

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Навчально-науковий інститут інноватики,
природокористування та інфраструктури**

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Яковів В. І.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ
СПОРТИВНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

Тернопіль

2022

Яковів В.І., Верцімага А.В. Історія розвитку силових видів спорту – методичні рекомендації для викладачів та студентів спортивного відділення – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022 – 42 с.

Автор : *Яковів Василь Іванович* – старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

Верцімага Андрій Володимирович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

Рецензенти: *Циквас Роман Станіславович* – заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор навчально-наукового центру студентського спорту ЗУНУ.

Ладика Петро Ігорович - доцент, кафедри теорії і методики Олімпійського та професійного спорту ТНПУ ім. В.Гнатюка.

Відповідальний за випуск: *Гах Роман Васильович* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту ЗУНУ.

У методичних рекомендаціях розкриті історичні основи розвитку силових видів спорту.

В доступній формі висвітлені основні пункти методичних рекомендацій, які відповідають вимогам, що ставляться до інструктивно методичної літератури.

Методичні рекомендації можна використовувати викладачам і тренерам та для самостійних занять студентами спортивного відділення у вищих навчальних закладах.

*Затверджено до друку кафедрою фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 13 від 6 квітня 2022 року).*

*Розглянуто та схвалено науково методичною радою навчально-наукового
інституту інноватики, природокористування та інфраструктури
Західноукраїнського національного університету
(протокол № 5 від 10 травня 2022 р.).*

© ЗУНУ, 2022
© Яковів В. І.,
Верцімага А. В., 2022

Зміст

Вступ.....	4
Зародження атлетичних видів спорту в світі.....	6
1.1. Історія розвитку важкої атлетики.....	8
1.2. Історія розвитку пауерліфтингу.....	18
1.3. Виникнення культуризму на сучасному етапі розвитку суспільства.....	22
1.4. Історія розвитку гирьового спорту.....	33
Література.....	38

Вступ

Краса, сила й здоров'я нашого тіла – це новий культурний критерій людської цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людському розумі. Сильне тіло – це не естетична примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психологічних. Коли ви тренуєтеся, ви робите більш сильним не лише м'язи, але й характер. Ви привчаєте себе ставити мету й досягати її. Ви вчитеся удосконалювати себе, і потім це уміння буде супроводжувати вас усе ваше життя, чим би ви не займалися. Спорт виховує людину естетично й морально, формує моральну поведінку та ставлення до людей, до себе, до навчання й праці, виховує самоконтроль і самооцінку своїх дій, емоцій, психіки.

Нині великої популярності набули атлетичні види спорту. Серед них чільне місце посідає важка атлетика, що є олімпійським видом. Усе більше поширюються такі відносно нові види, як культуризм, силове триборство (пауерліфтинг), гирьовий спорт, армрестлінг, фітнес тощо. Кожен з цих видів спорту відзначається специфікою змагальної діяльності, але їх поєднує характер тренувальної роботи, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційних (тренажери й пристрої зі змінним навантаженням) навантажень, розподіл спортсменів на вагові категорії. Участь у змаганнях беруть чоловіки й жінки. Заняття зазначеними видами спорту сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури. Зростання вимог до здоров'я нації, підготовки молоді до праці та захисту Батьківщини потребує великої кількості висококваліфікованих фахівців фізичного виховання, які б уміли використовувати під час роботи сучасні науково-методичні матеріали, впроваджувати у практику досягнення науковців та

провідних тренерів. Атлетизм – вправи з використанням різних навантажень для розвитку сили й форми окремих м'язів і тіла в цілому. Бодибілдінг (культуризм) – відгалуження тренінгу з навантаженнями, при якому ті, що займаються, ставлять своєю метою удосконалення статури й досягнення виразної рельєфної мускулатури. Своїми історичними коренями атлетизм сягає в ХІХ століття. Сьогодні з упевненістю можна говорити, що спорт вищих досягнень (професійний спорт) і масовий спорт – це дві відносно самостійні категорії сучасного суспільства, що характеризуються цілим комплексом різних галузей знань, завдань, засобів і методів.

Зародження атлетичних видів спорту в світі

Витоки виникнення сучасної важкої атлетики можна знайти в Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори створювали канони краси з урахуванням оптимальних пропорцій тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. Ці твердження ґрунтуються не тільки на міфах і легендах, але й на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з навантаженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Абсолютно беззастережно можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено в глибоку давнину. Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох олімпійських ігор Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон щодня піднімав і переносив на плечах молодого бика. Цей «снаряд» поступово ріс, зі збільшенням його ваги росла й сила атлета. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень). З найбільш стародавніх «методичних посібників» заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана в трактаті «Збереження здоров'я». Ця робота належить до II ст. н.е. Римський лікар Гален пропонував у ній систему занять з навантаженнями для розвитку м'язів. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але й для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися й жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них у руках гантелі, які не відрізняються від сучасних. У період середньовіччя (кінець V - до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна

роль в цьому належала представникам церкви. Так або інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень. Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV - XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушній хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя. Починаючи з XVI ст., вправи з обтяженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з обтяженнями, розглядаються способи їх виконання.

Під час правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших „пусто-порожніх забав”. Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, зміцнюють груди, руки, і атлет під час цих занять отримує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не зазнає ударів.

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу й красу на аренах цирку, багато гастролують, стають зразками для наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення.

1.1 Історія розвитку важкої атлетики

Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення й розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової та військової діяльності, пов'язаними з повсякденним життям. Витоки ж виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти в Стародавній Греції. У підніманні тягарів змагались учасники стародавніх Олімпійських ігор. Вже в ті часи відстоювались ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувались на оптимальних пропорціях тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами.

Новий поштовх у своєму розвитку силові види спорту набули наприкінці XIX-початку XX століття. У 80-х роках XIX ст. до важкої атлетики входили різні види фізичних вправ: підйом ваги, боротьба, бокс, кидання каменів і перетягування канату. У другій половині XIX ст. вправи з підйому ваги набули широкого розповсюдження серед професійних атлетів, яких наймали для виступу на підмостках балаганів та арен цирку. Гастролюючи, вони пробуджували жвавий інтерес публіки до атлетики в Англії, Голландії, Данії, Італії, Німеччині, Росії, Франції та Україні. У багатьох країнах були свої «геркулеси», які викликали в народі живий інтерес до важкої атлетики. На межі XIX і XX ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із представників атлетики був В.Ф. Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти в своєму розвитку зразків обвідних розмірів м'язів давньогрецьких атлетів. Подібні гуртки було створено в Москві, Києві, Ризі та ін. У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів Росії та світу,

переможців Всеросійських чемпіонатів та олімпіад - Константина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чіквайдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мирного, Олександра Красовського та ін. В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.). Олександр Анохін розробив систему гантельної гімнастики.

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також у вільних вправах. Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся в 1898 році у Відні. Програма змагань вмістила 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер.

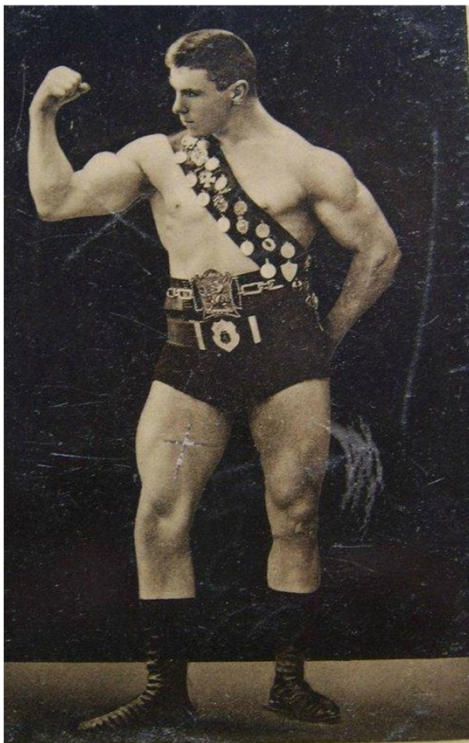


Фото 1.1 Георг Гаккеншмідт



Фото1.2. Гвідо Мейер

На межі століть у Росії видавалися атлетичні журнали «Геркулес», «Красота й сила», «Русский спорт» та деякі інші, що пропагували силові вправи, друкувалися

листівки із зображенням знаменитих спортсменів. Клуби й гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплинського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень. Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гири), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд – перетягування канату. Атлети почали виступати в п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг і понад 82,5 кг.

