

# Історія розвитку важкої атлетики



Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення і розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової та військової діяльності, зв'язаними з повсякденним життям. Витоки ж виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти у 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 намагались 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 – саме підйом ваги, боротьба, бокс, кидання каменів і перетягування канату. У другій половині XIX ст. вправи з підйому ваги набули широкого розповсюдження серед професіональних 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.

Становлення і формування важкої атлетики як виду спорту припадає на період між 1860 і 1920 роками. У ці роки в багатьох країнах організовувались атлетичні клуби, виготовлялись і удосконалювались різні типові снаряди, формувались правила підйому ваги та умови змагань.

Перший «Гурток любителів атлетики», заснований 10 серпня 1885 року В. Ф. Краєвським, дав потужний поштовх розвитку важкої атлетики. У ті роки атлетика ще була п'ятиборством – силачі змагались в ривку і поштовху однією та двома руками і жимі двома руками. Пізніше вона стала троеборством – ривок, поштовх і жим штанги стоячи. З 1914 р. стали проводитись змагання з міжнародного п'ятиборства (поштовх і ривок двома руками, ривок однією, жим двома, поштовх однією рукою). У 20-ті роки минулого століття з важкої атлетики вийшли такі напрями фізичної діяльності, як бокс та боротьба. У 30-ті роки в атлетіці намітився процес поділу і появи двох відокремлених напрямків: важка атлетика та атлетизм. У період з 1934 по 1941 рік радянські спортсмени встановили 185 світових рекордів. В 1952 р. радянські важкоатлети

вперше брали участь в Олімпійських іграх, які проводилися в Гельсінкі. Починаючи з 50-х років XX-го століття і по сьогодні з важкої атлетики відходять нові силові види спорту: пауерліфтинг (силове троеборство), гирьовий спорт, бодібілдинг, класичний бодібілдинг, фітнес, армрестлінг (рукоборство або боротьба на руках), стронгменство й т. інше. Але тільки важка атлетика є єдиним силовим видом спорту, який входить до програми Олімпійських ігор. На розвиток і формування радянської важкоатлетичної школи великий вплив зробив видатний російський вчений П. Ф. Лесгафт і «батько російської атлетики» – петербурзький лікар і педагог В. Ф. Краєвський.

## Історія виникнення силових видів спорту в Україні

Важка атлетика як вид спорту виникла в Україні у другій половині XIX ст. На межі XIX–XX стст. в Україні значного поширення набула важка атлетика, наслідком чого було створення гуртків у Києві. Саме в лютому 1895 р. київський лікар Є. Ф. Гарнич-Гарницький заснував «Київський атлетичний гурток», який був дуже популярним серед молоді. 10 травня 1899 р. був затверджений Статут «Київського атлетичного товариства», а восени було зафіксовано офіційне утворення цієї організації. Атлетичному товариству вдалося придбати розбірну штангу вагою до шести пудів, що служила довгий час основним спортивним снарядом. На початку XX ст. стали проводитись змагання з важкої атлетики на першість Південно-Західного краю України. «Київське атлетичне товариство» виховало на той час прекрасних спортсменів-рекордсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів та олімпіад – Ф. Гриненка, В. Ємсеєва, О. Красовського, П. Латушкіна, В. Мерного, К. Павленка, С. Тонкопєя, М. Урицького, Г. Чикваїдзе та інших. У 1923 р. було

проведено перший чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали українські важкоатлети: Л. Алекс, Д. Ехт, І. Жуков, А. Орлеан, Я. Шепелявський. Перша українська олімпіада відбулась у Харкові в 1922 р. У середині 60-х років стали відомі всьому світу українські важкоатлети Л. Жаботинський – дворазовий олімпійський чемпіон, В. Беляєв, Е. Бровко, М. Хомченко. Спортивна класифікація зазнає значних змін – уперше засновується норматив майстра спорту СРСР, майстра спорту міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстра спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети В. Беляєв та О. Кидяєв. На початку 80-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів: В. Соц із Донецька став чемпіоном світу та Європи 1981, 1982 років та встановив сім світових рекордів, В. Кравчук із Кривого Рогу виборов звання чемпіону світу та Європи в 1981 р., а киянин А. Писаренко – в 1981, 1982, 1983 роках. На початку 90-х років внесено зміни щодо акцентів у світовій важкій атлетіці.

Після розпаду СРСР й утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях своїми 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 відбулась 15 листопада 1992 р. Вже через рік збірна команда 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 про включення до програм змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку. Призерками міжнародних змагань ставали: Н. Скакун (олімпій-

ська чемпіонка), Н. Давидова (призерка Олімпійських ігор) Л. Григурко, Л. Канунова, В. Павлиш, В. Руденок, В. Шаймарданова та інші.

