**Гимнастика**

Гимнастика Зборот гимнастика потекнува од [грчкиот](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%87%D0%BA%D0%B8) збор γυμναστική(гимнастике) што значи „фонд на физички вежби“, од γυμνάσια (гимназија) што значи „вежба“ и γυμνός (гимнос) што значи „гол", бидејќи физичките вежби се изведувале со голо тело.

Гимнастиката е [спорт](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) во кој се изведуваат физички вежби за кои е потребна комбинација на физичка сила, брзина и кондиција. Во современата гимнастика се изведуваат вежби на [разбој](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B1%D0%BE%D1%98), [греда](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0), [партер](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80), [коњ со рачки](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%9A_%D1%81%D0%BE_%D1%80%D0%B0%D1%87%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1) и без рачки ([прескок](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BA)), [кругови](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8&action=edit&redlink=1) и [вратило](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BE&action=edit&redlink=1). Гимнастиката се развивала врз основа на вежби кои се изведувале во античко време, како јавнување и симнување од коњ и циркуски вештини.

Гимнастиката за прв пат се појавила во [Египет](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%82), но тогаш се сметало дека тоа биле само акробации. Во [2 ри милениум п.н.е.](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=2_%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%83%D0%BC_%D0%BF.%D0%BD.%D0%B5.&action=edit&redlink=1) на островот [Крит](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82), како дел од [минојската култура](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%98%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&action=edit&redlink=1) многу мажи и жени почнале да скокаат преку [бикови](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BA). Ваквата опасна вежба се состоела во скок кон бикот кој е во фаќање, држење и испуштање од неговите рогови по што следувале акробации во воздух.

Во [римската држава](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%B0) гимнастиката исто така била популарна како и во [стара Грција](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0_%D0%93%D1%80%D1%86%D0%B8%D1%98%D0%B0), а таа главно се практикувала во подготвувањето на војската. Со укинувањето на Античките олимписки игри во [393](https://mk.wikipedia.org/wiki/393) година од страна на римскиот император [Теодосиј Велики](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%98_%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8), гимнастиката како и останатите спортови останала заборавена со векови

**Современа гимнастика**

Во [1774](https://mk.wikipedia.org/wiki/1774), [Прусот](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B8%D1%98%D0%B0) [Јохан Бернард Базедов](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%88%D0%BE%D1%85%D0%B0%D0%BD_%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B4_%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2&action=edit&redlink=1) вовел неколку телесни вежби во рамките на наставата во училиштето во [Саксонија](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%98%D0%B0) во коешто работел. Од тој момент започнува осовременувањето на гимнастиката. Во германските држави спортот брзо се развивал. Започнале да се создаваат и првите помагала, а пионери во тоа биле [Швеѓанецот](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0) [Јохан Фридрих Гуц Мут](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%88%D0%BE%D1%85%D0%B0%D0%BD_%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%85_%D0%93%D1%83%D1%86_%D0%9C%D1%83%D1%82&action=edit&redlink=1) (1759-1839) и [Фридрих Лудвиг Јан](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%85_%D0%9B%D1%83%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3_%D0%88%D0%B0%D0%BD&action=edit&redlink=1) (1778-1852). Јан создал и неколку техники од кои произлегле и денешните вежби (вратило, разбој, греда, скокови). Швеѓанецот [Пер Хенрик Линг](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B5%D1%80_%D0%A5%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D0%BA_%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B3&action=edit&redlink=1) воведува и вежби со кругови, стапови и топчиња каде што се важни ритамот и координацијата. Во [Европа](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0), првиот клуб е отворен во [Берлин](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD) во [1881](https://mk.wikipedia.org/wiki/1881) година, а во [САД](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%90%D0%94), овој спорт бил актуелизиран пред [граѓанската војна](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D1%93%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D0%BE%D1%98%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D0%BE_%D0%A1%D0%90%D0%94) од страна на [Дадли Ален Сарџент](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B0%D0%B4%D0%BB%D0%B8_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BD_%D0%A1%D0%B0%D1%80%D1%9F%D0%B5%D0%BD%D1%82&action=edit&redlink=1) кој бил учител по гимнастика на неколку американски универзитети. Но, сепак слободно може да се каже дека во САД гимнастиката била пренесена од емигрантите од Европа.

Во современата гимнастика исклучени се способностите трчање, [пливање](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%9A%D0%B5) и [подигање тегови](https://mk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%9A%D0%B5_%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8&action=edit&redlink=1) кои биле дел од гимнастиката во античко време.

**Гимнастиката како олимписки спорт**

Настап на женскиот гимнастичка екипа на [Велика Британија](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%98%D0%B0) на [Летните олимписки игри - 1908](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B8_-_1908) во [Лондон](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD).

*Главна статија: „*[*Гимнастика на Летните олимписки игри*](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B8)*“*.Гимнастиката била планирана и се реализирала како спорт од олимписката програма на првите современи [Летни олимписки игри](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B8) [1896](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B8_-_1896) година во [Атина](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0). Оттогаш, па до денес, гимнастиката редовно е вклучена во олимписката програма. Мажите настапувале уште од првите современи олимписки игри, а жените тоа го сториле дури на [Летните олимписки игри - 1928](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B8_-_1928) одржани во [Амстердам](https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BC).