У 1919 р. замість Всеросійської спілки важкої атлетики створено Московську лігу, що керувала розвитком цього виду спорту. Учасників розділяли на п'ять вагових категорій і визначили п'ять змагальних вправ. У 1923 р. у Москві був проведений перший чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали українські важкоатлети: Яків Шепелянський, Іван Жуков, Давид Ехт, Людвіг Алекс, Август Орлеан.



Фото 1.3 Вільгельм Поль



Фото 1.4 Давид Ехт

Перша Всеукраїнська олімпіада відбулася в Харкові у 1922 р., а її чемпіонами стали Яків Шепелянський, Іван Жуков, Вільгельм Поль і Давид Ехт. Першість

СРСР 1927 р. відбувалася за новими правилами: було впроваджено кваліфікаційні розряди (новачки, II, I), учасників розділили на шість вагових категорій.

У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу – «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку – 98.2 кг, а в 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».



Фото 1.5 Георгій Попов

Чемпіонати СРСР і України 1936 р. проводилися за програмою триборства в нових вагових категоріях, наближених до міжнародних. У той самий час і важкоатлетична секція відокремилася від секцій боротьби та боксу.

У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії. На Всесоюзному чемпіонаті, 1939 року 20-річний киянин Григорій Новак встановив черговий рекорд СРСР у жимі (118,1 кг), а через два роки, на змаганнях «Україна – Росія» в Києві, у ваговій категорії 75 кг він показав феноменальну для того часу суму триборства – 400 кг (жим – 125 кг, ривок – 120 кг, поштовх – 155 кг). Після звільнення України від фашистських загарбників (1943 р.) у республіці почалося відновлення народного

господарства. 1943 р. у Харкові поновили свою діяльність Республіканський комітет у справах фізичної культури й спорту, а також Державний інститут фізичної культури, який потім було переведено до Києва. У червні 1944 р. у Києві відбувся черговий чемпіонат країни з важкої атлетики, де з абсолютно кращим досягненням – 407,5 кг у сумі триборства – переміг Яків Куценко.

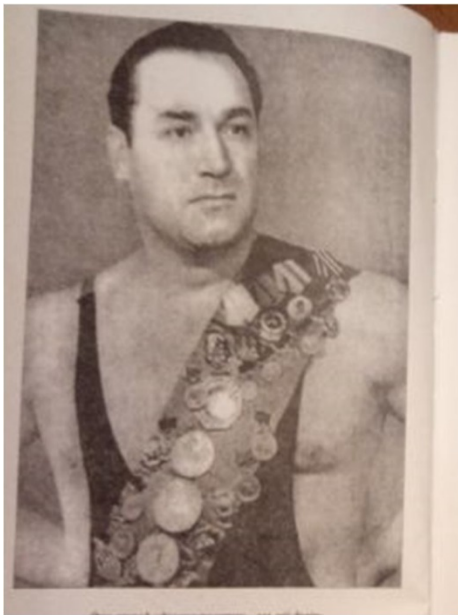


Фото 1.6 Яків Куценко



Фото 1.7 Григорій Новак

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF). На перший повоєнний чемпіонат світу до Парижа у складі збірної команди СРСР відбули кияни Георгій Попов, Юхим Хотимський та Яків Куценко. Бронзовим призером у легкій вазі став Георгій Попов, Яків Куценко виборов срібну медаль.

У 1950-х роках найсильнішими важкоатлетами України були: Юрій Мазуренко, Михайло Кемель, Петро Кіршон, Микола Меркулов, Федір Осипа, Ігор Рибак, Микола Комешов.

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні та 1 бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у I Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні

харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський.

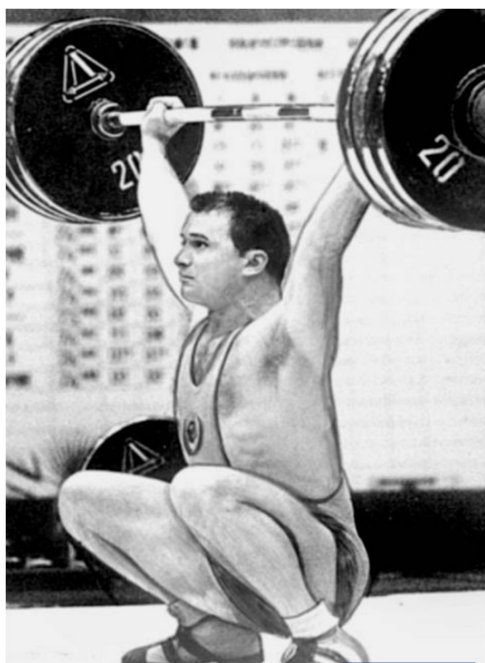


Фото 1.8 Володимир Беляєв

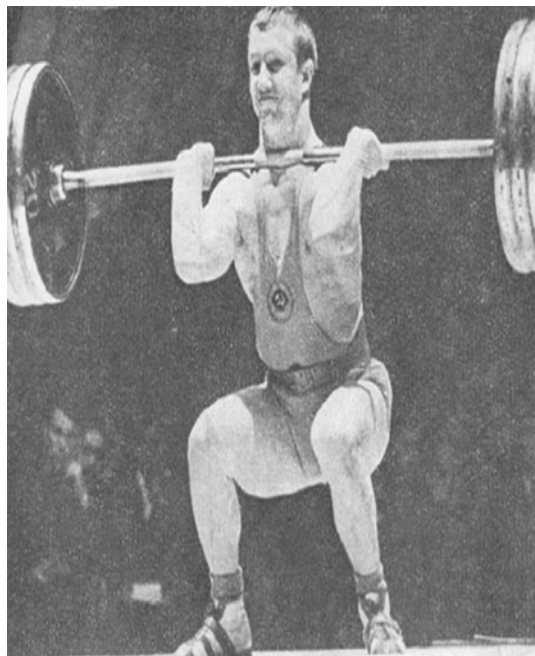


Фото 1.9 Олександр Кидяєв

У 1965 р. спортивна класифікація країни зазнає значних змін: вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстрів спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети Володимир Беляєв та Олександр Кидяєв. У 1969 р. Міжнародна федерація важкої атлетики додала до існуючих вагових категорій дві нові – 52 кг та 110 кг, змагання почали проводитися у дев'яти вагових категоріях. Конгрес IWF під час проведення Ігор Олімпіади 1972 р. після тривалих обговорень з фахівцями прийняв рішення про вилучення жиму з програми змагань важкоатлетів. Основною причиною була суб'єктивність суддівства цієї вправи під час змагань.

У середині 1970-х років в Україні найбільш відомими важкоатлетами були львів'яни Адам Гнатів і Петро Король, донеччани Борис Павлов та Юрій

Голубцов, луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв, Олександр Сеньшин, кияни Сергій Полторацький та Валерій Кузниченко, ровенчанин Валерій Устюжин та інші.



*Фото 1.10 Петро Король
(чемпіон XXI Олімпіади)*



Фото 1.11 Адам Гнатов

На початку 1980-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів України. У 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька стає чемпіоном світу та Європи та встановлює сім світових рекордів. У 1981 р. звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук із Кривого Рога, а у 1981, 1982, 1983 рр. – киянин Анатолій Писаренко.



