol., 1984).

Herně-zábavní činnosti byly v Číně velmi početné, žonglování, akrobacie a pod. Čínští mniši vypracovali i specifická pravidla zápasu a pěstního boje, ze kterých se později vyvinuli džiu-džitsu a karate a jiné bojové umění (Seman, 2012).

Blížkost Japonska byla příčinou, že mnohé pohybové činnosti z Číny převzali a později upravili Japonci. Pěstovala hlavně lukostřelba (Kyudo), šerm – samurajové. Japonského samuraje můžeme považovat za ekvivalent evropského rytíře (Seman, 2012). V Japonsku vznikl tradiční způsob zápasení – sumo, které se zachovalo až do dnešní doby. Oblíbené byli i hry kemari – předchůdce fotbalu a dakiu – předchůdce pozemního hokeje.

#### 2.2.4 Tělesná kultura v starověkém Řecku

Řecká tělesná kultura představuje nejvýznamnější epochu rozvoje tělesných cvičení v období antiky. Participace na tělesných cvičeních se stala občanskou povinností všech svobodných řeků. Původ různých tělovýchovných slavností se váže s Krétou, kde byla postavena i první aréna, kde jen občané mužského pohlaví mezi



sebou soutěžili obnažení. Název gymnastika je odvozen z Řeckého gymnos – což znamená nahý (Perutka a kol., 1988).

#### 2.2.5 Tělesná kultura ve Spartě

Sparta byla otrokářským státem, kde vládla agrární aristokracie. Otrokáři vykořisťovali otroků, jelikož Sparťanů byla jen desetina, museli ovládat bojovou přípravu a vynikat tělesnou zdatností. Celá výchova byla zaměřena na vojenskou přípravu.

Výchova:

do 7 let - rodina

od 7 let - státní ústavy

od 20 do 60 let - každý svobodný občan byl členem armády (vojáci z povolání).

Chlapci absolvovali tvrdou výchovu od 7 - 14 let ve státních ústavech, kde dominovala tělesná příprava (překonávání únavy, přivykání na chlad a nedostatek potravy, zdolávání dlouhých pochodů, otužování, spaní na lůžku ze slámy). V těchto ústavech dohlíželi na výchovu Padenómové – vychovatelé, jejichž delegoval stát. Každoročně absolvovali zkoušky (agony), ve kterých prokázovaly svou tělesnou připravenost – závod v běhu, skoku, hodů atd. Zároveň byli holí testováni k odolnosti vůči tělesným trestem. Po 14. roce života mladí muži dostali zbraň a byli organizováni do oddílů, které vykonávali strážní služby (potlačování nepokojů - otroků). Jako "eiréni" (15 - 20. let) pomáhaly padenómom při výchově mladších chlapců ve státních ústavech. Po dosažení 20. roku života se mládenci podrobovali tvrdým zkouškám, po kterých se z nich stali "efébie" následně vykonávali vojenskou službu až do 30. roku života. Po 30 roce života se tyto mladí muži stali právoplatnými občany Sparty a mohli si založit vlastní rodinu (Perutka a kol., 1982).

Dívky ve Spartě absolvovali obdobně tvrdou tělesnou přípravu. Účastnili se slavností, cvičili a závodili v bězích, skocích, hodech, zápase. Kromě toho pěstovali tanec. Cílem bylo vychovat silné a zdravé ženy, které měly mít zdravé a silné děti. Jen malá pozornost byla věnována intelektuální výchově (základy psaní, čtení). Dominantním bylo poslouchat, být tělesně odolný a naučit se vítězit. Zvýšená pozornost byla věnována výchově zaměřené na hudbu (hudba, tanec, zpěv - sólové i



skupinové tance a rozvoji ladnosti pohybu při tanci). Mravní výchova mládeže byla podmíněna výchovou ke vlastenectví (hrdinství mužů i žen).

#### 2.2.6 Tělesná kultura v Aténách

Athény se staly ve starověku jedním z nejvýznamnějších středisek Řecka. Začali se rozvíjet řemesla a obchod a z Atén se stala demokratická otrokářská republika, kde byly otroci soukromí, kde se zacházelo s nimi důstojněji jako ve Spartě. Aténska harmonická výchova zahrnovala v sobě tělesnou, rozumovou a estetickou stránku (Seman, 2012).

Demokracie se projevila i ve výchově, dochází k velkému rozmachu věd a umění. Cílem aténské výchovy bylo vychovat uvědomělého občana, který by dobrovolně a záníceně plnil své občanské povinnosti zejména vojenskou službu. Armádu tvořily těžkooděnci (Hopliti) a lehce ozbrojená pěchota. Výchova:

do 7 let - výchova dům v rodině,

od 7 let - výchova ve školách soukromého charakteru.

K takovým institucím patřily gymnázia, které původně byly zaměřeny pouze na tělesnou výchovu, kde se cvičilo bez oblečení. Později sloužilo na všeobecné vzdělání mládeže. Na čele gymnázia stál gymnasiarchos. O tělesnou výchovu chlapců se staral paidotribés - cvičitel.

Zdatnější cvičenci měli trenéra - gymnastés (16 – 18 r.) Významnou roli zde hrál olejovač (masér) aleiptés, který olejem a masíroval žáky. Období efébie (18-20 r.) Bylo zaměřeno na rozvoj šermu, střelby z luku, házení oštěpem, střílení z katapultů, jízdu na koni, a jízdu na dvoukolovém záprahu. Součástí gymnázií byla palaistra - oddělený prostor pro výcvik zápasu a boxu. Učitel čtení a psaní se jmenoval grammatikos, hru na kithare a lyru vyučoval kithatistés (Perutka a kol., 1988).

Hlavním prostředkem tělesné výchovy byl pentatlon (pětiboj): běh na délku jednoho stadionu, skok do dálky, hod diskem, oštěpem, zápas, dále všeboj (pankration), box (pygné) a plavání. Jedinec, který v Aténách nevěděl psát ani plavat se charakterizoval jako nevzdělaný. Platón vyzdvihuje postavení tělesné výchovy v přípravě aténské mládeže a tvrdí "Učitel TV je pro zdravé tělo tím, čím je lékař pro nemocné tělo" (Perutka a kol., 1984). Platón je zastáncem antické kalokagathie - starořeckého



ideálu tělesné a duševní dokonalosti (harmonie těla a ducha). Vyvrcholením teorie řecké výchovy a názorů na gymnastiku a životosprávu je dílo vychovatele Aristotela (384 - 322 p.n.l.). Fyzickému tělu přikládá velký význam a pokládá ho za nezbytnou podmínku pro činnost duše, kterou dělí na vegetativní, živočišnou a rozumovou. V souladu s tím rozpoznává i tři druhy výchovy - tělesnou, mravní a rozumovou. Poznatky o tělesné výchově obohatil Hippokrates (460 - 346 p.n.l.), který se snažil definovat hranice lékařství a gymnastiky.

