В. В. ПРОНТЕНКО
К. В. ПРОНТЕНКО
В. М. РОМАНЧУК
Г. П. ГРИБАН

ПОЛІСЬКІ СИЛАЧІ

Монографія

Житомир
«Полісся» 2015

УДК 796.88(477.42)
ББК 75.712(4УКР–4ЖИТ)
П78

Рекомендовано вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 6 від 27.02.2015 р.)

Монографія видана за сприяння департаменту сім'ї, молоді та спорту Житомирської обласної державної адміністрації

Р е ц е н з е н т и:

Арзютов Г. М. – заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М. П. Драгоманова;
Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Державного університету телекомунікацій;
Пасинок В. Г. – доктор педагогічних наук, професор Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Пронтенко В. В.

П78 Поліські силачі: монографія / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, Г. П. Грибан; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: «Полісся», 2015. – 344 с.

ISBN 978-966-655-762-2

У монографії викладено історичні аспекти розвитку гирьового спорту та розкрито особливості його формування на Житомирщині, розглянуто еволюцію становлення техніки виконання вправ із гирями та методики підготовки спортсменів до змагань, висвітлено відомості про поліських силачів, їх досягнення та вклад у розвиток гирьового спорту.

Монографія адресована молодим спортсменам, тренерам, шанувальникам гирьового спорту, а також широкому колу читачів.

Автори: заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко В. В.**, заслужений майстер спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Пронтенко К. В.**, заслужений тренер України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор **Романчук В. М.**, доктор педагогічних наук, професор **Грибан Г. П.**

УДК 796.88(477.42)
ББК 75.712(4УКР–4ЖИТ)

© В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко,
В. М. Романчук, Г. П. Грибан, 2015

ISBN 978-966-655-762-2

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО…..……..... 5

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ…….. 7

ВІД АВТОРІВ……..... 8

Розділ 1
ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА ЖИТОМИРЩИНІ……. 11
1.1. Розвиток гирьового спорту у світі з часів античності до сьогодення…… 11
1.2. Гирьовий спорт на Житомирщині…… 51

Розділ 2
ВІДОМОСТІ ПРО ЗДОБУТКИ ЖИТОМИРСЬКИХ ГИРЬОВИКІВ…….. 101
2.1. Тренери з гирьового спорту……..... 101
2.2. Заслужені майстри спорту України……..…… 115
2.3. Майстри спорту міжнародного класу……... 121
2.4. Майстри спорту України..……..…….…..... 128

Розділ 3
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ……. 215
3.1. Еволюція правил змагань, нормативів та техніки виконання вправ із гирями……. 215
3.2. Досягнення у вправах із гирями на різних етапах становлення гирьового спорту……. 246
3.3. Вдосконалення методики тренувань ...…… 261

3.4. Формування жіночого гирьового спорту……. 279
3.5. Вдосконалення спортивних снарядів
гирьового спорту……... 288
3.6. Вправи з гирями у житті видатних людей……... 297

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА…….. 324

ДОДАТКИ……. 336

ВСТУПНЕ СЛОВО

Шановні читачі!

Гортаючи сторінки цієї книги, ви ознайомитеся з людьми власного подвигу – спортсменами-гирьовиками, історією розвитку школи гирьового спорту на Житомирщині, титулованими чемпіонами і заслуженими майстрами спорту. Попрацювавши з архівами, авторам вдалося знайти та описати спортивні досягнення неординарних особистостей, які мають відношення до розвитку гирьового спорту в нашій області. Ця книжка служитиме для молоді – довідником, як для початківців, і порадником – для професіоналів. Фізичне виховання і спорт – складові фізичної культури, а культура є важливим аспектом формування людини як індивідуальності. Гармонійність розвитку здорового, загартованого тіла з високим рівнем розумових здібностей – гарант виховання відповідального молодого покоління.

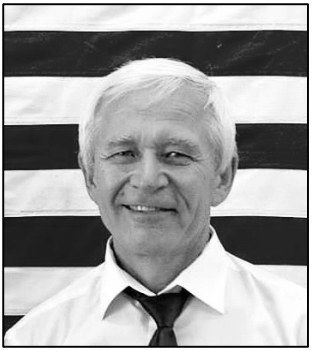
Далеко не всі матеріали вдалося зібрати й опублікувати. Сподіваюся, що нові перемоги і досягнення наших земляків стануть приводом для видання нових книг.

Успіхів і нових звершень усім спортсменам і шанувальникам гирьового спорту!

Директор департаменту сім'ї, молоді
та спорту Житомирської обласної
державної адміністрації С. М. Гресь

ВСТУПНЕ СЛОВО

Шановні друзі!



Досягнення у різних сферах діяльності людей, у тому числі у спортивній діяльності, стають надбанням історії тільки тоді, коли вони знайшли своє відображення у переказах, витворах архітектури і мистецтва, фільмах, технічних та історичних документах, літературних записках тощо. У цьому далеко неповному переліку Книга посідає одне з чільних місць. Книги доносять до нас відомості з далекого минулого, через книги ми знайомимо сучасників і нащадків із сучасними подіями, книга є своєрідним містком між минулим, сьогоденням і майбутнім.

Саме у цьому контексті хочеться відзначити нову роботу відомих теоретиків і практиків гирьового спорту В. В. Пронтенка, К. В. Пронтенка, В. М. Романчука, Г. П. Грибана. У своїй монографії «Поліські силачі» автори дослідили шляхи еволюції гирьового спорту в Україні і світі, показали роль Федерації гирьового спорту України у становленні сучасного гирьового спорту, надали приклади надзвичайних рекордів, для встановлення яких слугували гирі та інші спортивні знаряддя і предмети побуту. Найбільшою цінністю цієї роботи є те, що автори, які самі є мешканцями м. Житомир, провели глибокі дослідження, донесли до читачів по краплинах зібрані здобутки житомирян різних поколінь і всього Поліського краю в галузі гирьового спорту і вдихнули в них нове життя.

Книга «Поліські силачі» дуже цікава і корисна як для сучасників, так і для прийдешнього покоління шанувальників гирьового спорту.

Від душі вітаю авторів з новою цікавою роботою і бажаю їм подальших творчих і спортивних успіхів.

Президент Міжнародної федерації гирьового спорту
і Федерації гирьового спорту України Ю. В. Щербина

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

В. к.	–	вагова категорія
ВНЗ	–	вищий навчальний заклад
ДССТ	–	добровільне сільське спортивне товариство
ДЮСШ	–	дитячо-юнацька спортивна школа
ЖВІ	–	Житомирський військовий інститут
ЖДТУ	–	Житомирський державний технологічний університет
ЖІТІ	–	Житомирський інженерно-технологічний інститут
ЖТКУ	–	Житомирське торговельно-кооперативне училище
ЗМК	–	завод металевих конструкцій
ЗМС	–	заслужений майстер спорту
ЗСУ	–	Збройні Сили України
КМС	–	кандидат у майстри спорту
МС	–	майстер спорту
МСМК	–	майстер спорту міжнародного класу
МФГС	–	Міжнародна федерація гирьового спорту
НК	–	національна категорія
ФГСУ	–	Федерація гирьового спорту України
ФСТ	–	фізкультурно-спортивне товариство

Присвячується 50-річчю заснування гирьового спорту на Житомирщині

ВІД АВТОРІВ

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання молоді, покращання її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів.

У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений із мистецтвом (жонглювання, оригінальні та екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як лижний спорт, веслування, велоспорт тощо.

Перші відомості про досягнення поліських силачів знаходимо на початку XX століття, однак лише в 60-х роках, коли в союзних республіках були розроблені правила й нормативи з гирьового спорту, у сільських спортивних колективах Житомирської області почали проводитися перші змагання з гирьового спорту. Нормативи з гирьового спорту в УРСР, які дозволяли спортсмену виконати тільки третій та другий розряди, були розроблені у 1964 році. Перші змагання на Житомирщині за затвердженими

нормативами були ініційовані добровільним спортивним товариством «Колгоспник» та відбулися у 1964 році, що й дало нам підстави вважати цю дату точкою відліку гирьового спорту на Житомирщині у сучасному розумінні цього терміна.

Найбільшого розвитку гирьовий спорт на Житомирщині отримав наприкінці XX – на початку XXI століття. Протягом останнього десятиріччя збірна команда Житомирської області з гирьового спорту посідала високі місця у рейтингу областей України за рівнем здобутків спортсменів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях. За цей період на Житомирщині підготовлено понад 50 майстрів спорту України, 5 майстрів спорту України міжнародного класу, 2 заслужених майстри спорту України. Восьмеро житомирських вихованців стали чемпіонами, а 17 – призерами чемпіонатів світу. При цьому спортсменами Житомирщини завойовано понад 130 медалей на чемпіонатах світу різного ґатунку.

На Житомирщині створено обласний осередок Федерації гирьового спорту України, працює понад 20 секцій та відділень ДЮСШ з гирьового спорту, цей вид спорту культивується у більшості районів нашої області. Щорічно проводяться чемпіонати області, міста, спартакіади серед ВНЗ міста, галузеві та профільні змагання. На ювілейному чемпіонаті області, присвяченому 50-річчю заснування гирьового спорту на Житомирщині (6–7 листопада 2014 року), зафіксовано своєрідний рекорд за кількістю учасників змагань – 122 спортсмени.

У 2002 році на Житомирщині започатковано міжнародний турнір пам'яті С. П. Корольова, проведено 4 чемпіонати світу (2001, 2002, 2004, 2007) та більше 10 кубків та чемпіонатів України. У 2004 році розпочато формування колекції старовинних гир, яка на сьогоднішній день є однією з найбільших в Україні та нараховує понад 170 екземплярів. У 2006 році започатковано щорічний інформаційно-довідковий журнал «Гирьовий спорт», опубліковано понад 100 науково-методичних праць із проблем гирьового спорту.

У монографії викладено історичні аспекти розвитку гирьового спорту в світі та розкрито особливості його формування на Житомирщині, розглянуто еволюцію становлення техніки виконання вправ з гирями та методики підготовки спортсменів до змагань,

висвітлено відомості про поліських силачів, їх досягнення та вклад у розвиток гирьового спорту. У монографії також містяться цікаві відомості про видатних людей різних часів, які вправлялись із гирями.

Книга розрахована, у першу чергу, на молодь, студентів, а також на викладачів, тренерів, спортсменів, шанувальників гирьового спорту, широке коло читачів.

Автори висловлюють щиру подяку за поради й допомогу у написанні та виданні цієї книги багатьом фахівцям, зокрема директорові департаменту сім'ї, молоді та спорту Житомирської обласної державної адміністрації Світлані Миколаївні Гресь, президенту Федерації гирьового спорту України Юрію Володимировичу Щербині, генеральному секретарю Федерації гирьового спорту України Валерію Михайловичу Махну, досліднику історії спорту на Житомирщині Олександру Станіславовичу Кухарському, Юрію Олександровичу Щиріну, Леоніду Леонідовичу Островському, багаторазовим чемпіонам СРСР, світу та України Роману Васильовичу Михальчуку, Сергію Івановичу Кубраку, Олександру Михайловичу Севостьянову, всім поліським силачам, про яких мова піде нижче, а також працівникам Житомирського обласного історико-краєзнавчого музею, Державного архіву Житомирської області та обласної універсальної наукової бібліотеки імені Олега Ольжича.

Усі зауваження та пропозиції щодо даного видання надсилайте, будь ласка, на електронну адресу: prontenko-kostya@mail.ru.

Розділ 1

ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА ЖИТОМИРЩИНІ

1.1. Розвиток гирьового спорту у світі з часів античності до сьогодення

Існують різні підходи до вивчення історії виникнення та розвитку гирьового спорту. Проте ретроспективний аналіз історичної, наукової, науково-методичної літератури, музейно-архівних матеріалів, періодичних та довідкових видань дає право дійти висновку, що шлях становлення гирьового спорту умовно можна розділити на декілька періодів.

І період – з античних часів (VI–III тис. до н. е.), коли найбільш освічені люди вже відстоювали ідею гармонії духу та тіла. Вправи з обтяженнями як ніщо інше підходили для виявлення сильнішого, а також використовувались для розвитку сили та інших фізичних якостей першими олімпійцями. З розвитком торгівлі гирі застосовуються в сільськогосподарських цілях.

У XVIII–XIX ст. на Русі жодні масові народні гуляння не проходили без участі силачів, які охоче показували свої здібності у підніманні важких предметів (ковадл, вагових гир, тварин, каміння, жорен, мішків із зерном, колод та інших предметів загального вжитку).

ІІ період – з кінця XIX ст., коли вправи з гирями, гантелями та штангою застосовувалися не лише для демонстрації завзяття, відваги та сили на різноманітних ярмарках і гуляннях, а й набували

спортивно-прикладного характеру. Цей період характеризується швидким розвитком наукової думки у сфері фізичної культури, появою перших гуртків любителів атлетики, започаткуванням та систематичним проведенням змагань різного рівня, появою перших чемпіонів, рекордсменів та майстрів сили (рис. 1.1). У той час гирьового спорту як самостійного виду спорту ще не існувало, а вправи з обтяженнями називались по-різному: піднімання ваги, атлетика, атлетизм, важка атлетика, гирьовий спорт, гирі, штанга. Зазвичай програма змагань атлетів складалась із піднімання ваги, боротьби та конкурсів на кращу тілобудову. Тому інформацію про гирьовий спорт можна знайти в літературі про боротьбу, важку атлетику, атлетизм тощо.

Рис. 1.1. **Перший атлетичний гурток у Російській Імперії (створений у 1885 році у м. Петербург)**

ІІІ період – з 1948 року, коли у Москві відбувся перший Всесоюзний фінальний конкурс силачів, до програми якого входили вправи із двопудовими гирями. У 60-х роках були розроблені перші правила змагань, гирьовий спорт вперше був включений до спортивних класифікацій національних видів спорту в Росії, Україні і пізніше в інших республіках колишнього СРСР.

У 1985 році було створено єдині всесоюзні правила змагань та проведено перший чемпіонат СРСР із гирьового спорту. Це було новим поштовхом для розвитку гирьового спорту у фізкультурно-спортивних товариствах та сприяло його популяризації серед населення. Створюються національні федерації гирьового спорту, вводиться спортивне звання «Майстер спорту СРСР» (рис. 1.2), з'являються нові чемпіони, реєструються рекорди.

Рис. 1.2. **Знак «Майстер спорту СРСР»**

IV період – з 1992 року, коли після розпаду Радянського Союзу було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС). У тому ж році сформувалася Федерація гирьового спорту України. В 1993 році було проведено перший чемпіонат світу з гирьового спорту. Цей етап характеризується новим стрибком у розвитку та популяризації гирьового спорту, виходом його на міжнародну арену, розширенням географії, появою чемпіонів світу, першим присвоєнням почесного звання «Заслужений майстер спорту України» (рис. 1.3). Останній період триває й дотепер і включає в себе сучасну історію гирьового спорту.

Рис. 1.3. **Перший заслужений майстер спорту України – Р. В. Михальчук (1996)**

Витоки гирьового спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції. Значна увага там приділялась освіті та вихованню. В основу давньогрецької системи освіти та виховання був покладений синтез розумового та фізичного вдосконалення. В результа-ті молоді люди повинні були здобути гармонію тіла й духу,

досягти ідеалу – єдності краси й добра. Про значення фізичної культури в Давній Греції свідчить той факт, що людину, яка не вміла писати і плавати, греки вважали «тілесною та розумовою калікою» [74, 111].

Давні греки першими задавались питанням розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили. Про сильних людей греки складали легенди та міфи (Геракл, Аполлон, Тесей), вшановували їх як героїв, богів. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувались на оптимальних пропорціях тіла людини, яких і зараз намагаються досягти ті, хто займається силовими вправами.

Рис. 1.4. **Першочергове призначення гир – зважування товару**

Із зародженням торгівлі гирі набувають усе більшої популярності (рис. 1.4). Під час свят, масових гулянь, ярмарків завжди знаходились люди, які були не проти продемонструвати свою силу, спритність та витривалість. Найкраще для цього підходили вагові гирі (від одного до трьох пудів). Також спортивними снарядами інколи були особиста вага суперника, тварина, колода, ковадло, млинові жорна, підкова, ядро, мішок із зерном та інші предмети [24, 60].

Значна увага вправам з гирями та іншими обтяженнями приділялась на Запорозькій Січі, де фізична сила, спритність та витривалість були у значній пошані. Розвиток військового мистецтва вимагав покращання бойових якостей кожного воїна. Довгий час, поряд із холодною та стрілецькою зброєю, застосовувались булави та легкі гирі різних форм. Для підвищення вражаючого фактора гирі прикріплювались за дужку ременем або ланцюгом.

Володіння таким бойовим снарядом вимагало відповідних навичок та вмінь [151]. Завдяки фізичним вправам та загартуванню організму, за словами французького інженера Гійома Боплана, сучасника Б. Хмельницького, який у 1630–1648 рр. перебував на службі у польського уряду, козаки «…в більшості своїй… міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу; у війні невтомні, відважні, хоробрі або, краще сказати, дерзновенні; мало дорожать своїм життям» [58, 74].

Рис. 1.5. **Імператор Олександр III**

Особливої популярності вправи з гирями у Російській Імперії набули наприкінці XIX століття за часів царювання Олександра III (1881–1894) (рис. 1.5). Маючи величезну природну силу, він залюбки демонстрував її оточуючим: міг підняти коня, легко розірвати руками колоду карт, зламати підкову або зігнути пальцями монету. В 1888 році під час залізничної аварії в Борках, поблизу Харкова, надзвичайна фізична сила допомогла Олександру III втримати дах зруйнованого вагона і тим самим врятувати свою сім'ю. Уподобання самодержця не могли залишитися поза увагою його оточення і, значною мірою, сприяли популяризації гирьового спорту. Художник В. М. Васнєцов написав із нього портрет Іллі Муромця для відомої картини «Богатирі» [13, 123, 150].

Спроби систематизувати вправи з обтяженнями, використати їх як лікувально-профілактичні засоби, ввести фізичні вправи з обтяженнями в загальну культуру населення здійснювались ще на початку XIX століття. Так, французький атлет-професіонал Іполит Тріа (1813–1881) першим заснував атлетичні школи в Брюсселі (1840) та в Парижі (1849). Займався він також тим, що лікував пацієнтів від ожиріння вправами з гирями та гантелями. В 1851 році 38-річний прихильник атлетизму запропонував французькому керівництву «План оздоровлення нації», оснований на

вправах з обтяженнями. Але знать знехтувала планом, і Тріа спалив увесь свій історичний трактат [4, 71].

У другій половині XIX століття у багатьох країнах світу активізується випуск літератури, проводяться спеціальні лекції та семінари з питань тренувань з обтяженнями. В США, наприклад, був популярний Джорж Баркер Віншіп, який разом зі своєю групою «Шукачі сили» за час понад десять років (1859–1870) об'їздив усю країну з лекціями та показовими виступами з підняття ваги [74].

У Російській Імперії за оздоровлення народу, його фізичний розвиток, уведення фізичного виховання в систему народної освіти та армії активно боролись науковці (Сєченов), лікарі (Пирогов), педагоги (Ушинський, Лесгафт) та інші представники прогресивної російської інтелігенції. Вправам з обтяженням із метою фізичного розвитку неабияке значення надавав творець першої оригінальної системи фізичного виховання (фізичної освіти) та навчальних закладів для підготовки фахівців із фізичного виховання, вчений-анатом, лікар, педагог Петро Францович Лесгафт (1837–1909). У своїй праці «Підготовка вчителів гімнастики» (1880 р.) він накреслив основні елементи фізичного розвитку учнів, де розглядав вправи з гирями як засіб підготовки до наполегливої та тривалої діяльності, що вимагає значного напруження сил. Проте керівництво країни не турбувалось про фізичний розвиток населення. Ініціатива створення більшості перших спортивних організацій – приватних гуртків та клубів – належить прогресивним представникам російської громадськості. Так, 10 серпня 1885 року лікар Владислав Францович Краєвський (1841–1901) (рис. 1.6) створив у Петербурзі перший у Російській Імперії гурток атлетів.

Рис. 1.6.
В.Ф. Краєвський

У статті «В. Ф. Краєвський», опублікованій у журналі «Цикліст» (1898), підкреслювалось: «Владислав Францович справедливо може бути названий

засновником атлетики в Петербурзі, де перше атлетичне товариство було створене за його участі. Сам Краєвський вже 15 років займається атлетикою і, як лікар, добре зрозумів усю користь і навіть необхідність при петербурзькому сидячому способі життя занять атлетикою або спортом взагалі». Сучасники В. Ф. Краєвського цілком справедливо та заслужено називали його «батьком російської атлетики» [81, 109, 130].

У 1885 році в Петербурзі на сцені Зоологічного саду В. Ф. Краєвський, побачивши виступ із силовими номерами німецького атлета Шарля Ернеста, запросив артиста до себе на квартиру з метою ретельного ознайомлення з його силовими та антропометричними показниками. Науковий сеанс відбувся в присутності колег В. Ф. Краєвського, любителів сили та представників преси. Ернест переодягнувся в трико циркового силача та продемонстрував «залізо» своїх біцепсів. Потім він жартома пограв багатопудовими гирями та виконав ряд вправ зі штангою. Усі трюки, виконані силачем, а також його антропометричні дані В. Ф. Краєвський записав у свої спеціальні картки. Так виникла знаменита картотека, яка дозволила петербурзькому лікарю розвивати систему атлетичної підготовки, випускати книги з методики тренувань з обтяженнями. Репортери допікали Ернеста питаннями, скільки він їсть та п'є, лікарі по черзі вимірювали об'єм грудної клітки та слухали роботу серця. Показники були чудовими. Всі присутні, а також лікарі, які до цього були впевнені, що піднімати гирі – це шкідливо, зробили висновок, що В. Ф. Краєвський правий: атлетика – здорове спортивне захоплення. В той «атлетичний вечір» усіма присутніми було висловлено побажання про створення в Петербурзі клубу атлетів [31, 35, 110].

Із Європи він привозить рисунки гир, штанг та у своїй кімнаті на Михайлівській площі, в будинку № 3 облаштовує атлетичний кабінет (рис. 1.7). Очевидці згадували, що вздовж стін на спеціальних полицях розміщувались розбірні та кульові штанги, гантелі, бульдоги, гирі різної ваги та форми: кулеподібні, пірамідальні, у вигляді цеглини з вирізом для руки, звичайні гирі та жонглерки [144]. За свідченнями журналу «Геркулес», «колекція гир, яка знаходилась у цьому кабінеті, не мала собі рівних в усій Європі» [60]. Стіни кабінету від підлоги до стелі були

завішані фотографіями атлетів та борців майже всіх країн світу. На кожного була заведена спеціальна картка. В стелі були закріплені кільця, підлога устелена м'якими килимами, що давало можливість займатись боротьбою [80, 119].

Рис. 1.7. **Гурток любителів атлетики, 1989 рік (у центрі – В. Ф. Краєвський)**

У статті, присвяченій 10-річчю існування клубу, В. Ф. Краєвський писав: «Петербурзький гурток любителів атлетики фактично почав своє існування 10 серпня 1885 року. Він виник за моєї ініціативи. Я, як лікар, задавався метою дослідити м'язову силу людини… Мене дуже цікавило питання, як впливають на здоров'я людини силові вправи… У 1885 році, після близького знайомства з цирковим атлетом Ш. Ернестом та взятих у нього практичних уроків я побував у ряді міст Німеччини для детального ознайомлення з тим, що в Європі вже досить давно було відомо під поняттям «важкої атлетики». Повернувшись до Петербурга, я вирішив організувати гурток… У мене в квартирі, в спеціально обладнаному та спорядженому різним гирьовим інвентарем приміщенні систематично в певні дні збираються члени гуртка, і ми займаємось нашою справою. Спочатку ми схилялись перед

досягненнями зарубіжних силачів – їх у ролі гостей у нашому гуртку перебувало близько 50, а тепер у нас самих є атлети, які не без успіху можуть позмагатись із найсильнішими гирьовиками Європи... Я впевнений, що за важкою атлетикою в Росії – велике майбутнє. Такої кількості надзвичайно сильних людей, мені здається, немає в жодній іншій країні…» [110].

Один із вихованців В. Ф. Краєвського І. В. Лебєдєв у своїй книзі «Важка атлетика» (1916) писав: «Кожен професіональний атлет, який приїздив до Петербурга, вважав своїм обов'язком з'явитись у кабінеті Краєвського, де його чекав гостинний товариський прийом. У кабінеті перебували та тренувались усі кращі закордонні та російські професіональні силачі, для яких визнання їх високих результатів «Гуртком» служило першокласною маркою» [81].

В. Ф. Краєвський першим назвав атлетичний спорт важкою атлетикою. У статті «Про вплив обтяжень на людський організм» (1897) він писав: «Фізичні вправи з обтяженнями становлять одну з найважчих та найважливіших галузей спорту, так як вони найбільше розвивають м'язи всього тіла. Це пояснюється ступенем великого м'язового напруження, завжди пропорційного вазі обтяження, з яким тренуєшся. Вага обтяження часом буває дуже значна. За цими причинами підняття ваги – і в буквальному, і в переносному значенні слова – складає «важку атлетику» [71]. Аж до 1946 року, коли радянські важкоатлети вступили до Міжнародної федерації важкої атлетики, ту частину атлетики, яка була пов'язана з вправами з обтяженнями, називали по-різному: гирьовий спорт, штанга, гирі, атлетика, піднімання ваги тощо. Ще на початку минулого століття в брошурі «Атлетический спорт», яка вийшла в 1905 році в Петербурзі, писалось: «Розрізняють два види атлетики – легку й важку. До першої належить біг, стрибки, лазіння по канату й піднімання на руках. До важкої атлетики відносять кидання ядер або каміння, піднімання гир або обтяжень та тримання їх, а також метання молоту... …До атлетики можна віднести також й інші змагання, такі як: лазіння по горах, гра у футбол, фехтування, гімнастика та гребля, плавання, їзда на велосипеді та інші» [21, 81].

Г. А. Дюперрон у своїй книзі (1915) у розділ атлетики, окрім вправ з обтяженнями, включив боротьбу, джиу-джитсу, фехтування, бокс та стрільбу [62].

Глибокі знання В. Ф. Краєвського в галузі медицини, психології, педагогіки, історії фізичної культури, методики застосування фізичних вправ та організаторські здібності зробили його визнаним лідером в атлетичному спорті. На консультації до лікаря потяглись ентузіасти атлетики із різних куточків Російської Імперії. На початку 90-х років XIX століття атлетичні гуртки, платні арени й школи за зразком гуртка В. Ф. Краєвського почали виникати не лише в столиці (Петербург до 1918 року був столицею Росії), а й у Москві, Уфі, Воронежі, Нижньому Новгороді, Твері, Ризі, Тифлисі (тепер Тбілісі), Києві, Одесі, Катеринославі (тепер Дніпропетровськ), Ревелі (тепер Таллінн), Тарту та в інших містах (рис. 1.8). Усього важкою атлетикою до 1918 року в Російській Імперії було охоплено понад 35 міст. Особливого розвитку силовий спорт набув у Петербурзі, Москві, Ризі (понад 10 організацій), Ревелі та Києві [4].

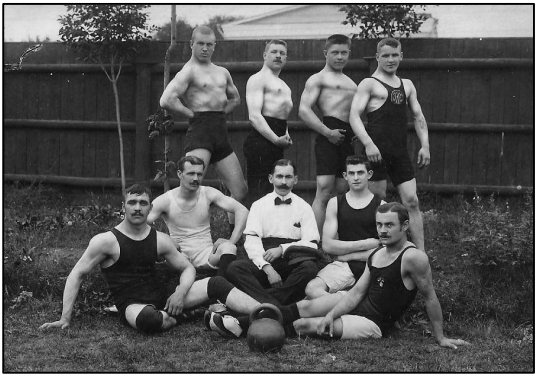


Рис. 1.8. **На початку XX століття атлетичні гуртки створювалися у багатьох містах Російської Імперії**

В організованому гуртку Краєвського займалось багато видатних діячів науки та мистецтва: доктор археології та історії, професор та почесний член Академії наук М. П. Ліхачов, художники І. Г. Мясоєдов та М. І. Кравченко, артисти В. М. Давидов, К. А. Варламов, М. Оришкевич, письменник В. Адамчевський. Крім того, в «Гуртку» також тренувались знамениті атлети того часу: професіонали – Знаменський, Козуляк, Ступін, любителі – Гаккеншмідт, Мейєр, Луріх, Єлисєєв, Лебєдєв та інші [31, 109, 130, 145]. Багатьох спортсменів В. Ф. Краєвський навчив

ремеслу тренера. Так, у Росії з'явились перші кадри інструкторів та тренерів гирьового спорту – І. Лебєдєв у Петербурзі, брати Єлисєєви в Уфі, лікарі Є. Гарнич-Гарницький та О. Анохін у Києві, В. Степанцев у Воронежі, М. Лукін у Маріуполі, І. Померанцев у Твері, П. Марганідзе в Тифлисі, М. Кістер, О. Знаменський та С. Дмитрієв у Москві, Г. Бйозберг у Ревелі, П. Кюн в Ашхабаді… [4].

З 1897 року за ініціативою В. Ф. Краєвського в Росії почали регулярно проводитися чемпіонати країни з підняття ваги. Змагання проводилися без поділу учасників на вагові категорії. Програма, умови та порядок виконання вправ обговорювались учасниками та суддями безпосередньо перед початком чемпіонату. Крім обов'язкових вправ, учасникам всеросійських змагань дозволялось виконувати вправи на вибір, серед яких часто застосовувались вправи з гирями. В програму чемпіонатів Росії серед любителів до 1912 року включались виступи професіональних атлетів з цирковим реквізитом та «живою вагою». Паралельно з атлетами за звання чемпіона Росії змагались і борці французького стилю, причому більшість атлетів піднімали вагу та боролись. У ці дні також проводились матчі боксерів, фехтувальників, показові змагання акробатів та гімнастів, штикові бої і навіть... конкурси оперних співаків. Тому чемпіонати, незважаючи на малий кількісний склад учасників та невеликий перелік важкоатлетичних вправ, проводились інколи по 12–14 днів [4, 71].

Загалом атлетичний спорт у дореволюційній Росії народився та мужнів без державної допомоги – ні атлетичні організації, ні спортсменів держава не підтримувала. Любительська атлетика розвивалася головним чином серед матеріально забезпечених верств населення за рахунок значних субсидій нечисленних меценатів, членських внесків та доходів від платних виступів. У зв'язку з цим майже всі російські атлети згодом ставали професіональними цирковими акторами силового жанру [12, 14, 23].

Невдовзі, після заснування «Гуртка» В. Ф. Краєвського у Петербурзі, за його зразком починають виникати атлетичні гуртки і на Україні. Так, у лютому 1895 року було створено Київський атлетичний гурток, «хрещеним батьком» якого став лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький (рис. 1.9). Його активними

помічниками були атлет В. Питлясинський, професори С. Томашевський і М. Шпаков, інженери В. Семека і М. Яскевич та інші [58, 65, 107, 150].

Приміщення для занять атлетикою обладнали на власні кошти в будинку № 21 по вулиці Пушкінській. Девізом перших українських атлетів стало прагнення до фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я. Тренування, що проводились по вівторках та п'ятницях, як писав журнал «Геркулес» (№ 9, 1913), «розпочиналися загальними вправами з гантелями, потім атлети переходили до гімнастичних апаратів… Опісля працювали з обтяженнями, а наприкінці боролися». Восени 1895 року гурток перейшов до гімнастичного залу на Маложитомирській вулиці, через деякий час заняття почали проводити в кінному манежі П. Крутикова (поблизу теперішнього кінотеатру «Україна») і нарешті – в міському будинку мінеральних вод, розташованому в районі теперішньої філармонії [61].

Рис. 1.9. **Є. Ф. Гарнич-Гарницький**

Рис. 1.10. **Київське атлетичне товариство, 1899 рік (у центрі Є. Ф. Гарнич-Гарницький)**

Гурток розвивався й міцнів, кількість його членів невпинно зростала, і з часом виникла потреба реорганізувати його у товариство. Так, 10 травня 1899 року було затверджено статут Київського атлетичного товариства, а восени того ж року – офіційно його створено (рис. 1.10). Невдовзі товариство встановило приз для переможців українських змагань – срібний кубок Є. Ф. Гарнич-Гарницького. Сума членських внесків була досить велика, отже, займатися в товаристві мали змогу переважно представники заможних верств населення. Однак Є. Ф. Гарнич-Гарницький чимало зробив для того, щоб полегшити вступ до товариства і дітям трудящих [59]. Київський гурток із часом набув значної популярності (рис. 1.11). Його активними членами, зокрема, були видатний російський письменник О. І. Купрін, професор В. К. Крамаренко, лікар-учений О. К. Анохін. До речі, О. К. Анохін (1882–1920) (рис. 1.12) у 1908 році став першим у дореволюційній Росії володарем диплома «Тренер з важкої атлетики». Він був невтомним пропагандистом, теоретиком і практиком атлетики в Україні. Гирі він називав «найможутнішим засобом для зміцнення здоров'я». Під псевдонімом Б. Росс друкувався у журналах «Сила и здоровье», «Спорт», «Геркулес» та ін. О. К. Анохін є автором книг «Новая

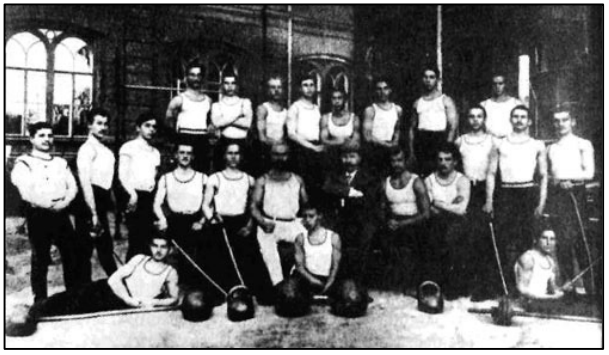


Рис. 1.11. **Є. Ф. Гарнич-Гарницький серед членів Київського атлетичного товариства (1908)**

Рис. 1.12. **О. К. Анохін**

система. Психофизиологические движения» (1910), «Сила и здоровье для всех» (1911), а також розробив систему вольової гімнастики, яка не втратила свого значення й на сьогоднішній день [2, 62, 151]. З 1913 року професор Київського університету В. К. Крамаренко починає видавати журнал «Красота и сила» [58, 65]. В гуртку також з 1898 року певний час тренувався І. М. Піддубний.

У жовтні 1909 року, згідно з проектом, поданим Є. Ф. Гарничем-Гарницьким, на загальних зборах було схвалено нову назву Київського атлетичного товариства – «Російський сокіл» (рис. 1.13).

Рис. 1.13. **«Російський сокіл» (1910)**

Київське атлетичне товариство виховало чимало прекрасних спортсменів, рекордсменів Росії й світу, учасників першої і другої Всеросійських олімпіад у Києві та Ризі. Це – рекордсмени світу К. Павленко, Ф. Гриненко, Г. Чікваїдзе, С. Тонкопей, М. Урицький, П. Латушкін, В. Мєрний та ін. [61].

Рис. 1.14. **Атлетичний гурток м. Севастополь, 1908 рік (у центрі – І. П. Шабельський)**

У 1898 році, гастролюючи по чорноморських портах, знаменитий атлет-борець Георг Луріх створив у Севастополі школу атлетики й боротьби. А через 10 років там уже виник атлетичний гурток, керований палким пропагандистом атлетичного спорту мічманом

І. П. Шабельським при підводному дивізіоні Чорноморського флоту (рис. 1.14). Звідси вийшов ряд відомих на той час атлетів і борців – Бориченко, Сокур, Посунько, Стицюра та ін. [58].

