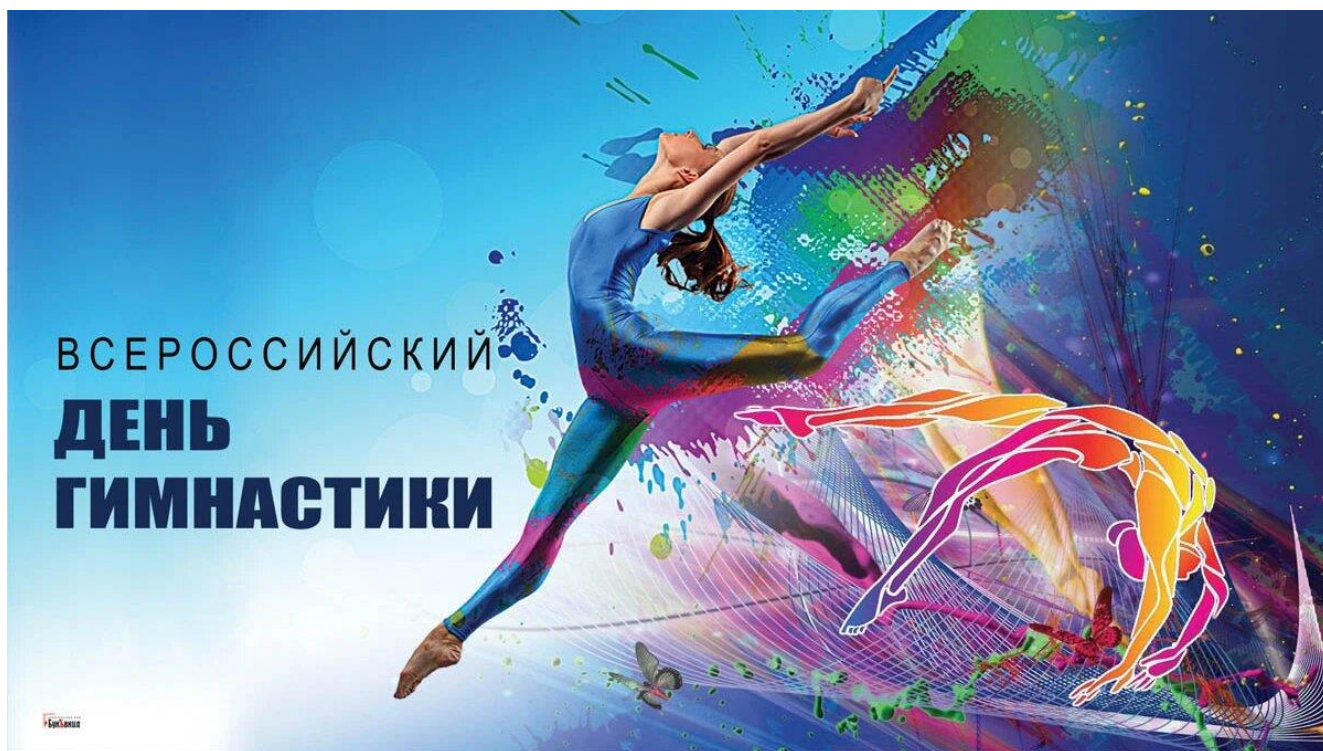




Всероссийский день гимнастики

В последнюю субботу октября российские спортсмены отмечают **День гимнастики**, учрежденный в 1999 году. С инициативой ввести в календарь эту дату выступили Всероссийская федерация художественной гимнастики и Федерация спортивной гимнастики России.

Гимнастика — это не только один из наиболее популярных видов физической культуры и спорта, но и один из древнейших. Еще древнегреческий философ Платон писал: «*Боги подарили людям два вида искусств — музыку и гимнастику*». У него, нужно сказать, были основания так полагать. В Древней Греции гимнастические упражнения входили в систему обязательного физического воспитания юношей и подготовки к Олимпийским играм.

С конца 18 века гимнастика начала активно распространяться в России и Западной Европе, а к концу 19 века уже проводились специализированные соревнования.

Первые в России состязания по гимнастике прошли в 1885 году в Москве. Их организатором выступило Русское гимнастическое общество. В них приняли участие 11 человек. Через четыре года гимнастика была введена в программу мужских учебных заведений. И вскоре в российских городах стали создаваться гимнастические общества и кружки, начали регулярно проводить чемпионаты страны.

В 1896 году спортивную гимнастику включили в программу первых Олимпийских игр, а с 1903 года стали проводиться чемпионаты мира по гимнастике. Интересно, что всем известный и популярный сегодня гимнастический обруч — хула-хуп был запатентован только в июне 1964 года.

В СССР гимнастика стала по-настоящему массовым видом спорта, и советская школа гимнастики подарила миру немало выдающихся спортсменов, которые

традиционно завоевывали медали разного достоинства на всех международных соревнованиях. Российские спортсмены продолжили эту традицию, к тому же Россия является мировым лидером в художественной гимнастике.

Вообще к самым известным видам гимнастики относятся спортивная и художественная.

Хотя художественная гимнастика по сравнению со спортивной — более безопасный вид спорта, однако здесь предъявляются очень высокие требования не только к подготовке спортсменов, но и к их внешнему виду. В любом случае, назвать гимнастику легким занятием нельзя. Спортсмены порой тренируются по 14 часов в день, развивая выносливость, пластику и силу воли.

Помимо спортивной и художественной также существуют и другие виды гимнастики — акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая, цирковая, оздоровительная и уличная гимнастики.