## Розвиток силового виду спорту в Славутичі

Він розпочався з червня 1989 р. з моменту задачі в експлуатацію фізкультурно-оздоровчого комплексу «Богатир» і відкриття при Управлінні спортивних споруд ВО «ЧАЕС» відділення атлетичної гімнастики, яким керував Андрій Борисович Шанін. 3 грудня 1989 р. відкрилось відділення важкої атлетики (тренер – майстер спорту СРСР Юрій Петрович Каленський). Із 1995 р. в місті почало розвиватись ще одне направлення силових видів спорту – пауерліфтинг. Відділення пауерліфтингу було відкрито і в КДЮСШ Славутича. З 2004 р. на відділенні важкої атлетики працює вихованець Славутицької спортивної школи Геннадій Сергійович Зубець, майстер спорту України. Починаючи з 1992 р., було проведено 23 турніри з важкої атлетики, присвячені пам'яті «Героїв Чорнобиля», а з 2008 р. турнір отримав статус відкритого Всеукраїнського та внесений в єдиний календарний план змагань України. У 1996 р. на відділенні з'явився перший кандидат в майстри спорту з важкої атлетики – Андрій Курильов, а в 1997 р. – перший майстер спорту з пауерліфтингу – Віктор Нестеров. У 1999 р. Максим Шапко став першим у Славутичі майстром спорту України з важкої атлетики.

За 25 років роботи відділення важкої атлетики та пауерліфтингу 12 спортсменів виконали норматив майстра спорту України з важкої атлетики та п'ять – з пауерліфтингу, два спортсмена виконали норматив майстра спорту міжнародного класу з пауерліфтингу (Оксана Розмариця та Олег Семенов), близько 20 кандидатів в майстри спорту з важкої атлетики, та близько 25 кандидатів в майстри спорту з пауерліфтингу. Із 2005 р. у Славутичі практично щорічно проводяться чемпіонати України серед юнаків до 13, 15 та 17 років (вже проведено сім чемпіонатів). Вихованці відділення важкої атлетики ставали призерами чемпіонатів України для дорослих

(К. Кобилянський, О. Мекшун, Ю. Мишко), чемпіонами України серед юніорів (Ю. Мишко, А. Проценко), чемпіонами України серед юнаків (К. Кобилянський, Л. Мишко, Ю. Мишко, А. Проценко, Я. Тихоненко), призерами чемпіонатів України серед юнаків та юніорів (І. Бовда, О. Галуза, Є. Дубина, В. Іванов, О. Мекшун, О. Фурдат), учасниками чемпіонатів Європи серед юнаків та дівчат були Кирило Кобилянський та Юлія Мишко. Чотири спортсмени в різні роки входили до складу національної збірної України, рекордсменами України до 13 років були Леся Мишко та Ян Тихоненко. Спортсмени з пауерліфтингу були переможцями Кубка України (О. Розмариця), призерами чемпіонатів України для дорослих та Літніх спортивних ігор України (О. Красовський, О. Розмариця, О. Семенов, А. Соколов), призерами чемпіонатів України серед юнаків (А. Матвєєнко), чемпіонами України серед учнів ДЮСШ (Т. Живець, В. Корякін). Найвищими досягненнями збірної команди КДЮСШ з важкої атлетики стає виступ на чемпіонаті України 2010 р. серед юнаків до 17 років, де збірна команда Київської області, практично повністю (сім спортсменів із восьми) укомплектована вихованцями КДЮСШ м. Славутич, зайняла 1-е командне місце серед областей України, а також 1-е командне місце КДЮСШ м. Славутич у Спартакіаді ЦС ФСО «Україна» серед ДЮСШ, за що команда була премійована поїздкою на навчально-тренувальний збір у м. Скадовськ на 21 день та комплектом спортивної форми. 11 вихованців-випускників КДЮСШ продовжили навчання в професійних спортивних вищих навчальних закладах України. На сьогодні на відділенні важкої атлетики працює два тренери, тренується більше 50 юних спортсменів.

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 займатись 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 – загально визнаний 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, дозволяють вирішувати задачі формування та виправлення недоліків тіла та оздоровлення організму. Систематичні заняття важкою атлетикою розвивають координацію рухів, швидкісні якості, гнучкість, виховують мужність та сміливість в подоланні страху перед вагою, моральні якості спортсмена в процесі досягнення поставленої мети. Тому, користуючись нагодою, запрошуємо всіх бажаючих юнаків та дівчат від 10 до 14 років займатись цим чудовим видом спорту. Заняття проходять у ФОК «Богатир» (Белгородський квартал, 1). Запис – з понеділка по п'ятницю з 15.30 до 21.00.