В. О. Питлясинський, відомий як один із засновників Київського атлетичного гуртка, у 1906 році створив в Одесі так званий «Інститут фізичного розвитку» [59].

На початку XX ст. талановитий педагог Микола Федорович Вільгальм організував у Харкові «Перше харківське міське гімнастичне товариство з атлетичним відділенням» (рис. 1.15). У 1911 році вихованець харківського товариства Микола Лукін організував атлетичний гурток у Маріуполі. Вихованцем харківського товариства був і Іван Харченко – богатирської статури атлет, який згодом створив атлетичний гурток у Сумах.

Рис. 1.15. **Перше Харківське атлетичне товариство, 1900 рік (у центрі – М. Ф. Вільгальм)**

Перше харківське гімнастичне товариство часто влаштовувало свої змагання. Так, у газеті «Харьковский вестник» від 27 серпня 1907 року знаходимо повідомлення про те, що «...26 серпня закінчився чемпіонат з французької боротьби, а також змагання із гімнастики і підняття ваги, влаштовані місцевим атлетичним товариством». На цих змаганнях чемпіоном Харкова став Іван Калашников. Після Жовтневої революції Іван Калашников був одним із перших пропагандистів спорту в Харкові. Ветеран звав до свого двору молодь займатися атлетикою. Перепусткою були не гроші, а сила. Приймали тих, хто підніме двопудову гирю однією рукою [58].

З Харківського товариства вийшло багато видатних атлетів, найвідомішими серед яких були Віктор Соловйов та Іван Сєдих. Харківські атлети часто виїздили до Києва на змагання Південно-

Західного краю (так називалися змагання на першість дореволюційної України).

Активно займалися атлетичним спортом у Чернігові. Тут піонерами цієї справи були перший український рекордсмен світу Костянтин Павленко і Олександр Красовський. Чернігівські атлети виступали майже на всіх першостях Південно-Західного краю, брали участь у всеросійських олімпіадах у Києві й Ризі (1913–1914). У 1905 році виник гурток гирьовиків у Катеринославі (тепер Дніпропетровськ). Він дістав назву «Геркулес». Його створили робітники Артем Литвиненко, Григорій Бродський і Олександр Титов. У 1910 році відбувся перший чемпіонат міста. До програми входили підняття штанги, гир та боротьба. У 1901 році у Юзівці (тепер Донецьк) було створено перший спортивний гурток на Донбасі за ініціативою інженера Валеріана Данчича. Невдовзі Артем Андрійович Філін заснував ще один атлетичний гурток (рис. 1.16) [61].

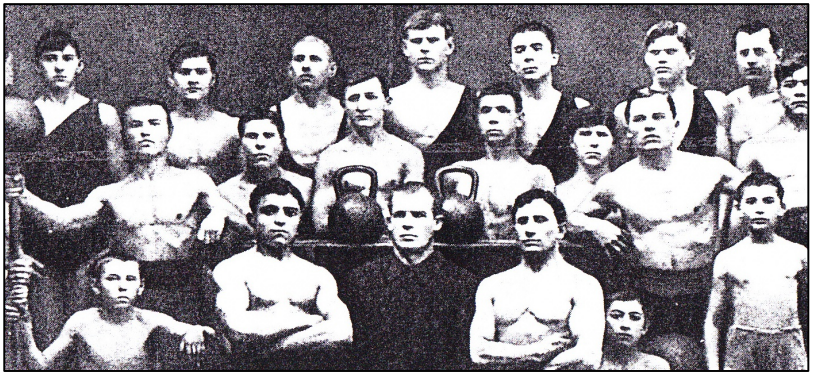


Рис. 1.16. **Атлетичний гурток у м. Юзівка (в центрі – А. А. Філін)**

Продовжувачем великих справ В. Ф. Краєвського був талановитий представник російської інтелігенції Л. А. Чаплінський, який у 1912 році створив на березі Неви товариство фізичного розвитку «Санітас» [4, 74]. Частим гостем товариства був І. М. Піддубний, майже щоденно його відвідував «дядя Ваня». Викладачами були сам Чаплінський, Третьяков та Тєлєгін. Цікаво, що члени «Санітаса», які вигравали, наприклад, чемпіонат

міста, нагороджувались кубком та медалями із чистого золота чи срібла [110]. 31 грудня 1912 року за ініціативою Л. А. Чаплінського у Петербурзі було створено «Всеросійський союз важкоатлетів», який через рік вступив до Міжнародного союзу важкоатлетів, створений на Берлінському конгресі 5 червня 1913 року [4]. Президентом цього союзу було обрано угорця Петера Татича, а секретарем – Л. А. Чаплінського. Берлінський конгрес прийняв ряд конструктивних рішень. Віднині назва «важка атлетика» об'єднувала три види спорту: бокс, усі види боротьби та піднімання ваги. Для командних змагань обов'язковим стало перетягування каната.

Однак вправи з гирями до програми Олімпійських ігор та чемпіонатів світу не ввійшли, і це багато в чому визначило подальший хід історії гирьового спорту. Останній раз гирі як змагальний снаряд застосовувалися на 7-му чемпіонаті світу, що проходив 18 травня 1906 року у французькому місті Лілль. Вправи з гирями, які виконували учасники змагань, називалися так: відведення гирі вбік на долоні або розведення однією рукою з гирею [4]. З того часу вправи з гирями перейшли в розряд допоміжних вправ для досягнення високих результатів у інших видах спорту (важкій атлетиці, боротьбі та ін.).

Необхідно підкреслити той факт, що у другій половині XIX століття вправи з гирями стали популярними спочатку не в Російській Імперії, як уважають багато дослідників, а саме у Західній Європі та Америці. Так, дійсно, на території Російської Імперії у XVIII–XIX століттях широкого розмаху отримало виготовлення вагових гир і було чимало богатирів, що бажали з їх допомогою показати свою силу. Але поява змагань із підняття ваги зобов'язана цирковому мистецтву, яке набуло значного поширення у багатьох країнах світу. Саме в цирках, у програмах яких обов'язково були виступи силачів, з'явились перші елементи змагань: піднімались різними способами гирі різноманітних конструкцій, форм та ваги, фіксувалися рекорди, визначались переможці. І ось тут першими були не представники Російської Імперії. Російські спортсмени вийшли на міжнародну атлетичну арену лише в 1898 році, коли у Відні було проведено перший чемпіонат світу. До цього часу провідну роль в організації та проведенні

змагань із підняття гир, підготовці до них атлетів посідали такі країни, як Німеччина, Франція, Австрія, Англія, Бельгія, США.

Відомо, що наприкінці XIX століття вправи з гирями були настільки популярними в США, що компанією, яка займалась виготовленням спортивного інвентарю (Milo Barbell Company), у 1902 році були спеціально розроблені та запущені у виробництво гирі різного розміру й ваги (рис. 1.17). У 1919 році компанія запатентувала ці гирі.

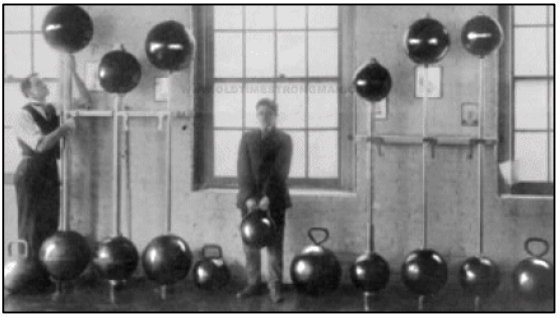


Рис. 1.17. **Виставковий зал компанії (США)**

Але найбільшого розвитку гирьовий спорт отримав у Німеччині на межі XIX та XX століть. Особливо вправи з гирями були поширені на півдні Німеччини, звідки вони перейшли в Австрію та Францію. Створюються атлетичні клуби та секції (рис. 1.18), з 1901 року починають проводитись чемпіонати країни з підняття ваги. Особливою популярністю в Німеччині в той час користувались виступи силових жонглерів. Жонглювання гирями виконували як окремі атлети, так і цілі групи – по десять і більше спортсменів (рис. 1.19). При цьому виконували вони достатньо складні трюки, обертаючи гирі у декілька обертів та перекидаючи їх один одному. Виступи жонглерів були популярними в Німеччині до кінця 30-х років минулого століття [8, 38].

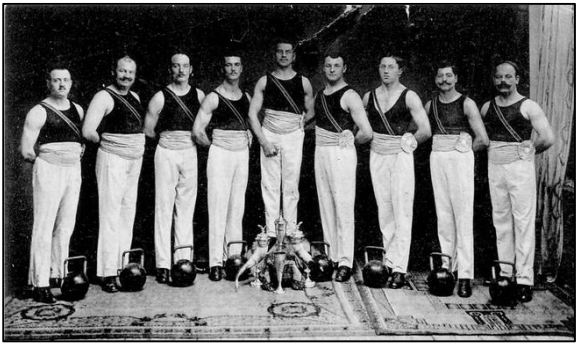


Рис. 1.18. **Атлетичний клуб (Німеччина, 1903)**

Підтвердженням високого рівня розвитку гирьового спорту (зокрема силового жонглювання) в Німеччині на початку XX століття є ґрунтовний ілюстрований навчальний посібник Франца Шнейдера «Заняття з обтяженнями», опублікований у 1926 році. У ньому детально розкрито техніку виконання понад 50 одиночних, парних та групових елементів жонглювання гирями, описано методику тренування, наведено допоміжні та спеціально-підготовчі вправи з гирями, описано порядок дій під час показових виступів (рис. 1.20).

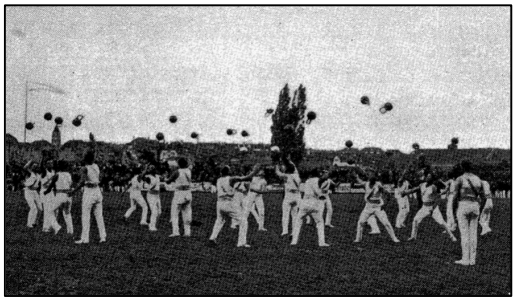


Рис. 1.19. **Фрагмент змагань із жонглювання у Німеччині (1925)**

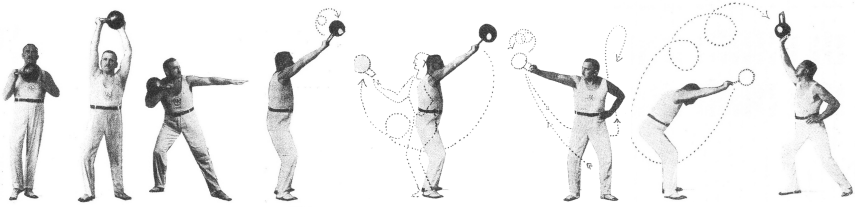


Рис. 1.20. **Елементи жонглювання гирями із посібника Ф. Шнейдера «Заняття з обтяженнями» (Німеччина, 1926)**

До видатних атлетів Західної Європи та США тієї епохи, які надавали перевагу під час виступів та у тренувальному процесі вправам із гирями, належать: А. Саксон, Є. Сандов, Г. Гернер, К. Свобода, В. Тюрк, Е. Фосс, Г. Бек, А. Стьєрнон, Л. Юні, П. Бонн, Ж. Левашур, Ш. Ригуло, Л. Сір, С. Клейн та ін.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. виходить ряд праць німецьких та французьких спеціалістів із гирьового спорту: «Розвиток сили та нарощування м'язів гирями» (Г. Гаррісон, 1902); «Вправи з гирями» (М. Клосс, 1903); «Атлет» (Пфейферк, 1910); «Атлетичний спорт» (П. Гросс, 1912); «Як стати сильним»

(Ж. Дюбуа, 1915). В Англії вийшов посібник із гімнастики з гирями Є. Сандова «Сила і як стати сильним» (1900), в Росії були видані книги А. Штольца «Пособие по развитию силы» (1905), О. К. Анохіна «Сила и здоровье для всех» (1911), Г. Г. Гаккеншмідта «Путь к силе и здоровью» (1911), І. В. Лебєдєва «Тяжелая атлетика» (1916) та багато інших. Значну роль у пропаганді гирьового спорту в Росії в ті часи зіграли журнали «Спорт», «Русский спорт», «К спорту!», «Геркулес», «Борец-атлет» (рис. 1.21). У додатку 1 наведено фотокопію розділу «Атлетика» із книги Г. А. Дюперрона «Бібліографія спорту і фізичного розвитку» (1915), де автор перерахував усі відомі йому на той час публікації (книги, брошури, журнали, довідник тощо) з атлетики, розвитку сили, гирьового спорту, які вийшли в Росії до 1913 року. Також питанням розвитку фізичних якостей засобами гирьового спорту того періоду в Росії були присвячені праці О. В. Бухарова «Поднятие тяжестей» (1933), «Гиревой спорт» (1936), І. Солоневича «Гиревой спорт» (1928), С. Ю. Єрмолаєва «Физиологическая характеристика гиревого спорта: дис. канд. мед. наук» (1938) [4, 16, 62, 76, 82].

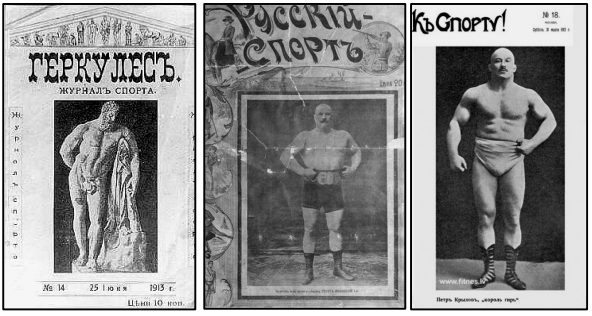


Рис. 1.21. **Обкладинки спортивних журналів початку XX століття**

У 30–40-х роках заняття з гирями продовжували користуватися популярністю серед циркових атлетів, сільської молоді, воїнів. У 1946 році після того, як російські важкоатлети вступили до Міжнародної федерації важкої атлетики та взяли участь у першому чемпіонаті світу в Парижі, важка атлетика стає одним із популярних та престижних видів спорту та починає приваблювати до себе багатьох любителів «залізної гри». Спортивне керівництво країни розуміло, що розвивати успіх можна лише готуючи гідний резерв. Разом з тим, нестача інвентарю, устаткування,

спеціалізованих залів стримувала цей процес. Гирі, як найбільш доступний засіб для розвитку силових якостей, що не потребує значних матеріальних витрат та особливих умов для занять, могли значно вплинути на розв'язання даної проблеми, особливо в сільській місцевості, де проживала більша частина населення.

Рис. 1.22. **Конкурс силачів (1948)**

У 1947 році пошук богатирів-важкоатлетів набув широкого розмаху. В селах, містах, військових частинах, на флотах проводились масові змагання – конкурси силачів, завдяки яким секції колективів та відділень важкої атлетики поповнювались тисячами молодих спортсменів (рис. 1.22). До програми конкурсу входили прості вправи, що не вимагали довгострокової підготовки та тренувань: жим штанги двома руками, поштовх штанги двома руками, ривок двопудової гирі однією рукою та підйом двох гир по 2 пуди на кількість разів [28, 29].

Найбільшою популярністю користувався ривок гирі однією рукою. Оскільки спочатку правилами змагань дозволялось після кожного опускання ставити гирю на поміст, не відриваючи від неї руки (отже, була можливість для відпочинку), рекорд у цій вправі ріс дивовижними темпами: 73 рази підняв гирю М. Большаков (Чкалов, тепер Оренбург), потім 170 разів – А. Хатіашвіллі (Тбілісі) й далі 173 рази – М. Мдінарадзе (Тбілісі). На спеціальних змаганнях у Москві, куди запросили найсильніших силачів, декільком з них вдалося підняти двопудову гирю понад 300 разів (рис. 1.23) [3]. До конкурсу залучались усе нові й нові богатирі. Наприклад, в Омську М. Коптєлов підняв гирю 401 раз, у Севастополі на конкурсі силачів Чорноморського флоту матрос А. Заремба підняв «двійника» 658 разів, але переможцем став старшина першої статті В. Нікітін. Він підняв гирю 702 рази,

витративши 2 години 23 хвилини [4]. Відоме й прізвище А. Протопонова, який підняв гирю однією рукою 1002 рази [117].

1948 год. Конкурс силачей на стадионе «Динамо» в Москве. Заслуженный мастер спорта А. В. Бухаров вручает кубок победителю А. Хатиашвили — шоферу совхоза «Напареули».

Рис. 1.23. **Нагородження переможця конкурсу силачів РРФСР – А. Хатіашвіллі (1948)**

Перед фінальним конкурсом на звання чемпіона СРСР правила виконання ривка змінились – гирю не дозволялось ставити на поміст. Ривок виконувався однією рукою на кількість разів довільним способом, але торкатися гирею помосту заборонялось. Результати у цій вправі значно зменшились. 24–25 жовтня 1948 року в Москві в Палаці фізичної культури «Крылья Советов» відбувся фінал Першого Всесоюзного конкурсу силачів. Участь взяли 55 переможців республіканських змагань. Головний суддя змагань – суддя міжнародної категорії О. В. Бухаров. Абсолютним чемпіоном фінального конкурсу силачів став спортсмен важкої ваги Микола Большаков із міста Чкалов (особиста вага – 93,5 кг), який виконав 33 ривки та 19 підйомів від грудей. У командному заліку: РРФСР – 1 місце, Москва – 2, Україна – 3 [3].

Головною перевагою цих змагань було те, що вони проводилися поетапно: 1-й етап – огляд силачів-самородків у селах, робітничих селищах, фізкультурних колективах фабрик, заводів та спортивних товариствах, 2-й етап – змагання на першість районів та міст, 3-й етап – обласні змагання, 4-й етап – змагання республіканського рівня, 5-й етап – фінальний конкурс силачів серед союзних республік (рис. 1.24) [28, 29, 75].

На Україні в першому конкурсі силачів узяло участь понад 30 тисяч чоловік. Найбільшої активності проведення конкурсу досягло в Київській, Харківській та Сталінській (тепер Донецька) областях. У результаті республіканського конкурсу перше місце посіла команда Запорізької області, друге – Ворошиловградської (тепер Луганська обл.), третє – Харківської. В Україні змагання проводились у трьох вагових категоріях (легкій – до 70 кг,

середній – до 80 кг та важкій – понад 80 кг). У легкій ваговій категорії перше місце посів Гофман (Ворошиловградська обл.), у середній – Лунін (Макіївка), у важкій – Торопов (Ворошиловград).

Метою проведення цих конкурсів була популяризація важкої атлетики та залучення широких мас молоді до занять важкою атлетикою; виявлення нових талантів – силачів-самородків для підготовки із них висококваліфікованих спортсменів-важкоатлетів, здатних прославити радянський спорт на міжнародній арені [100].

Рис. 1.24. **Виконання ривка гирі під час чергового етапу конкурсу силачів (1950)**

У статті «Виявимо нових богатирів, розширимо фізкультурні ряди» (1949) вказувалось: «Любов народу до національного російського спорту – до вправ з ваговими гирями – особливо наочно була проявлена в дні першого конкурсу силачів. І хоча двопудова гиря давно вже замінена в нашому господарстві міжнародними мірами ваги, проте «двійник» залишився в побуті як мірило богатирської сили. …Ці змагання не тільки виявили нових богатирів-самородків, але й, що найголовніше, підвищили інтерес молоді до занять важкою атлетикою. «Від гир до спорту!» – це шлях багатьох тисяч новачків» [28].

Але шлях «через гирі до штанги» себе не виправдав. Важка атлетика до цього часу вже досягла високих успіхів у країні та на міжнародній арені. Для досягнення високих результатів спортсменам потрібна була більш вузька спеціалізація, тому часто вибір робився на користь важкої атлетики. В цьому виді спорту вже була добре налагоджена система тренувань та змагань, він входив до Єдиної Всесоюзної спортивної класифікації, важкоатлет міг

стати майстром спорту СРСР, що особливо приваблювало молодь. У гирьовому спорті нічого подібного не було [75].

У 50-ті роки заняття з гирями продовжували користуватися популярністю у сільської молоді, серед воїнів Радянської Армії та Військово-морського Флоту. Сільський фізкультурний рух, що не мав достатньої матеріально-технічної і фінансової бази для розвитку інших видів спорту, отримав більш широкий діапазон для реалізації програм фізичного виховання населення. Це зіграло принципову роль у тому, що сільські фізкультурні організації на багато років зайняли і утримували провідні позиції в гирьовому спорті в багатьох республіках колишнього СРСР. Змагання з гирями проводились у вигляді конкурсів силачів під патронатом важкої атлетики, де не було ні чітких однакових для всіх радянських республік правил, ні класифікаційних нормативів. У ті роки ніхто не ставив задачу зробити вправи з гирями самостійним видом спорту, тому правила виконання вправ та програма визначались Положенням про конкретні змагання і часто змінювались [119]. Слід зазначити, що українські спортсмени на початку 50-х років, представляючи УРСР на Всесоюзних конкурсах силачів, виступали досить вдало. У 1953 році збірна команда України на конкурсі силачів, який проходив у м. Ярославль, посіла перше місце. Однак через відсутність розрядних нормативів та державної підтримки в другій половині 50-х років популярність вправ з гирями почала знижуватись.

Періодом формування гирьового спорту як окремого виду спорту можна вважати 60-ті роки. У 1962 році Президія Російської Ради ДСТ «Урожай» затвердила перші правила змагань з гирьового спорту та нормативи, що ввійшли як складова частина до класифікації з національних видів спорту народів РРФСР. Вони цілком копіювали програму змагань з важкої атлетики (жим гирі лівою та правою рукою, поштовх двох гир від грудей та ривок гирі однією (будь-якою) рукою) [42]. В Україні перші правила та нормативи з гирьового спорту, які давали можливість спортсменам виконати другий або третій спортивні розряди, були затверджені радою Союзу спортивних товариств та організацій у 1964 році. Ініціатором цього виступило добровільне сільське спортивне товариство «Колгоспник» (у 1968 році перейменоване на «Колос»).

НЕХАЙ СЛАВИТЬСЯ УКРАЇНА СВОЇМИ БОГАТИРЯМИ!

...Квітень 1951 року. Столиця Білорусії — Мінськ. На штангістському помості учасники другого всесоюзного конкурсу сільських силачів. Рухи з штангою, вправи з гирями... Двоє представників України — Андрій Хвесик та Іван Запарований стають переможцями...

1953 рік. Ярославль. Черговий конкурс колгоспних богатирів. Збірна України випереджає всі інші команди. В особистому заліку 5 українців здобувають звання чемпіонів. Це Андрій Хвесик, Леонід Титаренко, Микола Усик, Іван Запарований та Іван Круц... Цю переможну хронологію можна було б продовжити.

Здавна в нашій республіці великою увагою користується гирьовий спорт. Кращі сільські силачі були переможцями багатьох всесоюзних змагань. Та за останні роки розвиток гирьового спорту в селах України помітно занепав. Чим же викликано те, що цей популярний вид спорту, в змаганнях з якого тільки у 1951 році взяло участь понад 60 тисяч сільських спортсменів, так би мовити, здав завойовані позиції? По-перше — це пояснюється недостатньою увагою з боку спортивних керівників («навіщо гирями керувати, й так жмуть»), а по-друге — відсутністю суто спортивного стимула — розрядних нормативів.

Нещодавно рада Союзу спортивних товариств і організацій Української РСР затвердила правила змагань і розрядні нормативи для важкоатлетів-гирьовиків. Класифікація передбачає норми, які дозволяють присвоювати спортсменам третій і другий розряди. Це рішення, ставлячи гирьовий спорт на рівень інших видів і стимулюючи тим самим його розвиток, безумовно відповідає життєвим потребам. Адже проводити тренувальні заняття і змагання з гирьовим можна в клубі, на стадіоні, на власному подвір'ї, на польовому стані, у бригадах.

Саме простота і доступність цього виду, можливість займатись ним у будь-якому місці і повинно, при вірному спрямуванні сил громадського активу, забезпечити масове залучення багатьох людей до занять спортом.

Товариство «Колгоспник» прийняло рішення широко організовувати в селах республіки змагання-конкурси з гирьового спорту. Вони починатимуться в колективах фізкультури колгоспів і радгоспів між командами виробничих і тракторних бригад, відділень радгоспів тощо. Наступним етапом стануть першості районів, виробничих управлінь, всілякі матчові зустрічі. Незабаром вийде з друку методичний плакат і посібник на допомогу громадським інструкторам і спортсменам.

Гирьовому спорту — друге народження

В зв'язку з цим постає завдання розгорнути масову підготовку громадських інструкторів і суддів з гирьового спорту, з таким розрахунком, щоб на 15—20 тих, що займаються, був один інструктор, щоб в кожному колективі була суддівська група. В республіці понад 9 тисяч колгоспів і тисяча радгоспів. Здебільшого, кожен з них має 3—5 бригад (відділень). Якщо для кожної бригади підготувати одного інструктора, то їх загальна кількість становитиме 35—45 тисяч чоловік.

Ми сподіваємось, що Федерація важкої атлетики УРСР, кафедри Київського та Львівського інститутів фізкультури опрацюють учбові плани і методичні поради для тренувань з цього виду. А наші шефи — міські організації і інститути фізкультури могли б значно допомогти сільському спорту, взявши активну участь у підготовці громадських кадрів.

Кілька слів про інвентар. Враховуючи те, що в товаристві «Колгоспник» є понад 12 тисяч гир, ми звертаємось до Укоопспілки та її відділень на місцях з проєбою забезпечити сільські колективи фізкультури ще 40—50 тисячами гир. Федерації важкої атлетики республіки необхідно затвердити єдиний стандарт гирі. На нашу думку, спортивний снаряд однієї ваги повинен бути і зовнішньо однаковим.

Нарешті хочеться висловити впевненість, що своєчасне задоволення цих невідкладних потреб дасть змогу ще в 1964 році залучити до занять гирьовим спортом не менше 300—400 тисяч чоловік і підготувати десятки тисяч спортсменів-розрядників. Відновлення чудових традицій українських сільських гирьовиків, в недалекому минулому найсильніших в країні, стане нашою гідною відповіддю на заклик Комуністичної партії — зробити радянських людей фізично досконалими.

В. НИКОЛАЄВ,
голова Центральної ради добровільного сільського спортивного товариства «Колгоспник».

Отакі вправи зміцнюють м'язи, вивають силу, спритність.

Фото Б. Нау

Рис. 1.25. **Стаття в газеті «Радянський спорт», 23 січня 1964 р.**

В українській пресі ця подія була названа «другим народженням гирьового спорту» (див. рис. 1.25). Одночасно відбувався розвиток гирьового спорту в литовських спортивних товариствах «Нямунас» та «Водник», білоруському товаристві «Врожай». За основу була взята програма важкоатлетичного триборства [119].

У 50–60-ті роки XX століття вправи з гирями, як прості, доступні та ефективні засоби фізичної підготовки, які суттєво сприяють розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців, привернули увагу спортивного керівництва Збройних Сил СРСР. Це відобразилося включенням вправ із гирями у Настанову з фізичної підготовки і спорту 1959 року як основних засобів для розвитку сили, силової витривалості, а також набуття навичок у піднятті та перенесенні ваги військовослужбовцями. Було включено такі вправи: підняття гирі двома руками на груди, вижимання вгору та опускання, присідання та нахили з гирею за головою, жим, поштовх і ривок гирі однією рукою [95].

У посібнику з підготовки інструкторів зі спорту у Радянській Армії (1953) наводяться рекомендації щодо проведення конкурсів силачів у підрозділах та підготовки до них військовослужбовців. Стосовно масовості змагань слід зазначити, що до конкурсів залучався весь особовий склад підрозділів частини (як військові, так і працівники, а також члени сімей військовослужбовців). При цьому змагання проводились із гирями 2 пуди між відділеннями (екіпажами, розрахунками) спочатку на першість взводу, потім роти, батальйону та частини (рис. 1.26). Спортсмени, які мали розряди з важкої атлетики, до конкурсів не допускалися [128].

Рис. 1.26. **Вправи з гирями завжди були популярними серед військовослужбовців (1958)**

У 1966 році вправи з гирями було включено до військово-спортивної класифікації, що сприяло подальшому розвитку гирьового спорту в армії [119].

У грудні 1970 року Комітет з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів УРСР затвердив правила змагань із гирьового спорту, які передбачали три змагальні вправи (жим гирі по черзі кожною рукою, поштовх гир двома руками, ривок гирі однією рукою) та поділ учасників на 4 вагові категорії (до 60 кг, до 70 кг, до 82,5 кг, понад 82,5 кг). Змагальні вправи виконувались із гирями 32 кг, жим і ривок оцінювались в 1 очко, поштовх – у 3. Нормативи дозволяли виконати I, II та III розряди [17]. У РРФСР у 1970 році Спортивним комітетом було затверджено Єдину класифікацію з національних видів спорту народів РРФСР, куди було віднесено гирьовий спорт. Вперше в історії гирьового спорту, відповідно до затверджених нормативів, спортсмени отримали право на присвоєння їм почесного звання «Майстер з національних видів спорту» [119]. В Українській РСР та інших союзних республіках статус національного виду спорту гирьовий спорт отримав у 1974 році – нарешті й український гирьовик міг стати майстром з національних видів спорту УРСР [5]. Так, першим майстром України з гирьового спорту у 1974 році став Микола Пефтібай із села Максимівка (тепер Бугаз) Волновахського району Донецької області (вагова категорія до 60 кг) [115].

На початку 70-х років у селі Станове Ліпецької області у місцевій спортивній школі було відкрито перше в СРСР відділення гирьового спорту, яке очолив досвідчений спортсмен та тренер Олексій Іванович Воротинцев (рис. 1.27). Не тільки з усіх кінців Росії, але й із союзних республік потягнулися у Станове перейняти досвід тренери і спортсмени [119].

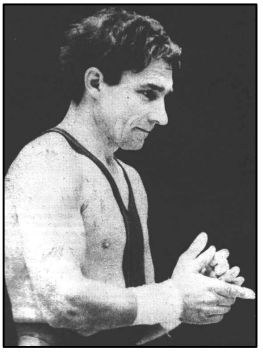


Рис. 1.27.
О. І. Воротинцев

З 1972 року починають систематично проводитися матчеві зустрічі між командами Росії, України, Литви. Так, 3–5 травня 1972 року в м. Скадовську Херсонської області відбулася перша офіційна зустріч між командами союзних республік – українським «Колосом» та російським «Урожаєм». Трохи пізніше, у 1973 році, в литовському місті Гаргждай за ініціативи голови райради спорттовариства

«Нямунас» Вітаса Буткуса відбувся турнір трьох республік: Литви, України та РРФСР [42].

Рис. 1.28. **Емблема турніру**

У жовтні 1977 року Комітетом з фізичної культури та спорту при Раді Міністрів РРФСР було створено комісію гирьового спорту, що ввійшла до складу Федерації національних видів спорту Росії. Комісія стала ініціатором масових змагань «Богатирі Росії» (рис. 1.28), які проводилися на всій території республіки наприкінці сільськогосподарського року. Цей турнір набув широкого розмаху та значною мірою сприяв розвитку гирьового спорту [12, 100]. Популярність гирьового спорту невпинно росла. На початку 80-х років уже проводилося близько 10 всесоюзних турнірів. Найбільшої популярності набули: турнір пам'яті Ф. Г. Уманського (м. Біловодськ, Луганська обл.) (рис. 1.29), турнір пам'яті М. Т. Степанищева (м. Ліпецьк), меморіал М. Г. Жеребцова (м. Казань, Республіка Татарстан), турнір на призи Литовського морського пароплавства (м. Клайпеда), турнір на призи олімпійського чемпіона Л. І. Жаботинського (м. Іллічівськ, Одеська обл.).

Рис. 1.29. **Учасники турніру пам'яті Героя Радянського Союзу Ф. Г. Уманського (перший зліва – І. І. Короленко – засновник турніру)**

Пізніше останній турнір проводився під тією ж назвою у м. Татарбунари Одеської обл., а у 90-х роках ці змагання трансформувалися у турнір на призи «Спортивної газети». Користувався популярністю і республіканський

турнір пам'яті Героя Радянського Союзу Мінігалі Губайдулліна (с. Дудчани, Херсонська обл.) [40, 78, 119].

До початку 80-х років правила змагань з гирьового спорту та нормативи в союзних республіках суттєво відрізнялись. І хоча гирьовий спорт входив до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації (до розділу національних видів спорту), всесоюзних прав на громадянство він поки ще не мав. Для подальшого розвитку гирьового спорту у масштабах СРСР необхідним було створення єдиних правил змагань із гирьового спорту та його включення до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації як самостійного виду спорту.

Поштовхом для вирішення численних організаційних питань була Постанова ЦК КПРС та Ради Міністрів СРСР «Про подальший підйом масовості фізичної культури і спорту» (вересень 1981 року). Гирьовий спорт, як один з найдоступніших та простих засобів фізичного виховання населення, повинен був зіграти не останню роль у розв'язанні порушених проблем.

У вересні 1983 року у Москві було створено Всесоюзну комісію гирьового спорту та атлетичної гімнастики при Федерації важкої атлетики СРСР, яку очолив Володимир Семенович Рассказов (рис. 1.30). А 10 грудня 1984 року наказом Комітету з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР були затверджені єдині всесоюзні правила змагань з гирьового спорту та розрядні нормативи (в тому числі й норматив, що давав право на присвоєння почесного звання «Майстер спорту СРСР»).

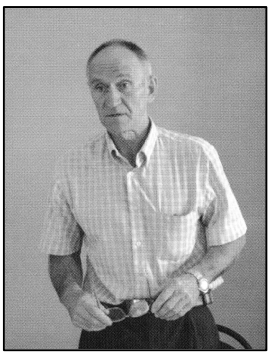


Рис. 1.30.
В. С. Рассказов

До цього часу значно розширився календар змагань із гирьового спорту, гирі почали включати в численні комплексні масові спортивні заходи в усіх союзних республіках. Засоби масової інформації стали значно більше уваги приділяти гирьовому спорту, особливо велике значення в цьому мали журнали «Спортивная жизнь России» та «Физкультура и спорт».

Результатом довгої та нелегкої роботи стало проведення 23–24 листопада 1985 року в Ліпецькому палаці спорту «Юбилейный» Першого офіційного чемпіонату СРСР з гирьового спорту [42, 117, 125]. У змаганнях узяли участь 80 спортсменів із 8 союзних республік (Росії, України, Білорусії, Литви, Вірменії, Естонії, Киргизії, Узбекистану) (рис. 1.31) [115].

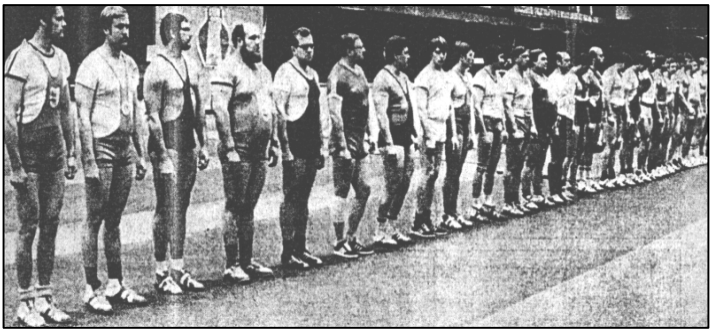
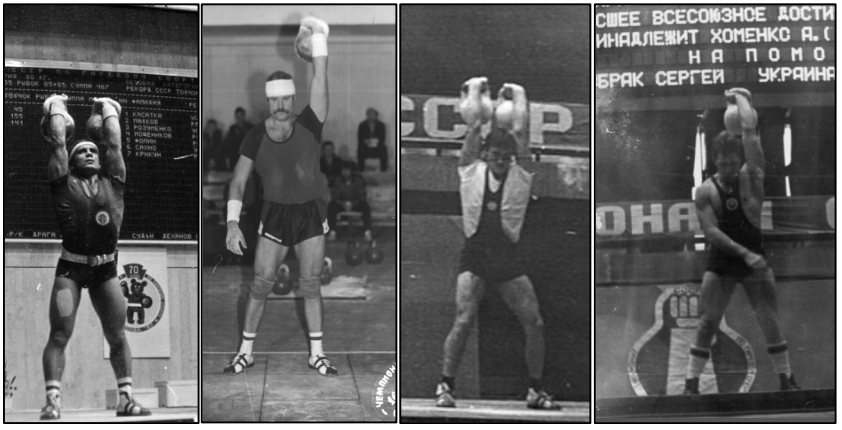


Рис. 1.31. **Учасники І чемпіонату СРСР з гирьового спорту (1985)**

Змагання проводили з гирями 32 кг у п'яти вагових категоріях. У складі збірної команди України у І чемпіонаті СРСР брали участь 24 спортсмени-гирьовики. У результаті запеклої боротьби першим українським чемпіоном СРСР став Федір Усенко (Сумська обл., вагова категорія до 80 кг). Срібними призерами стали Сергій Сахно (Донецька обл., до 90 кг) та Юрій Розуменко (Сумська обл., понад 90 кг) [115].

