

# Pracovný list z Telesnej výchovy pre 7. a 8. ročník (od 8.-12.02.2021)

Vytvoril

Mgr. Peter Sklenka

## Telesná kultúra v starovekom Grécku

V Grécku dosiahla telesná kultúra vysokú úroveň. Nadviazali najmä na Krétsku a orientálnu kultúru. Telesná kultúra sa stala významnou zložkou štátnopolitickej výchovy príslušníkov vládnucej triedy. Významnou črtou antickej výchovy (najmä v Aténach) bolo úsilie o harmonickú telesnú a duševnú výchovu – **kalokagathia**. Z gréckeho kalos = krásny a agathos = dobrý, ušľachtilý – grécky ideál duševne a telesne kultivovanej osobnosti

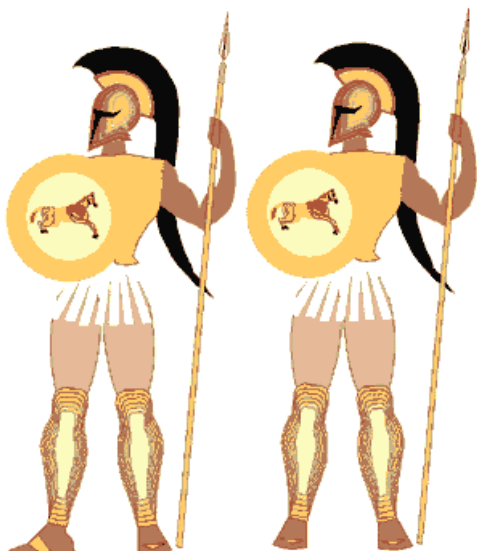
Kalokagathia podľa Zamarovského:

„Pri nevel'kom zjednodušení môžeme povedať, že podľa zmyslu znamená kalokagathia telesnú krásu spojenú s duševnou ušľachtilosťou vo vyváženej jednote.“



Mirónov Diskobolos - vzor mužskej telesnej dokonalosti

O postavení a význame **telesnej kultúry** v tom čase svedčia názory štátnikov, filozofov a lekárov – Solón, Hippokrates, Platón, Aristoteles a i. Platón pokladal gymnastiku a lekárstvo za rovnocenné vedy. Najvýznamnejšie miesto mala TV v systéme výchovy mládeže v Sparte a Aténach. **Sparskú mládež** (i dievčatá) do 7. roku vychovávali v rodine a potom až do dospelosti v štátnych útvaroch. Výchova chlapcov od 7. do 14. roku sa zameriavala na telesnú prípravu. Bola to mimoriadne tvrdá výchova. Vychovávateľmi boli štátom menovaní paidonómovia.



**Chlapci** skladali skúšku (agony) z behania, skákania, zápasenia ap. Pri skúškach kontrolovali ich odolnosť proti fyzickej bolesti palicovaním. Po skúšobnom roku ich preradili do oddielov eirénov 15.-20. Rok, kde sa ďalej systematicky pripravovali a pomáhali paidonómom pri výchove mladších chlapcov. Po dosiahnutí 20. roku mládenca podrobili opäť tvrdým skúškam a zaradili do oddielu efébov, v ktorom až do 30. roku vykonával radovú vojenskú službu. Až potom sa stal plnoprávnym občanom, ktorý bol až do 60. roku povinný kedykoľvek nastúpiť na vojenskú službu a udržiavať si dobrú kondíciu.

**Dievčatá** sa zúčastňovali na slávnostiach, pretekali a cvičili sa v behoch, skokoch, hodoch zápasení a tancoch.

**Hlavný cieľ sparskej výchovy vyjadril Plutarchos: Bez odvrávania poslúchať, otužovať sa a naučiť sa víťaziť**

**Príprava mládeže v Aténach** – bola všestrannejšia a vysokú úroveň dosiahla nielen telesná, ale i rozumová a estetická výchova. Na rozdiel od Sparty mali organizovanú výchovu od 7. roku len chlapci, a to v súkromných školách (všeobecno-vzdelávacie, hudobné a gymnastické). Základom vyučovania v gymnastickej škole (palestre) bol **päťboj – pentatlon: beh na i stadion (asi 192 m), skok do diaľky, hod diskom a oštepom a západ**. Rozšírený bol aj **pästný boj, všeboj – pankration** (bi sa ako môžeš), **beh s výzbrojou (beh hoplitov), streľba z luku, jazda, plávanie, veslovanie**.

Podľa **Aristotela** "Kto má rýchle či vytrvalé nohy, je bežec. Kto má silu, čo zovrie súpera, je zápasník a kto vie zasiahnuť súpera mocným úderom, je boxer; kto dokáže oboje spojiť, je pankratista. Kto je však vo všetkom majster, súťaží v päťboji."

Vo veku 14-18 rokov - chlapci chodili do gymnázia. Žiakov tu učili paidotribovia, ktorí sa špecializovali na jednotlivé disciplíny, napr. hod oštepom vyučovali akontisti, streľbu z luku toxoti, na súťaže ich pripravovali gymnasti a pod. Poslednou etapou vo výchove bolo dvojročné obdobie „efébia“ 19. až 20 roční. V prvom roku sa pripravovali v gymnáziach na skúšky, potom ich zaradili do vojenských oddielov. Tým sa zakončila organizovaná TV.

Dospeli Aténčania sa ďalej starali o svoju fyzickú zdatnosť, navštevovali gymnáziá (otvorené boli aj východu do západu slnka, aby sa nielen pozerali na cvičiacu mládež, ale i sami cvičili. Dievčatá nechodili do školy, ale sa cvičili v speve, tanci a v plávaní. Grécka gymnastika sa rozdeľovala na 3 časti. Obsahom palestriky bol pentatlon, beh na 2 a viac stadii, beh s výzbrojou, skoky cez príkážky, hody oštepom, diskom, zápasenie, pästný boj, pankration, plávanie, šerm, jazda, streľba z luku a i. Orchestrika obsahovala cvičenie na rozvoj ladnosti pohybov. patrili do nej najmä rôzne tanec. Mládež s obľubou pestovala hry – loptovému hru s prvkami behu a iné.

Otázky:

Otázka č.1 : Čo je **kalokagathia**?.....

Otázka č.2: Kontrolovali **v Sparte** pri skúškach chlapcov ich odolnosť proti fyzickej bolesti palicovaním?.....

Otázka č.3 : Od ktorého roku veku mládenca v **Sparte** podrobili opäť tvrdým skúškam a zaradili do oddielu efébov, v ktorom až do 30. roku vykonával radovú vojenskú službu?.....

Otázka č.4: Z akých disciplín sa skladal **päťboj v Aténach**?.....

.....

Otázka č.5 : Čo je **pästný boj, všeboj – pankration**?.....

.....