**Гімна́стика** — фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування (назва походить від вигляду, в якому тренувалися чоловіки [стародавньої Греції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22): *gymnos* означає оголений).

**Зміст**

* [1Спортивна гімнастика](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
* [2Художня гімнастика](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
* [3Спортивна акробатика](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
* [4Організації](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97)
* [5Гімнастика в Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B2_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96)
* [6Література](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)
* [7Посилання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)

Спортивна гімнастика[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=1) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=1)]

Вид спорту чоловіча [спортивна гімнастика](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) включає вправи на [перекладині](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [кільцях](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%8F_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%8F%20%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29), [брусах](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B8), [коні](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%BD%D1%8C_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D1%96%D0%BD%D1%8C%20%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29), [вільні вправи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29%22%20%5Co%20%22%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%20%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), [опорний стрибок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA). Змагання зі спортивної гімнастики для жінок включають вправи на [брусах](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%96_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B8%22%20%5Co%20%22), [колоді](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B0%20%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29), [опорний стрибок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA) і вільні вправи. Спортивна гімнастика є [олімпійським видом спорту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83).

Гімнастика (від [грец.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) γυμνάζω — «перебуваю оголеним, тренуюся») — система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення. Іншою версією походження слова гімнастика є від [грец.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) γυμνός — «оголений» (як відомо, стародавні греки займались тілесними вправами оголеними). Крім загальнорозвиваючих і військових вправ, вправ з верхової їзди, плавання, імітаційних та ритуальних танців, гімнастика стародавніх греків включала і вправи, з яких проводились публічні змагання — біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, які, в свою чергу, включалися в програми Олімпійських ігор, що проходили з 776 року до нашої ери по 392 рік н. е. протягом 1168 років.



Стійка на прямий руці головою донизу.

Витоки гімнастики розпочинаються з третього тисячоліття до нашої ери. Найдавніші згадки про систему гімнастичних вправ існують в Індії, адже саме там почала свій шлях славнозвісна система індійських йогів. Є зображення тих часів, на яких показані гімнасти, які брали участь у ритуальних святах, демонструючи свою силу і спритність. В той же час, на теренах стародавнього Китаю гімнастичні вправи використовували як лікувальний і профілактичний засіб.

Неоціненний внесок у розвиток і поширення гімнастики зробили стародавні греки.

Усім відомо, що в стародавній Елладі панував культ здорового, гарного тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, в якому гімнастика займала особливе місце. Адже гімнастика розвивала силу, мужність, витривалість і духовну впевненість, нею починали займатися ще з дитинства. Були створені спеціальні школи — гімназії, де з дітей виховували справжніх атлетів. А викладачів гімназій того часу називали гімнасіархами. Гімнасіархи були шанованими і поважними представниками еллінського суспільства. У гімнастів був свій бог-покровитель — Гермес, на честь якого щорічно влаштовувалися пишні свята. На цих святах молоді елліни складали іспити на спритність, біг, боротьбу і метання спису. Але крім цих незаперечних вмінь, молоді люди повинні були мати гарну, пропорційно розвинену мускулатуру. А у формуванні гарного пропорційного тіла гімнастика відіграє найпершу роль.

З розквітом [Стародавнього Риму](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%96%D0%B9_%D0%A0%D0%B8%D0%BC%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%A0%D0%B8%D0%BC) гімнастика теж займала ведучі позиції у вихованні міцних і мужніх воїнів-легіонерів. Але «римська гімнастика» дещо відрізнялась від «грецької». Римляни почали використовувати прообрази сучасних гімнастичних снарядів. Так, наприклад, дерев'яний кінь використовувався для навичок верхової їзди, а дерев'яний стіл — для опорних стрибків. Майбутні воїни навчалися долати можливі перепони під час бою. Популярними були акробатичні вправи і вправи на рівновагу. До речі, в епоху античності, гімнастика була суто чоловічим видом спорту.

З приходом християнства, гімнастику оголосили «сатанинською», оскільки вона мала плотський, тобто гріховний початок, під яким насамперед малося на увазі оголене тіло атлетів. І у 393 році нашої ери гімнастику було офіційно заборонено. Майже на тисячу років гімнастику намагалися знищити. У часи Середньовіччя гімнастичні вправи носили суто вузький практичний характер — під час підготовки лицарів і розвитку грубої фізичної сили. Античні ідеї гімнастики — гармонія тіла і духу — були забуті.