Перший офіційний чемпіонат України з гирьового спорту відбувся 12–14 квітня 1985 року в м. Скадовськ (Херсонська обл.). До цього часу проводилися чемпіонати Центральної Ради ДСТ «Колос», які прирівнювалися до чемпіонатів України. Головним суддею першого чемпіонату України був Микола Олександрович Кобилякський. Цей чемпіонат мав ряд особливостей. По-перше, змагання проводилися з гирями 24 кг. По-друге, першою вправою, яку виконували спортсмени, був ривок, а другою поштовх. Кожен правильно виконаний ривок оцінювався в 1 очко, поштовх – у 5. Чемпіонами України першого чемпіонату за ваговими категоріями стали: до 60 кг – Петро Присяжнюк; до 70 кг – Сергій

Кубрак; до 80 кг – Олег Саф'янников; до 90 кг – Сергій Сахно; понад 90 кг – Юрій Розуменко [115]. Перед чемпіонатом СРСР правила переглянули, і на ліпецьких змаганнях спочатку виконувався поштовх, а потім ривок. Надалі всі чемпіонати України проводилися з гирями 32 кг. У 1986 році чемпіонат СРСР було проведено у Клайпеді, 1987 р. – у Москві, 1988 р. – у Донецьку, 1989 р. – у Ярославлі, 1990 р. – в Улан-Уде, 1991 р. – в Алма-Аті [115]. Серед українських гирьовиків чемпіонами СРСР в різні роки ставали: Ф. Усенко (5 разів), В. Швидкий (3 рази), Р. Михальчук (2 рази), С. Сахно (1 раз); призерами: С. Кубрак, Ю. Розуменко, О. Хоменко, О. Севостьянов, М. Гераскевич, О. Кулінько (рис. 1.32).



1 2 3 4

Рис. 1.32. **Чемпіони та призери чемпіонатів СРСР 1985-1991 рр. 1 – Ф. Усенко, 2 – В. Швидкий, 3 – С. Сахно, 4 – С. Кубрак**

Підготовка збірної команди України до чемпіонатів СРСР здійснювалася достатньо серйозно – впродовж року проводилися по декілька навчально-тренувальних зборів (рис. 1.33).

Федерація гирьового спорту Української РСР (ФГСУ) була утворена 15 грудня 1989 року на установчому пленумі Комісії з гирьового спорту Федерації важкої атлетики України під час проведення республіканського турніру на призи газети «Прапор комунізму» у м. Іллічівськ Одеської обл. Головою ФГСУ було обрано Бориса Миколайовича Лобка, заступником Голови – Володимира Васильовича Дорохова. Генеральним секретарем

спочатку Комісії з гирьового спорту Федерації важкої атлетики України (з 1982 р.), а потім й ФГСУ був і залишається до теперішнього часу Валерій Михайлович Махно (рис. 1.34).

Рис. 1.33. **Збірна УРСР під час тренувального збору до чемпіонату СРСР (м. Кам'янець-Подільський, 1987)**

З появою значної кількості прихильників гирьового спорту та розширенням географії проведення змагань виростала необхідність внесення доповнень до календаря всесоюзних змагань. Так, на одному із засідань Всесоюзної комісії гирьового спорту 1987 р. було прийняте рішення про проведення Кубка СРСР. Перший Кубок СРСР з гирьового спорту пройшов 15–17 квітня 1988 року у Воронезькому цирку. Програма змагань, як і раніше, включала гирьове двоборство [26]. Особливістю II Кубка СРСР, який відбувся 16 квітня 1989 року у місті Талсі (Латвія), було те, що він

Рис. 1.34. **Керівництво ФГСУ (1989), справа наліво: Б. М. Лобко, Л. І. Щербина, В. В. Дорохов, В. П. Паньков, В. М. Махно**

уперше був проведений за програмою поштовху гир за довгим циклом. Ще у 1986 році пропагандист гирьового спорту, автор відомих таблиць оцінки результатів у гирьовому спорті М. В. Стародубцев запропонував включити у програму змагань поштовх двох гир від грудей з наступним опусканням у положення вису після кожного підйому, назвавши його «довгим циклом» [26]. Усі подальші кубки СРСР проводилися з поштовху гир за довгим циклом (рис. 1.35) [115].

За сприяння першого голови Всесоюзної федерації гирьового спорту В. К. Щанкіна, яку було створено у 1989 році, гирьовий спорт було включено у фінальні змагання X літньої Спартакіади народів СРСР, що пройшли з 25 по 27 червня 1991 року в м. Оренбург. Також з ім'ям В. К. Щанкіна пов'язаний випуск ілюстрованого журналу «Гиревой спорт и силовые шоу-программы», що вийшов двома мовами (російською та англійською) (рис. 1.36) [42]. На жаль, у зв'язку із політичними подіями 1991 року журнал вийшов лише один раз.

Рис. 1.35. **Під час Кубка СРСР (м. Мінськ, 1991), зліва направо: Б. М. Лобко, В. М. Махно, В. С. Рассказов, В. М. Стародубцев**

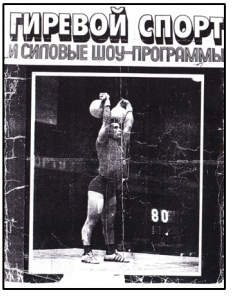


Рис. 1.36. **Обкладинка журналу (1992)**

Розпад Радянського Союзу негативно відбився на стані фізичної культури та спорту, в тому числі й гирьового, у відокремлених республіках. Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування. Однак з'явилась можливість виходу гирьового спорту на міжнародну арену. 30 жовтня 1992 року в місті Брест (Білорусія), де було заплановано проведення

чергового чемпіонату СРСР, за ініціативою Голови Всеросійської федерації гирьового спорту В. С. Рассказова було проведено чемпіонат СНД і одночасно установчу конференцію. Так, 1992 року було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС) (рис. 1.37), президентом якої було обрано В. С. Рассказова. Отримавши міжнародний статус, МФГС мала повне право на проведення першого чемпіонату світу. Він відбувся 20–21 листопада 1993 року, як і перший чемпіонат СРСР, у палаці спорту «Юбилейный» в місті Ліпецьку (рис. 1.38). У змаганнях узяли участь 86 спортсменів з 8 країн (колишніх союзних республік) [115].

Рис. 1.37. **Емблема МФГС**

Першим українським чемпіоном світу з гирьового спорту став луганчанин Роман Михальчук (вагова категорія до 65 кг) (рис. 1.39). Бронзову нагороду цих змагань у категорії до 60 кг виборов також ще один українець – харків'янин Олександр Савченко [115].

Рис. 1.38. **Учасники І чемпіонату світу з гирьового спорту (1993)**

З 1994 року починають проводитися Кубки світу з поштовху гир за довгим циклом, а з 1998 – чемпіонати світу [115].

На Україні перші роки незалежності були нелегкими для гирьового спорту. Однак українські гирьовики відстояли свої національні традиції, і у 1995 році ФГСУ ввійшла до складу МФГС.

20 квітня 1995 року у м. Тернопіль у рамках чергового чемпіонату України було проведено звітно-виборчу конференцію Федерації гирьового спорту України, на якій президентом ФГСУ було обрано Юрія Володимировича Щербину (рис. 1.40). У 2006 році його також обрано президентом МФГС. Сьогодні Ю. В. Щербина – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений тренер України.

Рис. 1.39. **Роман Михальчук – перший чемпіон світу з України (1993)**

З 1996 року в Україні проводяться Кубки України з гирьового спорту (у поштовху гир за довгим циклом), а з 2000 року чемпіонати України проводяться як із класичного двоборства, так і з поштовху гир за довгим циклом. У 1997 році Держкомспортом України затверджена Єдина спортивна класифікація, де вперше в історії гирьового спорту України передбачено присвоєння почесного спортивного звання «Майстер спорту України міжнародного класу» (МСМК).

Рис. 1.40. **Президент ФГСУ Ю. В. Щербина**

З 1993 року по 2001 рік усі чемпіонати світу з гирьового спорту проводились на території колишнього Радянського Союзу: 1993 р. – м. Ліпецьк (Росія), 1994 р. – м. Усть-Каменогорськ (Казахстан), 1995 р. – м. Чебоксари (Росія), 1996 р. – м. Мінськ (Білорусь), 1997 р. – м. Бабаєво (Росія), 1998 р. – м. Київ (Україна), 1999 р. – м. Рибінськ (Росія),

2000 р. – м. Серпухов (Росія), 2001 р. – м. Санкт-Петербург (Росія) [115].

Починаючи з 2002 року, значно розширюється географія змагань із гирьового спорту. Так, 13–15 вересня 2002 року вперше в історії гирьового спорту X чемпіонат світу проведено у м. Афіни (Греція) (рис. 1.41). Наступні чемпіонати світу з двоборства були проведені у: м. Вентспілс (Латвія, 2003), м. Гамбург (Німеччина, 2004), м. Москва (Росія, 2005), м. Огре (Латвія, 2006), м. Сан-Дієго (США, 2007), м. Шатіллон (Італія, 2008), м. Хмельницький (Україна, 2009), м. Мілан (Італія, 2010, 2012), м. Афіни (Греція, 2011, 2013).

Рис. 1.41. **Емблема X чемпіонату світу (м. Афіни, Греція, 2002)**

У поштовху гир за довгим циклом з 1999 по 2006 рік та у 2009 році чемпіонати світу проводились у м. Казань (Республіка Татарстан). Перший чемпіонат світу було проведено 1998 року в м. Санкт-Петербург. Далі змагання відбулись у м. Житомир (Україна, 2007), м. Гамбург (Німеччина, 2008, 2012), м. Бобруйськ (Білорусь, 2010), м. Хмельницький (Україна, 2011), м. Ташкент (Узбекистан, 2013), м. Ліон (Франція, 2014).

Крім цих країн в офіційних міжнародних змаганнях з гирьового спорту брали участь спортсмени Молдови, Казахстану, Киргизстану, Естонії, Литви, Угорщини, Польщі, Румунії, Фінляндії, Австралії, Канади, Сербії та Чорногорії, Норвегії, Словенії, Хорватії, Данії, Шотландії, Ірландії, Великобританії, Ірану та інших.

Розширюється також і програма змагань із гирьового спорту – проводяться чемпіонати та кубки України, Європи та світу серед чоловіків та жінок, студентів, юнаків, юніорів та ветеранів: лише українські календарні плани останніх років нараховують понад 30 змагань з гирьового спорту. Щороку збільшується кількість спортивних шкіл з відділенням гирьового спорту та секцій, провідним спортсменам присвоюються звання заслужених майстрів, а тренерам – заслужених тренерів України.

До речі, першим у світі звання «Заслужений майстер спорту» з гирьового спорту отримав росіянин Сергій Миколайович Мішин (1993), а в Україні цього звання перший був удостоєний Роман Васильович Михальчук (1996). Першим в Україні почесне звання «Заслужений тренер СРСР» із гирьового спорту отримав Володимир Васильович Дорохов (1989), а звання «Заслужений тренер України» – Володимир Федорович Рагушенко (1994).

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у сорока країнах світу. За статистичними даними, в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб, 1000 – представниць слабкої статі, серед яких 22 заслужених майстри спорту (19 чол., 3 жін.), понад 60 майстрів спорту міжнародного класу та близько 600 майстрів спорту України [46, 48]. Так, заслуженими майстрами спорту України є: Роман Михальчук (Луганська обл., 1996), Юрій Петренко (Черкаська обл., 1999), Олександр Савченко (Харківська обл., 2003), Семен Карпенко (Херсонська обл., 2003), Володимир Андрейчук (Львівська обл., 2005), Василь Пронтенко (Житомирська обл., 2005), Федір Фуглєв (АР Крим, 2006), Олександр Карпець (Херсонська обл., 2007), Юрій Орлов (Харківська обл., 2008), Віктор Бовкуш (Херсонська обл., 2008), Костянтин Пронтенко (Житомирська обл., 2008), Валентин Бондаренко (м. Київ, 2008), Любов Черепаха (Запорізька обл., 2008), Катерина Ваніна (Полтавська обл., 2008), Артур Рожков (Харківська обл., 2009), Валерій Дромашко (Полтавська обл., 2011), В'ячеслав Задорожний (Полтавська обл., 2011), Андрій Мартишко (м. Київ, 2011), Василь Михайлінчик (Хмельницька обл., 2011), Валентин Мосіяш (Запорізька обл., 2012), Сергій Силка (Донецька обл., 2013), Людмила Канунова (Харківська обл., 2013).

На спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, чемпіонати України) та інших офіційних змаганнях виконуються такі змагальні вправи з гирьового спорту: поштовх двох гир, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом. Окремо проводяться змагання з силового жонглювання та підняття гир оригінальними та екстремальними способами.

Змагальні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв із вагою гир – 16 кг (юнаки до 16 років, жінки і жонглювання),

24 кг (юнаки до 18 років), 32 кг (юніори, чоловіки) за програмою: двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом.

Поштовх двох гир – перша змагальна вправа гирьового двоборства. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв. Поштовх гир за довгим циклом включає такі ж технічні елементи, як і поштовх гир від грудей (стартове положення, підйом гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додається опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл. Ривок гирі – друга змагальна вправа класичного двоборства у чоловіків та єдина вправа у змаганнях жінок. За правилами змагань у ривку гиря з положення вису піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очок однією та другою рукою.

Із силового жонглювання, як різновиду гирьового спорту, проводяться змагання включно до чемпіонату України. Крім того, жонглювання широко використовується на показових виступах та для ефективного розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань із гирьового спорту допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі – юнаки до 18 років, юніори до 22 років, чоловіки 23 років і старші, ветерани 40 років і старші. Вагові категорії: юнаки – 55, 60, 65, 70, 75, 80 і понад 80 кг; чоловіки – 60, 65, 70, 75, 80, 90 і понад 90 кг; дівчата (до 18 років) – 50, 60, понад 60 кг; жінки – 60, 70, понад 70 кг. Кожен учасник має право виступати тільки в одній ваговій категорії.

В цілому вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість,

бистроту, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків, виховують вольові якості. Широке використання вправ із гирями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність. Спортсмени високої кваліфікації піднімають в одній змагальній вправі вагу в сумі до десяти тонн протягом 10 хв. Для виконання такої роботи необхідні добре розвинуті функціональні можливості організму. У м'язах відбуваються суттєві біохімічні і морфологічні зміни: збільшується об'єм окремих м'язових волокон, покращується кровозабезпечення тренувальних м'язів, підвищується їх збуджуваність. Для гирьовика характерна робоча гіпертрофія серцевого м'яза, більш висока киснева ємність крові. Працездатність гирьовиків відповідає рівню розвитку її у веслярів, лижників. При цьому колишні веслярі та представники інших циклічних видів спорту набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти. Наведені обставини свідчать, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи. У дослідженнях [149] підкреслюється, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційних співвідношеннях із показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Аналіз планів підготовки найсильніших гирьовиків світу, заслужених майстрів спорту України Р. В. Михальчука, В. Я. Андрейчука, В. В. Бондаренка показав, що, окрім застосування допоміжних вправ зі штангою, кросова підготовка посідає чільне місце у їх тренувальному процесі.

Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, що гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних із розвитком витривалості.

В останні роки все частіше з'являється науково обґрунтований матеріал із методики тренувань у гирьовому спорті, зміст якого побудований на фундаментальних дослідженнях, захищаються дисертації на здобуття наукових ступенів із проблем гирьового

спорту, виходять з друку навчальні посібники, проводяться семінари-тренінги суддів та тренерів, а також наукові конференції.

5-6 травня 2012 року в рамках чемпіонату Європи з гирьового спорту серед ветеранів (м. Керч, АР Крим) відбулася вже 6-та Міжнародна науково-практична конференція (рис. 1.42).

Оптимізується також організація змагань різного рівня, розширюється географія та підвищується масовість гирьового спорту – він, як один із найдоступніших та ефективних засобів фізичного виховання людини, включається практично в усі комплексні спортивні заходи в Україні та багатьох країнах світу.

Рис. 1.42. **Учасники 6-ї Міжнародної науково-практичної конференції з гирьового спорту (м. Керч, АР Крим, 2012)**

1.2. Гирьовий спорт на Житомирщині

На Житомирщині, як і у багатьох інших містах, областях та країнах світу, перші любителі сили, які у майбутньому будуть творити історію гирьового спорту, з'явилися завдяки відвідуванню цирків, де серед багатьох номерів обов'язково мали місце виступи силачів з атлетичними трюками та проводились змагання з боротьби. Популярність цирків у світі набула найбільшого розмаху на межі XIX–XX століть. Як результат, у цей період у багатьох містах створюються атлетичні гуртки і товариства. Відомо, що на початку XX століття у Житомирі існував атлетичний гурток під назвою «Геркулес» [131].

Вивчення архівно-музейних матеріалів засвідчило, що у жовтні 1904 року в Житомирі відбувся чемпіонат французької боротьби, що проходив у цирку Г. В. Соббот. У 169-му номері газети «Волынь» від 31 жовтня 1904 року розміщено статтю «Первая борьба знаменитостей», у якій сповіщалось про 8-й день житомирського чемпіонату. У цей день відбулося дві зустрічі: між Піддубним і Янковським, а також Олександровим і Лютовим [96].

В іншій публікації газети «Волынь» розповідається про бенефіс знаменитого атлета і борця Петра Янковського, який відбудеться у цирку, розміщеному на розі вулиць Петербурзької та Іларіонівської (тепер Щорса та Котовського) (рис. 1.43).

Цѣны мѣстамъ на половину уменьшенныя

Въ зданіи цирка, на углу Петербургской и Иларіоновской улицъ, **сегодня**, 12 ноября, по желанію публики и спортсменовъ, дано будетъ **интересное спортъ-цирковое и атлетическое представленіе**

Прощальный бенефисъ знаменитаго варшавскаго чемпіона атлета и борца

П. ЯНКОВСКАГО 1-го

Въ представленіи примутъ участіе и цирковые артисты. Бенефиціантъ Янковскій раздастъ публикѣ, посѣтившей его бенефисъ, свои литографическія карточки; исполнитъ трудныя атлетическія упражненія съ тяжестями и состязаніе съ 2 лошадьми, которыя не будутъ въ состояніи растянуть его руки.

Въ заключеніе 4 интересныя борьбы на преміи.

Рис. 1.43. **Публікація в газеті «Волынь», 12 листопада 1904 р.**

У цьому ж номері газети знаходимо, що П. Янковський під час свого виступу демонстрував складні атлетичні номери з гирями і штангою та пропонував публіці за 100 карбованців їх повторити. Після виступу атлета відбулися чотири поєдинки борців, найцікавішим серед яких був між місцевим поліцейським чиновником П. Лозинським та швецьким атлетом Андерсеном [10].

У 146-му номері щоденної житомирської газети «Жизнь Волыни» від 11 червня 1914 року повідомляється про проведення у цирку братів Єфімових міжнародного чемпіонату з французької боротьби, участь у якому брали борці світового рівня (рис. 1.44).

Извѣстный Аттракціонный ЦИРКЪ Бр. ЕФИМОВЫХЪ.

СЕГОДНЯ, 11 іюня 1914 года

Первое большое спортивное представленіе

при участіи всей труппы.

Открытіе международнаго чемпіоната французской борьбы

для профессіональныхъ борцовъ всѣхъ странъ свѣта, какъ и для любителей-борцовъ.

Покамѣсть записались, кромѣ разныхъ чемпіоновъ-борцовъ, **6 дѣйствительно настоящихъ чемпіоновъ міра.**

Чемпіонатъ организуетъ редакторъ спортивнаго Журнала Привислинскаго края, преподаватель Варшавскаго Военно-Фехтовальнаго Училища **профессоръ г. АРНОЛЬДЪ.**

Передъ началомъ борьбы, парадный выходъ всѣхъ прибывшихъ борцовъ-чемпіоновъ, а также будутъ прочитаны правила французской борьбы, установленныя С.-Петербургскимъ атлетическимъ обществомъ подъ управленіемъ графа Рибопьера.

Записи принимаются ежедневно. Подробности въ афишахъ.

Всѣ борьбы рѣшительныя.

Рис. 1.44. **Афіша у газеті «Жизнь Волыни», 11 червня 1914 р.**

У цій газеті також висвітлюються результати поєдинків (рис. 1.45). Слід зазначити, що самі виступи у Житомирі на початку XX століття таких видатних атлетів і борців тієї епохи, як Іван Піддубний, Петро Янковський, Станіслав Збишко-Циганевич, Іван Сєдих та інших є визначними подіями для житомирських шанувальників сили. Не кожне українське місто мало честь організовувати та проводити на своїй території такі значні спортивні заходи.

У 20–30-х роках минулого століття значного розвитку набула важка атлетика. Ретроспективний аналіз літературних джерел доводить, що житомирські важкоатлети брали участь у різних

змаганнях, у тому числі й Першій важкоатлетичній спартакіаді України (м. Київ, 1939) [58, 61]. У першій половині 30-х років Житомир часто ставав центром проведення змагань важкоатлетів на першість столичної Київської області, про що свідчать статті у газеті «Радянська Волинь» 1935–1937 років (з 1932 по 1937 рік Житомирська округа з центром у м. Житомир входила до складу Київської області). Ці змагання включали такі види важкої атлетики: підняття ваги, боротьба та бокс [92]. На житомирських помостах багато разів встановлювалися рекорди у піднятті штанги такими відомими важкоатлетами того часу, як світовий рекордсмен Георгій Попов, чемпіони СРСР та України Касперович, Конкін, Донськой, Шнеєрзон, Романов, Куценко, Хотинський та інші (рис. 1.46) [92].

◀▶ **Послѣдній день борьбы и бенефисъ г-на Арнольда.** Вчера, въ послѣдній день рѣшительныхъ схватокъ боролось 3 пары:

1) „Синяя маска"—Баганцъ; побѣждаетъ Баганцъ на 28 м. 16 сек. пріемомъ туръ-детэтомъ; „Синяя маска" сняла маску и назвала свою фамилію Симонычъ-Янушъ (Венгрія).

2) Радамесъ—Сѣдыхъ; спустя 20 мин. Сѣдыхъ отказывается отъ борьбы по причинѣ вывиха руки. Жюри на основаніи правилъ борьбы засчитываетъ ему отказъ за пораженіе.

3) Зберле—Збышко; на 6 м. 49 сек. побѣждаетъ пріемомъ бра-руле Збышко.

Послѣ послѣдней схватки состоялась раздача призовъ за борьбу.

1-й призъ—званіе чемпіона міра 1914—1915 года присужденъ борцу Баганцу (безъ пораженій).

2-й призъ—большая золотая медаль Симонычъ-Янушъ („Синяя маска").

3-й призъ—большая серебряная медаль Поддубный, Сѣдыхъ и Радамесъ.

4-й призъ—малая золотая медаль Збышко.

Циркъ былъ переполненъ публикой. Бенефиціанту г. Арнольду отъ публики была поднесена корзина цвѣтовъ. Особенно красивъ и пышенъ былъ поднесенный г-ну Сѣдыхъ огромный букетъ, перевитый національной русской лентой съ надписью *„Русскому богатырю. Житомиряне. 1914 г."*. Букеты цвѣтовъ отъ публики также получили Баганцъ, Збышко и 2-й букетъ Сѣдыхъ. Борцу Циклопу поднесли отъ публики—живого поросенка. Подношеніе Циклопу публика привѣтствовала продолжительными апплодисментами.

Рис. 1.45. **Стаття із газети «Жизнь Волыни», 11 червня 1914 р.**

Рис. 1.46. **Оголошення у газеті «Радянська Волинь», 18 травня 1936 р.**

А вправи з гирями стали допоміжними засобами у підготовці до змагань у різних видах спорту, а також продовжували використовуватися для демонстрації силових можливостей у цирках.

Так, особливе місце вправи з гирями посідали у виступах відомого в Україні та за її межами у 30-х роках професіонального атлета-гирьовика і борця житомирянина Всеволода Всеволодовича Попова (рис. 1.47). Народився В. В. Попов 14 січня

1905 року у м. Житомир по вул. Іларіонівській, 37 (тепер Котовського). Із відомостей про В. В. Попова в архіві збереглася лише власноруч заповнена анкета (реєстраційна картка спортсмена), яку він оформляв під час вступу до спортивного товариства у 1926 році (додаток 2). Найбільшою популярністю у 30-х роках у його виступах користувалися номери з гирею 3 пуди. Працював у державному цирку разом із дружиною Катериною. Із силовими номерами В. В. Попов продовжував виступати до 50-літнього віку (рис. 1.48). У 1957 році Всеволод Всеволодович особисто передав на постійне зберігання до Житомирського обласного краєзнавчого музею власні фотографії, дерев'яне кліше, трипудову гирю та 17 афіш з його виступів (рис. 1.49), про що свідчить акт надходження експонатів від 28 вересня 1957 року (додаток 3). З акта дізнаємося, що у 50-х роках він проживав у Житомирі по вулиці Сталінградській, 40 (тепер Бориса Тена).

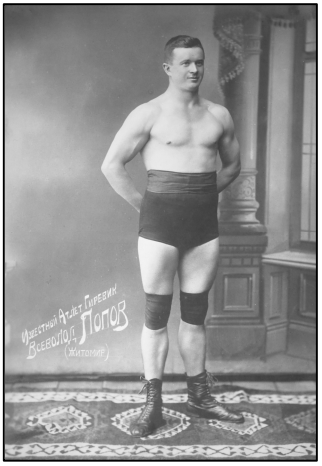


Рис. 1.47. **В. В. Попов (1930)**

У 50-х роках на Житомирщині, як і у багатьох інших областях України та Радянського Союзу вправи з гирями були включені до програми конкурсів сільських силачів. Поряд із вправами зі штангою атлети виконували вправи з двопудовими гирями (ривок однією рукою та піднімання двох гир).

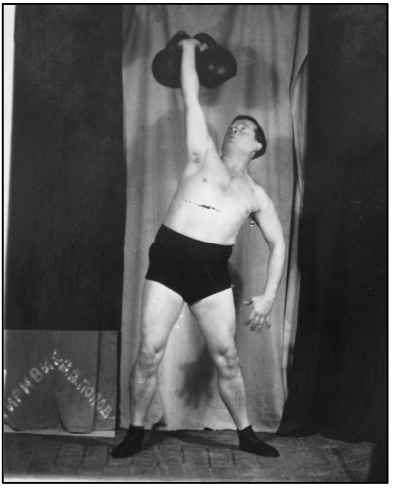
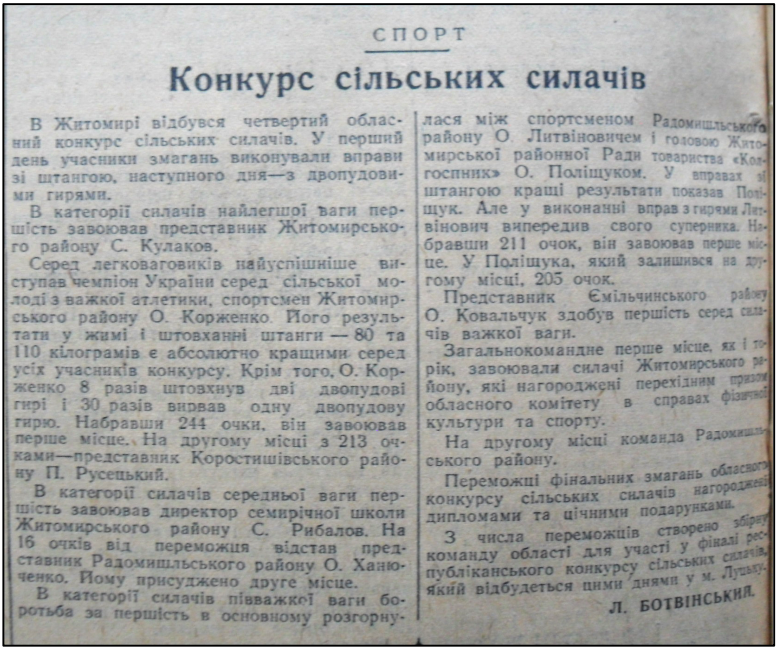


Рис. 1.48. **В. В. Попов (1951)**

Рис. 1.49. **Циркові афіши з виступів та трипудова гиря В. В. Попова**

Конкурси силачів проводилися починаючи з колгоспів, заводів, військових частин та закінчувалися обласними змаганнями. Після цього формувалася збірна для участі у республіканському конкурсі, а переможці останнього змагалися у Всесоюзному конкурсі силачів. У 50-х роках житомирські засоби масової інформації достатньо повно висвітлювали результати змагань, у тому числі й у вправах із гирями. Так, у 47-му номері газети «Радянська Житомирщина» від 6 березня 1953 року повідомляються результати четвертого обласного конкурсу силачів, який відбувся у м. Житомир (рис. 1.50).



СПОРТ

Конкурс сільських силачів

В Житомирі відбувся четвертий обласний конкурс сільських силачів. У перший день учасники змагань виконували вправи зі штангою, наступного дня—з двопудовими гирями.

В категорії силачів найлегшої ваги першість завоював представник Житомирського району С. Кулаков.

Серед легковаговиків найуспішніше виступав чемпіон України серед сільської молоді з важкої атлетики, спортсмен Житомирського району О. Корженко. Його результати у жимі і штовханні штанги — 80 та 110 кілограмів є абсолютно кращими серед усіх учасників конкурсу. Крім того, О. Корженко 8 разів штовхнув дві двопудові гирі і 30 разів вирвав одну двопудову гирю. Набравши 244 очки, він завоював перше місце. На другому місці з 213 очками—представник Коростишівського району П. Русецький.

В категорії силачів середньої ваги першість завоював директор семирічної школи Житомирського району С. Рибалов. На 16 очків від переможця відстав представник Радомишльського району О. Ханюченко. Йому присуджено друге місце.

В категорії силачів півважкої ваги боротьба за першість в основному розгорнулася між спортсменом Радомишльського району О. Литвіновичем і головою Житомирської районної Ради товариства «Колгоспник» О. Поліщуком. У вправах зі штангою кращі результати показав Поліщук. Але у виконанні вправ з гирями Литвінович випередив свого суперника. Набравши 211 очок, він завоював перше місце. У Поліщука, який залишився на другому місці, 205 очок.

Представник Ємільчинського району О. Ковальчук здобув першість серед силачів важкої ваги.

Загальнокомандне перше місце, як і торік, завоювали силачі Житомирського району, які нагороджені перехідним призом обласного комітету в справах фізичної культури та спорту.

На другому місці команда Радомишльського району.

Переможці фінальних змагань обласного конкурсу сільських силачів нагороджені дипломами та цінними подарунками.

З числа переможців створено збірну команду області для участі у фіналі республіканського конкурсу сільських силачів, який відбудеться цими днями у м. Луцьку.

Л. БОТВІНСЬКИЙ.

Рис. 1.50. **Стаття в газеті «Радянська Житомирщина», 6 березня 1953 р.**

У статті «Конкурс силачів», яка представлена у 239-му номері газети «Радянська Житомирщина» від 5 грудня 1953 року, наводяться результати змагань міського масштабу. Цікаво, що перемогу у командному заліку здобули гирьовики Житомирського

Червонопрапорного зенітно-артилерійського училища (тепер Житомирського військового інституту) (рис. 1.51).

Конкурс силачів

У Житомирі відбувся конкурс силачів. Серед силачів найлегшої ваги перше місце завоював В. Протопопов. Він вижав штангу вагою 65 кілограмів, штовхнув штангу вагою 90 кілограмів, вирвав одну двопудову гирю 15 разів, а дві — чотири рази.

Найкращі результати серед атлетів легкої ваги показав чемпіон області А. Грузицький. Він вижав 95 кілограмів, штовхнув 115 кілограмів, вирвав одну гирю 16 разів, а дві гирі — 9 разів.

Найкращий результат серед усіх учасників конкурсу показав атлет важкої ваги М. Бережняк, який набрав 285 очок. Дві двопудові гирі він вижав підряд 15 разів.

Загальнокомандну першість (по залікових двох кращих результатів в кожній ваговій категорії) завоювала команда Житомирського Червонопрапорного зенітно-артилерійського училища.

Редактор І. СТЕЦЕНКО.

Рис. 1.51. **Публікація в газеті «Радянська Житомирщина», 5 грудня 1953 р.**

Після того, як в Україні у 1964 році були затверджені перші нормативи з гирьового спорту як окремого виду спорту, в Житомирській області починають регулярно проводитися змагання з цього виду спорту. Житомирське обласне добровільне сільське спортивне товариство (ДССТ) «Колгоспник» було першим товариством, яке включило змагання з гирьового спорту до профільних спартакіад. Так, у звіті голови обласної ради ДССТ «Колгоспник» В. С. Корзуна про роботу товариства за 1964 рік вперше згадуються змагання з гирьового спорту: «У всіх районах у минулому році проводились свята «Праці» та «Урожаю», у яких взяли участь спортсмени товариства. Найбільшу кількість учасників та глядачів привернули змагання з волейболу, футболу, гирьового спорту» [132].

У 1965 році Житомирське обласне ДССТ «Колгоспник» вперше організувало спартакіаду допризовної та призовної сільської молоді Житомирської області з гирьового спорту. Змагання відбулися 12 вересня 1965 року в м. Житомир на стадіоні імені Ленінського Комсомолу. Головний суддя – Г. В. Нікітчук, головний секретар – А. Я. Бакулін. Обидва судді були суддями республіканської категорії з важкої атлетики. У змаганнях взяли участь 32 спортсмени із 12 районних рад товариства. Ці змагання проводилися без поділу учасників на вагові категорії. В особистій

першості перемогу здобув представник Попільнянського району І. П. Грицюк, друге місце посів спортсмен із Андрушівського району Г. Н. Сокольчук, третє – І. І. Ярмола, теж із Андрушівського району. У командному заліку перше місце виборола команда Андрушівської райради, друге – Попільнянської, третє – Бердичівської райради товариства «Колгоспник» [133].

Кількість прихильників гирьового спорту на Житомирщині невпинно зростала. Секції гирьовиків почали створюватися на заводах, фабриках, у колгоспах і радгоспах, навчальних закладах, спортивних товариствах та інших організаціях. У газеті «Радянський спорт» № 20 від 18 лютого 1964 року великими літерами було розміщене гасло «Секцію гирьовиків – кожному колгоспу!» (рис. 1.52).

СЕКЦІЮ ГИРЬОВИКІВ—
КОЖНОМУ КОЛГОСПУ!

