


A female gymnast is shown from the back, performing a complex pose. She is wearing a black leotard with a crisscross back and grey leggings. Her hair is in a bun. She is sitting on the floor, leaning back with one leg extended upwards and her hand holding her foot. The background is dark and moody.

# Історія гімнастики

---

Підготувала: Кравченко Анастасія 11-Д



# Стародавні греки і гімнастика

- Стародавні греки віддавали перевагу здоровому тілу та фізичному розвитку.
- Гімнастика була невід'ємною частиною їхнього життя і включала вправи, змагання та спортивні ігри.
- Гімнастичні змагання, включаючи біг, стрибки, метання, боротьбу, були частиною Олімпійських ігор з 776 року до 392 року н.е.

# Походження гімнастики

- Гімнастика походить від грецького слова "γυμνάζω", що означає "тренувати".
- Інша версія походження слова гімнастика пов'язує його з грецьким словом "γυμνός", що означає "оголений".
- Гімнастика сформувалася в Давній Греції багато віків тому з метою загального фізичного розвитку та самовдосконалення.





# Роль гімнастики у формуванні тіла

- Гімнастика розвивала силу, мужність, витривалість та духовну впевненість стародавніх греків.
- В гімназіях, спеціальних школах, діти виховувалися як справжні атлети.
- Гімнастика була важливою частиною формування гарного пропорційного тіла.



# Гімнастика в Стародавньому Римі

- В Стародавньому Римі також приділяли велику увагу гімнастиці для виховання мужніх воїнів-легіонерів.
- Римська гімнастика включала в себе вправи на верховій їзді та опорні стрибки.
- Гімнастичні вправи використовувались для тренування воїнів для бою.



# Заборона гімнастики в Середньовіччі

- З приходом християнства гімнастику вважали "сатанинською" через оголене тіло атлетів.
- У 393 році гімнастику офіційно заборонили, і спроби її відродження були пригнічені.
- Гімнастика в Середньовіччі мала практичний характер та використовувалася для тренування лицарів.







## Відродження гімнастики в Ренесансі

- В Ренесансі гімнастика отримала новий поштовх від ідей античності.
- Фізичне виховання та гімнастика стали важливою частиною системи освіти.
- Важливу роль в відродженні гімнастики відіграли видатні особистості, такі як Ієронімо Меркуріаліс, Франсуа Рабле, Песталоцци та Жан-Жак Руссо.

## Розвиток гімнастики у XVIII-XX століттях

- У XVIII-XX століттях почалася активна розробка гімнастичних снарядів та методики навчання.
- Німецька гімнастика винайшла нові вправи та снаряди, ставши основою сучасної спортивної гімнастики.
- В середині XIX століття гімнастика стала популярною в Європі та Америці.







## Сучасна гімнастика

- Сучасна гімнастика має свої особливості та стилі.
- Різні країни розвивають свої системи гімнастики з унікальними підходами та вправами.
- Гімнастика залишається популярним видом фізичної активності та спорту у всьому світі.



# Оригінальні системи гімнастики

- У XIX столітті були створені оригінальні системи гімнастики у Франції, Швеції та Чехії.
- Француз Ф. Аморос, швед П.-Г. Лінг та чех Мирослав Тирш внесли важливий внесок у розвиток гімнастики.



## Роль "Соколів" у розвитку чеської гімнастики

- У Чехії, під керівництвом Мирослава Тирша, було засноване спортивне товариство "Сокіл".
- "Сокіл" став засновником чеської гімнастичної школи та важливої складової сучасної гімнастики.
- Чеська гімнастика наголошувала на естетиці рухів, красі та гармонії.



# Протистояння систем: шведська та німецька гімнастика

- XIX століття було періодом протистояння між двома головними системами гімнастики: шведською та німецькою.
- Шведська система більше акцентувала на вільних вправах, тоді як німецька система була більше орієнтована на точність та повторення рухів.