Фото 1.12 В. Соц



Фото 1.13 В. Кравчук



Фото 1.14 А. Писаренко

У середині 1990-х років в Україні з'явилися нові талановиті важкоатлети: Володимир Альошкін, Роман Севастеєв, Руслан Савченко, Олександр Блищик,

Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр Левандовський, які неодноразово встановлювали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях.



Фото 1.15 В. Альошкін

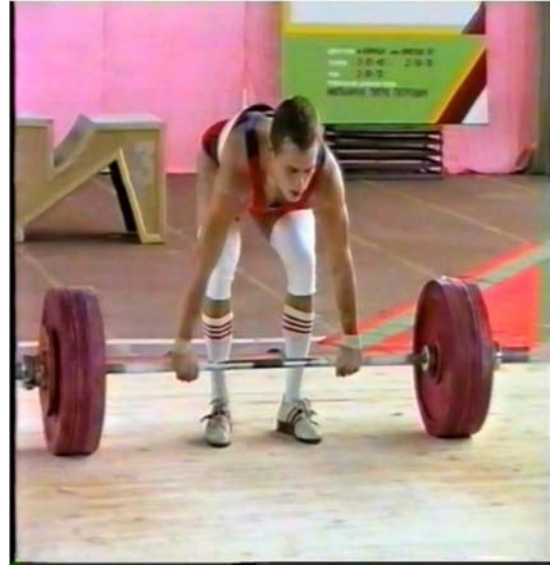


Фото 1.16 Р. Савченко

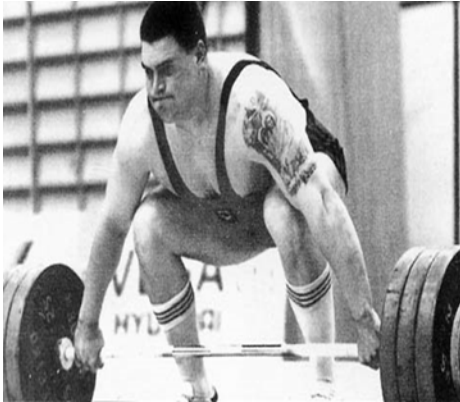


Фото 1.17 О. Левандовський

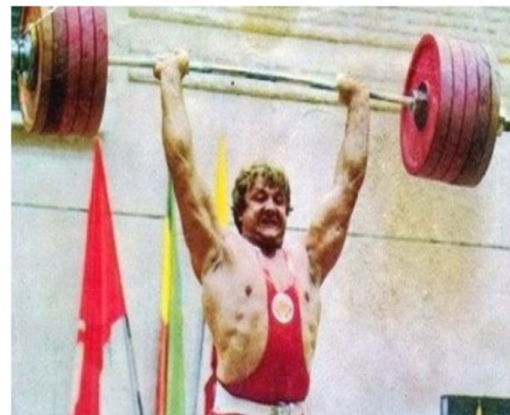


Фото 1.18 С. Дідик

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що одразу призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені. Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р. Вже через рік

збірна команда важкоатлетів України на чемпіонаті світу 1993 р. в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. у Чехії виборола перші загальнокомандні місця. Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF) (2000 р.) про включення до програми змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку. Призерками та рекордсменками чемпіонатів світу та Європи в ці роки ставали Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила Канунова, Вікторія Щаймарданова, Наталія Давидова, Ольга Коробка, Юлія Довгаль та інші.

Важка атлетика на Іграх Олімпіад. Починаючи з Ігор XV Олімпіади важкоатлети колишнього СРСР, куди входили й українські спортсмени, зберегли провідні позиції у світовій важкій атлетиці. Наприклад, за період з 1952 по 1992 р. збірна команда СРСР у неофіційному командному заліку завжди виборювала призові місця. Значний внесок у ці досягнення зробили українські важкоатлети. Першим олімпійським чемпіоном на Іграх XVI Олімпіади став харків'янин Ігор Рибак, звання чемпіона Ігор XVIII і XIX Олімпіад виборов важковаговик Леонід Жаботинський. На Іграх XXI Олімпіади у легкій вазі чемпіоном став львів'янин Петро Король, а на Іграх XXII Олімпіади у Москві переміг Султанбай Рахманов. Чемпіоном Ігор XXVI Олімпіади в Атланті у ваговій категорії 108 кг став Тимур Таймазов, чемпіонкою Ігор XXVIII Олімпіади у ваговій категорії 58 кг стала Наталія Скакун.

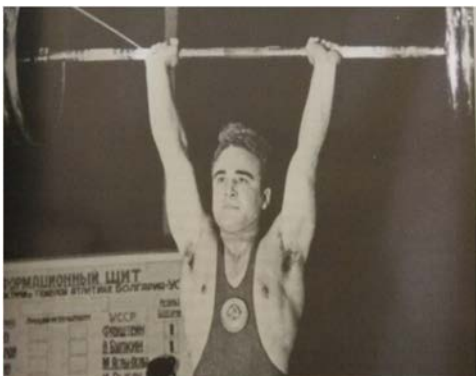


Фото 1.19 І. Рибак – олімпійський чемпіон XVI Олімпіади



Фото 1.20 Л. Жаботинский – олімпійський чемпіон XVIII і XIX Олімпіад



Фото 1.21 С. Рахманов – олімпійський чемпіон чемпіон XXII Олімпіади

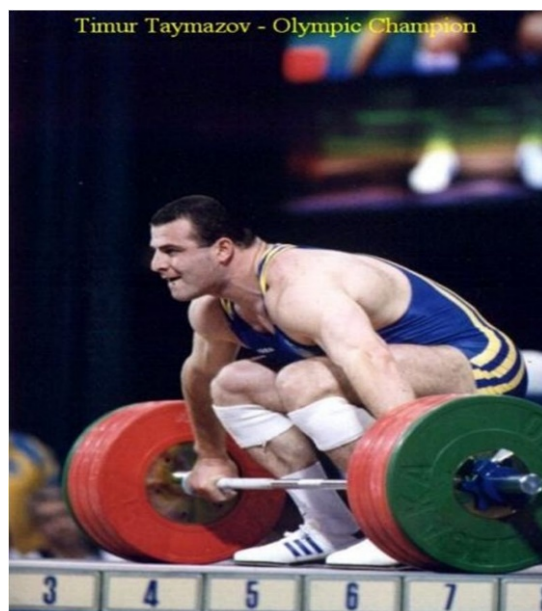


Фото 1.22 Т. Таймазов – олімпійський XXVI Олімпіади

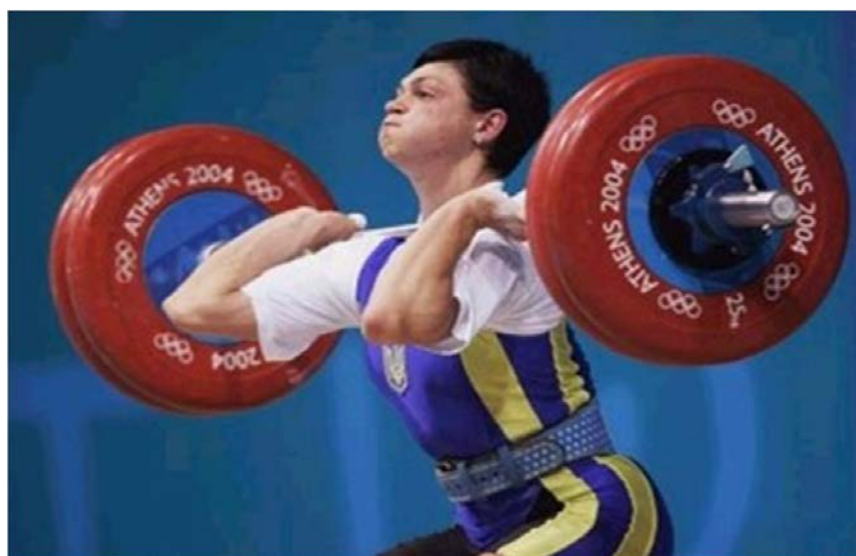


Фото 1.23 Н. Скакун – олімпійська чемпіонка XXVIII Олімпіади

Призерами Олімпійських ігор у змаганнях з важкої атлетики у різні роки ставали: серед чоловіків – Володимир Беляєв (1968 р., вагова категорія до 82,5 кг, друге місце); Олександр Первій (1980 р., вагова категорія до 75 кг, друге місце); Тимур Таймазов (1992 р., вагова категорія