Рис. 1.52. **Гасло в газеті «Радянський спорт», 18 лютого 1964 р.**

Також у 1965 році ДССТ «Колгоспник» на Житомирщині було започатковано обласну спартакіаду працівників і пайовиків споживкооперації [133]. Ці змагання проводилися щорічно та прирівнювалися до чемпіонату Житомирської області, а в засобах масової інформації так і називалися. Вперше зазначені змагання були проведені 7 жовтня 1965 року у м. Житомир у спортивному залі Спортивної школи молоді (будівля розміщувалася біля кінотеатру «Урожай», нині не збереглася). У змаганнях узяли участь 18 спортсменів із 6 районів. Змагання проводилися у 4 вагових категоріях: напівлегка (до 60 кг), легка (до 70 кг), середня (до 80 кг), важка (понад 80 кг). Головний суддя – А. Я. Бакулін. Чемпіонами за ваговими категоріями стали: до 60 кг – В. М. Фоміній (Житомирський р-н), до 70 кг – М. А. Штатський (Бердичівський р-н), до 80 кг – П. М. Пилипчук (Бердичівський р-н), понад 80 кг – І. С. Форостян (Ємільчинський р-н). Командні місця розподілились так: перше місце – збірна Житомирського району, друге – Бердичівського, третє – Ємільчинського. За результатами змагань 7 спортсменів

виконали норматив III розряду [133]. Слід зазначити, що у той час «чистих» гирьовиків було дуже мало, більшість спортсменів перейшли з інших видів спорту (боротьба, важка атлетика) або, займаючись обраним видом, паралельно виступали й на змаганнях з гирьового спорту. При цьому розрядні нормативи з гирьового спорту, затверджені на 1965–1968 роки, дозволяли виконати тільки II або III спортивні розряди.

Між іншим, переможець зазначених змагань у легкій категорії представник Бердичівського району Микола Антонович Штатський є батьком Світлани Миколаївни Гресь, яка нині очолює департамент сім'ї, молоді та спорту Житомирської обласної державної адміністрації. Микола Антонович ще багато років продовжував виступати на змаганнях з гирьового спорту, за що неодноразово нагороджувався грамотами різних ступенів (рис. 1.53).

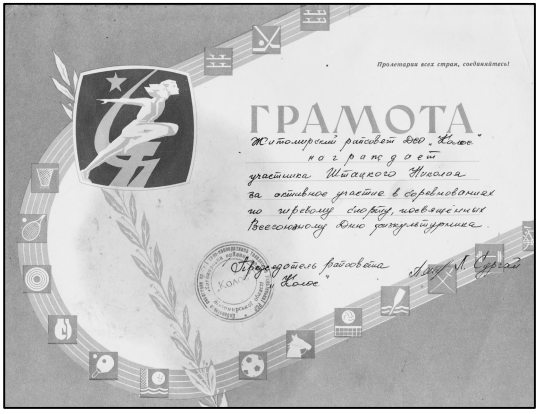


Рис. 1.53. **Грамота М. А. Штатського (1970)**

У 1966 році гирьовий спорт було включено до програми II сільських спортивних ігор Житомирщини ДССТ «Колгоспник» [135]. Так, першість Житомирського обласного товариства «Колгоспник» з гирьового спорту було проведено 2–3 квітня 1966 року у Житомирській спортивній школі молоді. У змаганнях узяли участь 42 спортсмени із 13 команд (12 команд представляли районні ради товариства і 1 – Житомирське торговельно-кооперативне училище (ЖТКУ)). Змагання проводилися за програмою триборства (жим кожною рукою, поштовх двох гир, ривок однією рукою) у 4 вагових категоріях: 60, 70, 80 і понад 80 кг. За жим і ривок нараховувалось по 1 очку, за поштовх – 3 очки. Головний суддя – А. Я. Бакулін. У своїх вагових категоріях переможцями стали: до 60 кг – Б. І. Поляк (ЖТКУ) – 46 очок, до

70 кг – В. М. Гресь (Ружинський р-н) – 72 очки, до 80 кг – О. М. Мельничук (Ружинський р-н) – 73 очки, понад 80 кг – І. Т. Круподьоров (ЖТКУ) – 111 очок. Серед команд перше місце посіла команда ЖТКУ, друге – команда Ружинського району, третє – Житомирського району. Норматив ІІ розряду виконали 2 спортсмени, ІІІ розряду – 15 гирьовиків Житомирщини [135].

Гирьовий спорт набирав обертів. Про зростання його популярності свідчить і той факт, що у 1966 році гирьовий спорт було також включено до програми ІІ республіканських сільських спортивних ігор [134]. Змагання серед обласних рад ДСТ «Колгоспник» були проведені 17-19 червня 1966 року в м. Красилів Хмельницької області. Участь у цих змаганнях взяли 100 спортсменів із 25 областей Української РСР. У програмі змагань – триборство, 4 вагові категорії. Житомирську обласну раду представляли 4 спортсмени: М. О. Степанчук (до 60 кг – 10 місце), В. О. Бровченко (до 70 кг – 24 місце), К. Ш. Гавріедзе (до 80 кг – 23 місце), М. Ф. Черниш (понад 80 кг – 14 місце). У командній боротьбі житомиряни посіли 21 місце [134].

У звіті Житомирського обласного ДСТ «Колгоспник» за 1967 рік доповідається, що станом на 1 січня 1968 року у колективах товариства гирьовим спортом займається 348 осіб, із них 3 чоловік мають ІІ спортивний розряд і 11 – ІІІ розряд, працюють 28 тренерів, змагання обслуговують 20 суддів [137]. У 1968 році гирьовий спорт уводять до спартакіади не тільки працівників та пайщиків споживкооперації (обласне товариство «Колгоспник» об'єднує 24 колективи споживкооперації), а й окремо колгоспів і радгоспів області (617 та 21 колективів відповідно), сільхозтехніки (42 колективи), міжколгоспбуду (25 колективів), сільськогосподарських технікумів (6 колективів) [139].

У статті «Ентузіасти», надрукованій у газеті «Зоря комунізму» від 21 травня 1968 року, розповідається про досягнення секцій робітників житомирського підприємства «Сільгосптехніка» у спортивних іграх, присвячених 50-річчю ВЛКСМ. Автор публікації В. Зіновчук розповідає, що поряд з іншими секціями значних успіхів досягли і спортсмени-гирьовики: токар Петро Хоменко, слюсарі Анатолій Українець, Іван Круподьоров, Валентин Карякін та Степан Гацківський. Іван Круподьоров та Степан

Гацківський є також чемпіонами Житомирської області з гирьового спорту. Автор повідомляє також і позицію керівництва підприємства: спорт на виробництві допомагає, бадьорить людей, згуртовує колектив [63].

У газеті «Зоря комунізму» Житомирського району за 1968 рік розміщена стаття, що висвітлює результати районних змагань із гирьового спорту, які входять до спартакіади ДСТ «Колгоспник», що йде у залік третіх сільських спортивних ігор. Змагання проводились у будинку культури села Лука у чотирьох вагових категоріях за програмою триборства (рис. 1.54).

Наприкінці 60-х і на початку 70-х років минулого століття на Житомирщині провідні позиції на помостах займали гирьовики Житомира, Черняхівського, Новоград-Волинського, Андрушівського, Попільнянського, Бердичівського, Любарського районів. Більшість обласних змагань і було проведено у цих районах. Чемпіонами обласної ради ДСТ «Колгоспник» у різних вагових категоріях у цей період ставали: напівлегка категорія: М. С. Карплюк (Любарський р-н), В. М. Фоміній (Житомир), М. Л. Камінський (Баранівський р-н); легка категорія: Б. С. Осіпчук (Новоград-Волинський р-н), Л. С. Гузенко (Дзержинський р-н), В. Д. Заволока (Попільнянський р-н); середня категорія: І. Т. Круподьоров (Житомир), П. В. Ящук (Новоград-Волинський р-н); важка категорія: М. Ф. Черниш (Житомир), С. В. Гацківський (Житомир), А. В. Солдатенков (Черняхівський р-н) та інші. До речі у другій половині 60-х років у Черняхові було створено секцію з гирьового спорту, у 1967 році ця секція нараховувала 17 спортсменів, а тренером був А. В. Донецький [137].

У 70-х роках у зв'язку із збільшенням кількості бажаючих займатися гирьовим спортом починають проводитися чемпіонати міста, а також гирьовий спорт включають до обласних змагань інших добровільних товариств, зокрема «Авангард», «Спартак».

Після затвердження в Україні у 1974 році правил з гирьового спорту, які дають можливість спортсменам виконати нормативи майстра спорту (МС) та кандидата у майстри спорту (КМС) з національних видів спорту, на Житомирщині з'являються перші майстри гирьового спорту.

ТРЕТІ СІЛЬСЬКІ СПОРТИВНІ ІГРИ

Районна спартакіада товариства «Колгоспник», що йде в залік третіх сільських спортивних ігор, взяла старт.

Нещодавно жителі села Луки приймали в своєму будинку культури спортсменів, яких з повагою називають «нащадками Піддубного» — сільських богатирів.

Змагання з гирьового спорту викликали великий інтерес. У своїх вагових категоріях кращі результати показали Володимир Фомінич з сільськогосподарського технікуму, Микола Іванов з Глибочиці, Микола Сироткін з Станишівки (напівлегка вага); Валерій Гнідий з Троянова, Олександр Хижняк з Пісок, В ій Савинець з Луки (легка вага); Іван Круподьоров з райоб'єднання «Сільгосптехніки», Іван Хоменко з сільськогосподарського технікуму, Борис Самченко з Пісок (середня вага); Степан Гацківський з райоб'єднання «Сільгосптехніки», Петро Іванов з Глибочиці, Віталій Левкович з сільськогосподарського технікуму (важка вага).

Серед колгоспів в командному заліку перемогли глибочицькі спортсмени, які другий рік підряд стали володарями Кубка райради ДСТ «Колгоспник» і завоювали право на участь в першості області 1968 року.

Серед колективів фізкультури, що складають другу групу — перемогли спортсмени райоб'єднання «Сільгосптехніки», яких також нагороджено перехідним кубком і Дипломом I ступеня.

Слід відмітити успішний виступ спортсменів сільгосптехнікуму, колгоспів імені Мануїльського і «Світанок».

На жаль, в деяких колективах фізкультури не надають належної уваги цьому виду спорту. Команди колгоспів «Пам'яті Леніна», імені XX партз'їзду, «Україна» ось уже два роки підряд не беруть участі в районній першості. А тут же працюють штатні інструктори фізкультури, правліннями колгоспів виділено необхідні кошти, є достатня кількість спортсменів, що бажають займатись гирьовим спортом.

В. КОРОЛЬ,
голова райради ДСТ
«Колгоспник».

Рис. 1.54. **Стаття в газеті «Зоря комунізму» Житомирського району (1968)**

Першим на Житомирщині норматив майстра спорту УРСР з гирьового спорту у 1976 році підкорив Микола Федорович Черниш (рис. 1.55) – представник Чуднівського району (у 1972 році М. Ф. Черниша було призначено головою Чуднівського районного спорткомітету). Виступаючи у ваговій категорії понад 82,5 кг на 2-му республіканському турнірі з гирьового спорту пам'яті Ф. Г. Уманського у м. Біловодськ Ворошиловградської області (тепер Луганської) (21–22 лютого 1976 року), він виконав жим гирі 32 кг – 75 підйомів, поштовх двох гир – 41 підйом, ривок гирі однією рукою – 80 підйомів [78]. У сумі триборства набрав 278 очок, посів 6-те місце та перекрив норматив МС у категорії до 90 кг (275 очок). При цьому результат у поштовху (41 підйом) виявився рекордним та чемпіонським у цій вправі. Але, на жаль, почесне спортивне звання М. Ф. Чернишу не було присвоєне: турнір проводився у чотирьох вагових категоріях: 60, 70, 82, понад 82 кг, а офіційні розрядні нормативи передбачали шість категорій: 60, 67,5, 75, 82,5, 90 і понад 90 кг. До того ж і власна вага спортсмена становила 115 кг. У цих же змаганнях разом з М. Ф. Чернишем узяв участь його товариш по команді із Чуднова кандидат у майстри спорту УРСР Л. І. Колесник (посів 14-те місце у категорії до 82 кг) [78].

Рис. 1.55.
М. Ф. Черниш

Першим офіційним майстром спорту УРСР з гирьового спорту на Житомирщині є Анатолій Олександрович Ієвський (м. Житомир), який виконав норматив у 1980 році (рис. 1.56). Так, під час 6-го вже Всесоюзного Біловодського турніру пам'яті Ф. Г. Уманського, що проходив 16–17 лютого 1980 року, А. О. Ієвський у категорії до 75 кг у жимі лівою рукою зафіксував 87 підйомів,

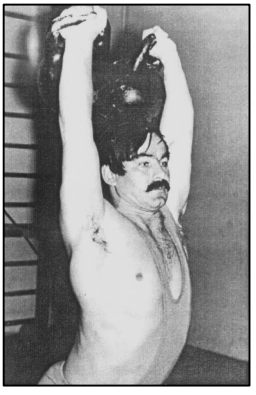


Рис. 1.56.
А. О. Ієвський

правою – 40 підйомів, у поштовху показав 21 підйом, у ривку – 52 підйоми (гирі 32 кг). У сумі триборства набрав 242 очки, посів 4-те місце та виконав норматив майстра спорту УРСР, який у той час дорівнював 210 очкам [78]. До речі на цих змаганнях з результатом у жимі (127 підйомів) він встановив рекорд України у своїй категорії та посів 1-ше місце у цій вправі. Почесне звання Анатолію Олександровичу було присвоєне Комітетом з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів УРСР 10 квітня 1980 року (наказ № 127). Слід зазначити, що всі розрядні нормативи від III розряду до МС до 1985 року виконувалися тільки з гирями вагою 32 кг [115].

Рис. 1.57.
О. А. Конончук

Другим гирьовиком Житомирської області, якому було присвоєно звання майстра спорту УРСР, є Олександр Андрійович Конончук (рис. 1.57) – спортсмен із Новоград-Волинського району. Норматив МС О. А. Конончук виконав на чемпіонаті України 1980 року, який проходив 17–18 травня у м. Сокіряни Чернівецької області у ваговій категорії до 82,5 кг. Його результати: жим у сумі двох рук – 131 підйом, поштовх – 30 підйомів, ривок – 45 підйомів, сума триборства – 266 очок (норматив МС – 250 очок) [115]. Звання МС Олександру Андрійовичу Конончуку було присвоєне 28 серпня 1980 року (наказ № 122) (рис. 1.58).

Комитет по физической культуре и спорту
при Совете Министров УССР

УДОСТОВЕРЕНИЕ № 122

Тов. Конончуку А.А.

является мастером спорта УССР
по ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Зам председателя
комитета

Звание мастера спорта УРСР
присвоено
28.08 1980 г.

(личная подпись)

Примечание: Значки мастера спорта не восстанавливаются и дубликаты не выдаются.

ЛФББИ з. 145, т. 500

Рис. 1.58. **Посвідчення МС УРСР**

Третім майстром спорту УРСР з гирьового спорту на Житомирщині у 1982 році став Віталій Петрович Гнідий (м. Житомир) (рис. 1.59). Норматив він виконав 13 лютого на 8-му Всесоюзному турнірі у м. Біловодськ у ваговій категорії до 67,5 кг. При цьому В. П. Гнідий виконав жим гирі 69 разів (правою рукою 39 разів, лівою – 30), поштовх двох гир – 13 підйомів, ривок однією рукою (правою) – 77 підйомів. У сумі триборства набрав 185 очок і посів 4-те місце, виконавши майстерський норматив у своїй категорії (170 очок). Звання «Майстер спорту УРСР з гирьового спорту» Віталію Петровичу було присвоєне 16 березня 1982 року (наказ № 166) (рис. 1.60).

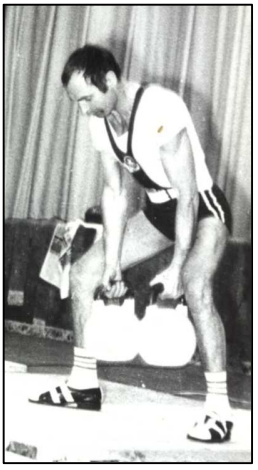


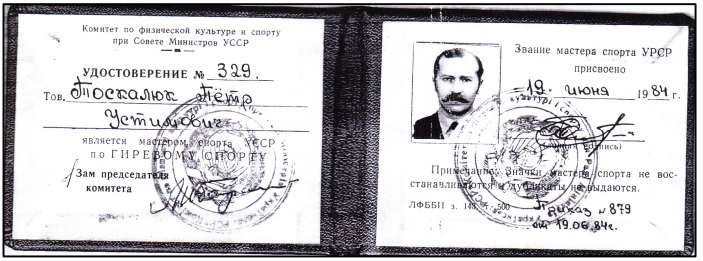
Рис. 1.59.
В. П. Гнідий

Рис. 1.60. **Посвідчення МС УРСР В. П. Гнідого**

У 1983 році норматив майстра виконали ще троє Житомирських гирьовиків: Костянтин Христофорович Сєряков (Новоград-Волинський р-н), Петро Устимович Тоскалюк (Попільнянський р-н) та Олександр Миколайович Дідовець (Новоград-Волинський р-н). Так, на відкритій першості Центральної ради ДСТ «Колос», яка відбулася у місті Кам'янець-Подільський з 18 по 20 березня 1983 року К. Х. Сєряков у категорії до 67,5 кг виконав норматив майстра спорту УРСР з гирьового спорту з такими результатами: жим – 50 підйомів, поштовх – 28 підйомів, ривок – 55 підйомів, сума триборства – 189 очок (норматив МС складав 170 очок) (рис. 1.61) [115].

У тому ж році 3–4 грудня у місті Роздільна Одеської області на республіканському турнірі з гирьового спорту на призи олімпійського чемпіона Леоніда Жаботинського у місцевому будинку культури норматив майстра спорту УРСР у ваговій категорії до 82,5 кг підкорився П. У. Тоскалюку (жим – 103 підйоми, поштовх – 28 підйомів, ривок – 80 підйомів, сума триборства – 267 очок (норматив МС – 250 очок)). Звання МС УРСР Петру Устимовичу було присвоєне 19 червня 1984 року (наказ № 879) (рис. 1.62).

Рис. 1.61.
К. Х. Сєряков


Комитет по физической культуре и спорту
при Совете Министров УССР

УДОСТОВЕРЕНИЕ № 329.

Тов. Тоскалюк Петр
Устимович

является мастером спорта УССР
по ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Зам председателя
комитета

Звание мастера спорта УРСР
присвоено
19. июня 1984 г.

(личная подпись)

Приложение: Значки мастера спорта не восстанавливаются и дубликаты не выдаются.

ЛФББИ з. 100 Приказ № 879
от 19.06.84г.

Рис. 1.62. **Посвідчення МС УРСР П. У. Тоскалюка**

На цих же змаганнях у категорії до 90 кг майстерський норматив виконав багаторазовий чемпіон обласних змагань ДСТ «Колос» богатир із м. Новоград-Волинський О. М. Дідовець (рис. 1.63). На турнірі він показав такі результати: жим гирі у сумі рук – 150 підйомів (100 + 50), поштовх – 20 підйомів, ривок – 80 підйомів, сума триборства – 290 очок (норматив МС – 275 очок). Звання МС УРСР Олександру Миколайовичу, як і Петру Устимовичу, було присвоєне 19 червня 1984 року (наказ № 879). До речі, О. М. Дідовець є єдиним на Житомирщині

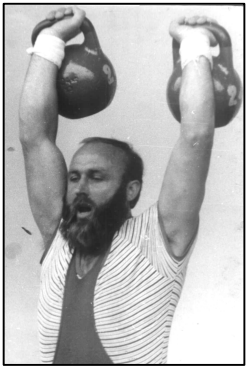


Рис. 1.63.
О. М. Дідовець

гирьовиком, який за свою спортивну кар'єру виконав три нормативи майстра спорту з гирьового спорту: Української СРСР (з національних видів спорту) (1983), СРСР (1990), України (1997) (рис. 1.64).

Рис. 1.64. **Посвідчення О. М. Дідовця**

Норматив МС СРСР О. М. Дідовець виконав на І Всесоюзному турнірі на призи «Спортивної газети» (м. Іллічівськ, Одеська обл.), який проходив з 30 листопада по 2 грудня 1990 року у палаці спорту «Юність» у ваговій категорії до 90 кг. Змагання проводилися вже за програмою двоборства та з обмеженням часу на виконання вправ по 10 хвилин. При цьому ривок виконувався кожною рукою і результат зараховувався по слабшій руці. Показавши результат у поштовху – 72 підйоми, у ривку – по 73 підйоми,

у сумі набрав 145 підйомів (норматив МС – 130 підйомів). Звання було присвоєно 30 травня 1991 року (наказ № 261923). Норматив МС України О. М. Дідовець виконав у 43-річному віці на чемпіонаті України, який проходив у м. Харків 10–12 жовтня 1997 року у категорії до 90 кг. Зафіксувавши 55 підйомів у поштовху та по 79 підйомів у ривку, показав 134 підйоми у сумі двоборства та посів 3 місце. Звання присвоєно 19 червня 1998 року (наказ № 7830). Олександр Миколайович є також багаторазовим рекордсменом УРСР та СРСР у ривку гирі у категорії понад 90 кг, срібним призером чемпіонату СРСР 1988 року (м. Донецьк, по 113 підйомів кожною рукою без обмеження часу) [115].

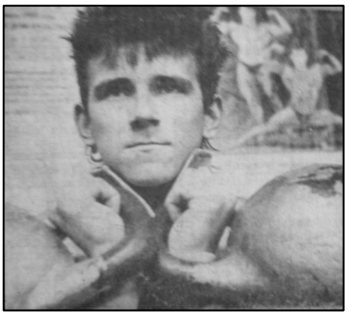


Рис. 1.65.
М. Д. Гераскевич

Першим на Житомирщині майстром спорту СРСР у 1988 році став 16-річний вихованець О. М. Дідовця Михайло Дем'янович Гераскевич (рис. 1.65). Почавши займатись гирьовим спортом у 1987 році вже через рік узяв участь у чемпіонаті СРСР, який проходив 12–13 листопада 1988 року у м. Донецьк. Виступаючи у категорії до 60 кг, М. Д. Гераскевич показав такі результати: поштовх – 31 підйом, ривок – по 45 підйомів, сума двоборства – 76 підйомів (норматив МС – 36 підйомів). У наступному 1989 році на чемпіонаті СРСР у м. Ярославль (рис. 1.66) М. Д. Гераскевич, піднявши у поштовху дві гирі по 32 кг 54 рази, встановив рекорд СРСР і УРСР, покращивши

Рис. 1.66. **Під час подорожі на чемпіонат СРСР (1989), зліва направо: М. Д. Гераскевич, Ф. О. Усенко, О. М. Дідовець**

попереднє досягнення на 19 підйомів, та посів у цій вправі 1-ше місце серед чоловіків. У ривку виконав по 33 підйоми та із сумою двоборства 87 підйомів виборов бронзову нагороду чемпіонату СРСР [115]. Звання МС СРСР присвоєно 30 грудня 1988 року (наказ № 242647).

Рис. 1.67. **Команда Житомирської області на чемпіонаті України (1985), зліва направо: В. П. Гнідий, М. Ю. Мельник (представник від ДСТ «Колос»), П. У. Тоскалюк, К. Х. Серяков, О. М. Дідовець**

Слід додати, що у 80-х роках до складу збірної команди Житомирської області впродовж багатьох років входили одній й ті ж спортсмени, які й представляли нашу область на чемпіонатах України та Центральної ради ДСТ «Колос» – це вищепераховані майстри спорту УРСР та СРСР (рис. 1.67). При цьому Житомирська область займала не досить високі позиції на всеукраїнському рівні порівняно з командами інших областей [115]. Так, у газеті «Радянська Житомирщина» за 25 вересня 1987 року розміщена стаття, у якій описуються результати ІІІ чемпіонату УРСР з гирьового спорту, що відбувся у м. Харків 10–12 вересня 1987 року. Команда Житомирської області на тих змаганнях посіла тільки сьоме місце, та й то у другій, слабшій підгрупі команд. Автор статті Костянтин Серяков відмічає: «Здібні гирьовики в області є, але у сучасному спорті на нічим не підкріпленому ентузіазмі «далеко не заїдеш». Для підготовки спортсменів високого класу потрібна копітка робота. Однак в області лише формально існує федерація важкої атлетики, а секції гирьовиків – усі суто самодіяльні, діють напівкустарно, без контролю, допомоги і підтримки» [143]. У іншому номері «Радянської Житомирщини» за 24 січня 1988 року подано

інформацію про обласні змагання з гирьового спорту, які відбулися у м. Черняхів 15 грудня 1987 року. Автор статті Віктор Нестерчук повідомляє: «Нев'янучу силу і майстерність продемонстрували ветерани – майстри спорту Віталій Гнідий із Житомира, Костянтин Сєряков і Олександр Дідовець із Новограда-Волинського, Петро Тоскалюк із Попільні. Всі вони стали переможцями у своїх вагових категоріях та встановили нові рекорди області. Рекордсменом Житомирщини у своїй ваговій категорії також став і молодий атлет із Новограда-Волинського Микола Запоточний. Змагання показали, що у нас є багато здібних молодих гирьовиків, однак всерйоз позмагатися із ветеранами вони не змогли. Мабуть, дається взнаки запущеність цього виду спорту в області. Практично, він тримається лише на ентузіазмі людей, закоханих у цю справу. Проте на одному ентузіазмі, звичайно, вести спортивну роботу необачно. Взяти хоча б організацію обласного чемпіонату. Те, що він проводився у холодному приміщенні, не потребує зайвих коментарів. Таким же «холодом» віє і від спортивних керівників, які ніяк не хочуть вникнути у проблеми розвитку гирьового спорту в області. Тож і не дивно, що досягнення наших атлетів на республіканському та всесоюзному рівні не вражають…» [44].

Значний внесок у розвиток гирьового спорту на Житомирщині у 80–90-х роках минулого століття зробив сподвижник силових видів спорту майстер спорту СРСР з важкої атлетики, талановитий тренер, організатор і суддя багатьох змагань Віктор Васильович Лемешко. Після призначення його відповідальним за фізкультурно-оздоровчу роботу на заводі металевих конструкцій (ЗМК) у 1983 році він швидко організував там

Рис. 1.68. **Команда гирьовиків заводу металоконструкцій (1984), третій зліва у першому ряду – В. В. Лемешко**

секції з різних видів спорту (у тому числі й з гирьового), обладнав спортивну базу, почав проводити змагання серед робітників. Невдовзі команда гирьовиків ЗМК (див. рис. 1.68) стала найсильнішою серед команд заводів і підприємств міста. Так, у газеті «Радянська Житомирщина» за 23 квітня 1987 року розміщено статтю про змагання з гирьового спорту на першість Корольовського району м. Житомир. Змагання були проведені 13 квітня 1987 року на базі заводу металоконструкцій. У результаті запеклої боротьби перемогу здобули господарі, друге місце у команди заводу верстатів-автоматів, третє – у богатирської дружини будівельно-монтажного управління «Промбуд-3» [142]. Надалі В. В. Лемешко неодноразово проводив змагання з гирьового спорту різних рангів (рис. 1.69), а після того, як став викладачем та тренером у Житомирському інженерно-технологічному інституті (ЖІТІ, 1997), підготував багатьох майстрів спорту з гирьового спорту та призерів чемпіонатів України.

Рис. 1.69. **Чемпіонат Житомирської області (1997), ЖІТІ, за суддівським столом – В. В. Лемешко та В. П. Гнідий**

Упродовж 80–90-х років у Житомирській області з гирьового спорту регулярно проводилися чемпіонати області, міста, першості районів, підприємств, змагання серед колективів товариств «Колос», «Авангард», «Спартак», «Трудові резерви», «Локомотив», профспілок.

Цікавий факт: у 1983 році майбутнього багаторазового чемпіона світу, найтитулованішого гирьовика України Романа Васильовича Михальчука після закінчення Івано-Франківського технікуму фізичної культури та служби в армії було направлено у с. Іванків Андрушівського району Житомирської області до місцевої школи вчителем фізичної культури, де пропрацював один рік.

Першим майстром спорту незалежної України на Житомирщині став представник Новоград-Волинського району, ще один вихованець О. М. Дідовця Олександр Леонідович Іванишин. Виступаючи на чемпіонаті України у м. Нова Каховка Херсонської області, який проходив з 1 по 4 жовтня 1992 року, у ваговій категорії до 80 кг, О. Л. Іванишин у поштовху двох 32-кілограмових гир виконав 65 підйомів, у ривку – по 46 підйомів, у сумі двоборства набрав 111 підйомів та підкорив майстерський норматив (у той час норматив становив 110 підйомів) [115]. Звання майстра спорту України Олександру Леонідовичу присвоєно 13 травня 1993 року (наказ № 1462).

З 1993 року починають проводитися чемпіонати світу з гирьового спорту. Вперше житомирські спортсмени у таких престижних змаганнях узяли участь у 1997 році – у чемпіонаті світу серед ветеранів, який проводився 28–29 травня у м. Ліпецьк (рис. 1.70). До складу збірної команди України ввійшли троє гирьовиків Житомирщини: Віталій Гнідий (65 кг) – 1-ше місце, Костянтин Сєряков (70 кг) – 1-ше місце, Олександр Дідовець (90 кг) – 3-тє місце [115].

Рис. 1.70. **Збірна команда України з гирьового спорту на чемпіонаті світу серед ветеранів (м. Ліпецьк, 1997)**

У другій половині 90-х років почала активно діяти секція з гирьового спорту у Житомирському військовому інституті радіоелектроніки, наставником якої став начальник кафедри фізичної підготовки і спорту Віктор Миколайович Романчук (рис. 1.71). Незабаром у секції було підготовлено перших майстрів спорту,

з'явились призери чемпіонатів України. Видатною подією для Житомирщини було проведення 14–15 травня 1999 року на базі військового інституту X Міжнародного турніру з гирьового спорту на призи «Спортивної газети». Слід підкреслити, що змагання такого рангу на Житомирщині були проведені вперше. У турнірі взяли участь 52 спортсмени із 11 областей України, м. Київ, із Росії та Королівства Йорданії. На цих змаганнях троє представників Житомирської області стали бронзовими призерами турніру (курсанти: Сергій Васильчук (до 60 кг), Сергій Мельник (до 70 кг), Олександр Ушаков (до 80 кг)) та 5 виконали норматив МС України (Андрій Терентюк, Василь та Костянтин Пронтенки, Олексій Лещінський, Олександр Ушаков) [115]. У «Спортивній газеті» за 18 травня 1999 року відмічено, що ювілейний турнір було проведено на високому організаційному рівні, він перетворився на чудове спортивне свято [19]. Велика заслуга у цьому належала начальнику військового інституту генерал-майору Д. В. П'ясковському, начальнику обласного управління з фізичної культури і спорту Б. О. Ревнівцеву та головному судді змагань (у той час судді національної категорії) В. М. Романчуку.

Рис. 1.71. **Команда Житомирського військового інституту з гирьового спорту (1999), у центрі – В. М. Романчук**

Вперше у 2000 році у першості світу серед юніорів, яка проходила 20–22 жовтня у м. Харків, взяли участь 4 спортсмени Житомирщини – вихованці В. М. Романчука: Василь Пронтенко (65 кг) – 2-ге місце, Костянтин Пронтенко (70 кг) – 5-те місце, Валентин Шмигельський (75 кг) – 4-те місце, Мирон Манаков (80 кг) – 3-тє

місце [115]. Вперше у чемпіонаті світу серед дорослих чоловіків у 2001 році взяли участь два житомирських гирьовики – 22–25 листопада у м. Санкт-Петербург Василь та Костянтин Пронтенки, виступаючи удвох у категорії 65 кг, серед 28 спортсменів посіли відповідно 6 та 9-те місця у сумі двоборства.

Після того, як було затверджено нормативи майстра спорту України міжнародного класу з гирьового спорту на 1997–2001 роки, спортсмени отримали можливість виконати цей заповітний норматив не тільки на чемпіонатах світу, але й на міжнародних турнірах і чемпіонатах України. Так, виступаючи на чемпіонаті України 2001 року у поштовху гир за довгим циклом (2–3 лютого, м. Полтава), норматив МСМК першим на Житомирщині підкорився Василю Пронтенку (до 65 кг, результат – 45 підйомів, 1-ше місце) та Андрію Терентюку (категорія – до 60 кг, результат – 35 підйомів, 3-тє місце) [115].

Рис. 1.72. **Під час відкриття першості світу (2001), на передньому плані генерал-майор Д. В. П'ясковський**

У 2001 році Житомирщина приймала вже першість світу серед юнаків (до 18 років). Змагання проводились 25–27 травня 2001 року у спорткомплексі «Динамо» за програмою двоборства з гирями вагою 24 кг. Головний суддя – В. М. Романчук (рис. 1.72). У першості взяли участь команди України, Росії, Білорусії, Греції та Литви. У складі збірної України Житомирську область представляли Юрій Головня, Максим Григорчук, Дмитро Полещук та Сергій Грибан, але місця у своїх категоріях спортсмени посіли не вищі від 7-го [115].

У 2002 році за ініціативою В. М. Романчука на Житомирщині було започатковано міжнародний турнір пам'яті нашого земляка видатного конструктора академіка Сергія Павловича Корольова. Перший турнір було проведено паралельно з першістю світу серед юніорів 25–27 травня 2002 року у спортивному комплексі «Динамо» (у програмі змагань – класичне двоборство, гирі 32 кг) (рис. 1.73). Із житомирян призерами першого турніру стали: Андрій Терентюк, Василь та Костянтин Пронтенки, Сергій Грибан та Валентин Шмигельський. А Сергій Грибан до того ж став бронзовим призером першості світу у категорії до 75 кг (поштовх – 66 під-йомів, ривок – по 67 підйомів, сума двоборства – 133 підйоми) [115].

Рис. 1.73. **Емблема І турніру пам'яті С. П. Корольова (2002)**

Першим чемпіоном світу на Житомирщині став Василь Пронтенко. Виступаючи у ваговій категорії до 65 кг на чемпіонаті світу у м. Афіни (13–15 вересня 2002 року), у поштовху двох 32-кілограмових гир Василь зафіксував 101 підйом. Його основний суперник у цій вправі росіянин Євген Яковлєв теж підняв гирі 101 раз, але Василь виявився легшим на 450 г, що й дозволило йому отримати малу золоту медаль чемпіонату світу (рис. 1.74). Призером чемпіонату світу у сумі двоборства першим житомирянином став Костянтин Пронтенко у категорії до 70 кг на цьому ж чемпіонаті світу. При цьому Костянтин показав

Рис. 1.74. **Перший на Житомирщині чемпіон світу – Василь Пронтенко (м. Афіни, Греція, 2002)**

такі результати: поштовх – 101 підйом (2-ге місце), ривок – по 51 підйому (3-тє місце), сума двоборства – 152 підйоми (3-тє місце) [115].

У 2002 році на Житомирщині було офіційно створено обласний осередок Федерації гирьового спорту України, головою якого обрано В. М. Романчука. У цьому ж році Віктору Миколайовичу Романчуку, першому у Житомирській області за підготовку спортсменів високого класу, присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України» з гирьового спорту (рис. 1.75), а за організацію, проведення та суддівство багатьох міжнародних змагань – міжнародну суддівську категорію.

Рис. 1.75. **Посвідчення заслуженого тренера України з гирьового спорту**

У 2002 та 2003 роках норматив МСМК підкорився ще двом житомирським гирьовикам: Костянтину Пронтенку та Юрію Головні [115]. 2003 рік запам'ятався житомирським шанувальникам гирьового спорту також і тим, що 27–29 червня у спорткомплексі «Динамо» було проведено чемпіонат України з двоборства. Житомирську область представляли 11 спортсменів, з яких 3 стали бронзовими призерами (А. Терентюк, В. Пронтенко, К. Пронтенко).

