



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Ενότητα 1.** Ιστορική αναδρομή της εξελικτικής πορείας της Γυμναστικής:  
Οι κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής και τα είδη της Γυμναστικής σήμερα

Μπαρκούκης Βασίλειος  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ  
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ  
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



# ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κατευθύνσεις Φυσικής Αγωγής  
Είδη Γυμναστικής

# ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1. Η Γυμναστική Παιδεία στην Αρχαία Ελλάδα.
2. Η Γυμναστική Παιδεία στους Ρωμαϊκούς χρόνους, στο Μεσαίωνα και στους Βυζαντινούς χρόνους.
3. Η Γυμναστική Παιδεία στην Αναγέννηση.
4. Τα Γυμναστικά συστήματα στο 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα.
5. Η Φυσική αγωγή στον 20<sup>ο</sup> αιώνα.
6. Η Φυσική αγωγή στο σύγχρονο Ελληνικό κράτος.
7. Ορισμός, κατευθύνσεις της Φυσικής αγωγής και είδη Γυμναστικής.



# Σκοποί ενότητας

- Η παρουσίαση των σημαντικότερων σταθμών στην ιστορία της Φυσικής Αγωγής από την αρχαιότητα έως σήμερα.



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ:** το σύνολο της σωματικής εκπαίδευσης των νέων με στόχο την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και την απόκτηση καλής συμπεριφοράς.



# ΚΛΑΣΙΚΗ ΕΠΟΧΗ Ι

- **ΠΛΑΤΩΝ (Νόμοι ζ, στ):** ταξινόμησε τη γυμναστική σε δύο κατηγορίες:
  1. **Πάλη:** όλα τα αγωνίσματα της παλαίστρας (πάλη, παγκράτιο, δίσκος, δρόμος κ.α).
  2. **Όρχηση:** μη αγωνιστικές δραστηριότητες (4 κατηγορίες):
    - A. **Χειρονομία:** ελεύθερες κινήσεις χεριών με στόχο την καλλιέργεια της αρμονίας και του ρυθμού για την προετοιμασία των νέων στο χορό.
    - B. **Σκιαμαχία:** κινήσεις αγωνισμάτων χωρίς αντίπαλο.
    - Γ. **Ορχηστικές κινήσεις:** αποδίδονται σήμερα με τα διάφορα είδη χορού.
    - Δ. **Ασκήσεις προετοιμασίας ή αποθεραπείας:** κινήσεις και ενέργειες για προθέρμανση και ανάληψη – αποκατάσταση πριν και μετά τον αγώνα.





# ΚΛΑΣΙΚΗ ΕΠΟΧΗ II

## ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ («Πολιτικά»)

- Θεωρεί τη γυμναστική αυτοτελή επιστήμη με συγκεκριμένους στόχους και μέσο τις ασκήσεις με ανατομικά, φυσιολογικά – λειτουργικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά.
- Προτείνει η επιλογή των ασκήσεων να γίνεται ανάλογα με το στόχο, την ηλικία, το φύλο, τις σωματικές, πνευματικές και ψυχικές δυνατότητες των ασκουμένων.
- Θέτει σαν πρωταρχικό στόχο τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας μέσα από την άσκηση με παράλληλη τη διάπλαση του καλού και ελεύθερου Πολίτη.
- Υποστηρίζει τη γυμναστική με μέτρια ένταση σαν μέσο αγωγής για τους πολλούς (μαζικός αθλητισμός) και όχι σαν μέσο από τους προικισμένους για μεγιστοποίηση των αθλητικών επιδόσεων (πρωταθλητισμός).



# ΡΩΜΑΪΚΟΙ - ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΙ ΧΡΟΝΟΙ - ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ

- Η γυμναστική εκπαίδευση παρακμάζει για εμπορικούς – υλιστικούς και θρησκευτικούς λόγους για να ξαναβρεί την αίγλη της στα χρόνια της Αναγέννησης.

## ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

- **Hieronimus Mercurialis («De Arte Gymnastica»):** ιατρός και φιλόσοφος που μεταφέρει τις γνώσεις και τις απόψεις του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη, του Ιπποκράτη και του Γαληνού για τη σωματική εκπαίδευση και την αναγκαιότητά της στη γενικότερη αγωγή.
- **Rabebais:** Γάλλος παιδαγωγός, φιλόσοφος και υποστηρικτής της γυμναστικής εκπαίδευσης και της αγωγής προς τη ζωή με την πράξη και την εμπειρία να πρωταγωνιστούν στην καθημερινότητα έναντι του λόγου.