до 100 кг, друге місце); Денис Готфрід (1996 р., вагова категорія до 99 кг, третє місце), Ігор Разорьонов (2004 р., вагова категорія до 105 кг, друге місце); серед жінок - Наталія Скакун (2004 р., вагова категорія до 58 кг, перше місце), Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце) та Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце). Аналіз розвитку української важкої атлетики показує, що вона зробила гідний внесок у загальну систему підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Існує така думка, що вправи з обтяженнями затримують ріст, заважають розвитку юних спортсменів. Насправді – все навпаки. Багаторічними дослідженнями доведена беззаперечна користь від занять з помірними навантаженнями юних спортсменів. Якщо в 60-ті роки важкою атлетикою дозволялось займатися з 18-ти років, у 70-ті – з 14-ти, то зараз важкоатлетичний спорт значно помолодів: юнакам та дівчатам дозволяється розпочинати тренування з 10-ти років. Вправи з обтяженнями – загальноновизнаний засіб розвитку сили і м'язової маси, мускулатури і красивих форм тіла. Завдяки своїй доступності, великій різноманітності вправ, якими можуть оволодіти люди різного віку та фізичного розвитку, вони дозволяють вирішувати завдання формування й виправлення недоліків тіла та оздоровлення організму. Систематичні заняття важкою атлетикою розвивають координацію рухів, швидкісні якості, гнучкість, виховують мужність сміливість в подоланні страху перед вагою, моральні якості спортсмена в процесі досягнення поставленої мети.

1.2 Історія розвитку пауерліфтингу

Протягом багатьох років змагальні вправи пауерліфтингу використовувались у важкій атлетиці з метою розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, нижніх кінцівок та м'язів тулуба. І лише в 1964 році був проведений перший неофіційний чемпіонат Світу з пауерліфтингу. У 1972 році була

створена перша спортивна організація – International Powerlifting Federation (IPF). З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни. Країною – засновником пауерліфтингу в сучасному його вигляді вважаються США. Чемпіонати Європи серед чоловіків проводяться з 1978 року, серед жінок – з 1983 року. Першим пауерліфтером в історії прийнято вважати Пола Ендерсона, якого вважають батьком пауерліфтингу. Він вперше в історії пауерліфтингу подолав рубіж суми триборства 500 кг та встановив 8 світових рекордів.



Фото 1.24 Пол Едвард Андерсон(олімпійський чемпіон світу)

Відомі пауерліфтери:Скот Мендельсон – абсолютний світовийрекордсмен у жимі лежачи (457,5 кг); рекордсмен всіх часів Ед Коен – при вазі 107 кілограм у 1998 році він присів 467 кг, вижав 261 кг і потягнув 401 кг (сума 1121 кг!); Джим Вільямс – перший спортсмен, який вижав лежачи 306 кг без жимової майки (1972 рік); Райан Кеннеллі – рекордсмен в жимі лежачи (485 кг); Сергій Федосієнко – багаторазовий чемпіон Росії, Європи та світу тощо.



Фото 1.25 Скот Мендельсон



Фото 1.26 Ед Коен



Фото 1.27 Джим Вільямс



Фото 1.28 Райан Кеннеллі

Становлення пауерліфтингу в нашій країні відбувалося в непростих умовах, проте це не перешкодило йому досягти високого рівня. Хоча пауерліфтинг як вид спорту став не так давно відомий в Україні під такою назвою, він має більш глибоке коріння. Наприкінці першої половини ХХ століття в системі вправ з обтяженнями намітилися два відособлені напрями: важка атлетика та атлетизм. Інтерес до останнього ніколи не зникав. Спочатку, правда, цей вид занять називали "атлетичною гімнастикою". І лише на початку 60-х років стали відкриватися спеціалізовані зали в Києві, Одесі, Луганську, Кривому Розі, Бердянську, Ялті. В цей же час у Прибалтиці, Росії й Україні розпочали проводити змагання.

В Україні пауерліфтинг став офіційним видом спорту в 1987 році, коли була утворена Федерація атлетизму СРСР, у президії якої і була створена Комісія з силового триборства. Перший Кубок СРСР з силового триборства відбулося у січні 1988 року в Тюмені серед спортсменів різних вікових груп. У змаганні взяли участь 123 спортсмени, за перемогу в командній першості боролися 16 команд. Переможцями першого Кубка СРСР стали: Ю. Комаров – сума триборства 445,0 кг (вагова категорія до 60,0 кг); Ю. Шпикін – сума триборства 585,0 кг (вагова категорія до 67,5 кг); Ф. Колупаєв – сума триборства 650,0 кг (вагова категорія до 75,0 кг); В. Бохонов – сума триборства 710,0 кг (вагова категорія до 82,5 кг); В. Мінов – сума триборства 765,0 кг (вагова категорія до 90,0 кг); В. Піскунов – сума триборства 805,0 кг (вагова категорія до 100,0 кг); В. Миронов – сума триборства 920,0 кг (вагова категорія до 110,0 кг); Ш. Бежашвілі – сума триборства 875,0 кг (вагова категорія 110,0 кг). У 1989 році в Челябінську пройшов другий Кубок СРСР з силового триборства, в ньому взяло участь 140 спортсменів, 24 команди. У кожній змагальній вправі давалося тільки дві спроби. У зв'язку з недосвідченістю тренерів багато спортсменів неправильно розподіляли свої сили, що призводило до нульових результатів. Третя частина виступаючих спортсменів (56 осіб) не змогли впоратися з початковою вагою. 6 листопада 1990 році Держкомспорт СРСР прийняв постанову "Про визнання пауерліфтингу як виду спорту" і, починаючи з 1991 року, силове триборство перейменовано на пауерліфтинг. 17 березня 1991р. в Києві була організована Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Її головою обрано Бориса Левченко. У цей же час у Києві відбулися перші республіканські змагання серед юніорів та дівчат. У 1991 році федерація стала спочатку тимчасовим членом Європейської федерації, а 8 травня 1992 року отримала повноправне членство в Європейській федерації пауерліфтингу (ЕРФ). 10 травня 1992 р. у м. Хорсенс (Данія) на 15-му чемпіонаті Європи серед чоловіків уперше в історії офіційно пролунав, тоді ще не затверджений, гімн України на честь Віктора Налейкіна, що став першим чемпіоном незалежної України. А

напередодні (08 травня 1992 р.) Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) отримала членство в Європейській федерації пауерліфтингу (ЕРФ), ставши таким чином однією з перших серед українських спортивних організацій, що одержали офіційне міжнародне визнання. У пауерліфтингу найбільш титулованими українськими спортсменами є Іван Фрейдун (п'ятиразовий чемпіон світу), Віктор Належкін (триразовий чемпіон світу), Володимир Іваненко, Юрій Спінов, Юрій Заболотний, брати Дмитро та Олексій Соловійови, Олексій Шепель, Валерій Кримов, Лариса Соловійова.

1.3 Виникнення культуризму на сучасному етапі розвитку суспільства

Краса фігури залежить від співвідношення окремих частин тіла – пропорції. Наприклад, співвідношення довжини тулуба та кінцівок, чи співвідношення окремих частин тіла та інше. Вони змінюються з літами та мають у представників різних рас різницю. З давніх часів люди, особливо представники мистецтва, намагаються вивести відому закономірність у співвідношенні окремих частин людського тіла, щоб створити фігуру, яка б відповідала вимогам етики. Знайдені співвідношення – пропорції переносились потім на створені ними твори. Так виникли канони краси. Найбільш визнаним каноном краси вважається грецький, створений давньогрецьким скульптором Поліклетом, який взяв як взірець канон давньоєгипетський. Уявлення про канон Поліклета дає нам його статуя “Дорифоріс” (юнак зі списом). Обличчя статуї складає 1/10 частину висоти тіла, голова 1/8, а довжина ступні дорівнює 1/6; голова разом з шиєю по довжині рівні ступні.