У 2004 році паралельно з III міжнародним турніром пам'яті С. П. Корольова у Житомирі було проведено чергову першість світу серед юніорів (19–21 березня 2004 року). У програмі змагань – класичне двоборство, гирі 32 кг, головний суддя – суддя міжнародної категорії В. М. Романчук. Із житомирян срібним призером першості світу серед юніорів у категорії до 70 кг з результатом у сумі двоборства 205 підйомів (поштовх – 107

підйомів, ривок у сумі двох рук – 98 підйомів) став Юрій Головня [115].

Ще одним досягненням гирьовиків Житомирщини є те, що у 2004 році вперше збірна команда Житомирської області стала чемпіоном України серед чоловіків у командному заліку за результатами чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом, який проводився у м. Хмельницький 6–8 лютого 2004 року. У складі збірної області: Василь Пронтенко (до 65 кг, результат – 61 підйом, 1-ше місце), Костянтин Пронтенко (до 70 кг, результат – 65 підйомів, 1-ше місце), Юрій Головня (до 70 кг, результат – 58 підйомів, 3-тє місце), Петро Єрмолаєв (до 80 кг, результат – 61 підйом, 3-тє місце), Сергій Грибан (до 80 кг, результат – 56 підйомів, 4-те місце), Олег Шанюк (до 90 кг, результат – 74 підйоми, 2-ге місце) (рис. 1.76). Надалі збірна команда Житомирської області ще 10 разів ставала чемпіоном України та володарем Кубка України [115].

Рис. 1.76. **Збірна команда Житомирської області – чемпіон України (м. Хмельницький, 2004)**

Незабаром на Житомирщині з'явився й перший заслужений майстер спорту України з гирьового спорту – ним став багаторазовий чемпіон і призер чемпіонатів світу та України Василь Віталійович Пронтенко. Звання було присвоєне 6 вересня 2005 року (наказ № 1900) (рис. 1.77). У 2008 році цього почесного спортивного звання був удостоєний брат Василя багаторазовий призер чемпіонатів світу, неодноразовий чемпіон України Костянтин Віталійович Пронтенко (наказ № 4182 від 16 жовтня 2008 року).

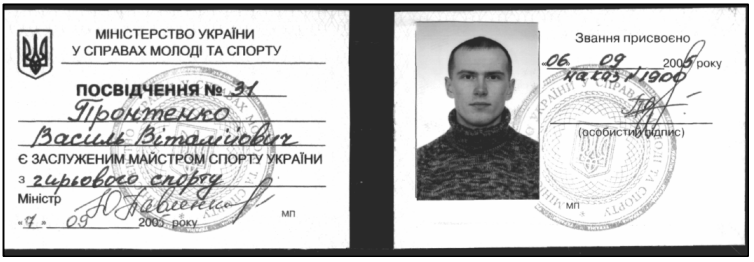


Рис. 1.77. **Посвідчення ЗМС України**

З 2005 року паралельно з міжнародним турніром пам'яті С. П. Корольова у Житомирі почали щорічно проводити кубок України у поштовху за довгим циклом (до 2013 року окрім 2009 року). Також у 2005 році у м. Новоград-Волинський було засновано турнір із гирьового спорту на приз чемпіонів світу Костянтина Сєрякова та Олександра Дідовця (рис. 1.78).

У 2007 році у період з 23 по 25 березня у спортивному комплексі «Динамо» було проведено чемпіонат світу у поштовху гир за довгим циклом (рис. 1.79).

Рис. 1.78. **Афіша турніра (м. Новоград-Волинський, 2007)**

Одночасно з чемпіонатом світу проводився черговий міжнародний турнір пам'яті С. П. Корольова та кубок України. Житомирську область представляли 11 гирьовиків, однак тільки двоє потрапили на п'єдестал пошани. Так, у категорії до 65 кг з результатом 58 підйомів срібним призером став Василь Пронтенко (чемпіон світу у цій категорії Артур Заруденець зафіксував також 58 підйомів, але виявився на 800 г легшим).

У категорії до 75 кг бронзовим призером серед юніорів став Володимир Поздняков [115].

У 2008 році Олександру Миколайовичу Дідовцю першому на Житомирщині за високі досягнення у гирьовому спорті було присвоєне почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури» (рис. 1.80). У 2013 році це звання отримав Віктор Миколайович Романчук.

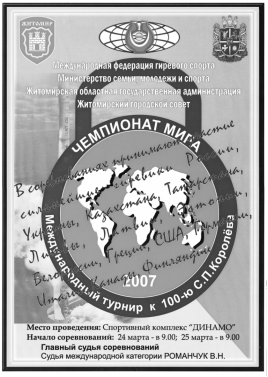


Рис. 1.79. **Афіша чемпіонату світу (м. Житомир, 2007)**

Рис. 1.80. **Посвідчення заслуженого працівника фізичної культури і спорту О. М. Дідовця (2008)**

У 2011 році паралельно з турніром пам'яті С. П. Корольова та кубком України у Житомирі було проведено чемпіонат України серед студентів вищих навчальних закладів України [115].

Впродовж останніх 15 років значних успіхів житомирські гирьовики здобули й на міжнародній арені (рис. 1.81). Так, з 2000 по 2014 роки до складу збірної команди України з гирьового спорту для участі у чемпіонатах, кубках та першостях світу і Європи входило 28 спортсменів Житомирщини. Кількість завойованих ними медалей та їхній гатунок представлено у табл. 1.1.

До складу збірної України та області серед ветеранів постійно входять такі наші земляки: О. Дідовець, П. Тоскалюк, К. Сєряков, В. Гнідий, Г. Резнік, В. Міхненко, О. Мороз, Г. Затилюк, В. Постіженко, Ю. Дробот, В. Білім та інші спортсмени. Змагання серед ветеранів включено до програми обласних літніх сільських спортивних ігор ФСТ «Колос».

Таблиця 1.1

Учасники, переможці та призери чемпіонатів, кубків та першостей світу і Європи з Житомирської області

№ з/п	Прізвище та ім'я учасника	Кількість чемпіонатів світу	Кількість медалей			Ґатунок медалей			Всього медалей
			Двоборство, окремі вправи	Довгий цикл	Естафета	Золоті	Срібні	Бронзові	
1.	Пронтенко В.	25	28	9	15	14	29	9	**52**
2.	Пронтенко К.	19	20	2	6	1	13	14	**28**
3.	Поздняков В.	5	4	4	2	1	4	5	**10**
4.	Головня Ю.	5	1	5	-	1	2	3	**6**
5.	Панчук Т.	5	-	5	-	3	2	-	**5**
6.	Недоля В.	6	5	-	-	-	2	3	**5**
7.	Остапчук О.	4	-	1	3	1	2	1	**4**
8.	Князєв М.	3	-	3	1	-	3	1	**4**
9.	Поздняков П.	2	1	1	1	1	-	1	**3**
10.	Грибан С.	4	2	-	1	2	-	1	**3**
11.	Мягченко О.	1	3	-	-	-	3	-	**3**
12.	Шанюк О.	4	-	-	2	-	1	1	**2**
13.	Прохорчук О.	1	-	2	-	-	1	1	**2**
14.	Цибровський Я.	1	1	1	-	-	-	2	**2**
15.	Мушинський В.	3	-	1	-	-	-	1	**1**
16.	Турська Л.	1	1	-	-	-	-	1	**1**
17.	Радчук Я.	1	1	-	-	-	1	-	**1**
18.	Терентюк А.	4	-	-	-	-	-	-	-
19.	Заратуйченко В.	2	-	-	-	-	-	-	-
20.	Мельник С.	1	-	-	-	-	-	-	-
21.	Хоренко Ю.	1	-	-	-	-	-	-	-
22.	Дідовець О.	1	-	-	-	-	-	-	-
23.	Дідур О.	1	-	-	-	-	-	-	-
24.	Полещук Д.	1	-	-	-	-	-	-	-
25.	Трапезун В.	1	-	-	-	-	-	-	-
26.	Григорчук М.	1	-	-	-	-	-	-	-
27.	Шапран Р.	1	-	-	-	-	-	-	-
28.	Гичко Д.	1	-	-	-	-	-	-	-

До скарбнички досягнень гирьовиків Житомирщини необхідно також віднести участь 3 спортсменів нашої області (О. Дідовця, Г. Резніка та О. Остапчука) у встановленні рекорду України 13 вересня 2014 року у м. Київ у рамках акції «Ривок до миру». Акція мала на меті об'єднати Україну за допомогою спорту. У встановленні рекорду взяли участь 24 спортсмени із різних областей України (чоловіки, жінки). Спортсмени, ставши у коло, виконували ривок гирі 24 кг по 1 хвилині лівою та правою руками, далі без постановки на поміст, гиря передавалася із рук у руки. Загальна кількість підйомів – 4167 разів, загальна піднята вага – 100 тонн, затрачений час – 2 години 48 хв. Рекорд зареєстровано у Книзі рекордів України, а кожному учаснику видано диплом (рис. 1.82).

Рис. 1.81. **На чемпіонаті світу (м. Мілан, 10 листопада 2012 р.), зліва направо: В. Недоля, В. Пронтенко, В. Міхненко, О. Мягченко, К. Пронтенко**

У лютому 2015 року норматив МСМК присвоєно 5-му гирьовику на Житомирщині О. М. Остапчуку.

На сьогоднішній день на Житомирщині гирьовий спорт розвивається у понад 20 секціях та відділеннях

м. Київ 13 вересня 2014 р.

КНИГА РЕКОРДІВ УКРАЇНИ

ДИПЛОМ

нагороджується

Учасник рекорду

Остапчук Олексій

у зв'язку із встановленням рекорду України. Категорія «Масові заходи, марафони». Опис досягнення: З метою об'єднання країни за допомогою спорту, до дня фізичної культури та спорту – була проведена акція «Ривок до миру». Спортсмени і не тільки, з різних регіонів України розташовані в коло здійснювали вправу - ривок гирі 24 кг. по 1 хвилині лівою та правою рукою. Далі без постановки на поміст, гиря передавалася з рук в руки до наступних спортсменів для виконання вправи. Загальна кількість підйомів 4167. Загальна піднята вага 100 тонн. Затрачений час 2г 48хв хвилин. Україна, Місце фіксації рекорду: м. Київ. Дата: 13 вересня 2014 року.

Диплом підтверджує факт реєстрації досягнення, як рекорду України і виступає свідченням загального визнання

Головний редактор "Книги рекордів України" О.Опір- Оксана Сніцарук

№ 33/02-05036

Рис. 1.82. **Диплом О. Остапчука**

ДЮСШ міста Житомир, районних центрів та інших населених пунктів області. А розвивається цей прекрасний вид спорту завдяки людям, які віддано та чесно роблять свою справу. Це в першу чергу тренери-викладачі ДЮСШ, викладачі вищих навчальних закладів, вчителі шкіл, керівники гуртків, спортсмени. Нині гирьовий спорт активно поширюється у понад 15 районах Житомирської області. Крім того секції створені в 4 ВНЗ міста Житомира. Представники цих команд є постійними учасниками щорічних чемпіонатів області, обласних та районних змагань різних спортивних товариств, а кращі гирьовики беруть участь у змаганнях всеукраїнського та світового рівнів, як серед чоловіків, жінок, юніорів, так і серед юнаків, дівчат, ветеранів, школярів та студентів. Далі приводяться дані про основні центри розвитку гирьового спорту на Житомирщині.

Найбільш високими досягненнями славиться секція гирьового спорту ***Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова*** (рис. 1.83), яку в 1994 році очолив начальник кафедри фізичної підготовки та спорту Віктор Миколайович Романчук. У 1997 році був підготовлений перший майстер спорту України Сергій Васильчук, у 2001 році – перші МСМК Василь Пронтенко та Андрій Терентюк, а у 2005 році вперше в області почесне спортивне звання «Заслужений майстер спорту України» було присвоєно Василю Пронтенку.

Рис. 1.83 **Збірна команда Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова з гирьового спорту (2000)**

Значний внесок у створення секції та розвиток гирьового спорту у військовому інституті зробили начальники інституту у різні роки генерал-майори Дмитро Володимирович

П’ясковський, Михайло Федорович Пічугін, Юрій Григорович Даник, а також МС СРСР полковник Михайло Іванович Муляр.

З 1997 року по сьогоднішній день у секції було підготовлено 39 майстрів спорту України, 4 майстри спорту міжнародного класу та 2 заслужених майстри спорту України. Вихованці В. М. Романчука 47 разів ставали чемпіонами та призерами чемпіонатів світу. Під його керівництвом збірна команда Житомирщини 10 разів здобувала звання чемпіона і володаря Кубка України. Також збірна команда військового інституту з гирьового спорту понад 10 разів ставала чемпіоном Збройних Сил України, офіцери та курсанти інституту 6 разів брали участь у складі збірної Збройних Сил України у спартакіадах дружніх армій країн-учасниць Співдружності Незалежних Держав (рис. 1.84).

Рис. 1.84. **Основа збірної Збройних Сил України – спортсмени Житомирського військового інституту (м. Санкт-Петербург, 2010)**

Серед кращих вихованців секції: чемпіони та призери чемпіонатів світу та України ЗМС брати Василь та Костянтин Пронтенки, МСМК Юрій Головня та Андрій Терентюк, майстри спорту України брати Юрій та Віктор Хоренки, брати Володимир та Павло Позднякови, Олег Шанюк, Максим Князєв, Володимир Недоля, Олег Мягченко, Тарас Панчук, Олексій Остапчук, Сергій Мельник, Віталій Морозов, Ярослав Петрук.

Усі всеукраїнські та міжнародні змагання, які проводилися на Житомирщині з 1999 року, обслуговувала бригада досвідчених суддів із військового інституту: судді міжнародної категорії – В. М. Романчук, О. М. Боярчук, національної категорії (НК) – О. О. Старчук, О. Д. Гусак, С. В. Романчук, О. М. Радкевич. Також до суддівської бригади постійно входить суддя НК О. М. Дідовець.

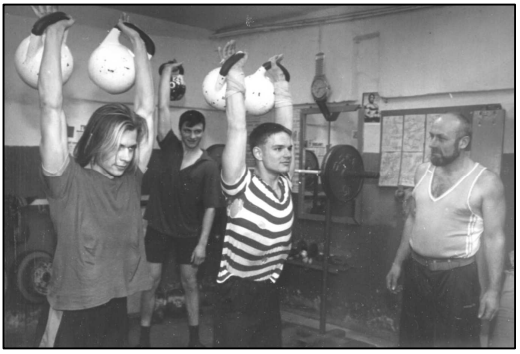


Рис. 1.85. **Тренування у секції Новоград-Волинської ДЮСШ проводить О. М. Дідовець (1998)**

Великою популярністю гирьовий спорт завжди користувався у сильних людей Звягельщини. Ще наприкінці 70-х років XX сторіччя гирьовики ***Новограда-Волинського району*** займали призові місця на обласних чемпіонатах. Відомі прізвища переможців та призерів чемпіонатів області 1979–1982 років: Олександр Конончук, Ігор Шуляківський, Григорій Томчук, Віктор Горблюк, Борис Осіпчук.

Першим майстром спорту УРСР у Новоград-Волинському районі став Олександр Андрійович Конончук (1981), який особисто проводив копітку роботу щодо популяризації фізичної культури та спорту в районі, особливо – гирьового спорту. Пізніше норматив майстра спорту УРСР виконали К. Х. Сєряков та О. М. Дідовець.

Рис. 1.86. **Збірна команда Новоград-Волинського району (2014)**

У 1990 році було вперше офіційно відкрито відділення гирьового спорту в районній ДЮСШ ДСТ «Колос». Тренером-викладачем був призначений Олександр Миколайович Дідовець (рис. 1.85). Однак тренерську роботу Олександр Миколайович проводив ще з 1985 року. Його вихованець Михайло

Гераскевич у 1988 році став першим майстром спорту СРСР у районі та області. Першим майстром спорту України на Житомирщині у 1992 році став ще один вихованець О. М. Дідовця – Олександр Іванишин.

За часи роботи у секції О. М. Дідовець підготував 10 майстрів спорту України, 12 КМС та понад 30 розрядників (див. рис. 1.86). Серед кращих вихованців ДЮСШ майстри спорту: Михайло Гераскевич, Олександр Іванишин, Лілія Литвинчук, Ольга Загрива, Вікторія Степанюк, Олег Мягченко, Роман Шапран та інші.

У 2008 році в селі Городниця відкрито відділення гирьового спорту ДЮСШ Новоград-Волинської районної ради ФСТ «Колос», де на посаді тренера-викладача працює МС України Лілія Анатоліївна Литвинчук. Також у грудні 2014 року відкрито відділення у ДЮСШ Новоград-Волинської міської ради, де тренером з гирьового спорту працює Лілія Василівна Прокопчук.

Відомо, що найкращим часом для спортивних рекордів є час навчання у вищому навчальному закладі. Гирьовий спорт є простим, доступним прикладним видом спорту, яким залюбки займається студентська молодь. Своїми спортивними досягненнями відома секція з гирьового спорту ***Житомирського державного технологічного університету***, яку у 1997 році очолив нині заслужений тренер України Віктор Васильович Лемешко. У 1999 році під його керівництвом був підготовлений перший майстер спорту України в університеті Вадим Андрєєв.

Усього у секції з 1997 року по теперішній час було підготовлено 4 майстри спорту України, 25 КМС та понад 60 спортсменів-розрядників (рис. 1.87).

Рис. 1.87. **Команда Житомирського державного технологічного університету з гирьового спорут (2006)**

Кращі вихованці секції: майстри спорту України Вадим Андреєв, Андрій Кравченко,

Вадим Мушинський, КМС Олександр Халабуда, Юрій Хоречко та інші.

Рис. 1.88. **Збірна команда Житомирського національного агроекологічного університету з гирьового спорту (2013)**

Спортсмени університету неодноразово ставали переможцями та призерами чемпіонатів та Кубків України, чемпіонатів області. А команда Житомирського державного технологічного університету є постійним призером обласних чемпіонатів та студентських змагань Житомирщини з гирьового спорту.

Збірна команда з гирьового спорту ***Житомирського національного агроекологічного університету***, яку з 1995 року очолює Павло Петрович Ткаченко, також неодноразово отримувала високі спортивні нагороди (рис. 1.88). У 2003 році у секції було підготовлено першого МС України Івана Палчея.

Крім Івана Палчея у секції підготовлено ще 2 майстри спорту України, 12 КМС та понад 20 спортсменів І розряду, які ставали чемпіонами і призерами чемпіонатів світу, України та інших міжнародних та всеукраїнських студентських змагань. У 2013 та 2014 роках збірна команда університету ставала бронзовим призером чемпіонату України з гирьового спорту серед аграрних ВНЗ.

Кращі вихованці секції: Іван Палчей, Олексій Прохорчук, Тарас Панчук, Тарас Білецький, Роман Торчук, Ольга Головенко та інші. Команда Житомирського національного агроекологічного університету під керівництвом П. П. Ткаченка щорічно бере участь у чемпіонатах міста й області. Кількісний склад команди від 15 до 25 спортсменів.

У ***Житомирському агротехнічному коледжі*** протягом 10 років (1996–2006) працював тренером з гирьового спорту МС УРСР Віталій Петрович Гнідий, який організував секційну роботу в коледжі, наростив матеріальну базу та підготував понад 10 КМС й 20 спортсменів-розрядників із гирьового спорту (рис. 1.89). Команда агротехнічного коледжу неодноразово ставала призером обласних чемпіонатів, всеукраїнських змагань серед агротехнічних коледжів. Найсильнішими гирьовиками коледжу вважаються: Віталій Морозов, Василь Афонін, Вадим Левик, Павло Гарасюта, Рустам Дзюбін.

Рис. 1.89. **Команда Житомирського агротехнічного коледжу (2004)**

В архівних матеріалах збереглися відомості, які свідчать про існування секції з гирьового спорту у цьому навчальному закладі (у той час Житомирському сільськогосподарському технікумі) ще у 1967 році. Тоді секція нараховувала 24 спортсмени, а тренером з гирьового спорту був І. А. Хоменко [137].

Нині тренером-викладачем із гирьового спорту у коледжі, підтримуючи спортивні традиції попередніх поколінь, працює МС України Володимир Володимирович Недоля.

У 2007 році в ***Андрушівці*** було відкрито відділення з гирьового спорту районної ДЮСШ ФСТ «Колос». Тренер-викладач ДЮСШ, вчитель вищої категорії Григорій Петрович Затилок на базі школи села Зарубинці почав готувати збірну Андрушівського

Рис. 1.90. **Кращі вихованці Андрушівської ДЮСШ Я. Радчук та Я. Цибровський**

району з гирьового спорту. За час роботи тренером із гирьового спорту Григорій Петрович підготував 2 КМС та 7 спортсменів-розрядників.

Кращими вихованцями ДЮСШ є чемпіони та призери чемпіонатів України, Європи та світу серед юнаків КМС Людмила Турська, Яна Радчук, Ярослав Цибровський, Олександр Шлапак, Вадим Костюк, Марина Коваленко. Збірна команда Андрушівського району з гирьового спорту під керівництвом Г. П. Затилка багаторазово ставала призером обласних змагань у командному заліку, як серед дорослих, так і серед юнаків (див. рис. 1.90).

У 2014 році збірна команда Житомирської області серед школярів, до складу якої входили вихованці Г. П. Затилюка, а саме: Яна Радчук, Людмила Лоханчук, Людмила Турська, Ярослав Цибровський – стала переможцем І чемпіонату України з гирьового спорту серед школярів у місті Кобеляки Полтавської області.

У протоколах змагань із гирьового спорту кінця 60–80-х років минулого століття зустрічаються прізвища таких гирьовиків Андрушівського району, як: Г. Н. Сокольчук, І. І. Ярмола, Г. Д. Сафонюк, М. І. Логвинов, В. А. Побережний та інших.

Вихованці відділення гирьового спорту Радомишльської районної ДЮСШ ФСТ «Колос» за короткий період часу досягли високих спортивних результатів завдячуючи палким шанувальникам гирьового спорту, кандидатам у майстри спорту України Віктору Васильовичу Міхненку, Олександру Вікторовичу Мосійчуку та Юрію Павловичу Федорчуку. Починаючи з 2007 року вони активно розвивають цей спорт у місті Радомишль та районі. А з 2012 року офіційно тренером-викладачем з гирьового спорту у ДЮСШ працює О. В. Мосійчук. Нині збірна команда ***Радомишльського району*** є неодноразовим переможцем та призером обласних змагань серед юнаків, сільських спортивних ігор ФСТ «Колос». Вихованці школи є основою збірної Житомирської області серед юнаків та школярів, потужним резервом гирьового спорту на Житомирщині. Кращими вихованцями школи є переможці та призери чемпіонату України серед юнаків та школярів, районних та обласних змагань: Євгеній Хиля, Євгеній Колесник, Павло Кузьменко, Дмитро Лаговський, Володимир Булах, Владислав Прокопенко, Максим Мацапура, Дмитро Клюско.

З 2013 року О. В. Мосійчук та Ю. П. Федорчук щорічно в травні організовують та проводять відкритий чемпіонат міста Радомишль з гирьового спорту серед юнаків, дівчат, дорослих та ветеранів, присвячений Дню Перемоги (рис. 1.91).

Рис. 1.91. **Учасники відкритого чемпіонату м. Радомишль, присвяченого Дню Перемоги, з гирьового спорту (2014)**

Багаторазовий чемпіон світу серед ветеранів МС УРСР Петро Устимович Тоскалюк, який вже понад 40 років особисто пропагує здоровий спосіб життя та вправи з гирями, з 1999 року працює тренером-викладачем ДЮСШ Попільнянської районної ради з гирьового спорту. За цей час Петро Устимович підготував 1 МС, 6 КМС та понад 20 спортсменів-розрядників.

Рис. 1.92. **Збірна команда Попільнянського району (2011)**

Кращими вихованцями ДЮСШ є: Роман Білоног, Сергій Діденко, Микола Ровний, Сергій Рябухін, Євген Грипич, Сергій Прохоренко, Микола та Олександр Волинці, Владислав Рокицький (рис. 1.92).

Чемпіонами та призерами чемпіонатів області з гирьового спорту у

Попільнянському районі свого часу були: І. П. Грицюк, В. Д. Заволока, В. Я. Артемчук, В. О. Старунський, В. М. Донской, В. І. Жабокрицький, А. А. Борейко, П. І. Долюк.

Рис. 1.93. **Збірна команда Коростишівського району (2012)**

У 2005 року у ***м. Коростишів*** відкрито відділення гирьового спорту ДЮСШ міської ради, яку очолив тренер-викладач Ігор Борисович Петровський. За цей час у школі підготовлено понад 10 гирьовиків-розрядників, серед них: Андрій Сахнюк, Михайло Шубан, Назар Проценко, Юрій Карплюк, Віталій Жилецький, Юрій Матвієнко (рис. 1.93). За ініціативи Ігоря Борисовича з 2011 року в місті проводиться щорічний відкритий турнір із гирьового спорту, присвячений Дню захисника Вітчизни.

Місто Бердичів відоме на весь світ не тільки тим, що там народилися і творили такі відомі у спорті постаті, як заслужений тренер СРСР та України Віталій Олексійович Лонський, МСМК Рустам Фагімович Ахметов, ЗМС Юрій Олександрович Кримаренко, а й видатними гирьовиками. Серед них: Ігор Лонський, Геннадій Резнік, Олексій Лещінський (рис. 1.94), Микола Штатський, Сергій Лисак.

Рис. 1.94. **Друзі-гирьовики із м. Бердичів (2008)**

У 1993 році у Бердичеві на базі спортивного комплексу військової частини 16534 І. В. Лонським було засновано секцію з гирьового спорту. У секції було підготовлено 2 майстри спорту України, понад 10 КМС та розрядників.

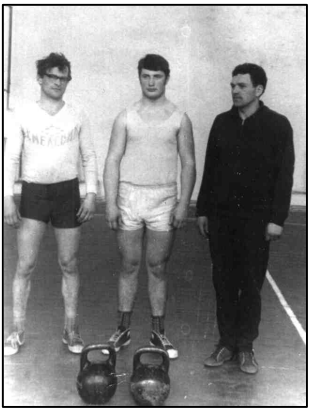


Рис. 1.95. **Гирьовики Чуднівського району. Крайній праворуч КМС Л. І. Колесник (1975)**

В архівних матеріалах знаходимо, що у м. Бердичів ще у 1923 році поряд з іншими секціями існувала секція гирьовиків і нараховувала вона 5 чоловік. У 60-х роках призові місця на обласних змаганнях посідали такі гирьовики-бердичівляни: М. А. Штатський, П. М. Пилипчук, П. М. Багінський, Б. О. Паклін, М. О. Камінський. При цьому збірна команда Бердичівського району у ті роки не раз ставала переможцем обласних змагань із гирьового спорту.

У 60–70-х роках XX століття команда ***Чуднівського району*** займала лише призові місця на чемпіонатах області з гирьового спорту. Організатором секції у м. Чуднів був відомий гирьовик Микола Федорович Черниш – голова районного спортивного комітету, який разом із Леонідом Івановичем Колесником, його попередником, створив потужну команду силачів. Багаторазовими учасниками й призерами чемпіонатів України, Всесоюзного турніру пам'яті Героя Радянського Союзу Ф. Г. Уманського, окрім Миколи Черниша та Леоніда Колесника, були: Іван Петрик, Микола Вознюк, Олександр Приходченко (рис. 1.95).

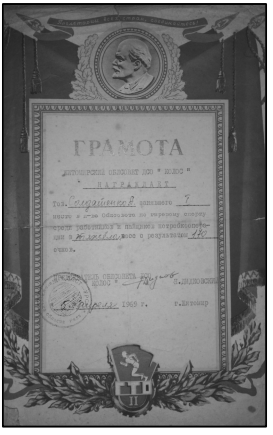


Рис. 1.96. **Грамота А. В. Солдатенкова (1969)**

Неабиякі досягнення у гирьовому спорті має також і ***Черняхівський район***. «Першопроходцями» у гирьовому спорті в районі були: Анатолій Солдатенков,

Андрій Гоцький, Петро Золотніцький, Микола Ракович, Валентин Шлапак, Дмитро Москаленко. Більшість із них у складі збірної району виборювали призові місця в обласних змаганнях із гирьового спорту у 60–80-х роках минулого століття (див. рис. 1.96).

Більшість обласних змагань (чемпіонатів області, змагань серед колективів ДСТ «Колос») у 70, 80 та 90-х роках було проведено саме у Черняхові. Велика заслуга у цьому належить Леоніду Івановичу Горобцю, який понад 30 років був головою Черняхівської районної ради ДСТ «Колос». А перші обласні змагання з гирьового спорту (серед працівників і пайщиків споживкооперації) Черняхів прийняв ще у квітні 1969 року. Всього у Черняхові було проведено понад 20 змагань. Навіть у 1992 році з 4 по 6 вересня у Черняхові було проведено республіканські змагання з гирьового спорту на першість Держкомітету України по хлібопродуктах, у яких збірна Житомирської області, до складу якої входили представники Черняхівського району, посіла І місце.

У селищі міського типу Яблунець ***Ємільчинського району*** особисто тренується та тренує дітей шанувальник сили, вихованець Сергія Григоровича Серпутька Сергій Петрович Кунашенко (рис. 1.97). Сергій Петрович примножує здобутки команди, яка була створена ще у 60-х роках. Так, на І першості Житомирської області з гирьового спорту (7 жовтня 1965 року) команда Ємільчинського району посіла ІІІ місце, а троє спортсменів цієї команди стали призерами змагань: І. С. Форостян (1-ше місце у категорії понад 80 кг), М. Н. Виноградський (2-ге місце, до 60 кг), В. М. Волощук (2-ге місце, до 70 кг) [133]. В останні роки команда Ємільчинського району постійно бере участь в обласних чемпіонатах, сільських спортивних іграх ФСТ «Колос», де вихованці неодмінно стають призерами змагань, а саме: Олексій Михнюк, Руслан Галицький, Олександр Висоцький.

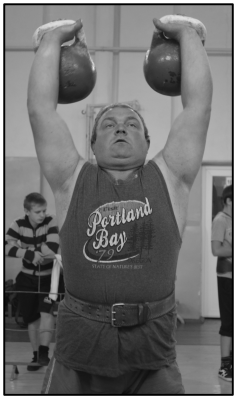


Рис. 1.97. **Богатир Ємільчинського району С. П. Кунашенко**

У ***Червоноармійському районі*** гирьовий спорт сьогодні розвивається за підтримки завідувача сектору у справах сім`ї, молоді та спорту районної державної адміністрації Сергія Васильовича Перегуди, а також тренера-аматора, майстра спорту України, чемпіона світу Тараса Миколайовича Панчука. Команда району є багаторазовим призером чемпіонатів області та сільських спортивних ігор ФСТ «Колос». Чемпіонами та призерами обласних змагань є: КМС Вадим Денисюк, спортсмени-розрядники брати Володимир та Руслан Рижуки, Ілля Черняхівський, Микола Ковальчук (рис. 1.98).

Рис. 1.98. **Збірна команда Червоноармійського району (2014)**

У ***місті Коростень*** з 2005 року діє секція з гирьового спорту під керівництвом КМС Олега Юрійовича Обіхода (рис. 1.99). Тренування проводяться у будинку культури «Утос». Спортсмени Коростеня традиційно є учасниками всіх обласних змагань із гирьового спорту. Першим майстром спорту України з гирьового спорту у Коростені став Василь Афонін, який виконав цей норматив на Кубку України 2012 року у поштовху гир за довгим циклом та посів 2-ге місце у ваговій категорії до 60 кг (результат – 43 підйоми).

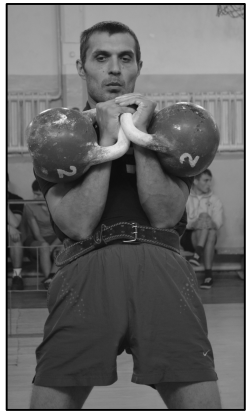


Рис. 1.99. **О. Ю. Обіход**

Послідовником спортивних традицій села Левків ***Житомирського району***, де впродовж багатьох років представляв рідне село та районну команду на обласних змаганнях із гирьового спорту Олександр

Михайлович Подорожній, є МСМК, чемпіон світу з гирьового спорту Олексій Миколайович Остапчук (рис. 1.100). Працюючи вчителем фізичної культури в Левківській середній школі, у 2011 році створив команду гирьовиків, представники якої вже 3 роки поспіль стають призерами обласних та всеукраїнських змагань. Серед них: Олександр Ванельчук, Антон Убогов, Іван Книш, Любов Шевчук, Іван Ганченко.

Рис. 1.100. **Збірна команда Житомирського району. Крайній праворуч МСМК О. М. Остапчук (2012)**

Високими спортивними результатами у гирьовому спорті можуть похвалитися представники ***Любарського району*** КМС Тарас Білецький, Олександр Вознюк, Олександр Андреєв, Олександр Олійник. Ще у 60-х роках минулого століття з достоїнством захищали честь команди Любарського району такі гирьовики: М. С. Карплюк, М. А. Пакляченко, В. І. Тимошек.

Сьогодні паростки гирьового спорту проростають у Володарськ-Волинському, Ружинському, Малинському, Романівському, Баранівському районах.

У цілому гирьовий спорт на Житомирщині найбільшого розвитку набув у третьому тисячолітті – на території області проводиться велика кількість змагань до чемпіонатів України та світу включно, за цей період гирьовики нашої області брали участь практично у всіх змаганнях, що входили до календарних планів ФГСУ і МФГС (серед чоловіків, жінок, ветеранів, студентів, юнаків, юніорів), на багатьох із цих змагань вони виходили переможцями і призерами, понад 40 чоловік виконали норматив майстра спорту України. Слід відмітити, що з 2000 року по теперішній час всі чемпіонати Житомирської області та чемпіонати міста Житомир проведено на спортивній базі Житомирського військового

інституту імені С. П. Корольова, головний суддя цих змагань – В. М. Романчук.

Усього станом на 1 січня 2015 року норматив майстра спорту України з гирьового спорту на Житомирщині виконали 59 спортсменів. Серед них: МС УРСР – 7 чоловік, МС СРСР – 2 гирьовики, МС України – 50 спортсменів, із них 3 жінки. Звання МСМК присвоєно 5 житомирянам (В. В. Пронтенку, 2001 р.; А. В. Терентюку, 2001 р.; К. В. Пронтенку, 2002 р.; Ю. О. Головні, 2003 р.; О. М. Остапчуку, 2015 р.), при цьому 2 із них надалі стали ЗМС України (В. В. Пронтенко, 2005 р.; К. В. Пронтенко, 2008 р.) (рис. 1.101).