# 18<sup>ος</sup> ΑΙΩΝΑΣ

- Οι **John Locke**, **Jean Jacques Rousseau** και **J.F. Guts Muths** αναφέρθηκαν στην επίδραση της σωματικής άσκησης στην αγωγή και την εκπαίδευση. Προέκυψαν έτσι δύο συστήματα γυμναστικής:
  1. **Το Γερμανικό σύστημα:** με κύριο εκφραστή του τον **Ludwig Jahn** αποτελούνταν από ελεύθερες ασκήσεις και ασκήσεις σε όργανα (μονόζυγο, δίζυγο) που στόχευαν στην αύξηση της βιολογικής απόδοσης του ατόμου και την εξύψωση του εθνικού φρονήματος για να εξυπηρετήσει κυρίως στρατιωτικούς σκοπούς. Συμπληρώθηκε από το **Ελβετικό σύστημα** με ασκήσεις σε νέα όργανα (τραπέζια, δοκούς, σχοινιά αναρρίχησης κ.α) και κυριάρχησε στην Κεντρική Ευρώπη από όπου και προήλθε το άθλημα της Ενόργανης Γυμναστικής.
  2. **Το Σουηδικό σύστημα:** ιδρύθηκε από τον **Per Henrik Ling** και αποτελούνταν από ασκήσεις που στόχευαν στην αύξηση της βιολογικής απόδοσης με διατήρηση και βελτίωση της υγείας. Ο **Ling** καθόρισε τέσσερα είδη γυμναστικής: **Α. Στρατιωτική, Β. Θεραπευτική, Γ. Αισθητική, Δ. Παιδαγωγική ή Εκπαιδευτική.**



# 19<sup>ος</sup> ΑΙΩΝΑΣ

- **Hjalmar** (γιος του **Ling**): βελτίωσε την παιδαγωγική ή εκπαιδευτική γυμναστική εισάγοντας νέες ασκήσεις και κατάλληλα όργανα για παιδιά σχολικής ηλικίας. Έπειτα η Σουηδική γυμναστική εντάχθηκε στα εκπαιδευτικά προγράμματα των χωρών της Ευρώπης.
- **Ιωάννης Χρυσάφης**: στην Ελλάδα εισήγαγε και εφάρμοσε τη Σουηδική γυμναστική στην εκπαίδευση έως το τέλος της δεκαετίας του 1960.
- **Thomas Arnold**: στην Αγγλία η Σουηδική γυμναστική εκτός των γυμναστικών ασκήσεων εμπλουτίστηκε με αθλοπαιδιές και ομαδικές αγωνιστικές δραστηριότητες αναπτύσσοντας περισσότερο τον κοινωνικό χαρακτήρα της άσκησης.
- **Lesgraft**: στη Ρωσία ανέπτυξε ένα γυμναστικό σύστημα προερχόμενο από το Σουηδικό και το Αγγλικό.
- **Dio Lewis, Edward Hitchcock, Tait Mckenzie, James Naismith**: πρωτεργάτες της ανάπτυξης και καθιέρωσης της Φυσικής Αγωγής στις διάφορες βαθμίδες της εκπαίδευσης των ΗΠΑ.



# 20<sup>ος</sup> ΑΙΩΝΑΣ Ι

- **Claparede:** υποστήριξε τη μελέτη της παιδικής ηλικίας και τη διδασκαλία με βάση τους φυσικούς και πνευματικούς νόμους ανάπτυξης του παιδιού.
- **Dewey:** υποστήριξε τη διδακτική αρχή της μάθησης μέσα από την πράξη.
- **Montessori:** πρότεινε την αλλαγή των μεθόδων διδασκαλίας από άμεσες σε έμμεσες μεθόδους διδασκαλίας.
- **Piaget:** καθόρισε τα στάδια ανάπτυξης της λογικής σκέψης και υποστήριξε ότι στο σχολείο τα παιδιά πρέπει να αναπτύξουν πειραματική και ερευνητική διάθεση.



# 20<sup>ος</sup> ΑΙΩΝΑΣ II

- **Dalcrose:** Ελβετός μουσικός, παιδαγωγός και δημιουργός της Ρυθμικής γυμναστικής μέσω της οποίας στόχευε στην εκμάθηση των στοιχείων της μουσικής.
- **Orff:** Γερμανός μουσικός που εισήγαγε το σύστημα διδασκαλίας του χορού και της μουσικής συμβάλλοντας στη ανάπτυξη της μουσικοκινητικής αγωγής.
- **Laban:** Ούγγρος χορογράφος και χορευτής που μετά την εγκατάστασή του στην Αγγλία οδήγησε στον επαναπροσδιορισμό του κινητικού περιεχομένου της γυμναστικής, του χορού και των παιχνιδιών μέσω της ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης.



# Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ

- **Λ. Κορκ:** Βαυαρός γυμναστής και διευθυντής του πρώτου Γυμναστηρίου που λειτούργησε στο Ναύπλιο το 1834 εφάρμοσε πρώτος το γερμανικό σύστημα γυμναστικής στο σύγχρονο Ελληνικό κράτος.
- **Γεώργιος Παγών:** πρώτος Έλληνας γυμναστής και συγγραφέας στη νεότερη ιστορία της Ελληνικής Φυσικής αγωγής και συνεχιστής του έργου του Λ. Κορκ.
- **Ιωάννης Φωκιανός:** Πατέρας της Γυμναστικής στη Ελλάδα και συνεχιστής του έργου του Παγώντα.
- **Ιωάννης Χρυσάφης:** αντικατέστησε το γερμανικό σύστημα στην Ελλάδα με το Σουηδικό και πρωταγωνίστησε στη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό των πρώτων σαράντα χρόνων του 20<sup>ου</sup> αιώνα.
- **Ε. Παυλίνης, Κλεάνθης Παλαιολόγος, Τριαντάφυλλος Καρατασάκης, Όττο Σίμιτσεκ, Τάκης Σακελλαρίου:** συνεχιστές και εκφραστές του έργου του Ιωάννη Χρυσάφη.



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

- Στη σημερινή της μορφή η Γυμναστική:
  - A. Έχει τις ρίζες της στις μη αγωνιστικές κινητικές δραστηριότητες.
  - B. Ο κορμός της είναι τα γυμναστικά συστήματα (Γερμανικό και Σουηδικό).
  - Γ. Οι διάφορες κατευθύνσεις (είδη Γυμναστικής) είναι τα κλαδιά της.

## ΟΡΙΣΜΟΣ

- **Γυμναστική** είναι σύστημα, ειδικά επιλεγμένων φυσικών ασκήσεων και μεθόδων που είναι μαζικό μέσο Φυσικής Αγωγής και που έχει σα σκοπό να προωθήσει την ανάπτυξη των ασκουμένων, να ενισχύσει την κατάσταση της υγείας τους, να αντισταθμίσει τα αποτελέσματα των μονόπλευρων κινητικών ενεργειών και να τους προετοιμάσει για την κινητική εξειδίκευση στη δουλειά και στον αθλητισμό (MALA ENCYKLOPEDIA SPORTU).





# ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

## ΕΙΔΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ I

1. Προσανατολισμός στην **αύξηση βιολογικής απόδοσης** με παράλληλη τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας των ασκουμένων. Ο σκοπός αυτός εισήγαγε τη Φυσική Αγωγή στα σχολεία. Τα είδη γυμναστικής που την υπηρετούν είναι:
  - A. Η Γυμναστική** σε όλες τις μορφές της με τα μέσα και τις μεθόδους διδασκαλίας και στο Δημοτικό και κυρίως στο Γυμνάσιο και το Λύκειο όπου στις ηλικίες αυτές υπάρχουν οι ιδανικές συνθήκες για να βελτιωθεί η Φυσική κατάσταση.
  - B. Η βοηθητική** γυμναστική στα σπορ και τον αθλητισμό που συνεχώς εξελίσσεται.
  - Γ. Η αεροβική** γυμναστική με στόχο κυρίως την αύξηση της αερόβιας ικανότητας.



# ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

## ΕΙΔΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ II

- 2. Προσανατολισμός στην εκτέλεση πολλών δραστηριοτήτων με έμφαση στην ποικιλία και όχι στην ποιότητα εκτέλεσης των κινήσεων (κινητικός – εκφραστικός στόχος). Το είδος της γυμναστικής που την υπηρετεί είναι η Παιδαγωγική Γυμναστική ή Δημιουργική με πεδίο εφαρμογής κυρίως το Δημοτικό σχολείο.**
- 3. Ειδική Φυσική Αγωγή για άτομα με ειδικές ανάγκες καθώς και Θεραπευτική ή Διορθωτική γυμναστική για θεραπεία και αποκατάσταση σωματικών – κινητικών αναπηριών.**



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
  - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ.. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



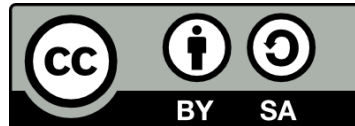
# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος, Αναστασιάδης Θεοφύλακτος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 5. Ιστορική αναδρομή της εξελικτικής πορείας της Γυμναστικής: Οι κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής και τα είδη της Γυμναστικής σήμερα». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>  
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