Розглядаючи античні статуї, ми не можемо не помітити їх характерні особливості: перш за все м'язи кінцівок, що оточені горбами, та яскраво виражені м'язи живота й стегон. Вони надають античним творінням

особливий вигляд, відмінний від вигляду сучасних атлетів. Міцна шия відрізняється широкою основою. Огруддя широке, його розвиток підкреслено серединною лінією. Спина широка, але не викликає такого враження, оскільки її ширина компенсується надзвичайно розвинутими м'язами стегон. Живіт має форму квадрата, розділеного на чотири частини. При погляді на кінцівки кидається в очі, що розвиток плечових м'язів поєднується з розвинутими м'язами стегна. Форма м'язів передпліччя схожа з формами м'язів гомілки. М'язи плеча і стегна випуклі і мають довгасту форму. Центр кола біцепса дорівнює центру кола гомілки. Сідниця достатньо велика й об'ємна. Мускулатура передпліччя закінчується в області зап'ястка, (а литконожні м'язи – в області щиколотки). Критерієм античності було поєднання фізичної сили з гармонією форм, тому ідеал фізичної краси античного періоду міг би бути ідеалом сучасних культуристів.

Виникнення сучасного культуризму приписують Європі. Проте найбільш сильні позиції він займав і займає зараз в Америці, де його називають «бодибілдінг», що у вільному перекладі означає «будова тіла». Після розповсюдження в Європі він одержав французьку назву «культуризм».

У двадцятих роках нашого століття по мірі вдосконалення спортивного інвентаря – великих та малих штанг, тренажерів, еспандерів, блочних пристроїв та інших всіляких приладів, відбувся розподіл в рядах штангістів. Одні своє завдання бачили в постійному збільшенні результатів, в багатоборстві, інші віддавали перевагу розвитку мускулатури та формуванню гарної фігури. В цей період виникає система Юджина Сендоу, якого слід вважати засновником сучасного культуризму.

В Англії перший конкурс культуристів відбувся ще в 1901 р. До складу журі входили прославлені атлет Євген Сандов та письменник Артур Конан-Дойль. На першість претендували 52 графства. Більшість спортсменів тренувалися за системою Сандова. Переможцем став Вільям Мюррей. Йому

була вручена статуетка Сандова, виготовлена із золота. За друге та третє місяця вручені такі ж статуетки, тільки зроблені із срібла та бронзи.

Євген Сандов популярний в спортивному світі до цього часу. Він залишається чудовим прикладом різнобічного атлета, чий образ надихає багатьох спортсменів в наші дні. Сандов міг не тільки позувати. Він установив світовий рекорд, вижав однією рукою 101,5 кг, міг легко віджатися в упорі 200 разів. Тримаючи в руках важкі гантелі, Сандов робив сальто і точно ступавногами на носову хустину, з якої здійснював стрибок. У 1904 році в Лондоні вийшла книга під назвою «Будова тіла», яку ще й тепер називають біблією атлетизму. Її автором був Євген Сандов.



Фото 1.29 Євген Сандов (засновник сучасного культуризму)

У XVI-XVIII ст. у Європі вправи з вагою почали широко використовуватися як засоби фізичного розвитку, а пізніше – оздоровлення. В епоху розвитку капіталізму починається накопичення і систематизація знань з фізичного виховання та їх популяризація. Як приклади реклами вправ з вагою можна назвати роботи англійського просвітителя Джона Нортбрука, який проживав за часів Шекспіра, праця сера Томаса Елліста “Книжка,

названа володарем виховання синів придворних, що готуються до військової служби” (1531 р). Серед “способів вправ, необхідних для здоров’я кожному джентльмену” називається і піднімання гирі. В 1544 р. в Німеччині виходить стаття І. Калираріуса про заняття в народній школі, де проводяться різні способи виміру сили. Специфічні силові вправи включо в класичну роботу “Гімнастика для молоді”, випущену І. Гутс-Мутсом в 1793 р. У 1869 р. лікар Уіншоп у приміщенні бостонського мюзик-холу прочитав першу лекцію, супроводжуючи її демонстрацією вправ з гирями.

У 1876 р. Равенштейн і Хеллі видають підручник з гімнастики та атлетики, де пропонують ряд вправ зі штангою. В другій половині минулого століття піднімання ваги із одного з методів тренування перетворюється всамостійний вид спорту і набуває широкої популярності, особливо у Франції, Німеччині, Австро-Угорщині та Росії. У ті ж часи атлетика, як правило, поєднувалася з боротьбою: розподілу на вагові категорії не було. Значних успіхів досягали силачі з могутніми фігурами, високого зросту, великих габаритів і ваги.

На гармонічний розвиток фігури та красу тілесних форм звертали увагу далеко не завжди. Для вправ використовували важкі кулясті штанги та гантелі. Грифи в штангах не крутилися. Використовувалися також зливки металу, гирі, бочки з пивом, великі каміння, що не могло забезпечити всебічного й пропорціонального розвитку.

У той час існували певні системи фізичних вправ, часто достатньо цікаві. Створювалися різні атлетичні спілки, спортивні школи та заклади, якими керували так звані професори атлетики. В зв’язку з цим слід згадати імена О. Аттілі (Д. Дурлахера), який працював у Великобританії та США, француза Еде Бонна і батька російської атлетики лікаря В. Краєвського. Це був час перших кроків сучасного спорту й сучасного туризму. Це була романтична школа першопрохідців, час могутніх атлетів, які стали легендою, час, коли інтерес до сили проникав у різні верстви населення. Можна назвати немало імен людей, які любили і

цінували силу в собі та в оточуючих і були її завзятими пропагандистами. Ломоносов, Гете, Байрон, Лунін, Пушкін, а потім О. М. Толстой, Шишкін і М'ясоєдов, Купрін і Гіляровський. Молодому офіцеру Л. Толстому ні ядра, ні картеч, ні бомби на бастіонах Севастополя не заважали регулярно проводити різноманітні силові тренування. І в старості Л. Толстой міг підтягуватися на одній руці. В найпростішому поєдинку ніхто із молодих гостей Ясної Поляни не міг притиснути до стільниці руку літнього господаря.

Розвиток культуризму в Америці. Ще в далекі 30-і роки в Америці система «бодибілдинг» знайшла широке поширення. Розвиток культуризму тут тісно пов'язаний з іменем Джона Гримека, який став першим видатним культуристом Америки і був членом збірної команди штангістів протягом кількох років. Якщо в період до другої світової війни з бодибілдингом пов'язане ім'я Д. Гримека, то могутній наступ цієї системи після війни невіддільний від імені Стива Рівса. В передчутті величезних прибутків видатних культуристів починають помічати менеджери, продюсери. Культуристам пропонують ролі усякого роду силачів в фільмах. (Згадаємо легендарного всесвітньо відомого Арнольда Шварценеггера).

Перший конкурс культуристів Америки відбувся в 1939 році. Переможцем став Берт Гудрич. “Містер Америка” №1 був людиною незвичайно широких спортивних інтересів. Він чудово грав у бейсбол, волейбол і футбол, успішно займався легкою атлетикою та боротьбою. У 1940 р. бурю захоплення визвала поява на спортивній арені Джона Гримека. Якщо в часи Джона Гримека методика тренувань загалом полягала в загальному тренуванні всього тіла три рази на тиждень, то сьогодні культурист, як і представники інших видів спорту, тренується набагато більше та завзятіше. *Розвиток вітчизняного культуризму.* Перші гуртки культуризму з'явилися в кінці минулого століття. Головною метою занять був розвиток сили та краси тіла. У 1885 р. в Санкт-Петербурзі лікар В.Ф. Краєвський організував перший гурток любителів атлетики. У себе вдома він організував своєрідний музей спортивного інвентаря, зібраний у різних

країнах світу. Сам Краєвський показував особистий приклад, тренуючись зі своїми учнями.