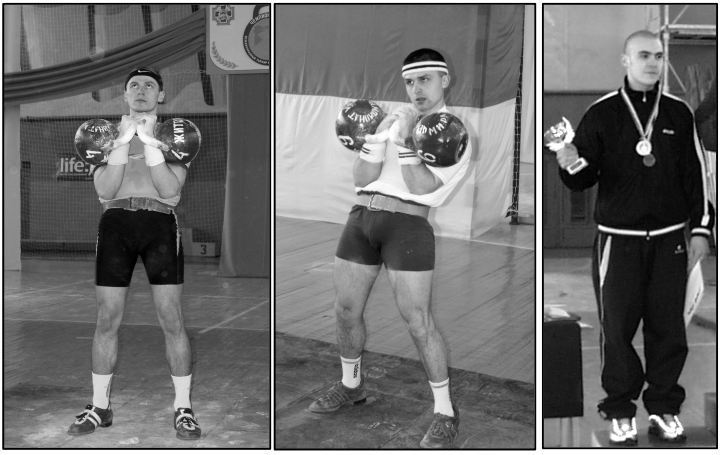


Рис. 1.101. **Зліва направо: ЗМС К. В. Пронтенко, МСМК А. В. Терентюк, МСМК Ю. О. Головня**

Далі наводимо список МС із гирьового спорту на Житомирщині за роками виконання: 1976 р. – М. Ф. Черниш (Чуднівський р-н); 1980 р. – А. О. Ієвський (Житомир); 1981 р. – О. А. Конончук (Новоград-Волинський р-н); 1982 р. – В. П. Гнідий (Житомир); 1983 р. – К. Х. Сєряков (Новоград-Волинський р-н), О. М. Дідовець (Новоград-Волинський р-н), П. У. Тоскалюк (Попільнянський р-н); 1988 р. – М. Д. Гераскевич (Новоград-Волинський р-н); 1990 р. – О. М. Дідовець (Новоград-Волинський р-н, МС СРСР); 1992 – О. Л. Іванишин (Новоград-Волинський р-н); 1997 р. –

С. В. Васильчук (Житомир); О. М. Дідовець (Новоград-Волинський р-н, МС України); 1998 р. – С. О. Мельник (Житомир); 1999 р. – А. В. Терентюк (Житомир), К. В. Пронтенко (Житомир), В. В. Пронтенко (Житомир), О. С. Ушаков (Житомир), О. В. Лещінський (Житомир), І. В. Романів (Житомир);

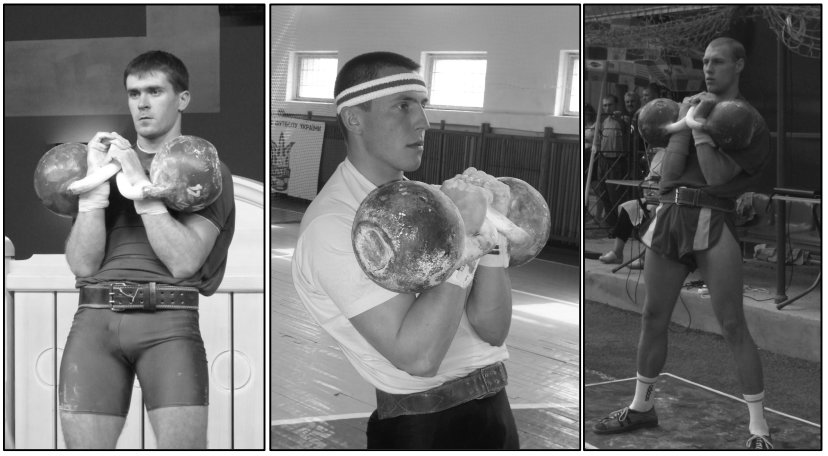


Рис. 1.102. **Зліва направо: МС О. С. Мягченко, МС С. П. Грибан, МС Ю. О. Хоренко**

2000 р.– І. В. Лонський (Бердичів), В. В. Шмигельський (Житомир), М. А. Манаков (Житомир), О. І. Нечухранний (Житомир), В. В. Сидорчук (Новоград-Волинський р-н); 2001 р.– С. П. Грибан (Житомир), П. І. Кукіль (Житомир), І. В. Кислицький (Новоград-Волинський р-н), В. О. Андреєв (Житомир), І. І. Нечухранний (Житомир); 2002 р.– О. Б. Шанюк (Житомир), П. С. Єрмолаєв (Житомир), А. В. Кравченко (Житомир) Ю. О. Головня (Житомир), Д. І. Полещук (Житомир), Д. В. Вастьянов (Житомир); 2003 р. – І. В. Палчей (Житомир); 2004 р. – О. В. Костюченко (Житомир), В. В. Трапезун (Житомир); 2005 р. – О. В. Дідур (Житомир), В. В. Мушинський (Житомир); 2006 р. – О. Г. Загрива (Новоград-Волинський р-н), В. В. Недоля (Житомир), Ю. О. Хоренко (Житомир); 2007 р.– В. О. Хоренко (Житомир), О. А. Бабин (Житомир), О. С. Мягченко (Житомир), М. О. Князєв (Житомир), П. В. Поздняков (Житомир), В. В. Поздняков (Житомир),

Л. А. Литвинчук (Новоград-Волинський р-н); 2010 р. – В. С. Степанюк (Новоград-Волинський р-н); 2011 р. – Т. М. Панчук (Житомир), С. О. Мельник (Житомир); 2012 р. – В. В. Морозов (Житомир), В. В. Афонін (Житомир); 2013 р. – О. М. Остапчук (Житомир); 2014 р. – О. В. Михнюк (Житомир), Я. П. Петрук (Житомир), О. В. Недоля (Житомир) (рис. 1.102, 1.103).

Рис. 1.103. **Зліва направо: МС В. В. Поздняков, МС М. О. Князєв, МС Л. А. Литвинчук, МС Я. П. Петрук**

Кандидатами у майстри спорту України на Житомирщині є понад 120 чоловік: Іван Гребенюк (1974), Леонід Колесник (1974), Іван Петрик (1975), Анатолій Борейко (1975), Микола Вознюк (1975), Олександр Приходченко (1976), Василь Побережний (1978), Володимир Сарницький (1979), Микола Ровний (1980), Ігор Шуляківський (1981), Віктор Горблюк (1982), Олександр Подорожній (1984), Віктор Горбулін (1984), Юрій Редько (1989), Ваклерій Постіженко (1994), Юрій Павлюченко (1995), Микола Запоточний (1995), Валентин Баранчук (1997), Сергій Мельник (1997), Геннадій Резнік (1999), Мирон Манаков (1999), Сергій Діденко (2000), Віталій Безпалюк (2000), Денис Овсяний (2001), Євген Молочківський (2001), Володимир Сидорчук (2001), Андрій Данилюк (2001), Павло Цимбал (2001), Володимир Толкач (2001), Дмитро Нєвєров (2001), Юрій Ковтун (2001),

Андрій Лазарев (2001), Сергій Кравченко (2001), Андрій Кравченко (2001), Дмитро Васьянов (2001), Святослав Антонюк (2001), Олександр Симон (2002), Микола Денисюк (2002), Леонід Циба (2002), Дмитро Калінчук (2003), Максим Григорчук (2004), Артем Вершинін (2004), Сергій Богуш (2004), Володимир Гайченя (2004), Олександр Халабуда (2004), Олександр Нігерей (2005), Олександр Вознюк (2005), Леонід Каневський (2005), Сергій Горпинич (2005), Василь Козенєв (2005), Ігор Дубчонок (2005), Олександр Майківець (2006), Юрій Романчук (2006), Надія Вознюк (2006), Олег Вольський (2006), Роман Білоног (2006), Віктор Губеня (2006), Сергій Фурман (2006), Максим Пісецький (2007), Василь Бердичівський (2007), Олександр Олійник (2007), Дмитро Терлецький (2007), Ігор Василевський (2007), Сергій Хоменко (2007), Мальвіна Сущук (2007), Олександр Ковальчук (2007), Андрій Ребець (2008), Олександр Кальчук (2008), Дмитро Паламарчук (2008), Євген Мушинський (2008), Роман Язинський (2008), Сергій Ващенко (2008), Андрій Левченко (2008), Олександр Бордюг (2008), Ярослав Яковенко (2008), Мирослава Чорнокоз (2009), Олександр Кондратюк (2009), Олександр Остапчук (2009), Богдан Рипик (2009), Юрій Хоречко (2010), Олександр Касянчук (2010), Дмитро Гичко (2010), Ярослав Циба (2010), Андрій Колесник (2010), Олександр Матасюк (2010), Роман Шапран (2010), Сергій Мулик (2010), Ярослав Кобець (2011), Сергій Рябухін (2011), Олександр Нікончук (2011), Олег Обіход (2011), Максим Голодюк (2012), Юрій Левківський (2012), Руслан Загоровський (2012), Андрій Нижник (2012), Володимир Франт (2012), Юрій Єлісєєв (2012), Акаділ Бакіров (2012), Олег Мороз (2012), Олександр Трохимчук (2012), Анатолій Ткачук (2012), Тарас Білецький (2012), Євгеній Колесник (2013), Юрій Федорчук (2013), Сергій Тупальський (2013), Богдан Андреєв (2013), Юрій Локацюн (2013), Вадим Денисюк (2013), Роман Торчук (2013), Ілля Якимчук (2013), Сергій Чепель (2013), Людмила Турська (2013), Леонід Суходольський (2013), Олександр Власюк (2014), Євгеній Хиля (2014), Олександр Ванельчук (2014), Анастасія Лотошко (2014), Яна Радчук (2014), Євгеній Чуйченко (2014), Владислав Винник (2014), Ольга Федорчук (2014) (рис. 1.104).

Рис. 1.104. **Зліва направо: МС В. В. Недоля, МС О. В. Дідур, КМС М. Ю. Чорнокоз, КМС Р. М. Шапран**

Також на Житомирщині розвивається такий напрямок гирьового спорту, як силове жонглювання гирями. Секції силових жонглерів створено у Новоград-Волинському, Попільнянському районах та вищих навчальних закладах Житомира.

Спортсмени та тренери Житомирщини не обмежуються лише прагненням досягти високих спортивних результатів на помості, а й займаються пошуком науково обґрунтованих підходів до тренувальної та змагальної діяльності у гирьовому спорті. Так, у 2006 році за підтримки Федерації гирьового спорту України на Житомирщині було започатковано щорічний журнал «Гирьовий спорт», на сторінках якого окрім довідкового матеріалу публікуються наукові статті з проблем гирьового спорту. У 2013 році вийшов сьомий номер журналу.

У 2009 році К. В. Пронтенко захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту на тему: «Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту», а у 2011 році В. В. Пронтенко повторив успіх брата – тема дисертації: «Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді».

Фахівцями Житомирщини опубліковано велику кількість науково-методичних праць із гирьового спорту, серед яких основними є такі навчальні посібники: «Історія гирьового спорту» (2006), «Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту» (2008), «Організація та методика проведення занять з гирьового спорту» (2010), «Гирьовий спорт» (2011), «Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять» (2012), «Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України» (2013), «Підготовка жінок у гирьовому спорті» (2013), «Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті» (2014), «Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах» (2014).

Від імені всіх спортсменів-гирьовиків, тренерів, суддів та великої кількості шанувальників гирьового спорту автори книги висловлюють щирі слова вдячності за сприяння розвитку на Житомирщині нашого улюбленого виду спорту таким добродіям, як: (в алфавітному порядку) В. Ф. Андрощук, В. В. Бойко, О. М. Боярчук, М. П. Власенко, О. В. Гончаренко, Г. П. Грибан, І. В. Гриценко, Р. М. Гула, Ю. Г. Даник, Н. В. Калкан, І. А. Климчук, І. А. Ковальчук, Л. І. Колесник, С. М. Кутішенко, А. І. Лобас, В. П. Левандовський, В. К. Мазур, К. К. Марчук, В. Ф. Микитюк, Р. В. Можарівський, М. І. Муляр, О. В. Нечипоренко, М. В. Нечипоренко, А. І. Нехведович, Ю. О. Панасюк, С. В. Перегуда, М. Ф. Пічугін, А. О. Подік, О. М. Подорожній, В. В. Плотніков, В. І. Прохоренко, Д. В. П'ясковський, Б. О. Ревнівцев, С. М. Рижук, О. М. Романський, С. В. Романчук, Д. М. Савенець, Л. С. Самунь, О. М. Сарно, О. В. Саюк, Л. А. Сорочинський, В. І. Семенюк, О. О. Старчук, Л. М. Українець, С. П. Ціхон, О. В. Чорнокоз, М. А. Чигир, С. П. Шабінський, В. В. Шарандак, Б. В. Шевчик, В. Т. Шелудченко.

Розділ 2

ВІДОМОСТІ ПРО ЗДОБУТКИ ЖИТОМИРСЬКИХ ГИРЬОВИКІВ

2.1. Тренери з гирьового спорту

Романчук Віктор Миколайович – заслужений тренер України з гирьового спорту (2002).

В. М. Романчук

Народився 29 серпня 1953 року в селі Долговка Косулінського району Курганської області (Російська Федерація) в сім'ї робітників. З дитинства займався різними видами спорту, але більше за все приваблювала легка атлетика.

З 1972 по 1973 рік проходив службу у Збройних Силах СРСР. У 1973 році Вступив до Ленінградського військового інституту фізичного виховання, який закінчив у 1977 році, маючи за плечима вищу освіту, військове звання «лейтенант». Під час навчання в інституті виконав норматив майстра спорту СРСР з офіцерського триборства.

З 1978 по 1994 роки проходив військову службу в Далекосхідному воєнному окрузі, Центральній групі військ, Прикарпатському воєнному окрузі на посадах начальника фізичної підготовки та

спорту полку, бригади, армії. З 1994 по 2008 роки – начальник кафедри фізичного виховання та спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. У 2007 році Віктор Миколайович успішно захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Тренерською діяльністю в гирьовому спорті Віктор Миколайович зайнявся в 1994 році. І вже через три роки, у 1997 році, був підготовлений перший майстер спорту України з гирьового спорту – Сергій Васильчук (вагова категорія (в.к.) до 60 кг).

За час своєї професійної діяльності особисто організував і провів 4 чемпіонати світу, 10 чемпіонатів та кубків України, 6 чемпіонатів Збройних Сил України з гирьового спорту та у 2002 році започаткував щорічний міжнародний турнір імені С. П. Корольова з гирьового спорту. За 16 років тренерської роботи підготував 39 майстрів спорту, 4 майстри спорту міжнародного класу та 2 заслужених майстри спорту України з гирьового спорту. Вихованці В. М. Романчука 47 разів ставали чемпіонами та призерами чемпіонатів світу. Під керівництвом В. М. Романчука збірна команда Житомирщини 10 разів здобувала звання чемпіона і володаря Кубка України. Серед його кращих вихованців: чемпіони та призери чемпіонатів світу та України ЗМС В. В. Пронтенко, ЗМС К. В. Пронтенко, МСМК Ю. О. Головня, МСМК А. В. Терентюк, МС В. В. Поздняков та інші.

За багаторічну працю з підготовки спортсменів-гирьовиків високого класу та розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі у 2002 році Віктору Миколайовичу Романчуку було присвоєне почесне звання «Заслужений тренер України», а у 2013 році – «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України».

Крім того за вагомий внесок у розвиток фізичної культури і спорту в Україні нагороджений відзнаками Міністерства оборони України «Знак пошани», «За сприяння Збройним Силам України», почесними відзнаками ФСТ «Україна» «За заслуги», відзнакою «За заслуги перед містом» III ступеня, грамотами Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України, Житомирської обласної державної адміністрації. З 2001 по 2013 роки багаторазово був відзначений у номінації «Кращий тренер з неолімпійських видів спорту» у Житомирській області.

На сьогоднішній день Віктор Миколайович Романчук є професором кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, професором, суддею міжнародної категорії, старшим тренером збірної команди України з гирьового спорту (з 2002 року).

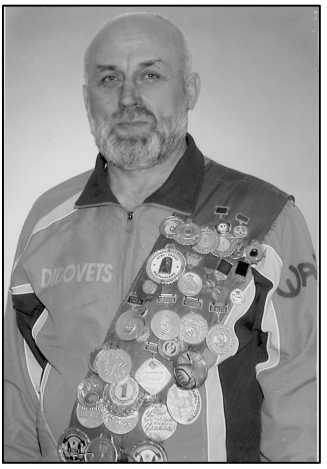
В. М. Романчук – автор понад 80 наукових і методичних праць у галузі фізичного виховання і спорту, у тому числі 7 навчально-методичних посібників із грифом Міністерства освіти і науки України (у співавторстві). Серед основних праць: «Фізична підготовка у Збройних Силах України» (2004), «Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах» (2004), «Фізичне виховання» (2010), «Фізичне виховання військовослужбовців» (2011), «Гирьовий спорт» (2011). Підготував 3 кандидатів наук з фізичного виховання та спорту.

Збірна команда Житомирської області з гирьового спорту (2010)

Дідовець Олександр Миколайович – майстер спорту УРСР (1983), СРСР (1990), України (1997) з гирьового спорту, вагова категорія понад 90 кг.

Народився 12 серпня 1954 року в місті Новоград-Волинський Житомирської області.

Освіта – неповна вища: закінчив Вінницький технікум м'ясо-молочної промисловості за спеціальністю «технік-технолог». Тривалий час пропрацював на Новоград-Волинському м'ясокомбінаті. Роботу успішно поєднував з активним заняттям гирьовим спортом.



О. М. Дідовець

У 1983 році О. М. Дідовцю підкорився норматив майстра спорту УРСР, у 1990 – майстра спорту СРСР, а в 1997 – майстра спорту України з гирьового спорту.

Олександр Миколайович – рекордсмен України та СРСР у ривку гирі, срібний призер чемпіонату СРСР у ривку гирі (1988), 14-разовий чемпіон України та семиразовий чемпіон світу з гирьового спорту серед ветеранів, рекордсмен світу в номінації «оригінальні та екстремальні вправи з гирями», дворазовий рекордсмен Книги рекордів України у піднятті бочки з пивом вагою 50 кг.

Кращі результати О. М. Дідовця: (в.к. понад 90 кг) *гирі 32 кг*: поштовх – 80 п. (1988), ривок гирі – по 113 п. кожною рукою без врахування часу (1988) та 169 п. за 10 хв (2005); *гирі 24 кг:* поштовх – 138 п. (1999), ривок гирі – 223 п. (2006), сума двоборства – 349 п. (2005).

Серед його досягнень у піднятті гир оригінальними та екстремальними способами є такі: поштовх трьох гир 24 кг одночасно однією рукою – 5 п.; жим двох гир 32 кг однією рукою, поставлених одна на одну, – 7 п.; балансування на відкритій долоні двох гир 24 кг, поставлених одна на одну, – 1 хв; жим гир 24 кг «на попа» способом «млин» – 40 п. Також жим гирі 24 кг на честь

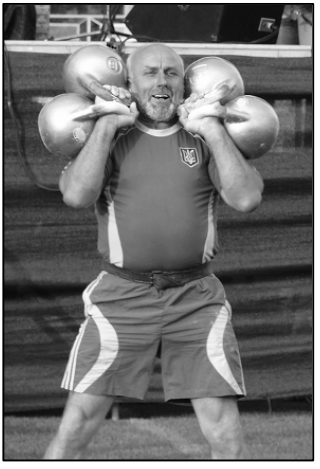
1115 річчя від дня заснування міста Житомира (на сходах кінотеатру «Жовтень») – 1115 п. (1999); жим гирі 24 кг під час святкування дня міста Новоград-Волинський – 1200 п. (2002).

Серед його кращих вихованців: Михайло Гераскевич – чемпіон і рекордсмен СРСР у поштовху гир (1989), чемпіон СРСР серед юніорів, майстер спорту СРСР, нині головний тренер богатирської збірної, заслужений тренер України; Олександр Іванишин – майстер спорту України з гирьового спорту, учасник XIX зимових Олімпійських ігор у місті Солт-Лейк-Сіті (США) у 2002 році; а також чемпіони і призери чемпіонатів й кубків України, чемпіонатів світу, майстри спорту України Лілія Литвинчук, Ольга Загрива, Вікторія Степанюк, Олег Мягченко, Володимир Сидорчук, Роман Шапран.

З 2002 року по сьогоднішній день Олександр Миколайович працює тренером із гирьового спорту в районній ДЮСШ. Підготував 10 майстрів спорту України з гирьового спорту та 12 кандидатів у майстри спорту України.

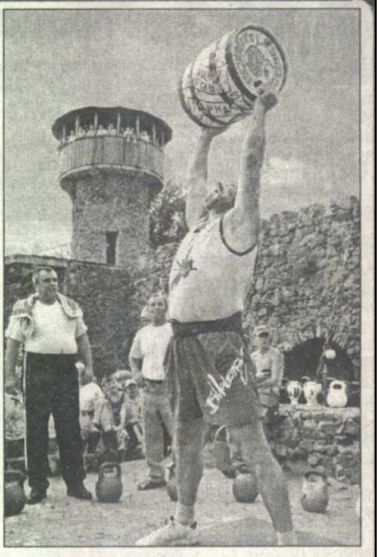
У 2008 році за видатні заслуги у спорті О. М. Дідовцю присвоєне почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України». Нагороджений найвищою нагородою міста Новоград-Волинський – орденом «Звягель», орденом «За заслуги перед Новоград-Волинським районом», а також почесною грамотою НОК України. У травні 2012 року під час відкриття стадіону в селі Слобода-Романівська нагороджений наручним годинником від голови Верховної Ради України Володимира Михайловича Литвина.

Проживає в місті Новоград-Волинський. Продовжує працювати тренером із гирьового спорту в ДЮСШ Новоград-Волинського району та у середній школі села Слобода-Романівська.



Встановлення рекорду України, (м. Докучаєвськ, 2008)

Лесин край від 6.09.2007 року



РЕКОРД – ФАНТАСТИКА

Ім'я Олександра Дідовця знає спортивний світ усієї земної кулі. Це – не перебільшення. За роки спортивної біографії наш земляк встановив кілька десятків рекордів. Часто він сам себе і перевершував, підкоряючи гирі на помостах України, Європи, світу.

Рідному місту-ювіляру його відданий син пообіцяв зробити подарунок із занесенням Новограда-Волинського до Книги рекордів Гінесса України.

– Якщо таке станеться, то це буде рекорд-фантастика, – сказав суддя міжнародної категорії, майстер спорту, заслужений вчитель України Станіслав Триліс, який прибув із Києва із спецзавданням спостерігати за двобоєм гирьовика-ветерана із 50-кілограмовою бочкою з пивом, яку Олександр Дідовець пообіцяв підняти 750 разів упродовж трьох годин.

Позаду – скрупульозні процедури зважування «снаряда», спортсмена, звірка годинника, визначення помосту робочої зони спортсмена...

І ось – старт. Олександр вступає у двобій з нестандартним «снарядом», і той злітає над його головою та завмирає на витягнутих руках раз, десять, п'ятдесят, сто, триста, чотириста, п'ятсот разів...

Місце змагання в оточенні живого ланцюга – у декілька рядів. Друзі вигукують подяки, побажання, захоплення, читають йому вірші-посвяти, співають куплети лише для нього...

– Він усе бачить і чує, – запевняє Оленка Завгородня і просить бути активнішими у підтримці.

Вона кілька годин супроводжувала встановлення рекорду цікавою розповіддю про шлях Дідовця до вершин спортивної слави. А тим часом на 553 піднятті ваги Олександр ледь помітно похитнувся. Суддя підвівся – і запрацював телефонний зв'язок на Київ, звідти – на Москву, Нью-Йорк... Спортивні фахівці з'єднувалися із психологами, іншими службами термінової допомоги та надання порад, які були високопрофесійними, виключно тактовними, необхідними у цю мить.

Порада прозвучала як вирок: треба зупинятись, людський ресурс спортсмена може не витримати. Тоді – біда, тривалий вимушений «відпочинок» від спорту. Але ж він на тренуваннях піднімав і 800 разів! Що ж відбувається?

Вперстість Олександра зворушила усіх. Він наполягав на продовженні.

– Ну, хоча б до рівної цифри доведу, – згодився і назвав цифру 600.

Довів! Фантастика! Та чи є це рекордом? Знову телефонні переговори з Києвом, Ленінградом, і голос із столиці:

– Привітайте рекордсмена! Його ім'я буде занесено до Книги рекордів Гінесса України! Дідовець обійшов попередника на три підняття ваги! Рекорд встановлено і в часі.

Що тут зчинилося!!! Сльози, вітання, обійми, поцілунки. Плакали жінки і чоловіки, ніхто сліз не соромився. До телефону раз по раз Київ запрошує рекордсмена та усіх, хто опікувався цією гучною подією.

Суддя міжнародної категорії Станіслав Триліс реєструє рекорд.

Була вже 22 година, але ніхто не відходить від майданчика, де щойно встановлено рекорд во славу міста-ювіляра.

Ось на що здатні дорослі діти своєї малої батьківщини!

Від імені міської влади вітання нехай прийме рекордсмен, який вчинив диво, а також усі спортсмени і фізкультурники Новограда-Волинського, та побажання міцного здоров'я, особистого щастя та досягнень в ім'я слави рідного міста.

З днем фізичної культури і спорту!

В. ГАММА,
начальник відділу з питань фізичної культури, спорту і туризму міської ради.

Фото **Ігоря БОРЕМСЬКОГО.**

Стаття у газеті «Лесин край», 6 вересня 2007 р.

Лемешко Віктор Васильович – заслужений тренер України (2008), майстер спорту СРСР з важкої атлетики (1969).

В. В. Лемешко

Віктор Васильович Лемешко народився 22 лютого 1943 року в селі Стара Олександрівка Червоноармійського району Житомирської області. У 1970 році закінчив Київський державний інститут фізичної культури. Військову службу проходив у Львівському спортивному клубі армії. Після закінчення інституту в 1970 році почав працювати тренером з важкої атлетики у Житомирській спортивній школі, де з'явилися перші успіхи. Під керівництвом Віктора Васильовича норматив майстра спорту СРСР з важкої атлетики виконав Анатолій Каприця.

У 1973 році відділення важкої атлетики у спортивній школі було закрито і В. В. Лемешко працевлаштувався на завод «Електровимірювач». За рік роботи переобладнав підвальне приміщення у важкоатлетичний зал та почав тренувати заводських спортсменів. Завдяки копіткій праці тренера команда згодом стала чемпіоном області з важкої атлетики серед виробничих колективів. Через рік почав працювати вчителем фізичного виховання 8-річної школи в селі Пряжів, де за короткий час обладнав спортивний майданчик, перебудував два класи у спортивну кімнату, придбав необхідний інвентар. Через декілька років школа стала однією з провідних у Житомирському районі зі спортивних показників. У 1977 році керівництво ДСТ «Колос» запросило Віктора Васильовича на посаду тренера в Житомирський сільськогосподарський інститут. Невдовзі прийшли успіхи. Вихованець Володимир Кубенко посів ІІ місце на першості Радянського Союзу. Колишній учень спортивної школи Анатолій Ієвський виконав норматив майстра спорту з гирьового спорту. Інститутська команда стала однією з кращих серед

сільськогосподарських вузів України, що дало змогу провести зональну першість СРСР із важкої атлетики в місті Житомир.

З 1983 року В. В. Лемешко працює методистом фізичної культури та спорту на заводі «Металоконструкції». У результаті його роботи команда гирьовиків ставала неодноразовим чемпіоном області та республіканських турнірів. Слюсар заводу Віталій Гнідий виконав норматив майстра спорту УРСР. На спорудження спортивної бази виділялись чималі кошти. Спортивні досягнення колективу за час роботи Віктора Васильовича відзначені 120 дипломами та грамотами. Обком профспілки поширював досвід фізкультурно-оздоровчої роботи на заводі, а сам Віктор Лемешко виступив на Всесоюзному семінарі в місті Ростов-на-Дону.

У 1996 році у зв'язку з припиненням роботи підприємства В. В. Лемешко починає працювати у СПТУ-13, а через рік у Житомирському інженерно-технологічному інституті. Там він обладнав зал атлетичної гімнастики і зайнявся тренерською роботою з гирьового спорту та пауерліфтингу. За період роботи в університеті підготував 2 майстри спорту України з гирьового спорту: Вадима Андреєва та Андрія Кравченка, понад 60 кандидатів у майстри спорту та сприяв підготовці майстрів спорту з гирьового спорту Вадима Мушинського, Володимира Недолі та понад 10 майстрів спорту з важкої атлетики, пауерліфтингу, бодибілдингу, армспорту.

Майстер спорту СРСР В. В. Лемешко – голова міської федерації силових видів спорту, засновник Житомирських турнірів із пауерліфтингу. У 2008 році Віктору Васильовичу присвоєне почесне звання «Заслужений тренер України».

На сьогоднішній день Віктор Васильович займається тренерською роботою з гирьового спорту та пауерліфтингу. Підготував 3 майстрів спорту міжнародного класу, 16 майстрів спорту України. Під його керівництвом Юрій Шпитун виграв чемпіонат Європи і став срібним призером чемпіонату світу з пауерліфтингу. З 2002 по 2004 рік у секції тренувався Микола Шабняк, який пізніше став бронзовим призером Параолімпійських ігор у Пекіні з метання диску. У 2008 році рекордсменом світу серед юніорів у жимі лежачи став студент Житомирського державного технологічного університету Валерій Хоречко.

П. П. Ткаченко

Ткаченко Павло Петрович – народився 3 червня 1961 року в селищі міського типу Червоноармійськ Житомирської області. В 1978 році закінчив Червоноармійську середню школу, після чого протягом двох років працював піонервожатим у Кошелівській середній школі, де і почав свою педагогічну діяльність. Під час навчання у школі займався спортивною гімнастикою, має І спортивний розряд.

З 1979 по 1981 рік проходив строкову службу у Збройних силах СРСР. Після закінчення служби у 1981 році Павло Петрович вступив до Вінницького педагогічного інституту на факультет фізичного виховання, спеціалізація «спортивна гімнастика», який успішно закінчив у 1986 році.

З 1986 по 1990 рік працював на посаді завуча з виховної роботи, а також вчителя фізичної культури в Червоноармійській середній школі.

З 1990 року по теперішній час працює на посаді старшого викладача кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету.

Тренерською роботою в секції гирьового спорту університету почав займатися з 1995 року. Неодноразово представляв команду Житомирського національного агроекологічного університету з гирьового спорту на багатьох всеукраїнських і міжнародних змаганнях. У 2003 році підготував майстра спорту України з гирьового спорту Івана Палчея та сприяв підготовці ще двох майстрів спорту України: Тараса Панчука та Олега Мягченка. Крім того підготував 12 КМС та понад 20 спортсменів І розряду, які ставали чемпіонами і призерами чемпіонатів України та інших міжнародних і всеукраїнських студентських змагань.

У 2013 та 2014 роках збірна команда агроуніверситету ставала бронзовим призером на чемпіонатах України серед агровузів України з гирьового спорту.

П. П. Ткаченко підготував понад 55 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання студентської молоді. Основні праці П. П. Ткаченка (у співавторстві): «Технічна підготовка футболістів» (2009), «Абетка орієнтувальника» (2009), «Основи харчування. Теорія та практичні застосування» (2010), «Гирьовий спорт» (2011), «Основи гирьового спорту» (2013).

Павло Петрович Ткаченко вже понад 25 років плідно працює в галузі фізичної культури і спорту, впроваджує здоровий спосіб життя у побут студентської молоді, бере активну участь у проведенні спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів в університеті та місті. Неодноразово був нагороджений грамотами і подяками Житомирського обласного управління з фізичного виховання та спорту, ФСТ «Колос», адміністрації університету.

Збірна команда Житомирського національного агроекологічного університету з гирьового спорту (2013)

Затилюк Григорій Петрович – народився 19 лютого 1964 року в селі Лісівка Андрушівського району Житомирської області. В 1981 році закінчив повний курс Андрушівської середньої школи № 1. Навчання у школі поєднував з активним заняттям спортом: спортивна гімнастика, боротьба вільна та класична.

Г. П. Затилюк

З 1981 по 1985 рік навчався у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури. Після закінчення інституту отримав кваліфікацію вчителя фізичної культури – тренера. Під час навчання в інституті займався гімнастикою, армспортом та класичною боротьбою. Виконав І спортивні розряди з даних видів спорту.

З 1985 року і по теперішній час працює вчителем фізичної культури в Зарубенецькій загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів Андрушівського району Житомирської області, де і проживає. Вчитель вищої категорії.

З 2007 року Григорій Петрович Затилюк працює тренером-викладачем із гирьового спорту в Андрушівській ДЮСШ. Особисто бере участь у районних, обласних та всеукраїнських змаганнях із гирьового спорту серед ветеранів. Неодноразовий призер чемпіонатів України серед ветеранів.

За часи роботи Григорія Петровича тренером збірна команда Андрушівського району з гирьового спорту багаторазово ставала призером обласних змагань у командному заліку.

У 2013 році жіноча збірна Житомирської області у складі андрушівських спортсменок Людмили Турської, Марини Коваленко та Тетяни Нікодюк стала бронзовим призером чемпіонату України серед дівчат до 18 років (Нікополь, Дніпропетровська область).

У 2014 році збірна команда Житомирської області серед школярів, до складу якої входили вихованці Г. П. Затилюка, а саме: Яна Радчук, Людмила Лоханчук, Людмила Турська, Олександр Шлапак, Вадим Костюк, Ярослав Цибровський, стала переможцем І чемпіонату України з гирьового спорту серед школярів (Кобеляки, Полтавська область).

За час роботи тренером із гирьового спорту Григорій Петрович підготував 2 КМС та 7 спортсменів І–ІІІ розрядів.

Кращі його вихованці: Людмила Турська – КМС, бронзова призерка чемпіонату світу серед дівчат (Керч, АР Крим, 2013), срібна призерка чемпіонатів України (Нікополь, 2013; Кобеляки, 2014); Яна Радчук – КМС, чемпіонка України серед дівчат та школярів (Кобеляки, 2014), срібна призерка чемпіонату Європи (Таллінн, 2014); Ярослав Цибровський – І спортивний розряд, дворазовий чемпіон України серед юнаків та школярів (Кобеляки, 2014), дворазовий бронзовий призер чемпіонату Європи із двоборства та довгого циклу (Таллінн, 2014).

Збірна команда Андрушівського району з гирьового спорту (2014)

Мосійчук Олександр Вікторович – народився 10 березня 1979 року у місті Радомишль Житомирської області в сім'ї робітників.

О. В. Мосійчук

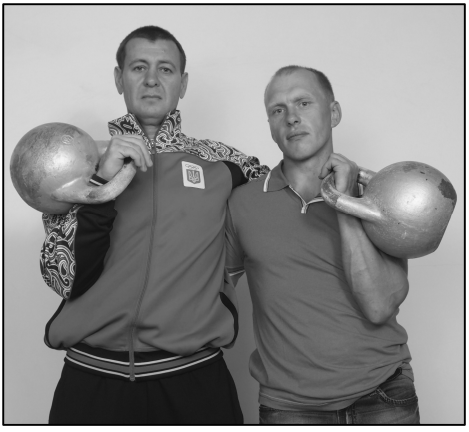
У 1986 році пішов до міської школи. В школі займався різними видами спорту, а вже у старших класах пріоритетними видами стали легка атлетика (біг на 800 м) та футбол.

У 1996 році закінчив школу та вступив до Національного університету фізичного виховання та спорту України в місті Київ за спеціалізацію «легка атлетика». У 2000 році закінчив університет та почав працювати в Радомишльській гімназії на посаді вчителя фізичного виховання. Паралельно протягом 3 років працював тренером-викладачем із легкої атлетики в Радомишльській ДЮСШ.

У 2007 році, завдяки ентузіасту гирьового спорту Віктору Васильовичу Міхненку, Олександр прийшов до тренажерної зали, щоб спробувати себе в новому виді спорту – гирьовому спорті. У 2010 році Олександр Мосійчук познайомився з Юрієм Федорчуком (КМС із гирьового спорту) й одного разу за спільною бесідою вони вирішили створити свою секцію з гирьового спорту в м. Радомишль. Місцевою владою їм було надано тренажерний зал у спортивному комплексі ФСТ «Динамо», що й стало початком тренерської діяльності Олександра Мосійчука в гирьовому спорті. Два роки секція діяла неофіційно. За цей час Олександр та Юрій назбирали необхідний інвентар для варіативних тренувань. А вже з 2012 року секція, яка стала називатися відділенням із гирьового спорту Радомишльської ДЮСШ ФСТ «Колос», є офіційною, а О. В. Мосійчук є тренером-викладачем школи з гирьового спорту. Тренерською роботою товариші продовжують займатися разом, тільки Юрій Павлович Федорчук на громадських засадах. Першими виїзними змаганнями для вихованців ДЮСШ були відкриті чемпіонати міста Коростишів (2011, 2012), згодом почали

їздити на обласні змагання в місто Житомир. Там одного разу Олександр та Юрій познайомилися з братами Пронтенками і почали з ними консультуватися щодо навантажень та особливо щодо правильної техніки виконання змагальних вправ гирьового спорту. І вся ця робота привела до бажаного результату: за короткий проміжок часу в Радомишльській ДЮСШ ФСТ «Колос» з'явилися спортсмени І дорослого розряду та КМС. А також багато перспективних молодих спортсменів у даний час готуються до виконання нормативу майстра спорту України.