### 2.2.7 Starověké hry

Hry a slavnosti vznikaly v Řecku z různých tradic, měli náboženský charakter, byli to i příležitostné obřady a slavnosti či pohřební události. Na demonstraci své fyzické a sportovní připravenosti měli Řekové dostatek příležitostí na Panhelénských (všeřeckých) hrách. Hry byly spojeny s náboženským kultem a jejich součástí byly sportovní a umělecké soutěže (Grexa, 2011).

Nejvýznamnější hry antického Řecka:

1. Pýtijské hry v Delfách na počest boha Apollóna,
2. Nemejské hry na počest boha Dia,
3. Istmické hry při Korintu na počest boha Poseidona,
4. Panaténajské hry v Aténách na počest bohyně Athény,
5. Olympijské hry v Olympii.

Právě hry v Aténách nebyly jen oslavy, ale tvořily veřejnou prezentaci celého propracovaného výchovného systému. Tyto hry umocňovali helénistické integraci rozdrobených řeckých městských států v oblasti Středomoří (Grexa, 2011).

Dívky měly právo účastnit se her pouze jako divačky, ale vdaným ženám byl vstup zakázán. Ženy však měli své hry v Argu na ostrově Samos, jakož i v Olympii. Šlo hlavně o oslavu plodnosti a běh na zkrácený stadion.

Nejslavnější a nejpopulárnější hry Hellénů se konaly na poloostrově Peloponés v Elis při Olympii. O vzniku olympijských her se zachovalo množství pověstí, které byly spojeny s uctíváním božstev. Postupně hry upadly, a téměř se na ně zapomnělo. Obnovené byly napokyn delfské věštkyně. Dohoda o hrách se vepsala do posvátného disku, který uložili v Héřině chrámu na Olympii. Na disku byl nápis:





"Olympia je svaté místo. Pokud se někdo odváží na toto místo s ozbrojenou mocí, nezůstane takový zločin bez pomsty "(smlouva zajišťovala neutralitu a nedotknutelnost Olympie a na její půdě se zakazoval vstup vojenským jednotkám i ozbrojeným jednotlivcům, zajišťovala účastníkem OH svobodnou a nerušenou cestu do Olympie, a to i přes území nepřátelenských států a zpět.) Během OH smlouva zakazovala vést války a násilné činy i popravy zločinců. Tato mírová tradice -Ekecheiria, která znamenal "ruce pryč od zbraní" byla jedním z klíčových ideových základů moderních OH (Perutka a kol., 1988). Olympijské hry se staly výrazem národní jednoty a kulturní vyspělosti Řeků (Grexa, 2011).

#### 2.2.8 Tělesná kultura v starověkém Římě

Po vzniku starověkého Říma v roce 753 - 510 p.n.l. byl Řím královstvím. Roku 49 až 44 p.n.l. nastala vojenská diktatura Caesara. V období republiky se společenská moc soustřeďovala v rukou svobodných občanů povinných vojenskou službou téměř na celý život - tělesná příprava zaměřená na vojenskou přípravu. Na rozdíl od Řecka měla Římská výchova domácí charakter (Grexa, 2001). Římský mládenec se až do nástupu na vojenskou službu v 17 letech věnoval tělesné a branné přípravě spolu se sourozenci (lidové hry a cvičení). Starší jedinci praktikovali chůzi, běh, skoky, zápas, s akcentem na plavání, které ovládali i dívky. V letech 107 - 100 p.n.l. konzul Gaius Marius zrušil povinnou vojenskou službu a změnil ji na dobrovolnou a placenou čím položil základy profesionální římské armády, což znamenalo zlepšení technické připravenosti i výkonnosti vojáků.

Římané, kteří se seznámili s řeckou tělesnou kulturou až v její úpadkové formě, ji považovali za nemravné a odmítali ji. Postupně původní římské hry na konci republikánského období ztrácely svůj tradiční starořímský charakter a měnily se na atraktivní divadla, které zneužívala vládnoucí třída na své mocenské cíle. Nastala éra gladiátorských her. Termín gladiátor je odvozen od slova gladius (meč) a byli to profesionální zápasníci (Seman, 2012). Zpočátku vystupovali gladiátoři ve dvojicích v zápase, pěstním boji a šermu. Postupně zápasy dostávali masovější charakter. Na konci republikánského období začaly vznikat i první gladiátorské školy, kde speciálně připravovali gladiátorů, zejména na boj s různými druhy zbraní a živými zvířaty.





## 3 TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ STŘEDOVĚKU

### 3.1 Charakteristika vzniku a vývoje feudalismu

Rozpadem Západořímské říše začala v dějinách lidstva nová etapa středověk, v němž se uplatnila feudální (feudum / půda) sociálně-ekonomická formace. Cesta ke konstituování feudalismu byla dvojitá: jedna vedla přes rozklad prvobytně pospolných vztahů a druhá přes rozklad otrokářských vztahů. Feudální způsob výroby poskytoval větší možnosti na rozvoj výrobních sil, protože přímí výrobci již měli zájem zvyšovat produktivitu práce, důvodem čehož bylo vyrábět i pro vlastní potřeby. Základním znakem feudalismu je feudální vlastnictví hlavního výrobního prostředku - půdy a neúplné vlastnictví výrobců. Rolník byl vlastníkem výrobních nástrojů a držitelem půdy. Vykořisťování se uskutečňovalo prostřednictvím přímého t.j. mimoekonomického donucení v jednotlivých třídách:

1. feudální,
2. nevolnické,
3. svobodní rolníci, řemeslníci, obchodníci,
4. buržoazie, proletariát - nově nastupující třídy.

Celou oblast kultury a způsob myšlení středověku ovlivňovala ideologická expanze církve. Různá náboženství (buddhismus, hinduismus, islám, křesťanství) sloužily stejnému cíli, udržet pro církev optimální feudální vztahy. V Evropě si křesťanská církev podmanila vědu, umění a morálku. Se snahami o reformování vzdělání a výchovy se představili protagonisté renesance, sociální reformátoři, ale hlavně přední představitel pedagogického realismu Ján Amos Komenský. Svérázným druhem výchovy v období feudalismu byla rytířská výchova, která směřovala k přípravě zdatného bojovníka. Neúměrně zdůrazňovala tělesně-vojenskou složku.

### 3.2 Tělesná kultura v raném středověku

Hlavním zdrojem bohatství feudálů byly poddaní rolníci a latifundie. Příjmy získávaly zejména podmaněním si nových území a vykořisťováním lidí za aktivní pomoci vojska. Králové a knížata vládli pomocí svých vojenských družin. Družiny, které se



skládaly z nejbohatších rodových stařešinů a válečníků, se utvářely na to, aby pevně držely obyvatelstvo v poslušnosti a nutili odvádět feudální rentu. Jedním z předpokladů pro zařazení do družiny byla připravenost na boj. Vedení boje vyžadovalo fyzicky zdatné odvážné jedince, kteří museli vědět: jezdit na koni, šermovat, střílet, zápasit, házet kopími a vrhat břemenem (Perutka a kol., 1982). Členové družin nabývaly dovednosti v používání zbraní osvojovali si zacházení s mečem a kopím, střelbě z luku a praku. Byly osvobozeny od manufakturní práce. Mohli dbát na svůj zevnějšek a udržovali se v dobré tělesné zdatnosti. Postupně se z členů vojenských družin formovala nová společenská vrstva rytířů. Utváří se ozbrojená moc - vojsko - mocenský orgán vládnoucí třídy. Rozvoj křesťanství způsobil prudký odklon od antické kultury a hluboký úpadek značné části přírodních věd. Křesťanské náboženství, protože se odchýlilo od antického učení a kultury, vůbec neřešilo problematiku těla a tělesnosti ve vztahu k rozvoji těla tělesnými cvičeními. Antický harmonický ideál tělesné a duševní krásy (kalokagatia) tedy nemohl zaujmout žádné místo v životě člověka (Seman, 2012).