В Києві Гарнич-Гарницький в 1895 р. організував гурток атлетики. Серед багатьох видатних атлетів минулого століття слід назвати кількаразового чемпіона світу серед професіоналів Георга Гаккеншмідта (“Російський лев”), який у віці 80 - ти років викликав у оточуючих захоплення своїми незвичайними фізичними здібностями та високими силовими якостями. Він є автором системи фізичного розвитку “Шлях до сили і здоров’я”. Широко відомі імена атлета-лікаря А. К. Анохіна, професора, автора “Вольової гімнастики”, праці, яка високо ціниться в наші дні, та Олександра Засса – винахідника кистевого динамометра, автора декількох праць з методики фізичного розвитку людини. На виступах О. Засса в Англії був присутній Уїнстон Черчилль. У 1897 р. пройшов перший російський чемпіонат з важкої атлетики. Програма містила 5 вправ: вижимання, ривок і штовхання двома руками, ривок і штовхання однією рукою. Про силу вітчизняних богатирів, які вирізнялися не тільки чудовими фізичними якостями, але й прекрасною статурою: Івана Піддубного, Георга Гаккеншмідте, Івана Шем`якіна, Івана Заїкіна, Сергія Єлисеєва та багатьох інших – склалися легенди. Володарями світових рекордів та найбільш видатними атлетами того періоду були Я. Краузе, П. Херудзинський, А. Неуланд, Л. Чаплинський, Л. Алекс, А. Бухаров, К. Павленко, Г. Чикваїдзе, А. Красовський, С. Тонкопей, Ф. Гриненко. Вітчизняна школа, створена представниками передової інтелектуальної того часу В. Краєвським, А. Анохіним, І Лебедевим, А. Барановим, К. Павленком, Л. Чаплинським, М. Кістером, С. Дмитрієвим, Ол. і С. Єлисеєвим, А. Таушевим, І. Померанцевим та інш., одержала світову славу та визнання.

Сучасний культуризм. Культуризм у сучасному розумінні являє собою систему фізичних вправ, загалом з обтяженнями (тренажери, блочні пристрої, еспандери, штанги, гирі, гантелі та інше), що базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, педагогіки, психології, гігієни, медичного контролю,

основ харчування, а також техніці виконання цих вправ і сучасній методиці спортивного тренування. Культуризм – не тільки система вправ з обтяженнями. Він всебічно розвиває людину, сприяє успіхам в заняттях іншими видами спорту.

Культуризм дуже популярний у всьому світі. В Міжнародну федерацію культуризму (ІЕ ВВ) входять 127 країн світу. Це одна із найбільш представницьких спортивних організацій. Велику увагу розвитку цього виду спорту приділяють у Німеччині, Болгарії, Польщі, Чехії, КНР. У Німеччині змагання з культуризму включено в програму спартакіад. Культуризмом у Німеччині займаються тисячі юнаків, учнів шкіл і спеціальних навчальних закладів. Багато хто бере участь у масових змаганнях ”Шукаємо найсильнішого учня чи ученицю”. На думку спортивних спеціалістів країни, заняття культуризмом сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, але й зміцненню характеру, вихованню волі. Про популярність культуризму в Китаї, який з 1984 р. є членом ІЕВВ, говорить такий факт. У третьому чемпіонаті КНР з культуризму (“Кубок геркулесів”) в 1984 р. взяли участь більш як 600 спортсменів, а в фінальних змаганнях виступали 50 спортсменів з 12 різних спортивних організацій і були присутніми близько 10000 глядачів. У Болгарії за останні два роки проведено 10 змагань. Більше половини із них були міжнародним. У них брали участь спортсмени з Німеччини, Словачії, Польщі, Угорщини, Румунії. Спортивні керівники НРБ підкреслюють, що ріст популярності культуризму не перешкоджає росту спортивних результатів і масовості важкої атлетики. До речі, думка про те, що культуризм «заполонив» усі спортивні бази та зали важкою атлетикою, довгий час існувала і у нас в Україні. Тренери скаржилися, що втрата масовості у важкій атлетиці відбувається із-за культуризму. Практика підтверджує протилежне. Культуризм твердо зайняв позиції та заявив про себе, й успішно крокує по планеті.

У Польщі культуризм розвивається понад 25 років. Збірна команда Польщі брала участь у першості Європи у 1984 р. і в першості світу у 1985 р.

У Варшаві проходив чемпіонат Європи 1986 р. з цього виду спорту. Інтерес до занять з обтяженнями як способу гармонічного фізичного розвитку м'язів всього тіла, формування правильної та гарної постави, сили, гнучкості, витривалості, зміцнення здоров'я постійно великий.

Важко прийшлося культуризму в нашій країні. Цей “не наш” вид спорту відкрито заборонявся аж до 70-х років. Потім, коли тілобудівництво було не те щоб дозволено, але визнано і соромливо приховано під псевдонімом «атлетична гімнастика», «атлетизм», культуризм почав давати перші несмілі паростки.

Так, 26 серпня 1987 р. країна переживала історичний момент. Вийшла в світ Постанова державного комітету з фізичної культури і спорту 11/3 «Про розвиток атлетичної гімнастики». Нарешті прозвучали на всю країну справедливі слова про те, що атлетична гімнастика є діючим засобом активної пропаганди здорового способу життя, сприяє оздоровленню населення, підвищенню продуктивності праці та фізичної підготовленості людей допризовного віку. Водночас, зазначалося в цій Постанові, подальший розвиток атлетичної гімнастики затримується у зв'язку із відсутністю системи підготовки тренерських кадрів, недостатнім виробництвом інвентаря, обладнання, тренажерів, слабкою пропагандою занять через засоби масової інформації, особливо телебачення. Одразу за цим історичним документом 15 лютого 1988 р. Державний Комітет Української РСР з фізичної культури та спорту видав наказ: “Про розвиток атлетичної гімнастики в Українській РСР”. У наказі були визначені конкретні заходи щодо залучення до занять атлетизмом широких мас студентської молоді, виробничих колективів, інших закладів, колгоспів та радгоспів. 6 листопада 1990 р. вийшла Постанова Державного комітету з фізичної культури та спорту №12/2а «Про визнання пауерліфтингу як виду спорту». У цій Постанові було зазначено, що з метою подальшого розширення різних форм та способів організації спорту та дозвілля населення, удосконалення

управління розвитком пауерліфтингу в країні слід визнати пауерліфтинг видом спорту в системі фізичної культури і спорту СРСР.

Що ж вийшло на практиці? Обидва види спорту (культуризм – бодібилдинг та силове триборство – пауерліфтинг) склали єдиний вид спорту. Спортсмен спочатку брав участь в змаганнях із силового триборства і, звичайно, готувався до них, ставлячи за мету розвиток максимальної сили, виконуючи програму підготовки, спрямовану на досягнення максимальних результатів в присіданнях, вижиманні лежачи та тязі. Далі він повинен був починати займатися тілобудівництвом, тобто повністю змінити режим тренування та харчування, щоб довести своє тіло до бажаної форми. Завдання фактично недосяжне! Довгий час ця помилка мала місце не тільки серед тренерів, але й серед спеціалістів – наукових працівників. Нарешті все стало на свої місця. Ці два види спорту розділилися в 90-х роках повністю. Кожен з них по праву придбав свою федерацію, а спортсмени зітхнули вільно.