Стрибки літньої людини з двох ніг.

У часи Ренесансу гімнастика набула нового поштовху ідей античності. В систему виховання поступово входить фізичне виховання — гімнастика. Значну роль у її відродженні відіграли твір італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530—1606) «Про мистецтво гімнастики», погляди на виховання французького письменника, автора роману «Гаргантюа і Пантагрюель» Франсуа Рабле (1494—1553), швейцарського педагога Песталоцци (1746—1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712—1778), чеського педагога Яна Амоса Каменського (1592—1670).

Саме з початком епохи Відродження починають більше використовуватись гімнастичні снаряди — кінь та поперечина. Фізичне виховання молоді знову вийшло на перший план системи освіти, а широке використання гімнастичних снарядів і розвиток акробатики стали основою спортивної гімнастики, розвиток і становлення якої почалися вже у XVIII—XIX сторіччях. Спочатку в Німеччині, а потім у Швеції, Франції і Росії.

Наприкінці XVIII — початку XIX ст. в Німеччині в педагогіці під впливом ідей гуманістів склалась течія філантропістів. У створених ними школах — філантропінах — важливе місце зайняла система фізичного виховання — гімнастика, яку розробили і викладали Г. Фіт (1763—1836), І. Гутс-Мутс (1759—1839). Завершив створення системи німецької гімнастики Ф. Л. Ян. Він значно розширив «гімнастичну область» і винайшов нові вправи і снаряди (включаючи поперечину та бруси), заклавши тим самим основи сучасної спортивної гімнастики. Він розробив гімнастичну систему, названу «турнен», яка збагатила німецьку гімнастику вправами на поперечині (турніку), кільцях, брусах і коні. В 1811 році Ян відкрив перший гімнастичний майданчик (неподалік від Берліна), а через 5 років опублікував — разом з одним зі своїх учнів Е. Айзеленом — книжку «Німецька гімнастика»: у ній містились опис основних вправ та необхідні методичні рекомендації. Приблизно до того часу відносяться і перші публічні виступи гімнастів.

В середині століття в Німеччині з'являються перші гімнастичні закриті зали (до того часу діяли лише відкриті майданчики). У другій половині XIX ст. Європа, а пізніше і Америка переживають справжній гімнастичний бум.

Саме це був той час, коли закладалися основи нинішньої гімнастики, методика навчання і особливості стилів цього виду спорту. Так, наприклад, Німецька гімнастична система відрізнялась чітким виконанням рухів, прямими лініями і багаторазовими повторами тих самих вправ на спортивних снарядах. Шведська система тяжіла до вільних вправ, а Російська гімнастична школа пропагувала природно-прикладний, майже індивідуальний підхід до гімнастичних вправ.

Оригінальні системи гімнастики були створені: у Франції Ф. Аморосом (1770—1847), у Швеції (шведська) П.-Г. Лінгом (1776—1839), а у Чехії (сокольська) — Мирославом Тиршем (1832—1884).

В середині XIX сторіччя в Чехії, під керівництвом професора Празького університету Мирослава Тирша було засноване спортивне товариство «Сокіл». Саме «Сокіл» став засновником чеської гімнастичної школи, основу якої становили вправи на снарядах, вправи з предметами, вільні вправи і піраміди. Тут приділялося більше уваги естетиці форми, красі і гармонії рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Сокольська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики, що стало поштовхом для її поширення у багатьох країнах, зокрема, в Росії. Значну роль у науковому обґрунтуванні системи фізичного виховання зіграв російський вчений П. Ф. Лесгафт.



Гімнаст у Скоп'є, початок ХХ століття

У своєму розвитку спортивна гімнастика пройшла кілька етапів: з часом змінювались вимоги до неї, і відповідно, її зміст. Історія гімнастики XIX ст. в основному визначалась протистоянням двох принципово різних систем: шведської і німецької.

Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 році, коли була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. Хоча сучасна програма гімнастичних змагань визначилась далеко не відразу. До того ж проходили вони незвичайно. Змагання гімнастів не рідко організовували на відкритому повітрі. Не існувало спочатку і єдиних технічних вимог щодо гімнастичних снарядів: дуже часто збірні команди приїжджали на міжнародні змагання з власним «реквізитом».