### 3.3 Tělesná kultura v rozvinutém a pozdním středověku

Období rozvinutého feudalismu přineslo v souvislosti s postupným pokrokem další ideál člověka, ne však církevní ale světský. Tímto ideálem se stal rytíř (Grexa, 2011). V 11. století se zmocnili Turci území Blízkého východu a s ním i Jeruzaléma, kde byl pohřben zakladatel křesťanského náboženství Ježíš Kristus. Církev vyhlásila proti Turkům Svatou válku - osvobodit boží hrob. Vznikla éra křižáckých výprav, spojená s podmaněním si bohatých oblastí Blízkého východu. Hlavní druh vojska tvořilo těžké jezdectví (meče, kopí, palcáty). Od konce 13. století se ve střední Evropě zrychloval rozvoj výrobních sil, začaly se těžit drahé kovy a měnila se forma renty. Vznikly dva stavy:

- a) panský - nejbohatší vlastníci půdy, úředníci,
- b) rytířský - nižší početnější šlechta.

V období středověku představovalo rytířstvo jediný kodifikovaný systém přípravy.



Rytíři pocházeli z rodin vazalů (nevěděli číst, psát, počítat), měli zajišťovat feudální vykořisťování a bojovat proti nepřátelům křesťanství. Podrobovali se rytířské výchově, která v sobě zahrnovala společenskou výchovu a sestávala ze dvou období:

- a) pážecí výchova: 7 - 14 let (hry, základní lokomoce),
- b) panošská výchova: 14 - 21 let.

Obsah rytířské výchovy tvořilo:

- 7 rytířských ctností: jízda na koni, lukostřelba, plavání, šerm a zápas, lov, šachy, veršování,
- 7 rytířských dovedností: jízda na koni - akrobacie, plavání v zbroji, vrhání kamene, tanec, šplhání, zápas na koni, ovládnutí turnajové techniky.

Po splnění pážecí a panošské funkce byli mladí šlechtici sofistickým ceremoniálem pasováni za rytíře. K základním rytířským povinnostem patřily i služba dámě - rytíř měl být urozený nejen rodem, ale i duchem, měl být ochráncem slabých i obráncem žen a víry. Ideál rytíře - hrdiny se nikdy nerealizoval a denní život rytířů se projevoval mnohem prozaičtější. Často v jejich řízení převládala hrubost a z turnajů se stávaly divoké srážky. Křížácké války ozdobili rytířskou aureolou Kristových vojáků. Rytířský titul se stal mimořádně významným a zdobily se s ním králové i knížata (Perutka, 1988).

### 3.4 Tělesná kultura v období humanismu a renesance

Ve středověku se zrodil humanismus, jako období hnutí vzdělanců, kteří se snažili dospět k morální vyspělosti člověka poznáním literární zachovaného myšlenkového odkazu antiky (Seman, 2012). Humanismus přinesl reakci na náboženskou ideologii, stal se životním názorem (myšlenkový návrat k antické kultuře), odhaloval feudální systém (nepřirozený člověku), podlamuje autoritu církve a vyzdvihoval svobodu ducha, touhu po poznání a víru v osobní zdatnost člověka. Renesance se nejvíce projevila v umění. Umění se vrátilo ke studiu a zobrazování obnaženého těla a kult těla oživil starořecký požadavek kalokagatie a starořecké gymnastiky. K významným představitelům – humanistům, kteří objevovaly cestu tělesné vyspělosti a fyzického zdraví pro život člověka patřily:



### **Ján Amos Komenský (1592 - 1670)**

V jeho literárním odkazu dominuje jednoduché, ale pevné pouto: zájem o člověka, o rozvoj jeho sil, jeho schopností ve společenském i osobním životě. Důležitým zprostředkovatelem jeho snažení se mu stala škola, kterou považoval za základ existence člověka - jeho přirozená harmonie duše a těla. Upozorňoval, že o zdraví je třeba se starat vydatnou stravou, cvičeními, procházkami, hrami a odpočinkem. Den rozdělil na 3 části: 8 hodin práce, 8 hodin odpočinku, 8 hodin spánku.

Jeho dílo Orbis Pictus - (Svět v obrazech) poukazuje na dokonalou potřebu využití jednotlivých cvičení "Aby tělo bylo zdravé a svěží, musí se člověk učit zdravě žít". V tomto díle po prvé použil odbornou terminologii v tělesné výchově - koule, míč, kuželky, provaz a pod. Komenský integroval pohybovou výchovu, životosprávu a režim dne do celku, který považoval za nutný k udržování zdravého způsobu života jedince. Do škol zavedl hry jako předmět při výchově, který byl rovnocenný s ostatními akademickými předměty. Zároveň doporučoval, aby přiměřený tělocvik pěstovali lidé co do nejvyššího věku. Ke hře jako nástroji rozvoje osobnosti přiřadil následných sedm podmínek:

1. pohyb,
2. vlastní vůle,
3. společnost,
4. zápas,
5. pořádek,
6. lehkost,
7. konec příjemný a duše zotavení (Perutka a kol., 1988).



## 4 TĚLESNÁ KULTURA V OBDOBÍ NOVOVĚKU

### 4.1 Obecná charakteristika vzniku a vývoje kapitalismu

První fázi novověku ohraničuje anglická a francouzská buržoazní revoluce (1640-1789). Je to období postupného prosazování kapitalistických vztahů. Nejvýznamnějším ekonomickým faktorem byla tzv. původní akumulace, při které se definitivně oddělil výrobce od výrobních prostředků. Průvodními znaky nástupu kapitalismu byl růst manufakturní podnikání, mezinárodního obchodu a kapitalizace zemědělství.

Další fáze kapitalistického vývoje se odehrávala v období do Pařížské komuny (1871). Rozhodující význam pro prudký rozvoj výrobních sil měl nástup strojové velkovýroby. Nejvyspělejší země rozšiřovaly svou koloniální nadvládu. Se zvyšujícím se počtem proletariátu rostly i její politické ambice. Svou ideologii získalo prostřednictvím učení K. Marxe a F. Engelse. Mezinárodní platformu dostalo hnutí v I. internacionále (1864) a o 7 let se proletariát poprvé pokusil nastolit diktaturu proletariátu ve Francii. K mezníkům nastolení nové politické formace zařazujeme Pařížskou komunu a Velkou říjnovou socialistickou revoluci (Perutka a kol., 1984).