Розпочався етап «кисневого голодування» в області методики спортивного тренування. Особливо хворобливо відчували відсутність методичних матеріалів у своєму тренуванні культуристи. Багаточисленні зарубіжні матеріали заповнили ринок. Проте неякісні переклади мало допомагали. Спостерігалась велика плутанина в термінології, у визначенні понять, а іноді дослівний переклад певної рекомендації на російську мову призводив до абсурду і повної відсутності «раціонального зерна». Істинне становлення силових видів спорту на нормальні рейки почалося в 1993 р. після відокремлення України від СРСР та утворення її як самостійної незалежної суверенної держави.

Українські спортсмени-культуристи почали швидко завойовувати авторитет на міжнародній спортивній арені та вносити свій вклад в історію спорту молодій державі. Почали ламатися й інші традиційні підходи в силових видах спорту. Так, ще 19 березня 1991 р. Державний комітет Української РСР в справах молоді, фізичної культури та спорту видав наказ

№425 «Про розвиток важкої атлетики серед жінок Української РСР». У наказі йшлося про популярність жіночої важкої атлетики в світі та СРСР і дозволялося територіальним та відомчим фізкультурно-спортивним організаціям Української РСР розвивати важку атлетику серед жінок.

Сенсацію в світі викликало повідомлення делегатам чергового конгресу Міжнародної федерації важкої атлетики (ІВФ): найбільша важкоатлетична держава – Радянський Союз – визнала, нарешті, право своєї прекрасної половини на заняття штангою. І не просто визнала, але й робить перші кроки у розвитку жіночої важкої атлетики. Сторінки газет і журналів заповнені сенсаційними статтями про шкоду та користь силових занять жінок, типу «Магнезія в пудрениці» («Радянський спорт» від 4 квітня 1991 р). Але життя розставило все на свої місця. Жінки посіли своє законне місце не тільки в пауерліфтинзі. А якщо продовжувати, то й в футболі, хокеї, стрибках з жердиною, стрибках на лижах з трампліну та багатьох інших лише “чоловічих” видах спорту. В культуризмі з’явилися імена чемпіонів найчисельніших міжнародних форумів: Строха, Березового, Луцака, Шумлянського, Шапочки, Іоненка, Чепихи та багатьох інших. Апологет сучасного культуризму Джо Вейдер, який відвідав нашу країну, був приємно здивований швидкими успіхами українських культуристів. Ці успіхи не випадкові. За ними стоїть величезна праця спортсменів та їх наставників. Слід назвати імена таких висококласних спеціалістів, як: О. Олексієнко, В. Сога, Ю. Капустін, О. Поляков, Ю. Щербина, С. Юровський, В. Шубов та інші. Великий вклад у становлення та розвиток культуризму в Україні внесли президенти Федерації В. П. Безпаленко, Р. Прилуцький, Б. Левченко. Зняті непотрібні заборони, припинилися безплідні суперечки – культуризм посідає належне місце у системі фізичної культури та спорту в нашій країні.

Основні положення сучасних правил змагань. Сучасні правила змагань з культуризму максимально наближено до міжнародних. Змагання з тілобудівництва надто складний процес, і правила регламентують безліч

процедур, що є його складовою (безпосереднє суддівство змагань, підрахунок очків). Змагання зараз проводяться в три етапи: відбір, півфінал, фінал. Відбір проводиться у тих випадках, коли учасників даної вагової категорії більше 15 чоловік. Тут дається оцінка пропорціям тіла плюс оцінка 4-х обов'язкових поз. Півфінал 15 учасників теж складається з 2-х частин: 1 – довільна програма під музичний супровід (фонограма) тривалістю 2 хвилини; 11 – обов'язкове позування: 7 поз для чоловіків та 5 – для жінок. У фіналі беруть участь 6 спортсменів. Етапи такі ж самі, як у півфіналі. Безпосереднє суддівство здійснюють 7 чи 9 суддів на сцені – суддя при учасниках, суддя з музичного супроводу, суддя – інформатор, головний секретар. У всіх видах змагань спортсмени розподіляються на вагові категорії. В культуризмі 3 вагові категорії.

Зрозуміло, що найбільш складне завдання для суддів – визначити пропорційність статури, особливо у фіналі, коли залишаються кращі із кращих. Для розрахунку оптимальних параметрів тіла атлета існує декілька методик. За схемою, що запропонував Джо Вейдер, необхідно довжину тіла спортсмена у см розділити на 2,5. Далі вагу тіла цього спортсмена в кг розділити на 0,4536. Уразі поділення другого результату на перший виходить індивідуальний індекс для конкретного спортсмена. За величиною цього індексу, легко визначити оптимальні обхватні розміри тіла кожного учасника змагань у см. Ось таким чином намагаються спеціалісти вирішити складне питання – як об'єктивно, не візуально, а керуючись точними даними, оцінити пропорційність, гармонічність та красу статури. Звичайно ж, і в інших видах спорту (наприклад, в художній гімнастиці), існує право судді на особисте сприйняття та суб'єктивну оцінку спортсмена, проте це персональне враження судді зводиться до мінімуму.

1.4 Історія розвитку гирьового спорту

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій РРФСР. Триборство включало 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гир від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60 кг, 70 кг, 80 кг і понад 80 кг. Була розроблена спортивна класифікація, що стала частиною всеросійської класифікації з національних видів спорту. В кінці 60-х – напочатку 70-х років змагання з гирьового спорту стали популярними. У ваговій категорії до 60 кг імена чемпіонів мінялися майже щорічно. До слова сказати, навіть на початку 70-х років непоодинокими були випадки, коли на всеросійському конкурсі сільських силачів деякі учасники легких вагових категорій не могли ні разу зафіксувати вгорі дві двопудові гирі. У зв'язку з цим тривалий час було багато дискусій з приводу необхідності введення більш легких гир в цих вагових категоріях. У жовтні 1977 року Комітет з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів РРФСР проводить установчі збори фізкультурного активу гирьовиків, де обирається комісія гирьового спорту, яка увійшла до складу Федерації національних видів спорту.

Вправи з гирями для розвитку силових якостей люди застосовували з давніх часів. У лютому 1895 року київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький відкрив Київський атлетичний гурток, який користувався великою популярністю серед молоді, його активними помічниками були відомі борці В. Питлясинський та М. Шпаков, інженери Б. Семека, М. Яскевич та інші. Незважаючи на те, що не вистачало інвентаря, гурток проводив змагання. З кожним роком гурток розширювався, і нарешті, 10 травня 1899 року був затверджений статут київської атлетичної спілки, головою якої було обрано Є.Ф. Гарнича-Гарницького.



Фото 1.30 Євген Федорович Гарнич-Гарницький (засновник Київського атлетичного гуртка)

На початку ХХ ст. проводились змагання з важкої атлетики та боротьби на першість Південно-Західного краю (України). Змагання проводились без розподілу на вагові категорії і тому збирали лише по 5-8 атлетів, які мали велику вагу. У 1910-1912 роках були введені дві (пізніше – 3) вагові категорії. У 1920 році вперше були розробили правила змагань, і атлети тепер виступали у п'яти вагових категоріях. До програми змагань увійшли п'ятиборство й довільне виконання вправ. Тоді ж було засновано Міжнародну федерацію гирьового спорту. Пропагандистами цього виду спорту були київські лікарі професор В. Крамаренко і А. Анохін. Київська атлетична спілка виховала видатних атлетів – рекордсменів Росії і світу. Серед них – К. Павленко, Ф. Гриненко, Г. Чикваїдзе, С. Тонкопей, М. Урицький, П. Латушкін, В. Мерний, А. Красовський та інші.

На початку ХХ ст. у Харкові працював талановитий педагог Н. Вільгельм. М. Лукін відкрив гурток важкої атлетики в Маріуполі. Піонерами важкоатлетичного спорту в Чернігові були перший український рекордсмен світу К. Павленко і рекордсмен Росії А. Красовський.