У 1896 році, на відроджених П'єром де Кубертеном 1-х Олімпійських іграх в Афінах, спортивна гімнастика знову заявила про себе. Програма перших змагань складалася з виступів на різноманітних гімнастичних снарядах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, поперечина, лазіння по канату. На той час фактично не було командних змагань і не розігрувалась абсолютна першість. Не було на 1-й Олімпіаді і змагань серед жінок, на гімнастичний помост виходили тільки чоловіки. Вперше жіноча гімнастика дебютувала на 9-й Олімпіаді в Амстердамі у 1928 році. Правда, наступні, Х Ігри (1932, Лос-Анджелес) вони пропустили, але з ХІ Ігор (1936, Берлін, Німеччина), брали участь постійно у всіх іграх. Спочатку жінки змагались лише у командній першості, а з XV Ігор (1952, Гельсінкі, Фінляндія) виступають в особистій першості в багатоборстві — опорні стрибки, бруси, колода, вільні вправи — і з окремих видів.

З ХІ Ігор програма змагань у чоловіків стабілізувалась і набула сучасного вигляду — вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, поперечина.

Перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики відбувся 1903 року в Антверпені. Його переможцем став француз Жорж Мартіне. Жінки вперше взяли участь у світовій першості 1938 року.

Художня гімнастика[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=2) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=2)]



Художня гімнастика у Бенідормі, [Іспанія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%86%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%8F)

[Художня гімнастика](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: [м'ячем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%87%22%20%5Co%20%22%D0%9C%27%D1%8F%D1%87), [скакалками](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B0), [булавою](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0_%28%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), [обручем](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%87_(%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) і [стрічками](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0_%28%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%28%D1%85%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29). Художня гімнастика є [олімпійським видом спорту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)

Спортивна акробатика[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=3) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=3)]

Також популярний вид спорту — [спортивна акробатика](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1), де вправи виконуються двома, трьома, або чотирма спортсменами під музику.

Організації[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=4) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=4)]

Головним органом, який опікується розвитком гімнастики у світі, є [Міжнародна федерація гімнастики](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%20%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) (ФІГ, [фр.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) *Fédération Internationale de Gymnastique*). Вона встановлює правила й проводить змагання зі спортивної гімнастики, художньої гімнастики, [аеробіки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BA%D0%B0), спортивної акробатики та [стрибків на батуті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%82%D1%96%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%82%D1%96). В Україні справами гімнастики займається [Федерація гімнастики України](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1" \o "Федерація гімнастики України (ще не написана)).

Гімнастика в Україні[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=5) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=5)]

Україна належить до провідних гімнастичних держав світу. Найвизначніша гімнастка всіх часів — [Лариса Латиніна](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0) народилася в [Херсоні](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD) й тренувалася в [Києві](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2). В радянські часи чимало інших спортсменів, які представляли на міжнародній арені СРСР, жили й тренувалися в Україні. Найвизначніша українська гімнастка часів незалежності — [Лілія Подкопаєва](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%8F_%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%94%D0%B2%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%8F%20%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%94%D0%B2%D0%B0), олімпійська чемпіонка [Атланти](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8_1996%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%20%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8%201996).

Славиться українська школа художньої гімнастики, яка виховала таких олімпійських чемпіонок як [Ірина Дерюгіна](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%94%D0%B5%D1%80%D1%8E%D0%B3%D1%96%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%86%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%94%D0%B5%D1%80%D1%8E%D0%B3%D1%96%D0%BD%D0%B0), [Олександра Тимошенко](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0_%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE), [Катерина Серебрянська](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0). На останній [пекінській Олімпіаді](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8_2008%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%20%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8%202008) українка [Ганна Безсонова](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%91%D0%B5%D0%B7%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0) здобула бронзову медаль в особистих змаганнях.

Значні успіхи українців у стрибках на батуті. Миколаєвець [Юрій Вікторович Нікітін](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%96%D1%82%D1%96%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%AE%D1%80%D1%96%D0%B9%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%96%D1%82%D1%96%D0%BD) — олімпійський чемпіон [Афін](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8_2004%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%20%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8%202004).

Література[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=6) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=6)]

* Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. – К. : Олімпійська література, 2017. – 552 с. – ISBN 966-8708-98-05.