### 4.2 Tělesná kultura v období vzniku kapitalismu

Rozvoj kapitalistického způsobu výroby vedl k prvním vítězným buržoazním revolucím v Holandsku a Anglii. Což se odrazilo i v dílech některých filozofů a pedagogů. Jedním z nejvýznamnějších představitelů, který měli největší vliv na tělesnou kulturu, byl John Locke.

#### **John Locke (1632-1704)**

Byl součástí anglické revoluce jako filozof, ekonom a spisovatel. Ve svém díle "Zkoumání o lidském rozumu" rozvinul teorii poznání materialistického empirismu, kde prezentuje zkušenost jako jediný zdroj idejí. Pro tělesnou výchovu má velký význam jeho dílo "Několik myšlenek o výchově", kde jednou z hlavních myšlenek je – Zdravý duch, ve zdravém těle. Cílem jeho výchovy je gentleman, připraven na



praktický život, který dokáže rozumně a výhodně spravovat své záležitosti (Seman, 2012).

Poukazuje na potřebu rozvoje pohybového ústrojí a zdokonalování smyslových orgánů, otužování těla a získávání praktických návyků, jakými byly: (plavání, jízda na koni, šerm, zápas, veslování, střelba). Kromě toho je třeba zdokonalovat volní vlastnosti a naučit se společenskému bontonu. Jeho způsob rozvoje výchovy se zaměřoval jen na anglickou buržoazii, ale i přesto se jeho názory rozšířily a uplatnili i v jiných zemích. I díky němu se zavedla tělesná výchova do anglických škol.

### **Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1778)**

K jeho nejvýznamnějším pracím patřily díla "O původu nerovnosti mezi lidmi" a "Společenská smlouva" - tu ostře kritizuje feudální stavovské zkázy, despotický režim proponuje buržoazní demokracii, rovnost lidí a svobodu. Velký přínos má jeho dílo "Emil nebo o výchově". Rousseau se stal ideovým tvůrcem přirozené metody v tělesné výchově, kde hlásal návrat k přírodě, aby děti byly vychovávány v souladu s přírodou přiměřeně svému věku. Velkou pozornost věnuje rozvoji smyslových orgánů - na zlepšení zraku a hmatu nabízí různé hry, které realizoval i v noci (zbavování dětí strachu ze tmy).

Zdůrazňuje otužování, kritizuje nevhodné oblečení mládeže, které jim brání v pohybu, má výhrady vůči uniformitě, požaduje, aby náčiní se přizpůsobovalo dětem, zaměstnání dětí by mělo být přiměřené věku. V samotné tělesné výchově zdůrazňuje 3 fáze:

1. tělesné otužování,
2. tělesné otužování a rozvoj smyslů,
3. tělesné otužování a rozvoj smyslů a rozvoj pohybových schopností.

Jeho soustava měla také své nedostatky - ne zcela správně určuje období dětského věku, nesprávně chápe postavení žen, avšak klady jeho soustavy značně převyšují jejich nedostatky.





### **Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827)**

Již během studií působil jako osvícenec mezi švýcarským zemědělským lidem za což byl perzekuován, viděl bídu rolnické mládeže, snažil se ji vychovávat v duchu díla Rousseaua. Pedagogické uznání získal na základě působení v Sfertone (Francii), kde vytvořil metodiku základního tělesného vzdělání, vyučování mateřského jazyka, aritmetiky a geografie. Ve svých dílech se usiluje o přebudování společnosti a zlepšení života rolníků a řemeslníků osvícením velkostatkářů i prostého lidu.

Výchovu chápe jako rozvíjení přirozených schopností v souladu s vývojem přírody při soustavném zdokonalování se. V díle - "Elementargymnastik" podává jakýsi návod tělesných cvičení, byl přesvědčen, že provádění tělesných aktivit je podmíněno dobrým zdravotním stavem. Zdůrazňoval přirozenost a dostatek volného prostoru pro kreativitu při provádění pohybové činnosti. Důraz také kladl na cvičení flexibility, které pokládal za integrální součást celkové pohybové zdatnosti. Vypracoval didaktickou metodu, jak má učitel vést hodinu tělesné výchovy. Významným přínosem Pestalozziho byla jeho schopnost propojit všechny složky výchovy, kde systematicky uplatňoval i pracovní výchovu. Zároveň patřil k zakladatelům školní tělesné výchovy.

V roce 1774 založil Johan Bernhard Basedow Filantropínium - školu lásky k člověku a dobrých mravů, ve které uplatňoval pedagogické zásady humanistů a osvícence. Tělesnou výchovu zařadil mezi vyučovací předměty, obsahem níž byly cvičení praktikované na rytířských akademiích rozšířeny o antické a lidové projevy tělesné kultury. Ve filantropii se vychovávali děti bohatých měšťanů a později i nadaných dětí z chudých rodin.

### **4.3 Tělesná kultura v rozvinutém kapitalismu**

Revoluční období a Napoleonovi dobytvačné války etablovaly masovost armád v jednotlivých zemích. Úspěch útoku a obrany závisela na schopnosti státu seskupit, soustředit a vycvičit armádu. Tato skutečnost podmínila vznik organizované branné a tělesné přípravy v dobrovolných tělovýchovných spolcích. Tento proces začal probíhat v Německu na počátku 19. století. První spolek, který prohlásil propagaci a rozšíření gymnastiky mezi lid, byl Svaz ctnostných (Tugendbund), založený v roce



1808 v Královci. Další spolek vznikl v roce 1810 v Berlíně pod názvem Spolek přátel Pestalozziho, jehož členem byl zakladatel Turnérskeho hnutí Fridrich Ludwigh Jahn.

#### 4.3.1 Turnérske hnutí

Vlastenecké spolky participující na osvobozovacích bojích proti Napoleonovi se zaměřovaly na rozvoj tělesných cvičení, které měly vojenský charakter. Později se tělesné cvičení pokládalo v první řadě za věc vlastenectví a národní hrdosti. Německá vláda však turnérske hnutí dlouho nepodporovala a v roce 1819 ho zakázala. Tento zákaz platil až do roku

1842. Turneři se v období zákazu stáhly do ilegality a později se výrazně podíleli na revolučních bojích v letech 1848 až 1859. Do spolku vstoupil i vlastenecky zapálený Fridrich Ludwigh Jahn (1778-1852), který v Berlíně v roce 1811 založil veřejné cvičiště. Větší část svých cvičení převzal od Guts Muthsa. Jahn chápe tělesná cvičení jako prostředek, který jedinci pomůže obnovit ztracenou rovnováhu mezi tělesným a duševním (Perutka a kol., 1984).

#### 4.3.2 Švédský směr

Myšlenky J. J. Rousseaua a činnost filantropín inspirovali dánského pedagoga Franze Nachtegalla (1777-1847), který v roce 1799 ve své zemi založil Společnost na podporování tělesné výchovy a pozdější školu pro učitele gymnastiky. Důraz kladl na gymnastiku, byl i autorem speciální učebnice gymnastiky pro lidové a měšťanské školy. Na jeho práci navázal Švéd Peter Henrik Ling.