Збірна команда Радомишльського району є неодноразовим переможцем та призером обласних змагань серед молоді, сільських спортивних ігор ФСТ «Колос». Вихованці школи є основою збірної Житомирської області серед юнаків та школярів, які в 2014 році стали чемпіонами України серед школярів у командному заліку (Кобеляки Полтавської області). Кращими вихованцями школи є переможці та призери чемпіонату України серед юнаків, районних та обласних змагань: Є. Хиля, Є. Колесник, П. Кузьменко, Д. Лаговський, В. Булах В. Прокопенко, М. Мацапура та 10-річний рекордсмен Д. Клюско.



О. В. Мосійчук (праворуч) зі своїм другом Ю. П. Федорчуком

Крім того, для популяризації та розвитку гирьового спорту в Радомишльському районі Олександр та Юрій особисто беруть участь у міських, обласних та всеукраїнських змаганнях, виступають з показовими виступами на різних святах та масових гуляннях у місті Радомишль.

З 2013 року щорічно в травні О. В. Мосійчук організовує та проводить відкритий чемпіонат Радомишля з гирьового спорту, присвячений Дню Перемоги, серед юнаків, дівчат, дорослих та ветеранів.

2.2. Заслужені майстри спорту України

В. В. Пронтенко

Пронтенко Василь Віталійович – заслужений майстер спорту України з гирьового спорту (2005), вагова категорія до 65 кг.

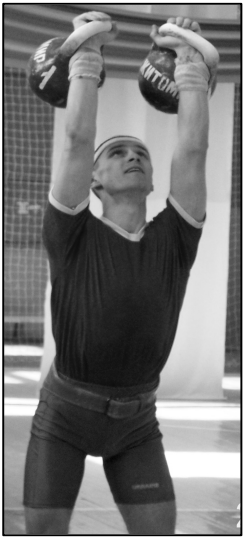
Народився 10 липня 1980 року в місті Житомир. Мати – Ірина Костянтинівна, медсестра, в юності – призер обласних змагань із плавання, прищепила синові працелюбство та наполегливість у досягненні поставленої мети. Батько – Віталій Васильович, педагог, розрядник із лижного спорту, з дитинства привчав дітей до фізичних вправ. Коли Василю було 10 років, батько купив йому дві трикілограмові гантелі, а також приніс систему гантельної гімнастики Є. Сандова, яку знайшов у журналі «Наука и жизнь».

На момент закінчення середньої школи № 33 м. Житомир (1997) у юного Василя Пронтенка за плечима вже був певний досвід участі у змаганнях (шкільних, міських), зелений пояс із тхеквондо (тренер Олександр Слєпцов), дорослий розряд із силового триборства, а також працелюбство, впевненість у собі, у своїх силах, почуття спортивної боротьби. Крім того, у Василя був високий рівень розвитку сили, витривалості, гнучкості, що й склало добру базу для майбутніх спортивних досягнень.

Після закінчення школи вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки, де й почалось його сходження на гирьовий олімп під керівництвом Віктора Миколайовича Романчука (нині заслужений тренер України). Вже у 1998 році йому підкорився норматив майстра спорту України у ваговій категорії до 70 кг, а у 2000 – майстра спорту України міжнародного класу.

Після випуску у 2002 році лейтенант В. В. Пронтенко для подальшого проходження служби був залишений у рідному інституті.

У 2004 році вступив до Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (заочно), який успішно закінчив у 2006 році та отримав кваліфікацію вчителя фізичної культури. У 2011 році у Львівському державному університеті фізичної культури захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». Є автором понад 60 наукових та навчально-методичних праць, основними серед яких є навчальні посібники, видані у співавторстві: «Історія гирьового спорту» (2006), «Організація та методика проведення занять з гирьового спорту» (2010), «Гирьовий спорт» (2011), «Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах» (2014), щорічний журнал «Гирьовий спорт».



Чемпіонат світу (2007)

На сьогоднішній день В. В. Пронтенко є п'ятиразовим чемпіоном світу у поштовху гир за довгим циклом (Казань, 2006, 2009; Гамбург, 2008; Бобруйськ, 2010; Хмельницький, 2011), дворазовим чемпіоном світу у поштовху гир (Афіни, 2002; Шатіллон, 2008), чемпіоном світу у ривку гирі (Афіни, 2012), семиразовим срібним призером чемпіонатів світу з класичного двоборства (Гамбург, 2004; Москва, 2005; Огре, 2006; Шатіллон, 2008; Хмельницький, 2009; Мілан, 2010; Афіни, 2011; Мілан, 2012), та п'ятиразовим – з довгого циклу (Казань, 2004, 2005; Житомир, 2007; Гамбург, 2012; Ташкент, 2013), бронзовим призером із класичного двоборства (Вентспілс, 2003); дванадцятиразовим чемпіоном України (дев'ятиразовим із довгого циклу та триразовим із двоборства); десятиразовим володарем Кубка України (восьмиразовим із довгого циклу та дворазовим із двоборства); чемпіоном Спартакіади дружніх армій країн-учасниць СНД (Санкт-Петербург, 2010); десятиразовим переможцем чемпіонатів Збройних Сил України, багаторазовим переможцем

всеукраїнських та міжнародних змагань; рекордсменом України серед юніорів (2000) та області.

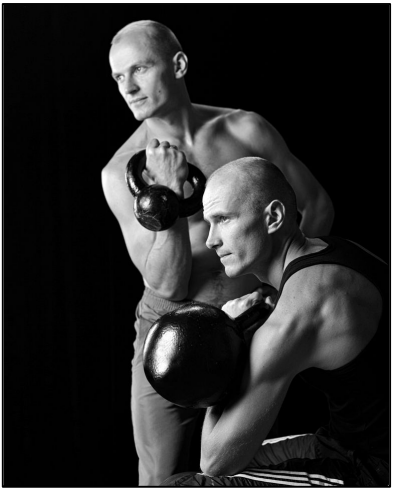
Кращі результати В. В. Пронтенка (в.к. до 65 кг): *гирі 32 кг*: поштовх – 102 п., ривок – 147 п., сума двоборства – 249 п. (2005), поштовх гир за довгим циклом – 61 п. (2004); *гирі 24 кг*: поштовх – 153 п. (2003), ривок – 231 п, сума двоборства – 381 п. (2004), поштовх гир за довгим циклом – 96 п. (2005).

За часи тренерської роботи з 2005 року Василь Віталійович підготував 1 МСМК, 5 МС та понад 10 КМС із гирьового спорту. Кращі вихованці: чемпіони та призери чемпіонатів світу й України Т. М. Панчук, В. В. Недоля, О. М. Остапчук, С. О. Мельник. Також у 2012 році В. В. Пронтенко вперше започаткував секцію жіночого гирьового спорту в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова.

Протягом 2000–2013 років за результатами підсумкового конкурсу «Вікторія» в Житомирській області Василь Віталійович Пронтенко був визнаний кращим спортсменом року з неолімпійських видів спорту. Неодноразово заохочувався Міністром оборони України, головою облдержадміністрації та Житомирської міської ради. У 2006 році нагороджений орденом «За заслуги перед містом» ІІІ ступеня. Лауреат щорічної Поліської відзнаки «Срібна вежа» у 2001 році.

Проживає у місті Житомир. Працює викладачем кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Одружений. Разом з дружиною Ольгою виховує сина Гліба.



Чемпіони світу – брати Пронтенки

К. В. Пронтенко

Пронтенко Костянтин Віталійович – заслужений майстер спорту України з гирьового спорту (2008), вагова категорія до 70 кг.

Народився 10 липня 1980 року у Житомирі. У 1997 році закінчив середню школу № 33 у м. Житомир та вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки. Після закінчення навчання з 2002 по 2010 роки проходив службу у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова на різних офіцерських посадах: від командира взводу до начальника лабораторного комплексу. У 2010 році К. В. Пронтенка було призначено на посаду старшого викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. На цій посаді К. В. Пронтенко виконує обов'язки і по сьогоднішній день, проводить заняття з курсантами, а також організовує навчально-тренувальний процес у секціях інституту з гирьового спорту та силового жонглювання.

Має вищу педагогічну освіту – у 2006 році закінчив Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (заочно) та отримав кваліфікацію вчителя фізичної культури. У 2009 році захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту у Львівському державному університеті фізичної культури за спеціальністю 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Бере активну участь у науковій роботі, систематично публікується у наукових фахових виданнях України. Є автором понад 80 наукових та навчально-методичних праць, основними серед яких є навчальні посібники, видані у співавторстві: «Історія гирьового спорту» (2006), «Організація та методика проведення занять з гирьового спорту» (2010), «Гирьовий спорт» (2011), «Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять» (2012),

«Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах» (2014). Є одним із засновників та авторів щорічного журналу «Гирьовий спорт».

Із гирьовим спортом К. В. Пронтенко познайомився під час навчання на 1-му курсі військового інституту (1997). На перших своїх змаганнях із гирьового спорту на першість інституту виконав поштовх двох гир по 24 кг 13 разів, а ривок – по 14 разів кожною рукою. Зрозумівши, що для перемог необхідно вдосконалювати техніку, почав наполегливо працювати і через рік на змаганнях такого ж рангу вже перекрив норму МС з гирями 32 кг у категорії до 75 кг (поштовх – 61 п., ривок – по 39 п., сума – 100 п.). У 2002 році йому підкорився норматив майстра спорту України міжнародного класу. Тренер – В. М. Романчук.

Швидкому росту результатів Костянтина у гирьовому спорті сприяв високий рівень його фізичної підготовленості, яку він отримав ще у школі: у середніх класах – більше двох років тренувався та брав участь у змаганнях із тхеквондо, має синій пояс; у старших – у секції із силового триборства. У 16 років при вазі 70 кг мав такі показники: жим штанги лежачи – 110 кг, присідання – 130 кг, станова тяга – 160 кг, підтягування з гирею 32 кг – 10 разів. У школі був срібним призером змагань «Анумо, хлопці!», де серед багатьох вправ був жим гирі 16 кг.

Чемпіонат України (м. Алушта, 2006)

Усіма досягненнями К. В. Пронтенко зобов'язаний своїм батькам: мамі – Ірині Костянтинівні та батьку – Віталію Васильовичу. Ще з дитинства вони прищеплювали синам любов до фізичних вправ. Майже весь вільний від навчання у школі час Костянтин та Василь проводили у мальовничих місцях села Лука – це багатогодинні ігри у футбол, купання у річці Гуйва, лижні прогулянки по лісах та полях, хокей з друзями та багато інших розваг. У пам'яті Костянтина назавжди залишилися моменти, коли мама навчала плавати та кататися на ковзанах, батько – їздити на лижах, грати в шахи та водити мотоцикл і

автомобіль. У 10-літньому віці за порадою батька брати почали вправлятись із гантелями та гумовим еспандером за системою Є. Сандова. Так почалися перші кроки на шляху до великого спорту.

На сьогоднішній день К. В. Пронтенко є: чемпіоном світу у ривку гирі (Шатіллон, 2008), триразовим срібним призером чемпіонатів світу з двоборства (Гамбург, 2004; Сан-Дієго, 2007; Афіни, 2011), чотириразовим бронзовим призером чемпіонатів світу з двоборства (Афіни, 2002; Огре, 2006; Шатіллон, 2008; Хмельницький, 2009) та дворазовим – у поштовху гир за довгим циклом (Казань, 2003; Хмельницький, 2011); триразовим чемпіоном України; триразовим володарем Кубка України; чемпіоном Спартакіади дружніх армій країн-учасниць СНД (Санкт-Петербург, 2005); десятиразовим переможцем чемпіонатів ЗСУ; рекордсменом України серед юніорів (1999, 2000) та дорослих (2003, 2004). Кращі результати К. В. Пронтенка (в.к. до 70 кг): *гирі 32 кг*: поштовх – 107 п. (2003), ривок – 170 п. (2005), сума двоборства – 273 п. (2005); поштовх гир за довгим циклом – 65 п. (2004); *гирі 24 кг*: поштовх – 165 п. (2003), ривок – 239 п. (2004), сума двоборства – 403 п. (2004), поштовх гир за довгим циклом – 96 п. (2005).

За часи тренерської роботи Костянтин Віталійович підготував 5 МС та понад 10 КМС із гирьового спорту. Кращі вихованці: чемпіони та призери чемпіонатів світу та України В. В. Мушинський, О. С. Мягченко, В. В. Морозов, В. В. Афонін, Я. П. Петрук, О. В. Михнюк, О. В. Недоля, О. О. Трохимчук, О. О. Нікончук.

За високі спортивні здобутки К. В. Пронтенко був неодноразово нагороджений відзнаками Міністерства оборони України, керівництва області та міста, зокрема відзнакою «За заслуги перед містом» ІІІ ступеня (2007). У період з 2001 по 2011 роки багаторазово був відзначений у номінації «Кращий спортсмен року з неолімпійських видів спорту» щорічного Житомирського обласного підсумкового конкурсу. Лауреат щорічної Поліської відзнаки «Срібна вежа» у номінації «Спорт» (2002).

Разом із братом Василем у 2004 році розпочав формування колекції гир, яка на теперішній час нараховує 170 екземплярів. Упродовж 2006–2014 років колекція неодноразово виставлялася на чемпіонатах світу, України та області. К. В. Пронтенко проживає у Житомирі з дружиною Лесею та сином Жаном.

2.3. Майстри спорту міжнародного класу

Ю. О. Головня

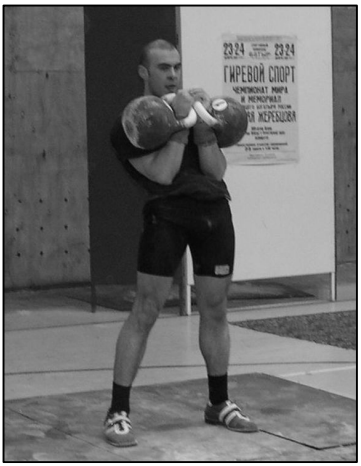
Головня Юрій Олегович – майстер спорту України міжнародного класу з гирьового спорту (2003), вагова категорія до 70, 75 кг.

Народився 5 грудня 1984 року в місті Ногинськ-9 Московської області в сім'ї військовослужбовця. Батько – Олег Степанович, 1960 р.н., військовий пенсіонер, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства та офіцерського багатоборства. Працюючи викладачем з фізичної підготовки, з дитинства прищеплював Юрію любов до фізкультури і спорту. Мати – Олена Валеріївна, 1965 р.н., майстер спорту Росії міжнародного класу з пауерліфтингу, також завжди стимулювала сина до занять спортом. Після розпаду СРСР сім'я переїхала до України, в місто Житомир. У п'ять років Юра почав займатися спортивною гімнастикою під керівництвом Євгена Івановича Сімонова в ДЮСШ № 2. Багаторазовий переможець та призер першостей Житомирської області зі спортивної гімнастики за програмою II юнацького розряду (1992–1997), міжнародного турніру зі спортивної гімнастики пам'яті Героя СРСР І. П. Вороніна (1993, 1996), кубка ДЮСШ зі спортивної гімнастики (Дзержинськ, Росія, 1998) та інших змагань.

У 2001 році закінчив 11 класів ЗОШ № 26 міста Житомир. У тому ж році вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова, який закінчив у 2006 році та здобув кваліфікацію інженера з радіоелектроніки.

У 16 років у 2001 році Ю. О. Головня почав тренуватися в секції з гирьового спорту інституту під керівництвом начальника кафедри фізичної підготовки, заслуженого тренера України Віктора Миколайовича Романчука. Завдяки високому рівню загальної фізичної підготовленості, розвитку гнучкості й силових якостей та

правильному тренуванню вже на початку 2002 року Юрій виконав норматив майстра спорту України з гирьового спорту (звання присвоєне 04.02.2003). У 2003 році на чемпіонаті України у поштовху гир за довгим циклом виконав класифікаційні вимоги до нормативу МСМК (звання присвоєне 22.09.2003).



Чемпіонат світу (м. Казань, Росія, 2004)

Юрій Олегович є рекордсмен світу та абсолютним чемпіоном світу серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 70 кг – 64 п. (Казань, 2004), а також рекордсменом України серед юніорів у поштовху гир 32 кг у в.к. до 70 кг – 107 п. (Житомир, 2004).

У 2003 році Ю. О. Головня став бронзовим призером чемпіонату України серед чоловіків та срібним призером першості України серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 70 кг (Харків); чемпіоном України серед юніорів з двоборства у в.к. до 70 кг (Житомир).

У 2004 році Юрій став бронзовим призером чемпіонату України серед чоловіків та чемпіоном України серед юніорів з довгого циклу у в.к. до 70 кг (Хмельницький); срібним призером першості світу серед юніорів та міжнародного турніру імені С. П. Корольова з двоборства у в.к. до 70 кг (Житомир); бронзовим призером чемпіонату світу серед чоловіків та абсолютним чемпіоном світу серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 70 кг (Казань, Росія). У 2005 році – срібним призером чемпіонату України серед чоловіків з довгого циклу у в.к. до 75 кг (Сторожинець Чернівецької обл.); срібним призером Кубка України та міжнародного турніру імені С. П. Корольова у в.к. до 70 кг (Житомир); срібним призером чемпіонату світу серед чоловіків у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 70 кг (Казань, Росія); бронзовим призером чемпіонату світу серед чоловіків в окремих вправах (у поштовху) у в.к. до 70 кг (Харків).

У 2006 році став чемпіоном України серед чоловіків у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 75 кг (Харків); переможцем І чемпіонату України серед студентів у в.к. до 75 кг (Харків); бронзовим призером чемпіонату світу серед чоловіків у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 70 кг (Казань, Росія).

Особисті рекорди у в.к. до 70 кг *(гирі 32 кг)*: поштовх – 111 п. (2005), ривок – 105 п. (2006), сума двоборства – 216 п. (2005), поштовх гир за довгим циклом – 70 п. (2005); *(гирі 24 кг)*: поштовх – 155 п. (2004), ривок – 170 п. (2006), сума двоборства – 325 п. (2003), поштовх гир за довгим циклом – 100 п. (2005).

Крім того Юрій є багаторазовим чемпіоном та призером всеукраїнських галузевих спартакіад ФСТ «Колос», «Спартак», чемпіонатів Збройних Сил України (2003–2010), чемпіонатів області, міст Житомир та Севастополь (2001–2009), універсіади Житомирщини серед ВНЗ ІІІ–ІV рівня акредитації, відкритого чемпіонату Києва (2003–2005) та Всеукраїнського турніру на призи Ю. О. Резнікова.

Чемпіонат світу (м. Казань, довгий цикл, 2005 р., в.к. до 70 кг): 1-ше місце – С. Меркулін (Росія, 68 п.), 2-ге Ю. Головня (64 п.), 3-тє – А. Антонянц (Казахстан, 59 п.)

По закінченні навчання в інституті Юрій Головня проходив службу на офіцерських посадах у підрозділах Військово-Морських Сил у місті Севастополь. У 2011 році звільнився з лав Збройних Сил України та продовжив службу оперативним співробітником Служби Безпеки України у місті Севастополь, де й проживає на сьогоднішній день. Одружений, разом із дружиною Юлею виховує сина Ігоря.

А. В. Терентюк

Терентюк Андрій В'ячеславович - майстер спорту України міжнародного класу з гирьового спорту (2001), вагова категорія до 60 кг.

Народився 7 січня 1979 року в місті Житомир. В 1995 році, після постійних й тривалих переїздів, пов'язаних із змінами місця служби батька, який на той час був військовослужбовцем, сім'я переїхала в Житомир на постійне місце проживання. Мати, Олена Віталіївна, домогосподарка. Батько, В'ячеслав Миколайович, офіцер запасу, незважаючи на переїзди й постійну зайнятість, неодноразово майстрував для сина домашні спортивні куточки і купував різне спортивне знаряддя, впливаючи тим самим на фізичний розвиток Андрія. Це було стимулом для Андрія займатися спортом, бути здоровою та сильною людиною.

Як і всі діти, любив грати у футбол, займався в різних спортивних секціях, у тому числі боротьбою й іншими видами єдиноборств. Навчаючись у 10-му класі, займався в секції із пауерліфтингу у тренера Віктора Васильовича Лемешка. У 1996 році зайняв І місце на обласних змаганнях із пауерліфтингу у ваговій категорії до 56 кг із результатом 295 кг у сумі триборства.

Після закінчення школи вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки. Вже під час навчання на першому курсі з добре розвинутими фізичними здібностями на заняттях із фізичної підготовки був відмічений у кращий бік викладачем Михайлом Івановичем Муляром, який у свою чергу запропонував Андрію займатися в секції з гирьового спорту, під керівництвом тренера Віктора Миколайовича Романчука, начальника кафедри фізичної підготовки і спорту.

У період із 1998 року, завдяки вміло організованим Віктором Миколайовичем Романчуком тренуванням, Андрій не раз підіймався на п'єдестал пошани всеукраїнських та міжнародних змагань із гирьового спорту.

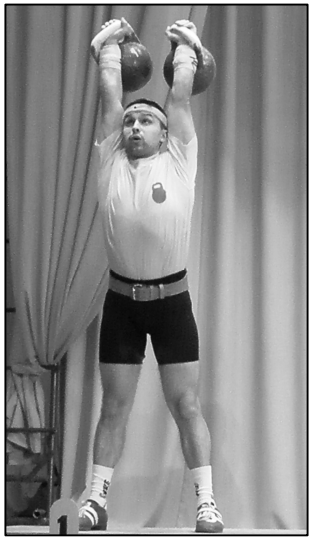
Норматив майстра спорту України виконав на міжнародному турнірі на призи «Спортивної газети» у 1999 році в місті Житомир, а МСМК – на чемпіонаті України у поштовху гир за довгим циклом 2001 року у м. Полтава у в.к. до 60 кг, посівши 3-тє місце.

Андрій В'ячеславович Терентюк є дворазовим чемпіоном України у поштовху гир за довгим циклом (2002, 2005), дворазовим володарем Кубка України (2005, 2010), п'ятиразовим чемпіоном Збройних Сил України, дворазовим срібним призером спартакіад армій країн-учасниць СНД (2005, 2010), багаторазовим переможцем всеукраїнських та міжнародних турнірів, призером чемпіонатів України. Також Андрій є рекордсменом Житомирської області у поштовху гир вагою 32 кг – 78 п., у поштовху гир вагою 24 кг – 133 п. та у поштовху гир вагою 24 кг за довгим циклом – 81 п. у ваговій категорії до 60 кг.

Кращі результати А. В. Терентюка у в.к до 60 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 78 п., ривок – 78 п., сума двоборства – 156 п. (Чернігів, 2004), поштовх гир за довгим циклом – 43 п. (Сторожинець, 2005); *гирі 24 кг*: поштовх – 133 п., ривок – 155 п., сума двоборства – 288 п. (Севастополь, 2009), поштовх гир за довгим циклом – 81 п. (Київ, 2004).

За високі спортивні досягнення Андрій Терентюк був неодноразово нагороджений почесними грамотами та відзнаками Міністра оборони України, голови управління у справах сім'ї, молоді та спорту обласної державної адміністрації, керівництва міста та області.

Проживає в місті Житомир. Одружений. Разом із дружиною Яною виховує двох дітей: сина Станіслава та дочку Діану.



На чемпіонаті України (м. Кіцмань, 2010)

О. М. Остапчук

Остапчук Олексій Миколайович – майстер спорту України міжнародного класу (2015), вагова категорія до 90, 95 кг.

Народився 5 квітня 1990 року у селі Левків Житомирського району. З дитинства батько прищеплював любов до спорту і підтримував усі починання у цьому напрямі. У 12 років почав займатись волейболом в ДЮСШ «Колос» під керівництвом Миколи Антоновича Юцевича.

Після закінчення школи у 2007 році вступив до Житомирського державного технологічного університету, де почав займатись гирьовим спортом під керівництвом Віктора Васильовича Лемешка, нині заслуженого тренера України. На перших змаганнях під його керівництвом виконав ІІ спортивний розряд. На цих же змаганнях, побачивши виступ спортсменів Житомирського військового інституту, «загорівся» бажанням потрапити в цю команду. Оскільки В. В. Лемешко більше спеціалізується як тренер із пауерліфтингу, тому вирішив допомогти молодому спортсмену реалізувати свій потенціал і в 2009 році познайомив із ЗМС Василем та Костянтином Пронтенками. З того часу Олексій Остапчук продовжує наполегливо тренуватися.

З 2012 по 2014 рік навчався у Переяслав-Хмельницькому педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди, де здобув педагогічну освіту та кваліфікацію вчителя фізичної культури. Працював вчителем фізичної культури у Левківській середній школі, організував секцію гирьового спорту у місцевому будинку культури.

Норматив майстра спорту України виконав на Кубку України у поштовху гир за довгим циклом, який проходив у Житомирі у 2013 році, у категорії до 90 кг, виконавши 60 підйомів. Норматив МСМК підкорився у 2014 році на чемпіонаті світу у м. Гамбург у командній естафеті (поштовх – 60 п.). Почесне спортивне звання МСМК О. М. Остапчуку присвоєне 16 лютого 2015 року.

Кращі досягнення Олексія Остапчука: чемпіон світу в естафеті (Тюмень, 2013); срібний призер чемпіонату Європи в естафеті (Санкт-Петербург, 2014), срібний призер чемпіонату світу серед студентів (Кам`янець-Подільський, 2011), бронзовий призер чемпіонату світу в естафеті (Гамбург, 2014), бронзовий призер чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом та естафеті (Табачне, 2013); бронзовий призер Кубка України в естафеті (Поляниця, 2013); бронзовий призер Кубку України у поштовху гир за довгим циклом (Житомир, 2010); бронзовий призер чемпіонату України серед студентів (Житомир, 2011), переможець Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2014).

Особисті рекорди О. М. Остапчука (в.к. до 90 кг): *гирі 32 кг*: поштовх – 103 п. (2014), ривок – 103 п., сума двоборства – 206 п. (2014), поштовх гир за довгим циклом – 60 п. (2013), поштовх гир за 3 хв в естафеті – 60 п. (2014); *гирі 24 кг*: поштовх – 184 п. (2014), ривок – 202 п. (2013), сума двоборства – 385 п. (2014), поштовх гир за довгим циклом – 98 п. (2011).

Призер чемпіонату світу (м. Гамбург, Німеччина, 2014)

Також Олексій є рекордсменом Книги рекордів України (2014), рекордсменом України у поштовху двох гир вагою 32 кг за 3 хв – 60 п., рекордсменом Житомирщини у поштовху.

Тренери: В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук.

Нині Олексій Миколайович Остапчук працює менеджером дитячого позаміського закладу оздоровлення та відпочинку «Пуща-Водиця» профспілки працівників освіти та науки України в Київській області. Проживає у Києві.

2.4. Майстри спорту України

В. О. Андреєв

Андреєв Вадим Олександрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2001), вагова категорія до 80 кг.

Народився 9 жовтня 1977 року в селі Кримське Сакського району АР Крим. З 1978 року проживав в селі Кириївка Любарського району Житомирської області.

Вихованням Вадима займалися рідні бабуся та дідусь, вчителі місцевої школи. У 1994 році закінчив школу та вступив на навчання до Житомирського державного інженерно-технологічного інституту. Під час навчання на третьому курсі, на занятті з фізичного виховання, Вадим уперше у своєму житті підняв гирю вагою 32 кг 20 разів. Після чого почав серйозно займатися гирьовим спортом у секції інституту під керівництвом свого першого тренера, нині заслуженого тренера України В. В. Лемешка.

Норматив КМС виконав 15 травня 1999 року на міжнародному турнірі з гирьового спорту на призи «Спортивної газети», який проходив у місті Житомир, де посів 8-ме місце у в.к. до 75 кг.

Норматив майстра спорту України В. О. Андреєв виконав під керівництвом заслуженого тренера України Віктора Миколайовича Романчука 23 березня 2001 року на міжнародному турнірі з гирьового спорту на призи «Спортивної газети», який проходив у місті Тернопіль, де посів 3-тє місце у в.к. до 80 кг з такими результатами: поштовх – 75 п., ривок – по 38 п. кожною рукою. Перше та друге місця на тих змаганнях зайняли відомі гирьовики МСМК Зіновій Кульчицький та Юрій Орлов відповідно. В. О. Андреєв є також триразовим чемпіоном Житомирської області.

На теперішній час Вадим Олександрович Андреєв проживає в місті Житомир, обіймає посаду старшого оперуповноваженого Богунського РВ УМВС у Житомирській області, має звання «майор міліції».

Афонін Василь Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2012), вагова категорія до 60 кг.

В. В. Афонін

Народився 29 жовтня 1988 року в селі Веселівка Коростенського району Житомирської області.

Мати, Людмила Павлівна, землевпорядник, з дитинства привчала Василя до роботи по домашньому господарству, що сприяло вихованню працелюбства і витривалості. Батько, Василь Васильович, машиніст екскаватора. Брат Павло – чемпіон району з гирьового спорту.

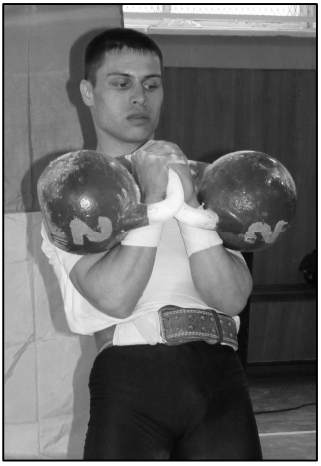
Протягом 1995–2004 років навчався у Веселівській середній загальноосвітній школі. Брав участь у шкільних та районних змаганнях з різних видів спорту. Протягом 2004–2006 років навчався у Лісівщинській загальноосвітній школі.

У 2006 році познайомився з новим сусідом, який був спортсменом (займався важкою атлетикою) та намагався постійно впливати на Василя і прищеплювати любов до спорту. Ці причини, а також бажання бути здоровим, сильним і мати естетичну статуру змусили до пошуків себе у спорті.

У 2006–2009 роках Василь навчався у Житомирському агротехнічному коледжі на факультеті електрифікації, де почав відвідувати тренажерний зал. Паралельно з тренажерним залом займався боксом. Коли закінчував коледж, зацікавився гирьовим спортом, де і познайомився вперше з чемпіонами світу з гирьового спорту тренерами братами Костянтином та Василем Пронтенками.

У 2009 році вступив на контрактну службу до Внутрішніх військ УМВС України в місті Житомир, де продовжив займатися гирьовим спортом. На сьогоднішній день Афонін Василь є бронзовим призером спартакіади Внутрішніх військ МВС України (Сімферополь, 2011), срібним призером Кубка України у поштовху гир

за довгим циклом (Житомир, 2011), бронзовим призером чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом (Гадяч, 2012), срібним призером Кубка України у поштовху гир за довгим циклом (Житомир, 2012), багаторазовим чемпіоном та призером всеукраїнських турнірів, чемпіонатів області, району та міста. Кращі результати Василя Афоніна у в.к. до 60 кг (*гирі 32 кг):* поштовх – 60 п., ривок – 70 п., сума двоборства – 126 п. (2012), поштовх гир за довгим циклом – 43 п. (2012); *гирі 24 кг:* поштовх – 106 п. (2011), ривок – 110 п. (2011), сума двоборства – 215 п. (2011), поштовх гир за довгим циклом – 65 п. (2011).



Під час виконання нормативу МС України (2012)

У 2012 році звільнився зі служби. Працює охоронцем «ВОХОР» військової частини міста Коростень.

Проживає в місті Коростень. Одружений, разом із дружиною Наталією, виховують доньку Аліну.

З тренером та товаришем по команді на чемпіонаті України (2012)

Бабин Олег Анатолійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 70 кг.

О. А. Бабин

Народився 21 жовтня 1985 року в селі Липівка Томашпільського району Вінницької області. Батько, Анатолій Петрович, 1958 р.н., будівельник. Мати, Марія Йосипівна, 1967 р.н., продавець. Брат, Петро, 1995 р.н., навчається в школі і також займається гирьовим спортом.

Оскільки Олег звик до важкої праці, жив у селі, особливих умов тренуватися і вибирати види спорту не було, його спортивні інтереси обмежувалися настільним тенісом, волейболом та моржуванням.

Після закінчення школи у 2003 році Олег вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки, де через рік розпочав займатися гирьовим спортом під керівництвом заслужених майстрів спорту України братів Василя та Костянтина Пронтенків. У 2007 році на міжнародному турнірі пам'яті Омельченка в місті Запоріжжя Олег виконав норматив майстра спорту України у ваговій категорії до 70 кг з результатами: поштовх – 59 п., ривок – 116 п., сума двоборства – 175 п.

Досягнення: неодноразовий переможець та призер всеукраїнських сільських спортивних ігор ФСТ «Колос», чемпіонатів міст Житомир і Вінниця, обласних першостей та чемпіонатів Збройних Сил України.

Після випуску з інституту у 2008 році лейтенант О. А. Бабин був направлений для подальшого проходження служби у місто Вінниця. На даний час займає посаду начальника телеграфного відділення та виконує обов'язки спортивного організатора батальйону, де й далі продовжує займатися, розвивати, пропагувати гирьовий спорт у Вінницькій області.

Одружений, разом із дружиною Валентиною виховує двох дітей: Мирославу та Олександра.

С. В. Васильчук

Васильчук Сергій Володимирович – майстер спорту України з гирьового спорту (1997), вагова категорія до 60 кг.

Народився 16 серпня 1977 року в місті Новоград-Волинський Житомирської області, де мешкає на даний час.

Після закінчення школи у 1994 році Сергій вступив до Житомирського військового училища радіоелектроніки, яке закінчив у 1999 році за спеціальністю «Радіоелектронні комплекси, системи та засоби озброєння і військової техніки». З 1999 року по теперішній час проходив службу у Збройних Силах України на посадах командира взводу, начальника фізичної підготовки і спорту, офіцера штабу.

Під час навчання у школі Сергій займався греко-римською боротьбою. Неодноразово ставав призером чемпіонатів України серед молоді, переможцем міжнародних турнірів, виконав норматив кандидата в майстри спорту України.

Під час навчання в Житомирському військовому училищі Сергій один із перших почав займатися гирьовим спортом на чолі з Віктором Миколайовичем Романчуком. Перші результати не змусили себе чекати. Вже в 1995 році в місті Харків на чемпіонаті Збройних Сил України з гирьового спорту серед вищих військових навчальних закладів Сергій зайняв призове місце, а команда інституту вперше посіла призове ІІІ місце. З тих пір і розпочався бурхливий розвиток гирьового спорту в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова.

У 1997 році Сергій Володимирович виконав норматив майстра спорту України у ваговій категорії до 60 кг з результатом: поштовх – 35 п., ривок по 27 п. кожною рукою, сума двоборства – 62 п. Це був перший майстер спорту України з гирьового спорту у військовому інституті.

Найкращі здобутки: 1996–1999 роки – чемпіон Збройних Сил України серед вищих військових навчальних закладів, бронзовий

призер чемпіонату України 1997 року серед юніорів, бронзовий призер чемпіонату України 1998 року серед чоловіків, багаторазовий переможець чемпіонатів міста Житомир та області.