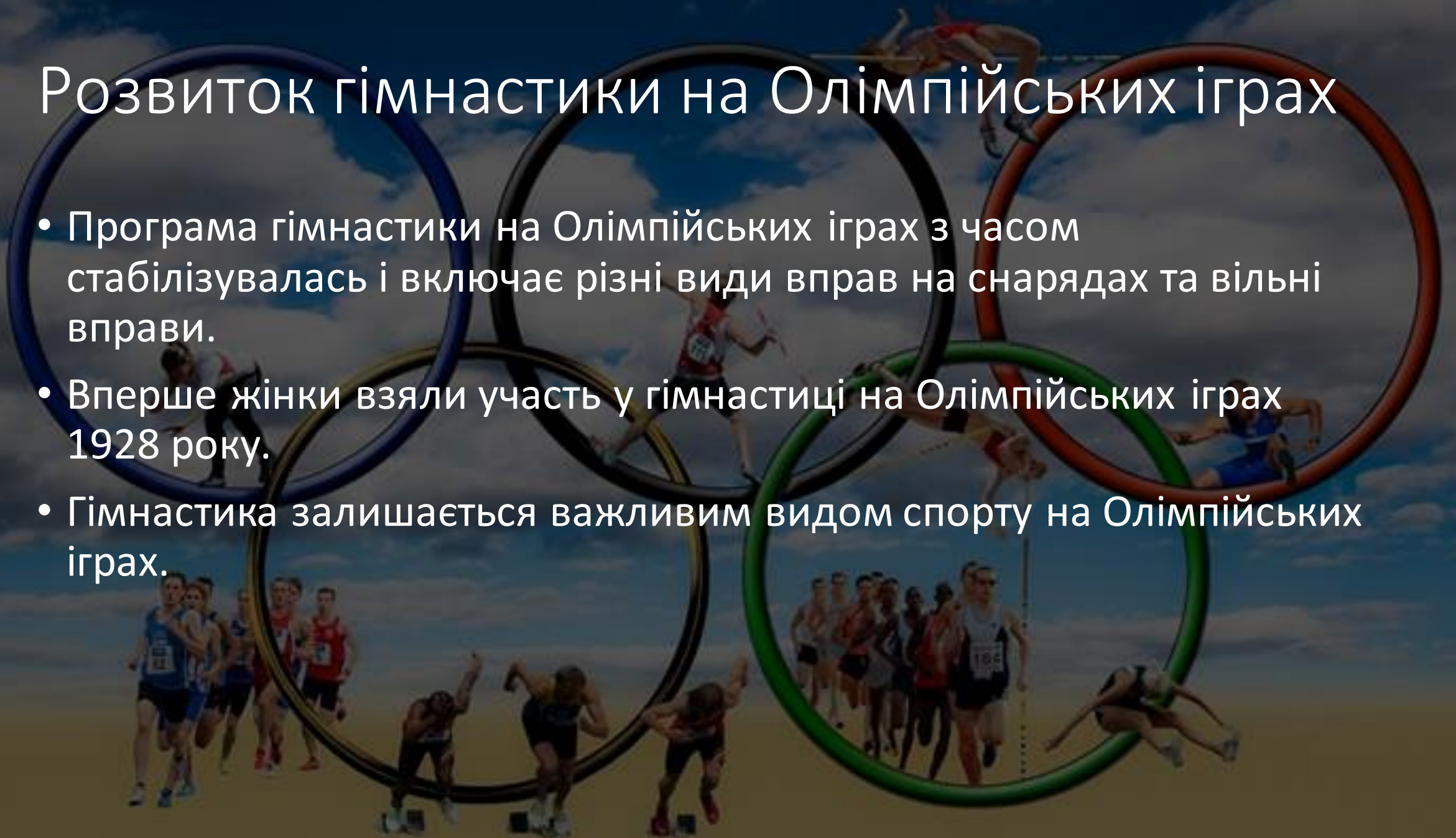
- Гімнастика стала визнаним видом спорту на перших сучасних Олімпійських іграх у 1896 році.
- Програма перших змагань включала в себе виступи на різноманітних гімнастичних снарядах.

Включення гімнастики в Олімпійські ігри



# Розвиток гімнастики на Олімпійських іграх

- Програма гімнастики на Олімпійських іграх з часом стабілізувалась і включає різні види вправ на снарядах та вільні вправи.
- Вперше жінки взяли участь у гімнастиці на Олімпійських іграх 1928 року.
- Гімнастика залишається важливим видом спорту на Олімпійських іграх.





# Чемпіонат світу зі спортивної гімнастики

- Перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики відбувся у 1903 році в Антверпені.
- Учасники змагань представляли різні країни та змагалися на різних гімнастичних снарядах.
- Цей чемпіонат став початком світових змагань у гімнастиці.



# Сучасна програма гімнастики

- Сучасна програма гімнастики включає в себе виступи чоловіків та жінок на різних гімнастичних снарядах та вільні вправи.
- Гімнастика залишається популярним та захоплюючим видом спорту для багатьох спортсменів у всьому світі.