#### **Pehr Henrik Ling (1776 - 1839)**

Působil v Kodani, osobně poznal účinky tělesných cvičení na upevnění zdraví. Vedlo ho to k myšlence sestavit takový soubor cviků, které by přesně určenými pohyby měli pozitivně ovlivnit tělesný rozvoj, důsledně celkovou homeostázu člověka. Studium anatomie se snažil vytvořit účinný systém tělesných cvičení a do své soustavy zařadil jen ty cvičení, o kterých byl přesvědčen, že pozitivně ovlivňují tělesný rozvoj.

Při tvorbě cviků se řídil zásadami:



1. gymnastika má sloužit zdravému růstu a vývinu mládeže,
2. cvičení i náradí se musí řídit potřebou mládeže,
3. nejprve třeba pracovat na odstranění nesprávného držení těla nápravnými cvičeními a potom přistoupit ke cvičením zaměřeným na vyšší stupeň dokonalosti.

Díky jeho znalosti z anatomie se prohloubily poznatky o teorii tělesné výchovy. Po jeho smrti vyšlo jeho dílo, které dokončil jeho syn Hlajmar Ling "Obecné základy gymnastiky", sestávajícího se šesti částí:

1. zákony lidského těla,
2. základy pedagogické gymnastiky,
3. základy vojenské gymnastiky,
4. základy léčebné gymnastiky,
5. základy estetické gymnastiky,
6. prostředky a pomůcky gymnastiky.

Specifikem Švédského systému je zdravotní zaměření a léčebná gymnastika: aktivní a pasivní cvičení. Pro zvýšení účinků jednotlivých cvičení navrhl i gymnastické náradí, vznikly žebřiny, kladiny, lavičky, žebříky, lana (Perutka a kol., 1984).

#### 4.3.3 Sportovně - gymnastické hnutí ve Francii

Po porážce Napoleona Francie musela zaplatit velké kontribuce a vydržovat okupační armádu. V tomto období došlo k všeobecnému úpadku tělesné kultury ve Francii. Vzdělávací systém převzala do rukou církev, která tělesné výchově nepřikládala velký význam. Po odchodu okupačních vojsk se opět začala formovat armáda, do níž se zaváděla tělesná příprava. Řízením tohoto procesu byl pověřen Španělský pedagog Francesca Amorosa (1770-1848). Vojenský tělovýchovný ústav byl opět založen v roce (1852). Amorosova příručka tělesné, gymnastické a morální výchovy "Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale "(1830) se na několik desetiletí stala základní učebnicí tělesné výchovy ve Francii. V učebnici popsal: základní cvičení, pochody, skoky, cvičení rovnováhy, překonávání překážek, šplhání, nošení, plavání, zápas, šerm, střelbu, tanec, zpěv a tělesnou práci. Sestavil i speciální zkoušku tělesné zdatnosti, která se uplatnila v armádě (Perutka a kol., 1984). Do poloviny 19. století spadají ve Francii i začátky rozvoje sportu. Prvním



sportem, ve kterém se po vzoru Anglie začali organizovat soutěže, bylo veslování (první závody se konaly r. 1834 na kanálu Villete). Následně v roce 1853 se již konaly první mistrovství Francie.

#### 4.3.4 Rozvoj sportu v Anglii

Geografická poloha Anglie nenutila vytvářet podmínky pro tělesnou přípravu masových záloh armády, jak to bylo na kontinentu. Anglie se opírala hlavně o méně četné námořnictvo, které chránilo a stále rozšiřovalo své koloniální impérium. Rozmach manufakturní výroby v Anglii ovlivnil i rozvoj školství. Představitelem Anglické tělovýchovné školy je John Lock, který akcentoval v tělesné přípravě dětí a mládeže soutěživé a herní metody což se projevilo i na školách. Soutěžení jako základní rys sportu se začala uplatňovat profesionálně již v 17. a 18. století.

Novověký sport se ne náhodou zrodil právě v Anglii, první zemi industriální éry a vyvinul se z následujících pramenů:

- a) lidových her a zábav,
- b) z obrození antické agonistiky,
- c) ze soutěživosti pěstované na humanistických, pozdější i jezuitských školách, a zejména na anglických světských školách,
- d) z domorodých her a tělesných cvičení, které často právě v anglických podmínkách dostaly charakter moderních sportů.

Z důvodu rozvoje sportu začali v Anglii vznikat sportovní asociace. První národní asociací byla fotbalová asociace, kterou založili v roce 1863. V polovině 19. století se Anglický sport začal šířit i do jiných zemí, zejména do USA, kde podobně jako v Anglii byly školní zařízení základem jeho rozvoje. V roce 1861 vznikla v Bostonu škola pro cvičitele a učitele tělesné výchovy. Nejvýznamnějším představitelem byl pedagog a zakladatel tělesné výchovy na Harvardské univerzitě Dudley Allen Sargent (Grexa, 2006). O rozvoj sportu v USA se přičinila organizace YMCA (Young men 's christian association) – křesťanské sdružení, které do svého programu zařadilo i pěstování sportu.



## 5 OBNOVENÍ OLYMPIJSKÝCH HER

V polovině 19. století se začínají rozvíjet jednotlivá sportovní odvětví a vznikají sportovní organizace, místní, regionální, národní a později i mezinárodního charakteru. V 80 letech 19. století vznikají národní svazy a sport se stává důležitým politickým a ekonomickým prostředků ve společnosti. Začínají se pořádat různé akce, které se ztotožňují s myšlenkami Anglického sportu - fair play, pravidly a ideologií soutěžení. Vznik Olympijských her a Mezinárodního olympijského výboru byly dílem iniciativy Francouzského pedagoga a historika Pierre de Fredi de Coubertaina, který svým internacionálním, komplexním a ideovým zaměřením položil základy novověkých dějin OH.

### **Pierre de Fredi de Coubertin (1863 - 1937)**

25. listopadu 1892 na jubilejním zasedání Unie francouzských společností atletických sportů na Pařížské Sorbonně, Coubertain navrhl obnovení Olympijských her, no jeho myšlenky zůstaly bez odezvy. Využil zájem řešení otázek amatérismu ve sportu a zvolal mezinárodní kongres, kde představil své myšlenky o obnovení olympijských her. Z jeho iniciativy vzešel mezinárodní Kongres na obnovu olympijských her, který se konal 16. - 25. června 1894 na Sorbonně v Paříži. 20. června odhlasoval jejich obnovení a 23. června 1894 vznikl Mezinárodní olympijský výbor.

V roce 1896 se v Aténách uskutečnily první novodobé olympijské hry. Coubertin řídil činnost Mezinárodního olympijského výboru, podílel se na tvorbě olympijské charty a byl zakladatelem Olympijského protokolu, který obsahoval otevírací a uzavírací ceremoniál na hrách. Navrhl vlajku, znak (symbol), heslo: Citius, Altius, Fortius - rychleji, výše, silněji.

