



ГІМНАСТИКА (грец. γυμναστική, від γυμνάξω — треную, роблю вправи) — система фізичних вправ, методичних прийомів, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращення статури, розвиток сили, гнучкості, спритності, координації, витривалості тощо. Г. у Давній Греції називали вправи для підтримки здоров'я тіла, багато з тих вправ склали основу окремих видів спорту — легкої атлетики, боротьби та боксу. Після заборони 393 року Олімпійських ігор імператором Теодозієм I Г. як вид спорту занепала. На поч. 19 ст.

німець Ф. Ян розробив систему фіз. вправ для студентів, вбачаючи в ній основу нац. здоров'я та характеру, винайшов паралельні бруси, кільця, гімнаст. колоду, коня та перекладину. У 1-й пол. 19 ст. розвинулася також пластична Г. як частина фіз. освіти жінок. Згодом Г. набула поширення в усьому світі і нині, крім масових оздоровчих видів, визначилася в кількох спорт. варіантах — [гімнастика спортивна](#), [гімнастика художня](#), [акробатика](#), — зв'язок між якими сприяє розвитку кожного з них.

[Н. А. Овчинникова](#)

Бібліографічний опис:

Гімнастика / Н. А. Овчинникова // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. — Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-30176>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).