

RAZVOJNA GIMNASTIKA

-

1. LEKCIJA

Profesor: SAŠA VELIČKOVIĆ

NIŠ, 21. mart 2020.

POJAM GIMNASTIKE

- I pored toga što se tragovi fizičkog vežbanja nalaze već kod najstarijih naroda, ipak se kao početak gimnastike obično navodi starogrčka, helenistička gimnastika.
- Termin gimnastika se prvi put upotrebljava u antičkog doba, kod Starih Grka, pod čijim nazivom se podrazumevao ceo sistem vežbanja.
- Sam naziv »gimnastika« je starogrčkog porekla i izveden je od prideva „gimnos“ čije je značenje bilo »go, golišav«.
- Od tog istog prideva izveden je naziv gimnazija. Taj je naziv u starogrčkom vremenu označavao »prostor za fizičke vežbe« - »prostor za gimnastiku«. Ova antička vežbališta bila su okružena parkovima, tremovima, kupatilima i drugim zgradama, pa se u kasnije vreme tu održavala i nastava za omladinu.

POJAM GIMNASTIKE

- Rimljani su, nakon osvajanja Grčke, razvili nešto formalniju fizičku aktivnost, tako što su gimnazije koristili kako bi fizički pripremili svoje legije za ratovanje. Međutim, sa padom Rima, interesovanje za gimnastikom je opalo, dok samo jedan deo gimnastike - akrobatika, ostaje da se razvija kao oblik zabave.
- Gimnastika se kao sistem vežbanja ponovo favorizuje u 18. veku, a za cilj ima uticaj na pravilan rast i razvoj dece. Sistemizatori ovog pravca gimnastike su: Johan Bazedov, Johan Pestaloci, Johan Gutsnuts, Per Henrik Ling.
- Početkom 19. veka Gimnastika postaje metod pripremi omladine za potrebe nacionalne armije. Nemač i otac gimnastike - Fridrih Ludvig Jan osniva gimnastička udruženja (turnkunsti) koja su imala osnovni zadatak da organizuju i sprovedu fizičko vežbanje omladine sa pomenutim ciljem.

POJAM GIMNASTIKE

- Pod uticajem ideje francuske buržoaske revolucije, filantropinuma i turnerskih organizacija, i u traganju za novim oblicima otpora germanizaciji, osnovale su se posebne gimnastičke organizacije u okviru političkih stranaka i tako nastaje „Češki sokolski sistem“.
- Osnovni cilj ovih društava bio je buđenje nacionalne svesti kroz okupljanje i unapređenje fizičke i moralne snage naroda.
- Osnivač Sokolskog sistema bio je Miroslav Tirš.

Pojam gimnastike

- Do kraja XIX veka gimnastika je bila dominantan sistem fizičkog vaspitanja i sinonim fizičkog vežbanja.
- Razvijao se u dva pravca,
 - najpre, kao sistem usmeren da utiče na pravilan rast i razvoj dece,
 - a kasnije prerasta i u pokret za buđenje nacionalne svesti kroz okupljanje i unapređenje fizičke i moralne snage naroda.

POJAM GIMNASTIKE

- Prva gimnastička takmičenja održana su u okviru sokolskog sistema gimnastike.
- Češki sokoli su 1877. godine organizovali i održali prva takmičenja u gimnastici.
- Programi takmičenja su do 1950. godine trpeli stalne izmene i pored takmičenja na gimnastičkim spravama, mogli su uključivati trčanje na 100m, skok u vis, skok s motkom, penjanje uz konopac, bacanje kugle, dizanje tereta od 50kg, prosta vežba sa loptom na omči, slobodan preskok preko konja u širinu tzv. „daleko visoki skok“ i dr.

POJAM GIMNASTIKE

- Danas se pod pojmom gimnastike podrazumeva fizičko vežbanje, uz primenu precizno koncipiranih pokreta i kretanja (gimnastičkih vežbi), sa jasno definisanim ciljem.
- Za Gimnastiku može reći da je POJAM i NAUK o vežbama ljudskog tela bez sprava, sa spravama i na spravama.
- U zavisnosti od cilja, gimnastici se pridodaju određeni prefiksi, pa tako imamo:
 - Jutarnju gimnastiku, Gimnastiku u proizvodnji, Korektivnu-medicinsku-terapeutsku gimnastiku, Atletsku gimnastiku, Razvojnu gimnastiku, Estetsku gimnastiku i gimnastičke sportove.