### **5.1 Světová tělesná kultura v letech 1918 - 1945**

Velká říjnová socialistická revoluce, první světová válka a rozpad monarchií způsobily nové geopolitické rozdělení světa. Tento složitý ekonomický a politický vývoj se



negativně odrazil i ve vývoji tělesné kultury, která se stala součástí militarizace tělesné výchovy a sportu v Německu, Itálii a Japonsku. Ve více zemích vznikly snahy o sjednocenou tělesnou výchovu a sport, začaly vznikat nové sporty (volejbal, basketbal), které se etablovaly hlavně v katolických mládežnických organizacích (YMCA, WMCA) v USA a postupně se dostaly i na Evropský kontinent. V tomto meziválečném období se vrcholil modernizace švédského systému a prohlubuje se tělesná kultura žen. Největší rozvoj nastal v olympijském hnutí, které se stalo dominantní složkou tělesné kultury. Sport pronikl do všech systémů - do školní tělesné výchovy, branné přípravy, vojenské přípravy i skautingu. Velký význam pro další rozvoj sportu mělo obnovení Olympijských her.

Velký význam pro rozvoj tělesné kultury má vznik vysokých tělovýchovných škol a institucí, které vychovávali budoucí kádry. Popularizuje se plavání, lyžování, bruslení, atletika i různé hry. Přijatelnou úroveň školní tělesné výchovy měla Francie a Anglie. V jejich školách dominoval švédský, francouzský a novorakouský vliv, přičemž tradiční skandinávské školství vystupovalo jako jedno z lídrů. Rozvoj sportu před druhou světovou válkou byl velmi výrazný. Zvětšoval se počet sportovních oddílů, klubů a tělovýchovných kolektivů, kde rostla výkonnost sportovců, což se projevilo i v mezinárodním prostoru. Druhá světová válka přinesla značné ztráty a to nejen materiální, ale i ztráty na životech významných sportovců i zanícené propagátorů a organizátorů sportu.

## 5.2 Tělesná kultura na našem území v období novověku

Rozklad feudalismu a rodící se kapitalismus přinesl změny i na našem území. Národní a sociální útlak, nadvláda církve měla záporný dopad na výchovný proces a vzdělávání českého a slovenského lidu. Bylo proto přirozené, že v českém a slovenském národním obrození se zdůrazňuje otázka všestranného vývoje člověka, včetně jeho pohybové kultury. Úsilí o začlenění tělesné výchovy do vyučovacího procesu na školách nastalo v polovině 19. století, kdy se tělesná výchova stala nepovinným předmětem na gymnáziích a reálkách. V boji o reformu školství přispěl i fyziolog Jan Evangelista Purkyně (1787–1869), objevitel živé buňky a poznatků o



nervové soustavě. Zabýval se problematikou fyziologie člověka, přednášel o významu tělesných cvičení a jejich působení na organismus. Zároveň i sám cvičil a navštěvoval soukromý tělovýchovný ústav v Praze. Dr. Miroslavu Tyršovi pomohl vytvořit české tělocvičné názvosloví.

### 5.2.1 Sokolské hnutí

V 60. letech 19. století zakládala buržoazie různé spolky. Důležitým historickým mezníkem v rozvoji tělesné výchovy a českého národa bylo založení tělocvičného spolku Sokola, který vznikl v únoru 1862 a který měl důležitý význam pro rozvoj a popularizaci tělesné výchovy v našich zemích. Jeho hlavními představiteli byli – Jindřich Fügnera (1822 - 1865) – starosta spolku a Miroslav Tyrš (1832 - 1884) – zástupce starosty.

#### **Dr. Miroslav Tyrš (1832 - 1884)**

Narodil se v Děčíně a od 6 let se stal sirotkem. Byl vychováván u příbuzných. Jako mladý student se zajímal o antickou kulturu a umění. Od dětství měl chatrné zdraví a na radu lékaře začal cvičit. Studoval na právnické, filozofické fakultě, studoval matematiku a anatomii. Po absolvování studií se stal propagátorem rozvoje tělesné výchovy, pracoval na českém tělocvičném názvosloví. Věnoval se estetice a výtvarnému umění. Byl jedním ze zakladatelů tělovýchovných spolků a stal se náčelníkem v Sokole. Stanovil také sokolské zásady (síla a mužnost, činnost a vytrvalost, láska k volnosti a vlasti, dobrovolná práce a kázeň, vzájemný bratrský vztah mezi členy). Vrcholem jeho práce a tvůrčí činnosti v Sokole byl První Sokolský slet v roce 1882. Slety měli významnou roli v propagaci a rozvoji tělesné výchovy. V tomto období se začaly budovat Sokolovny na území Čech. Kromě toho se Tyrš zasloužil o propagaci a rozvoj tělesné výchovy žen. I díky němu vznikl v roce 1869 v tělocvičných spolek paní a dívek pražských, který vedla Klementa Hanušová (1845 - 1918). Mezi další organizace působící na našem území zabývající se rozvojem volno časových aktivit patřily turistické, skautské a dělnické hnutí (skautské hnutí Junák, Klub československých turistů, trampské hnutí).



### 5.3 Vybrané pojmy z olympismu

Cílem olympijské výchovy je celkový rozvoj osobnosti, zvýšení jeho tělesné a duchovní kultury, úrovně vzdělání, společenské aktivity ale i tělesné zdatnosti a výkonnosti. Jedním z hlavních úkolů při formování člověka s pozice olympijské filozofie je harmonie těla a ducha spojená v řeckém duchu kalokagathie (souladu tělesné krásy a tělesné ušlechtilosti) a anglického čestnosti fair play.

#### **Olympismus**

Olympismus je životní filozofie, vyváženě spojující tělesnou zdatnost, vůli a ducha do jednoho celku. Usiluje o vytvoření způsobu života založeného na radosti z vynaloženého úsilí, na výchovné hodnotě dobrého příkladu a na respektování základních etických principů. Smyslem olympismu je zapojit sport do procesu harmonického rozvoje člověka s cílem vytvořit mírovou společnost, která zachovává lidskou důstojnost. Myšlenku olympismu vyzdvihl i zakladatel novodobých OH Pierre de Coubertin (1863 - 1937), který zdůrazňoval filozofické a pedagogické hodnoty sportu, v čistém sportu viděl ideální prostředek a převýchovu mládeže a nakonec i celé společnosti. Výchova prostřednictvím olympijských principů by měla hlavně přes školu a rekreační sport proniknout do života mládeže a dospělých. Moderní Olympismus vyústil do olympijského hnutí.

#### **Olympijské hnutí**

Olympijské hnutí sdružuje organizace, sportovce a další osoby, které souhlasí s Olympijskou chartou a řídí se podle ní. Na čele olympijského hnutí stojí Mezinárodní olympijský výbor a je to nejvyšší orgán olympijského hnutí s příslušnými orgány. K příslušníkům olympijského hnutí patří mezinárodní sportovní federace, národní olympijské výbory, organizační výbory OH, národní sportovní svazky, kluby, jako i osoby, které k nim patří, zejména sportovci, jejichž zájmy jsou základním cílem jejich činnosti, rozhodčí, trenéři a další techničtí pracovníci ve sportu. Cílem olympijského





hnutí je přispívat k budování mírového a lepšího světa výchovou mládeže prostřednictvím sportu, prováděného bez jakékoliv diskriminace a v olympijském duchu t.j. spojením vzájemného porozumění, ducha přátelství a solidarity s principy fair play.