Фото 1.31 Видатні атлети – рекордсмени світу

Чернігівські атлети виступали на всіх чемпіонатах Південно-Західного краю і на російських олімпіадах у Києві (1913) і Ризі (1914). У Єкатеринославі (зараз Дніпропетровськ) гурток важкоатлетів «Геркулес» виник у 1905 році. Його засновниками були А. Литвиненко, Г. Бродський і А. Титов. Слюсар А. Філін і М. Рижов відкрили атлетичний гурток у шахтарській Юзівці (зараз Донецьк). У 1918 році в Україні почали відкриватися спортивні клуби: у Харкові, Чернігові, Києві, Єкатеринославі, Одесі, Юзівці та інших містах. Слід зазначити, що гирі залишалися тільки допоміжними знаряддями атлетів для підвищення їх спортивної майстерності на шляху до встановлення рекордів. У той час гирьового спорту, у сучасному розумінні, практично не існувало. Але разом з тим на виробництвах і серед селян проводилися конкурси силачів, які виконували вправи з гирями. Ці конкурси пропагували силу та витривалість, готували молодих людей до занять важкою атлетикою. Більшість відомих важкоатлетів починали свій шлях з гирьового спорту.

У 1948 р. у Москві був проведений загальносоюзний конкурс силачів, у якому взяли участь переможці республіканських конкурсів. Змагання проводились у чотирьох вагових категоріях: 60 кг, 70 кг, 80 кг і понад 80 кг. Спортсмени виконували ривок гирі однією рукою і поштовх двох гир від грудей, при цьому дозволялось їх вижимати, швунгувати і доштовхувати. Крім цього, конкурсанти змагалися у вправах зі штангою: у жимі та поштовху двома руками. Український атлет з Ворошиловграда Іван Саламаха переміг у ваговій категорії 70 кг; його результат, відповідно – 23 ривки і 15 піднімань у поштовху. Періодом розвитку сучасного гирьового спорту можна вважати 60-ті роки. У цей час проводилось багато змагань, які збирали велику кількість глядачів, переможці нагороджувались медалями та призами. В Україні та інших республіках колишнього Союзу були розроблені правила змагань і кваліфікаційні нормативи, а також норматив майстра спорту. У 70 роки стали традиційними турніри гирьовиків сільських районів РРФСР, України і Литви. Гирьовий спорт було включено до Єдиної загальносоюзної спортивної класифікації у 1985-1988 роках як самостійний вид спорту. Перший чемпіонат Радянського Союзу пройшов у Липецьку в листопаді 1985 р., на якому український атлет з міста Суми Ф. Усенко став переможцем у ваговій категорії 80 кг.

Гирьовики багато працювали над розвитком витривалості та сили, що дозволило зробити турніри з гирьового спорту більш динамічними. У листопаді 1986 р. у м. Клайпеді проходив другий чемпіонат Радянського Союзу з гирьового спорту. Чемпіоном у ваговій категорії 80 кг знову став український атлет Ф. Усенко. У поштовху двох двопудових гир від грудей він показав унікальний результат – 135 разів.

В Україні гирьовий спорт користується великою повагою. Особливо розповсюджений він у невеликих колективах фізкультури сіл і селищ, на морському та річковому транспорті, у військових частинах.

Вправи з гирями за своєю структурою прості й доступні. До того ж заняття гирьовим спортом не потребують коштовного інвентаря,

спеціального обладнання та спеціалізованих залів. Цим спортом можна займатися вдома, у дворі, на літніх майданчиках, у полі, в спортивно-оздоровчому таборі та ін.

Серед шанувальників гирьового спорту – учнівська та студентська молодь, робітники й службовці фабрик, заводів, закладів науки й культури. Ті, хто займається цим видом спорту, стануть міцнішими, більш здоровими й вправними.

Робота з гирями відбувається без затримки дихання і тому позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну систему атлета. Однією з особливостей гирьового спорту є спортивне довголіття. В залах, на спортивних майданчиках і серед учасників багатьох змагань з гирьового спорту досить часто можна зустріти ветеранів, вік яких перевищує п'ятдесят років. Спортивна майстерність у гирьовому спорті, як і в інших видах, ґрунтується на всебічній фізичній підготовці. Тому заняття гирями обов'язково поєднують з іншими видами фізичних вправ.

Перед спортсменами і тренерами стає питання: чи повинен гирьовий спорт розвиватися й далі визначеним шляхом, чи слід ускладнити техніку основних вправ? На це питання дасть відповідь час.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. Бочарова В.Б. Чинники, що впливають на формування у ВНЗ потреби в здоровому, фізично активному способі життя. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2018. Вип. 8. С. 111-114.
3. Важка атлетика. Гирьовий спорт. Правила змагань. Київ: Здоров'я. 2003. 47 с.
4. Важка атлетика: навч.прогр. підгот. В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко– Київ: [б.в.]. 2011. 79 с.
5. Василевський В. В. Основи гирьового спорту. Львів: НП. 2004. 52 с.
6. Войтенко С. Порівняльна характеристика показників груповоїсамооцінки і взаємодії спортивних команд спільно-взаємопов'язаного типу взаємодії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир. 2018. Вип. 6 (25). С. 116-122.
7. Войтенко С. М. Інноваційні технології у викладанні дисципліни
8. «Фізичне виховання» у ЗВО в сучасних умовах. Традиції та інновації у підготовці фахівців з фізичної культури Т65 фізичної реабілітації: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 берез. 2019р.) Київ: ТНУ ім. В.І. Вернадського, 2019. С. 5-8.
9. Гирьовий спорт: навч.- метод. Посіб.за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
10. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. с. 70-73.
11. Дуржинська О.О. Формування здоров'язберігаючого простору в навчально-виховному процесі. Молодість і ринок / Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. 2019. № 1 (68). С. 121-125.

12. Жамардїй В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2012. Вип. 10. с. 101-104.
13. Жамардїй В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Вип. 11. с. 130-135.
14. Женьця́н Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно- рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. 2015. 196 с.
15. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. №1. с. 64-67.
16. Капко І.О. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І.О. Капко, С.Г. Базаєв, В.Г. Олешко. – К., 2013. – 97 с.
17. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
18. Коваль О. Важка атлетика: метод. розробка з англ. мови для сам. та ауд. роботи з теми "Спортивна спеціалізація" для студ. III курсу денної та заочної форми навчання за напрямками підготовки "Фізичне виховання" та "Спорт" / Оксана Коваль. – Львів : ФОП Квятковський В. С., 2013. – 19 с.
19. Круцевич Т.Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – с. 51-55.
20. Куценко Я. Г. Важка атлетика / Я. Г. Куценко. – Київ: Молодь, 1962. – 34 с.
21. Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. Педагогічні науки. Херсон. 2018. № 81, Т. 1. С. 194-197.

22. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології. Вінниця. 2017. Вип. 5(99), Т.1. С. 121-127.
23. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту [навч. посіб.]. Київ: ДІА. 2011. 444 с.
24. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: ДІА. 2019. 252 с.
25. Серова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. К. 2018. 386 с.
26. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
27. Ревін П. П. Гирьовий спорт: навч. посіб./ П. П. Ревін. – Львів: [б.в.], 1996. – 80 с.
28. Розторгуй М.С. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі / М.С. Розторгуй, В.І. Оліярник, Ю.М. Башенський // Теорія та методика фізичного виховання – 2012. № 5. – С.46-49.
29. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.
30. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
31. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
32. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика

навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р.Є. Черкашин. – Л., 2011. – 22с.

- 33.Шумаков О.В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О.В. Шумаков, П.М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 115-118.

Навчально-методичне видання

**Яковів Василь Іванович
Верцімага Андрій Володимирович**

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Комп'ютерне макетування: *В. Шпака*

Підписано до друку 30.05.2022 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Зам. № 2-1387
Умов.-друк. арк. 1,21. Обл.-вид. арк 1,10.
Тираж 30 прим.

Видавництво Західноукраїнського національного
університету "Економічна думка"
46000, Тернопіль, вул. Львівська, 3, тел. 43-22-18
E-mail: edition@tane.edu.ua

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 3467 від 23.04.2009 р.*