По страницам истории с Алексеем Немовым





Здравствуйте, друзья! Наш фестиваль мы проводим под девизом «Познаём, тренируемся, побеждаем!» Давайте отправимся в прошлое, в то время, когда появилась гимнастика.

Гимнастика, как система физических упражнений сложилась в Древней Греции за много веков до нашей эры.

Слово **«гимнастика»** произошло от греческого слова «гимнасио» - <u>обучаю, тренирую.</u>

В Древнем Китае и Индии гимнастические упражнения использовались в лечебных целях.





Элементы гимнастики на Руство время праздничных гуляний демонстрировали скоморохи: ходившие на руках, «ходулях»,

«колесом», выполнявшие сложные

популярностью пользовались канатоходцы.

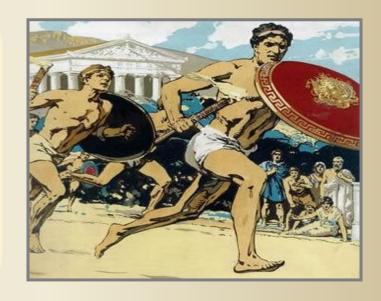
У древних народов Закавказья популярны были упражнения с небольшими тяжестями, служившие средством разминки перед борьбой.

Почти у всех народов, были в почете верховая езда и искусство вольтижировки.





В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость



Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта.

Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.



Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке. Царь Пётр I издал указ о введении военно-гимнастических упражнений в русской армии.

В 1881 году создана Международная федерация гимнастики

Первые соревнования по гимнастике в России прошли в 1885 году

С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр





Гимнастические упражнения помогают спортсменами совершенствовать свое спортивное мастерство, а физкультурниками – укреплять свое здоровье.

Вижу, что устали. Давайте разомнёмся, выполним комплекс гимнастических упражнений.