### **Olympijská symbolika**

Autorem většiny symbolů je P. de Coubertin:

1. Pět olympijských kruhů modré, černé a červené barvy v horní řadě, žluté a zelené barvy v dolní řadě (zprava doleva). Pět kruhů symbolizuje spolupráci a solidaritu lidí pěti kontinentů - Evropy (modrý kruh), Afriky (černý), Ameriky (Červený), Asie (žlutý), Oceánie (zelený).
2. Olympijské heslo Citius - Altius - Fortius (rychleji, výše, silněji) vyjadřuje poselství o fyzickém (ale i duševním) sebezdokonalování v souladu s duchem olympismu.
3. Olympijský emblém.
4. Olympijská hymna, kterou zkomponoval řecký skladatel Spyros Samaras, její text napsal Kosti Palama.
5. Olympijský oheň, ten poprvé vzplanul na OH 1928, od roku 1936 se štafetoupřenáší do dějiště her z Olympie, kde se konaly antické olympijské hry.
6. Olympijská vlajka – má bílý podklad a uprostřed pětibarevný olympijský symbol.

### **Olympijská charta**

Olympijská charta obsahuje základní principy, pravidla a prováděcí ustanovení schválené Mezinárodním olympijským výborem. Základní zásady Olympijské charty vypracované Pierrem de Coubertin schválil už první olympijský kongres roku 1894. Listinu však vypracovali na VI. olympijském kongresu roku 1921 v Lausanne. Kromě stanovení základních principů obsahuje současné znění pět kapitol:

- I. Olympijské hnutí
- II. Mezinárodní olympijský výbor
- III. Mezinárodní sportovní federace
- IV. Národní olympijské výbory
- V. Olympijské hry

### **Olympijské hry**



Sestávají z her olympiády (nepřesně jim říkáme olympijské hry) a ze zimních olympijských her. Olympiáda je období čtyř po sobě jdoucích let, které začíná hrami olympiády a končí otevřením budoucí olympiády. Doba trvání her nesmí překročit 16 dní. Program her stanoví Mezinárodní olympijský výbor ze sportů uznaných za olympijské. Dělá se tak na sedm let před danými hrami, kdy z kandidátských měst určí vítěze na uspořádání her.

### **Fair Play**

Tento pojem pochází z anglického sportu. Jde o čestný způsob soutěžení, Je základním etickým stavebním kamenem a atributem sportovní činnosti a soutěžení. Podstatou je fairness – původní etický pohled na význam a smysl sportu v životě člověka a společnosti, na poznání a dodržení pravidel, v rámci kterých se realizuje sportovní činnost, na smysl a hodnocení vítězství a prohry ve sportovním soupeření, na přátelský vztah k soupeřům apod. Fair play znamená také úctu k soupeřům, vlastním spoluhráčům a rozhodčím. Fair play se vyznačuje skromností při vítězství, důstojností při porážce a výslednou velkorysostí, která vytváří dobré a trvalé lidské vztahy (Glesk - Merica, 1997).



## 6 VYMEZENÍ POJMŮ

### Volný čas

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplívají z jeho sociálních rolí. Činností, do nichž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a které mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení.

Jako hlavní funkce volného času se uvádějí:

- odpočinek (regenerace pracovní síly),
- zábava (regenerace duševních sil),
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).“

Volný čas dospělých se podstatnou měrou liší od volného času dětí a mládeže. A to hlavně jeho:

- rozsahem – děti mají volného času mnohem více než dospělí,
- obsahem – který odpovídá věkovým zvláštnostem dítěte,
- mírou samostatnosti a závislosti – ovlivněno především věkem jedince.

Výchovné zhodnocování volného času „Zahrnuje několik oblastí:

- výchova ve volném čase – sem patří veškeré působení v časovém prostoru, který neslouží realizaci základních biologických potřeb ani školních nebo pracovních povinností. Dobrovolnost účasti na volnočasové činnosti umožňuje do výchovného procesu včleňovat samy děti a mladé lidi jako jeho aktivního činitele a vytvářet tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování.
- výchova prostřednictvím aktivit volného času – směřuje jednak k utváření individuálních rysů účastníka činnosti, jednak k jeho působení mezi druhými lidmi (ve vrstevnické nebo zájmové skupině, podílem na veřejném životě, v dobrovolnické práci apod.). Východiskem i cílem aktivit je osvojovat si nové znalosti, dovednosti a kompetence „uvnitř“ oblasti volného času (např. prostřednictvím rozvoje individuálního zájmu; oddechové a relaxační činnosti). Současně však volnočasové aktivity tuto oblast v mnohém překračují (např. přechodem od individuální zájmové orientace k volbě budoucího povolání,



osvojováním zdravého způsobu života nebo hodnot demokratického občanství, veřejně prospěšnou činností).

- výchova k volnému času – zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. Výchovu k volnému času lze tak právem pokládat za klíč pro otevírání nových možností aktivit a rozvoje člověka, za motor, který celému úsilí dává potřebnou orientaci a dynamiku.

### **Tělesná kultura**

„Tělesnou kulturu“, jakožto součást obecné kultury nějaké společnosti, chápeme jako souhrn a tvorbu hodnot a norem v oblasti péče o všestranný rozvoj osobnosti, zejména pokud jde o upevňování zdraví, tělesného a pohybového zdokonalování. Tělesná kultura představuje úroveň poznatků, činností a zvyklostí v dané společnosti souvisejících s pěstováním těla a s všestrannou péčí o tělesný rozvoj člověka. Zahrnuje:

- a) tělesnou výchovu,
- b) sport a
- c) pohybovou rekreaci.

Jejími základními prostředky jsou různá tělesná cvičení. Tělesná kultura je tak složkou sociálního způsobu života.

### **Tělesná výchova**

Tělesná výchova, je jedna ze složek výchovy, která má za úkol podporovat všestranný rozvoj, upevňovat a posilovat zdraví, naučit a zdokonalovat pohybové dovednosti a vést k celkové tělesné zdatnosti. Spolu se sportem a pohybovou rekreací tvoří obsah tělesné kultury. Je jednou ze složek výchovy, která poskytuje základní pohybové vzdělání, zlepšuje zdraví a zvyšuje fyzickou kondici. Na školách je tělesná výchova povinný předmět v rozsahu dvou až tří hodin týdně. Její náplní jsou cvičení pořadová a průpravná, základní gymnastické a atletické cviky, plavání a hlavně sportovní hry, jako například fotbal, florbal, basketbal, volejbal atp. Tělesná výchova tvoří společně se sportem, turistikou a pohybovou rekreací základní složku tělesné kultury.



## Sport

Sport, pohybová činnost soutěžního charakteru. Závodní sport se vyznačuje snahou po nejvyšším tělesném výkonu a po vítězství nad soupeřem podle mezinárodně platných pravidel. Jeho základem je sportovní trénink. Závodní tělesná cvičení provozována ve všech historických obdobích lidstva u všech národů, dříve hlavně jako praktická příprava k boji a jako jeho symbolický obraz. Novověký závodní sport se vyvinul v 19. století. Sport v sobě spojuje prvky individuální dovednosti a týmové spolupráce, tvořivost s disciplínou a kázní, vypjaté úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy radostného uspokojení ze zvládnutí obtížných situací a dosahování úspěchu. Náročnost sportu můžeme přizpůsobit úrovni, na které jej chceme provozovat, a to od hry přinášející radost, až po profesionální úroveň.

Základní organizační formy sportu jsou

- a) dobrovolný masový sport,
- b) vrcholový sport a
- c) sportovní příprava na školách jako vyučovací předmět.

Sport se dělí na tzv. „sportovní disciplíny“ a to podle vzniku:

- a) na přirozeně vzniklé nebo historicky vzniklé (např. vodní sporty, zimní sporty),
- b) na individuální (např. vzpírání, atletika) tj. dle specializace a
- c) kolektivní disciplíny, tzv. „sportovní hry“.

## Pohybová rekreace

Je to nesoutěžní pohybová aktivita, která je orientovaná na regeneraci organismu a rekondici (obnovu oslabené kondice). Její motivační proměnnou je radostný, uvolněný pohyb, zaměřený na prožitek vlastního těla, oproštěný od diktátu výkonnostního kritéria. K naplňování pohybové rekreace je zapotřebí odpovídajících zařízení (cvičební plochy v podmíněné kvalitě) pro neorganizovanou veřejnost, kterých je dle mého názoru naprostý nedostatek.



## Zdraví

Posledním pojmem, kterému se v této kapitole budeme věnovat je další pojem a sice „zdraví“. Zdraví může znamenat u různých lidí dosti odlišnou věc. Tak například lékař si pod pojmem „zdraví“ nejspíše představí jedince, u kterého se nevyskytuje nemoc či choroba, popřípadě jedince, kterého nepostihl žádný úraz. To takový sociolog vidí zdravého člověka jako dobře fungujícího ve všech jemu příslušných sociálních rolích. Humanista pro změnu chápe zdraví jako schopnost člověka postavit se všem překážkám, které se mu v životě postaví do cesty a ten se s nimi dokáže pozitivně vyrovnat. A koho označí za zdravého idealistu? Nejspíše toho kdo je spokojený a vyrovnaný jak tělesně, tak duchovně, duševně i sociálně.

Podle T. Persona je zdraví „stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.“ Pravděpodobně nejznámější definicí zdraví, je ta od Světové zdravotnické organizace WHO (World Health Organization) která praví že: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

Úloha tělesné výchovy v systému vzdělávání je zcela evidentní a nezastupitelná. Prvotní poslání tělesné výchovy je poslání zdravotní, v širším slova smyslu. Kromě toho plní samozřejmě svoje specifické funkce-má zvyšovat zdatnost a výkonnost dětí, naučit konkrétním pohybovým dovednostem, ale také přinášet dětem poznatky související s nejrůznější pohybovou nebo sportovní činností, učit ke kladnému vztahu k pohybové nebo pracovní činnosti a v neposlední řadě přinášet pocit uspokojení a radost z pohybu.



## Výživa a tělesná kondice

Nikde není tak jasné, jako v soutěžních sportech, že vše je navzájem propojené. Co myslíte, jak jednáte, co jíte, jak mnoho spíte, váš bojovný duch, vaše tělesná zdatnost, vaše vášeň pro život, vše je důvěrně spojené.“ (James E. Loehr).

Je všeobecně známým faktem, že dnešní člověk vede v naší kulturní sféře výrazně odlišný způsob života než generace jeho rodičů či prarodičů. Je zpravidla vzdělanější, zámožnější, mobilnější a informovanější. Dynamika sociálních změn se zcela přirozeně odrazila i v oblasti lidského zdraví a kvality lidského života. Vyšší konzumace polotovarů, růst spotřeby cukru a tuků přináší nadváhu dětí i dospělých. Roste kalorický přísun ve struktuře stravovacích zvyklostí při současném sedavém způsobu života. Nižší nároky na fyzický pracovní výkon nejsou zdaleka kompenzovány přiměřeným nárůstem sportovních aktivit.

Velkou pozornost bychom tedy měli věnovat výživě. Samotný pojem „tělesná výchova“ je jakýmsi příslibem zdravé výživy, avšak opět zde záleží především na přístupu každého aktivního jedince, který je hlavním představitelem v tělesné výchově. Pokud je jeho cílem zdravý vývoj, dodržuje především pitný režim a stravovací návyky. Při aktivním pohybu je ztráta tekutin rychlejší než si většina sportovců uvědomuje a musí být nahrazena co nejdříve. Byly však zaznamenány případy, kdy hlavním cílem byl sportovní výkon, a kontrola stravovacích návyků měla negativní vliv na další vývoj sportovců. Tento jev se převážně objevuje u individuálních sportů. Kontrola váhy a omezování množství příjmu potravy většinou vedla k psychickým poruchám. Mluvíme zde o poruchách jako je anorexie a bulimie. Tyto poruchy mají u mládeže negativní následky na jejich další vývoj. Narušují jejich pohled na sebe sama a přinášejí i spoustu zdravotních problémů.

V období pubescence a adolescence dochází zásluhou vývoje i k tělesným změnám, které mohou pomocí tělesné výchovy ovlivnit rozvoj mládeže. Jak jsem již zmínil, je v tomto období pro mládež nejvíce důležitý pohled na sebe sama. Díky tomuto vývojovému faktoru, můžeme tělesnou výchovou pozitivně rozvíjet vztah k pohybovým aktivitám.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Feč, R. & Feč, K.. (1999). Identifikácia a rozvoj pohybových schopností v predškolskom veku a ich vplyv na motorickú docilitu, In: *Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku: zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*, Prešov: SVSTVŠ.
- Grexa, J. a kol. (1996). *Olympijské hnutie na Slovensku – od Atén po Atlantu*. Bratislava: Q111.
- Grexa, J. (2001). *Olympizmus a Olympijské hry*. Bratislava: Metodické centrum.
- Grexa, J. (2011). *Aké boli antické olympijské hry*. Bratislava: SOV.
- Grexa, J. a kol. (2006). *Olympijská výchova*. Bratislava: SOV.
- Glesk, P. & Merica, M. (1997). *Olympizmus*. Bratislava. Slovenská technická univerzita.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Kolektiv autorů. (1982). *Ilustrovaný encyklopedický slovník*. Praha: Academia.
- Perútka, J. a kol., (1980). *Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu*. Bratislava: Šport-Obzor.
- Perútka, J. a kol. (1980). *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava: Šport-Obzor.
- Perútka, J. a kol. (1988). *Dejiny telesnej kultúry*, Bratislava: SPN.