Найкращі результати С. В. Васильчука у в.к. до 60 кг: *гирі 32 кг*: поштовх – 56 п., ривок – по 35 п. кожною рукою, сума двоборства – 124 п. (1999); *гирі 24 кг:* поштовх – 120 п., ривок – по 51 п. кожною рукою, сума двоборства – 222 п. (1998).

У 2002 році Сергій Володимирович Васильчук отримав другу вищу освіту, закінчивши Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди за спеціальністю «вчитель фізичної культури і валеології».

Одружений. Разом із дружиною Наталією виховують сина Олександра та доньку Ольгу. Проживає у місті Новоград-Волинський.

Збірна команда Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова з гирьового спорту (1998)

М. Д. Гераскевич

Гераскевич Михайло Дем'янович – майстер спорту СРСР з гирьового спорту (1988), вагова категорія до 60, 70 кг.

Народився 27 лютого 1972 року в селі Чижівка Новоград-Волинського району Житомирської області.

У 1989 році закінчив Новоград-Волинську загальноосвітню школу зі срібною медаллю.

Гирьовим спортом почав займатися у 1987 році під керівництвом О. М. Дідовця.

Вже через рік занять прийшли перші перемоги. У 1988 році Михайло посів І місце на Всесоюзному турнірі з гирьового спорту пам'яті Ф. Г. Уманського серед юнаків, ІІ місце у поштовху двох гир по 32 кг на чемпіонаті України (Хуст, Закарпатська обл.). У цьому ж році взяв участь у чемпіонаті СРСР із гирьового спорту, який проходив у Донецьку, де посів 4-те місце серед юніорів та виконав норматив майстра спорту СРСР з результатами: поштовх – 31 п., ривок – по 45 п. кожною рукою у в.к. до 60 кг. За результатами виступів у 1988 році Михайло посів 3-тє місце серед гирьовиків УРСР у в.к. до 60 кг.

У 1989 році М. Д. Гераскевич, виступаючи на V чемпіонаті СРСР у місті Ярославль (Росія), встановив рекорд СРСР та України у поштовху гир у в.к. до 60 кг – 54 підйоми та посів 3-тє місце у сумі двоборства з такими результатами: поштовх – 54 п., ривок – по 33 п. кожною рукою, сума двоборства – 87 п. Сума двоборства у 87 п. є також рекордом України. Так, за результатами виступів 1989 року Михайло очолив десятку найсильніших гирьовиків України у в.к. до 60 кг.

Крім того Михайло є багаторазовим переможцем Всесоюзного турніру пам'яті Ф. Г. Уманського, чемпіоном та призером чемпіонатів України, неодноразовим переможцем всеукраїнських змагань, першостей області, рекордсменом СРСР та України серед юнаків, юніорів та чоловіків. Так, рекорд України Михайла

Гераскевича у ривку гирі по 56 п. кожною рукою у в.к. до 65 кг серед юніорів протримався більше 10 років (з 1990 року по 2003 рік).

Кращі результати Михайла Гераскевича (*гирі 32 кг):* поштовх – 85 п. (1991), ривок – по 56 п. кожною рукою (1990), поштовх гир за довгим циклом – 45 п. (1991).

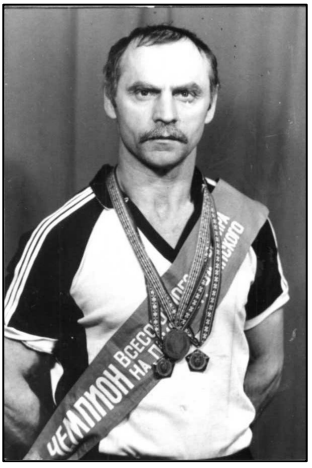
З 1992 по 1997 роки навчався в Київському національному інституті фізичної культури. Під час навчання почав займатися бобслеєм. Разом зі своїм другом МС України з гирьового спорту Олександром Іванишиним вибороли путівки на Олімпійські ігри в місто Нагано (Японія). Але поїздка не відбулася.

З 2004 року почав особисто тренуватися у перетягуванні каната та розвивати цей вид спорту. З 2004 по 2007 роки Михайло Гераскевич багаторазово ставав переможцем та призером чемпіонатів України з перетягування каната. У 2005 році виконав норматив майстра спорту України з цього виду спорту. З 2005 року – головний тренер Національної збірної України з перетягування каната.

V чемпіонат СРСР (м. Ярославль, 1989)

У 2006 році М. Д. Гераскевичу було присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України» з богатирського багатоборства, а також рішенням спеціальної комісії Міністерства у справах сім`ї, молоді та спорту України Михайло був визнаний кращим тренером України з неолімпійських видів спорту.

З 2012 року вийшов зі складу федерації перетягування каната та, співпрацюючи з Василем Вірастюком, продовжує розвивати богатирський спорт в Україні. Проживає у м. Київ.



В. П. Гнідий

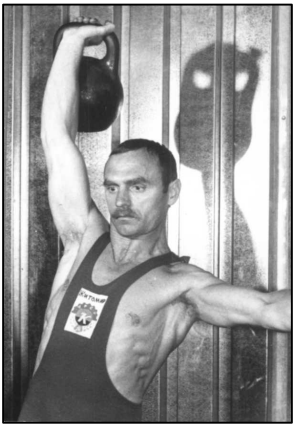
Гнідий Віталій Петрович – майстер спорту УРСР з гирьового спорту (1982), вагова категорія до 67,5 кг.

Народився 4 листопада 1947 року в селі Троянів Троянівського району Житомирської області. В дитинстві був хворобливим, часто хворів. У 1954 році пішов до школи і завдяки урокам фізичної культури почав оздоровлюватися. Учень 9-го класу, Віталій зробив у своєму подвір'ї перекладину, штангу з тракторних коліс, купив 2 гирі по 24 кг і почав самостійно тренуватися.

Закінчивши школу, працював на будівництві у місті Харків, потім на заводі у місті Київ. На заводі почав тренуватися в секції вільної боротьби, виконав І розряд.

У 1968 році вперше виступав на районних змаганнях із гирьового спорту в селі Лука. Можна сказати випадково зайняв І місце у ваговій категорії до 67,5 кг, оскільки тренувався нерегулярно.

У 1972 році Віталій Петрович влаштувався працювати на завод металоконструкцій в місті Житомир. Хотів продовжити заняття боротьбою, але тренер відмовив, сказавши, що вже «застарий» для боротьби. Після цього почав потрохи тренуватися у секції з гирьового спорту заводу. В 1976 році вперше взяв участь в обласних змаганнях із гирьового спорту в селі Ярунь Новоград-Волинського району, де посів 4-те місце. Повернувшись додому без нагороди, став регулярно й наполегливо тренуватися.



На Біловодському турнірі (1982)

У 1979 році на першості Житомирської області з гирьового спорту в місті Черняхів виконав норматив КМС у в.к. до 67,5 кг, посівши І місце. У 1982 році

у місті Біловодськ Ворошиловоградської області на Всесоюзному турнірі з гирьового спорту пам'яті Ф. Г. Уманського Віталій Петрович виконав норматив майстра спорту УРСР з триборства: жим – 69 п. (39 правою + 30 лівою), поштовх – 13 п., ривок правою рукою – 77 п.

В. П. Гнідий є чемпіоном світу серед ветеранів (1997, 1998, 2004), срібним призером чемпіонатів світу серед ветеранів (1999, 2005), чемпіоном (1990, 1992), срібним призером (1988) та бронзовим (1986) призером Всесоюзного турніру пам'яті Ф. Г. Уманського серед ветеранів, чемпіоном турніру на призи «Спортивної газети» та Л. І. Жаботинського (1990–1992), багаторазовим переможцем та призером міжгалузевих всеукраїнських змагань.

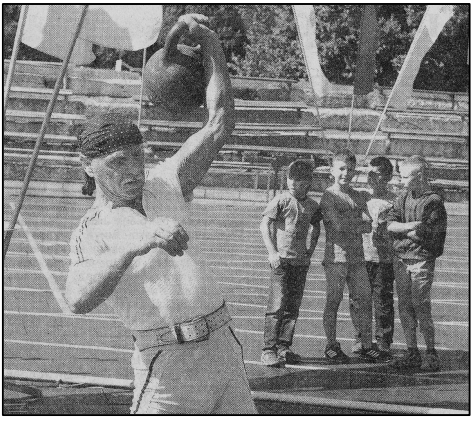
Особисті рекорди Віталія Петровича (*гирі 32 кг):* жим – 39 п. пр. + 30 п. лів., поштовх – 16 п., ривок однією правою – 84 п., ривок – по 43 п. кожною рукою; *гирі 24 кг:* жим – 60 п. пр. + 40 п. лів., поштовх – 43 п., ривок однією правою – 105 п., ривок – по 79 п. кожною рукою. Підтягування на перекладині – 33 рази, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 103 рази, згинання і розгинання рук в упорі на брусах – 50 разів, піднімання тулуба (прес) – 400 разів.

Протягом 10 років Віталій Петрович Гнідий працював тренером з гирьового спорту в Житомирському агротехнічному коледжі, де виховав двох чемпіонів України серед учнів сільськогосподарських закладів, понад 10 КМС та спортсменів-розрядників.

Переможці першості області – збірна команда заводу металоконструкцій (1984)

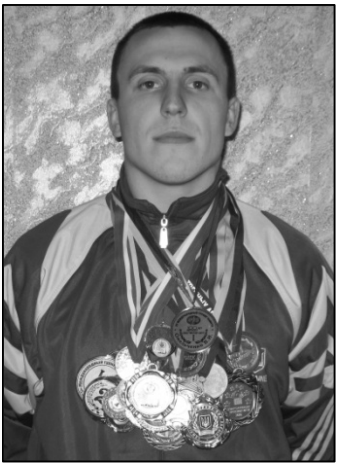
На сьогоднішній день Віталій Петрович продовжує тренуватися та бере участь у змаганнях серед ветеранів.

Перша грамота В. П. Гнідого за досягнення у гирьовому спорті (1968)



Віталій Гнідий у 16 та 67 років: усе життя з гирями!

Грибан Сергій Петрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2001), вагова категорія до 75, 80 кг.



С. П. Грибан

Народився 26 червня 1982 року в селі Сколобів Червоноармійського району Житомирської області. Батько – Петро Іванович, 1953 р.н., обіймав посаду голови Кошелівської сільської ради, помер у 2001 році; мати – Лідія Сергіївна, 1956 р.н., працювала бухгалтером, на даний час на пенсії.

У 1997 році закінчив Сколобівську неповну середню школу. З 1997 року навчався у Кошелівській середній школі, яку закінчив у 1999 році.

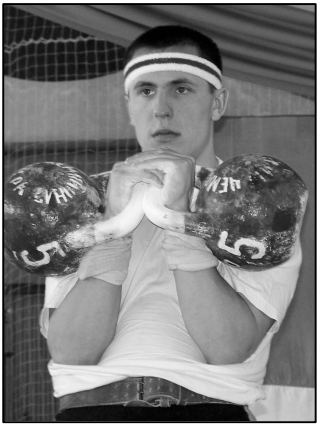
У 1995 році разом із сім'єю переїхав у село В'язовець Червоноармійського району Житомирської області. Під час навчання у школі займався ігровими видами спорту (футбол, волейбол), полюбляв перекладину. Життя в селі спонукало до фізичної праці. Все це у комплексі сприяло відмінній фізичній підготовленості.

У 1999 році Сергій вступив до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Навчаючись на другому курсі, взяв участь у першості інституту з гирьового спорту, де показав непоганий результат. Після змагань брати Костянтин та Василь Пронтенки запропонували займатися гирьовим спортом у складі команди інституту під керівництвом В. М. Романчука. Систематичні заняття, впертість та наполегливість сприяли зростанню результатів. Так, уже у вересні 2001 року С. П. Грибан узяв участь у чемпіонаті України, який проходив у місті Южне Одеської області, де виконав норматив майстра спорту України у в.к. до 75 кг з такими результатами: поштовх – 46 п., ривок: лівою – 65 п., правою – 55 п.

У 2004 році закінчив Житомирський військовий інститут. Після випуску залишився служити в інституті на посаді командира

взводу навчального центру. З 2011 року – начальник штабу батальйону забезпечення навчального процесу.

У 2010 році вступив на факультет післядипломної освіти Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди за спеціальністю «ПМСО. Фізична культура», який закінчив у 2012 році.



Чемпіонат світу (м. Житомир, 2007)

Сергій Петрович є багаторазовим рекордсменом Житомирщини, чемпіоном України у ривку гирі 32 кг (по 79 п. кожною рукою) (Житомир, 2003), переможцем міжнародного турніру пам'яті В. І. Омельченка (Запоріжжя, 2007), чемпіоном (Житомир, 2004, 2008), срібним призером (Житомир, 2002, 2003, 2010) та бронзовим призером (Житомир, 2006) міжнародного турніру імені С. П. Корольова, володарем Кубка України з двоборства (Запоріжжя, 2007) та довгого циклу (Житомир, 2008), срібним призером (Київ, 2009; Житомир, 2010) та бронзовим призером (Житомир, 2006) Кубка України з довгого циклу, срібним призером чемпіонату України з двоборства серед чоловіків (Харків, 2004; Ворохта, 2007; Керч, 2008) та бронзовим серед юніорів (Южне, 2001; Полтава, 2002), срібним призером чемпіонату України з довгого циклу (Кіцмань, 2010) та бронзовим призером чемпіонату України з довгого циклу (Харків, 2006; Хмельницький, 2009), чемпіоном Збройних Сил України (2005, 2006, 2010–2012), призером Спартакіади дружніх армій країн-учасниць СНД (Санкт-Петербург, 2005, 2010; Самара, 2006, Астана, 2012).

Особисті рекорди С. П. Грибана (*гирі 32 кг)*: поштовх – 96 п. (2008), ривок – 154 п. (2002), сума двоборства – 242 п. (2007); поштовх гир за довгим циклом – 67 п. (2007); *гирі 24 кг*: поштовх – 143 п. (2008), ривок – 242 п (2007), сума двоборства – 384 п. (2008), поштовх гир за довгим циклом – 93 п. (2005).

Разом із дружиною Оленою виховує дочку Анастасію.

Дідур Олександр Анатолійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2005), вагова категорія до 70 кг.

О. А. Дідур

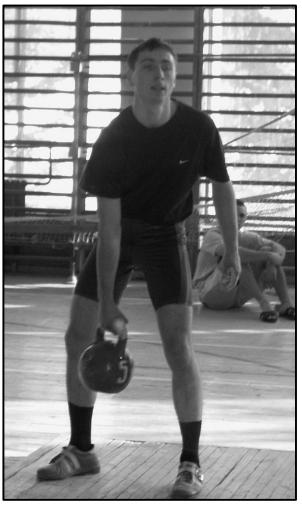
Народився 25 січня 1985 року в селищі міського типу Калинівка Вінницької області. Там закінчив загальноосвітню школу № 1. Після закінчення школи у 2002 році вступив на навчання до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова.

Гирьовим спортом почав займатися завдяки заслуженому тренеру України Олегу Арсенійовичу Морозу, тренеру Полтавської команди з гирьового спорту. Олександр познайомився з ним, навчаючись у 10 класі, мати Олега Мороза проживала в Калинівці по сусідству. Тоді й з'явилась зацікавленість та бажання тренуватися. Олег Арсенійович пояснив та навчив «азам» гирьового спорту і розробив методику та програму для занять. Після чого почалися регулярні тренування. Невдовзі Олександр виступав на змаганнях на першість вищих навчальних закладів й виконав класифікаційні вимоги до КМС у в.к. до 65 кг з гирями 24 кг. Після вступу до військового інституту Олександр продовжив активні тренування. Наприкінці 1-го курсу почав посилено займатися під керівництвом В. М. Романчука та братів Пронтенків. Вже на 2-му курсі розпочав виступати на змаганнях з гирями вагою 32 кг у в.к. до 65 та до 70 кг.

У 2005 році на чемпіонаті України з двоборства в місті Харків виконав норматив майстра спорту України у в.к. до 70 кг та став чемпіоном України серед юніорів.

Кращі результати О. А. Дідура у в.к. до 70 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 95 п. (2005), ривок – 90 п., сума двоборства – 180 п. (2006), поштовх гир за довгим циклом – 44 п. (2005); *гирі 24 кг:* поштовх – 150 п. (2005), ривок – 180 п. (2006), сума двоборства – 318 п. (2006).

Олександр Анатолійович Дідур є чемпіоном України серед юніорів із двоборства (Харків, 2005), срібним призером чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом (Хмельницький, 2004) та бронзовим призером серед юніорів (Сторожинець, 2005), бронзовим призером Кубка України та міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2005), дворазовим бронзовим призером Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2003, 2005) та міжнародного турніру пам'яті В. І. Омельченка (Запоріжжя, 2004), бронзовим призером чемпіонату Збройних Сил України (Харків, 2006), чемпіоном обласної універсіади (2005, 2007), міста Житомир (2004–2007), військової частини з гирьового спорту (Київ, 2008–2012).



Під час виконання ривка (2004)

Призер чемпіонату Збройних Сил України (м. Харків, 2006)

У 2007 році закінчив військовий інститут у званні «лейтенант» та був направлений до Головного управління розвідки України. У 2012 році звільнився з лав Збройних Сил України. Займається підприємницькою діяльністю.

Проживає у місті Костопіль Рівненської області. Одружений, разом із дружиною Ганною виховує дочку Анастасію.

Єрмолаєв Петро Сергійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2002), вагова категорія до 80 кг.

П. С. Єрмолаєв

Народився 7 березня 1982 року в селі Гаршино АР Крим.

Мати – Ольга Валентинівна Беттяр, 1964 року народження, медична сестра. Батько з рідними не проживав, З 6 років Петра виховував Станіслав Станіславович Беттяр, 1954 року народження, льотчик цивільної авіації, нині пенсіонер.

Дитинство пройшло в селищі міського типу Бородянка Київської області. У 1999 році закінчив Бородянську середню школу № 2. Під час навчання у школі, з 12 років, під керівництвом батька та його рідного брата Віктора Станіславовича Беттяра, майстра спорту СРСР з важкої атлетики (1982) та пауерліфтингу (1991) активно займався пауерліфтингом. Найкращими досягненнями у Петра у цьому виді спорту у ваговій категорії до 80 кг є: жим штанги лежачи – 120 кг, тяга штанги станова – 180 кг, присідання зі штангою – 150 кг.

Після закінчення школи у 1999 році П. С. Єрмолаєв вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова, який закінчив у 2004 році. У вищому навчальному закладі продовжив займатися спортом, однак вирішив спробувати себе в гирьовому спорті. За період навчання систематично тренувався і брав участь у різних змаганнях. У 2002 році під керівництвом заслуженого тренера України В. М. Романчука виконав норматив майстра спорту України у в.к. до 80 кг на чемпіонаті України з двоборства (Полтава) з результатом: поштовх – 72 п., ривок – по 38 п. кожною рукою, сума двоборства – 110 п.

Особисті рекорди П. С. Єрмолаєва у в.к. до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 84 п. (2003), ривок – 112 п., сума двоборства – 193 п. (2004), поштовх гир за довгим циклом – 61 п. (2004); *гирі 24 кг*:

поштовх – 137 п. (2003), ривок – 240 п. (2004), сума двоборства – 360 п. (2003), поштовх гир за довгим циклом – 93 п. (2003).

Петро Єрмолаєв є чемпіоном Універсіади Житомирщини (2003) та міста Житомир (2003, 2004), бронзовим призером чемпіонату України серед юніорів (Полтава, 2002) та чемпіонату України серед чоловіків з поштовху гир за довгим циклом (Хмельницький, 2004), бронзовим призером чемпіонату Збройних Сил України (2004), бронзовим призером Всеукраїнського турніру пам'яті професора Ю. О. Резнікова (Львів, 2002, 2003) та міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2003).

Після закінчення інституту з 2004 по 2009 роки Петро Сергійович проходив службу в Головному управлінні розвідки в місті Київ. Пройшов шлях від командира взводу до помічника першого заступника командира частини. Також паралельно виконував обов'язки начальника фізичної підготовки і спорту та продовжував активно тренуватися з гирями й брати участь у спартакіадах частини.

П. С. Єрмолаєв у складі збірної Житомирської області на чемпіонаті України (2003)

З 2007 по 2009 рік заочно закінчив Європейський університет та отримав спеціальність менеджера зовнішньої економічної діяльності.

У 2009 році, після закінчення строку контракту та перекваліфікації продовжив працювати агентом з митного оформлення вантажів та товарів у корпорації «TNT Express». Проживає у Києві, має сина Данила.

Загрива Ольга Григорівна – майстер спорту України з гирьового спорту (2006), вагова категорія до 60 кг.

О. Г. Загрива

Народилася 19 травня 1989 року в селі Ужачин Новоград-Волинського району Житомирської області.

Батько – Григорій Денисович, газоелектрозварювальник, мати – Раїса Тихонівна, агроном, нині пенсіонери.

У 2007 році Ольга закінчила Слободороманівську школу-гімназію. Під час навчання з 2003 року почала займатися гирьовим спортом під керівництвом майстра спорту СРСР Олександра Миколайовича Дідовця.

У 2006 році на чемпіонаті України, який проходив у місті Алушта АР Крим, виконала норматив майстра спорту України.

З 2007 по 2013 роки навчалася в Житомирському національному агроекологічному університеті за спеціальністю «технологія переробки сільськогосподарської продукції» і продовжувала займатися гирьовим спортом під керівництвом Павла Петровича Ткаченка. Паралельно у 2010–2012 роках пройшла навчання на факультеті підготовки офіцерів запасу на базі Житомирського військового інституту. Після закінчення університету Ольга почала працювати в ТОВ «АгроЕкоТехнології імені Т. Г. Шевченка» в селі Нова Гребля Бородянського району Київської області.

Спортивні досягнення О. Г. Загривої: срібна призерка чемпіонату України серед юніорок (Алушта, 2006), бронзова призерка чемпіонату України (Керч, 2008), переможниця Всеукраїнських спортивних ігор із гирьового спорту серед студентів аграрних ВУЗів в абсолютній в.к. (2010, 2012), срібна призерка Кубка України (Житомир, 2010), бронзова призерка Кубка України (Житомир, 2012), чемпіонка та призерка багатьох обласних та всеукраїнських змагань.

Кращі результати Ольги у (в.к. до 60 кг): *ривок гирі 16 кг:* 160 п. (2012), поштовх гирі 16 кг за довгим циклом 131 п. (2010).

О. Л. Іванишин

Іванишин Олександр Леонідович – майстер спорту України з гирьового спорту (1992), вагова категорія до 80 кг.

Народився 23 вересня 1974 року в селі Таращанка Новоград-Волинського району.

У 1988 році закінчив Новоград-Волинську школу № 2. У тому ж році вступив на навчання до міського професійно-технічного училища, яке закінчив у 1990 році.

Гирьовим спортом почав займатися під керівництвом О. М. Дідовця у 1990 році. Норматив майстра спорту України виконав на чемпіонаті України з двоборства, який проходив у місті Нова Каховка Херсонської області у 1992 році. На даних змаганнях Олександр зафіксував результат (гирі 32 кг): поштовх – 65 п., ривок – по 46 п. кожною рукою, сума двоборства – 111 п. (в.к. до 80 кг).

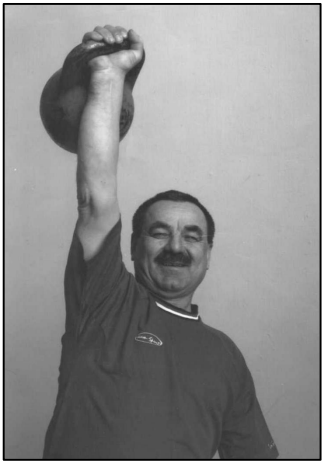
Серед досягнень Олександра: чемпіон Всесоюзного турніру з гирьового спорту пам'яті Ф. Г. Уманського (1992), чемпіон Житомирської області, учасник спартакіади УРСР.

Особисті рекорди О. Л. Іванишина у в.к. до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 65 п. (1992), ривок – по 55 п. кожною рукою (1993), сума двоборства – 111 п. (1992); *гирі 24 кг*: поштовх – 124 п., ривок – по 85 п. кожною рукою (1993).

У 1994 році вступив до Київського інституту фізичної культури, який успішно закінчив у 1998 році. Під час навчання почав захоплюватися бобслеєм. У 2002 році завоював право виступати на зимових Олімпійських іграх у Солт-Лейк-Сіті (США) з бобслею. Так, за підсумками заїздів українці О. Поливач, Б. Замостяник, О. Іванишин і Ю. Журавський зайняли 22-ге місце. Представляв Київський спортивний клуб «Асканія», ФСТ «Динамо».

Проживає в місті Київ. Працює адміністратором Укрбізнес банку. Одружений, має дочку Каріну.

Ієвський Анатолій Олександрович – майстер спорту УРСР з гирьового спорту (1980), вагова категорія до 75 кг.



А. О. Ієвський

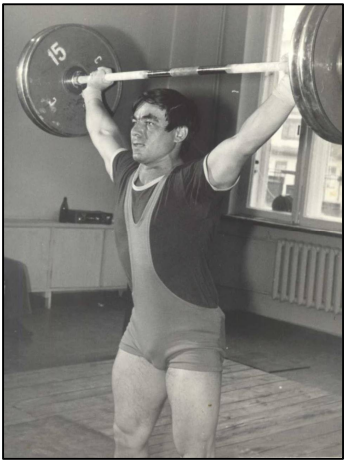
Народився 25 березня 1945 року в селі Ксавирівка Черняхівського району Житомирської області в сім'ї селян. Батько – Олександр Іванович загинув під час Великої Вітчизняної війни. Мати – Любов Григорівна сама виховувала трьох дітей, була сміливою і вольовою жінкою. Під час війни доглядала за пораненими солдатами, перевозила їх у партизанський загін.

Після війни мама Анатолія працювала в колгоспі різноробочою, а йому доводилось допомагати їй по господарству, оскільки він був найстаршим у родині. Так що з самого дитинства Анатолій ріс працелюбним та витривалим.

Спорт полюбив ще у школі. Брав участь в усіх шкільних спортивних змаганнях. Більше всього подобались різні види легкої атлетики. Так, у 1962 році на районних змаганнях серед учнівської молоді зайняв І місце зі стрибків у довжину з результатом 5 м 43 см, ІІ місце – з метання списа (39 м) та ІІІ місце – зі стрибків у висоту 1 м 50 см. Також у тому ж році самостійно виготовив для себе штангу й почав займатися важкою атлетикою.

У 1963 році закінчив школу й поїхав працювати в місто Улан-Уде (Республіка Бурятія, Росія), де влаштувався на завод помічником фрезерувальника. На заводі діяла секція штангістів, яку Анатолій почав відвідувати. В червні 1964 року був призваний до лав Радянської Армії. Проходив службу в ракетних військах у Тюменській області. Під час служби займався різними видами спорту: легкою атлетикою, волейболом, боротьбою. Самостійно організував секцію важкої атлетики, почав тренуватися сам і тренувати солдатів й офіцерів.

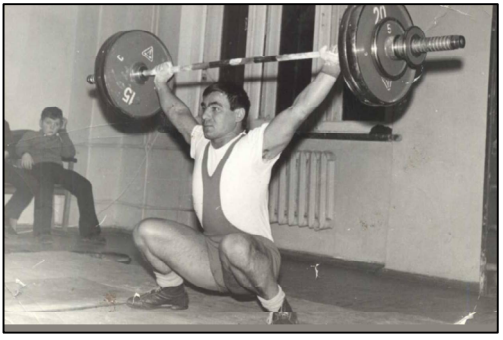
У грудні 1965 року, виступаючи на змаганнях із важкої атлетики у ваговій категорії до 67,5 кг, продемонстрував такі результати: жим – 70 кг, ривок – 80 кг, поштовх штанги – 100 кг. У січні 1966 року, виступаючи за військову частину на першість дивізії з вільної боротьби, посів ІІІ місце. В лютому 1967 року – посів І місце у в.к. до 70 кг з боротьби самбо.



Першість дивізії (1965)

26 вересня 1967 року, після демобілізації, поїхав до міста Шелехів Іркутської області. Влаштувався на роботу на Іркутському алюмінієвому заводі. На заводі була секція з важкої атлетики, в якій Анатолій продовжив тренуватися зі штангою. 15 жовтня того ж року на першості міста з важкої атлетики посів І місце з результатом: жим – 90 кг, ривок – 90 кг, поштовх – 117,5 кг.

У 1968 році вступив на заочне відділення Іркутського технікуму фізичної культури, який закінчив у 1971 році. В 1969 році переїхав на постійне місце проживання в Житомир й почав працювати вчителем фізичної культури в селі Деніші Житомирського району.



Виступ Анатолія на першості міста Іркутськ (1967)

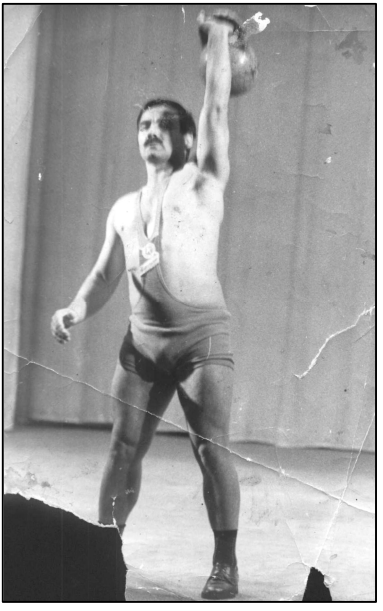
У 1970 році перевівся на роботу в Крошенську середню школу, де і працює по сьогоднішній день. Має 43 роки педагогічного стажу. Працюючи вчителем в школі продовжував тренуватися. У березні 1974 року виконав норматив

КМС з важкої атлетики з результатом: ривок штанги – 110 кг, поштовх штанги – 145 кг.

Продовжуючи тренуватися зі штангою, почав включати в тренування вправи з гирями. 7 серпня 1977 року проводилися республіканські змагання з гирьового спорту, на яких Анатолій виконав норматив кандидата у майстри спорту і зайняв І місце.

16 лютого 1980 року в Біловодську Ворошиловградської (зараз Луганської) області проводився Всесоюзний турнір із гирьового спорту пам'яті Героя Радянського Союзу Ф.Г. Уманського. Організатором був легендарний гирьовик МС УРСР Іван Іванович Короленко. Беручи участь у цих змаганнях, А. О. Ієвський виконав норматив майстра спорту УРСР за сумою балів у триборстві без обмеження часу (жим гирі лівою та правою руками, поштовх двох гир, ривок гирі однією рукою), встановивши рекорд України у жимі гирі вагою 32 кг: 87 підйомів лівою рукою та 40 підйомів правою у в.к. до 75 кг. Сума триборства: 242 очки (127+63+52). В тому ж році на першості України з гирьового спорту Анатолій посів І місце, майже повторивши власний рекорд у жимі: 80 підйомів лівою рукою та 40 підйомів правою.

На сьогоднішній день Анатолій Олександрович Ієвський успішно продовжує працювати з дітьми та залучати юнаків до занять гирьовим спортом у позаурочний час.



«Майстерський ривок»
(м. Біловодськ, 1980)

І. В. Кислицький

Кислицький Ігор Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2001), вагова категорія до 65 кг.

Народився 18 вересня 1981 року в місті Ямпіль Вінницької області в сім'ї військових.

У 1987 році пішов до 1-го класу середньої школи № 5 міста Новоград-Волинський, яку закінчив у 1998 році. Під час навчання у школі займався вільною боротьбою.

З 1998 по 2001 роки навчався у Новоград-Волинському економічно-гуманітарному коледжі на економічному факультеті, спеціалізація «фінанси та фінансовий облік». З 2001 по 2004 роки заочно навчався на економічному факультеті в Житомирському інженерно технологічному інституті.

Гирьовим спортом почав займатися з 1999 року під керівництвом МС СРСР Олександра Миколайовича Дідовця.

Норматив майстра спорту України Ігор Кислицький виконав у 2001 році на міжнародному турнірі з гирьового спорту на призи «Спортивної газети» у місті Тернопіль.

Серед його досягнень: дворазовий чемпіон Житомирської області, неодноразовий чемпіон районних змагань та всеукраїнських сільських спортивних ігор ФСТ «Колос».

Кращі результати (*гирі 32 кг):* поштовх – 40 п., ривок – по 47 п. кожною рукою, сума двоборства – 75 п. (2002).

З 2001 року працює приватним підприємцем.

Одружений, разом із дружиною Анітою виховують двох дітей: сина Олексія та доньку Марину.

Проживає в місті Київ.

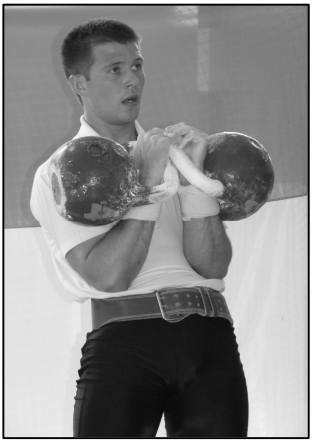
Князєв Максим Олексійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 70, 75 кг.

М. О. Князєв

Народився 25 лютого 1989 року в місті Полонне Хмельницької області в сім'ї робітників. Батьки з дитинства привчали Максима до праці. З 1995 по 2006 рік навчався у Полонській ЗОШ. Під час навчання у школі займався легкою атлетикою та силовим атлетизмом. Брав участь у шкільних та районних змаганнях із різних видів спорту. З 9 по 11 клас Максим активно тренувався у секції важкої атлетики під керівництвом МС СРСР М. І. Шкваруна. Виконав ІІ спортивний розряд.

Випадково влітку 2005 року Максим разом із своїм старшим товаришем КМС із гирьового спорту Ігорем Василевським приїхав у місто Житомир, щоб узяти план тренувань на літній період для Ігоря. (Ігор Василевський на той час вже 2 роки навчався в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова та тренувався у секції з гирьового спорту під керівництвом братів Пронтенків). Зайшовши у квартиру, де проживали Василь та Костянтин Пронтенки, Максим був дуже вражений великою кількістю спортивних нагород. З того моменту він вирішив для себе також зайнятися гирьовим спортом, сказавши: «Я також буду працювати, тому що хочу, щоб у мене було стільки ж медалей».

Закінчивши школу у 2006 році, М. О. Князєв вступив на навчання до Житомирського державного університету імені Івана Франка на факультет фізичного виховання. З того ж року почав тренуватися в секції гирьового спорту. Норматив КМС виконав на чемпіонаті Житомирської області в листопаді 2006 року. Норматив МС України виконав у 2007 році на чемпіонаті України з двоборства у смт. Ворохта Івано-Франківської області у в.к. до 70 кг з результатом: поштовх – 74 п., ривок – 82 п., сума двоборства – 156 п., зайнявши 3-тє місце серед юніорів.



Чемпіонат України, (м. Тернопіль, 2010)

Кращі досягнення Максима Князєва: бронзовий призер чемпіонату світу серед чоловіків у поштовху гир за довгим циклом (Бобруйськ, Білорусь, 2010); дворазовий срібний призер чемпіонатів світу серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Бобруйськ, Білорусь, 2010; Хмельницький, 2011); чемпіон України серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Львів, 2011); чотириразовий призер чемпіонатів України серед юніорів (Ворохта, 2007; Харків, 2008; Луганськ, 2009; Кіцмань, 2010); володар Кубка України (Житомир, 2011); триразовий срібний призер кубків України (Київ, 2009; Житомир, 2010, 2012); дворазовий переможець міжнародного турніру пам'яті С. П. Корольова (Житомир, 2010, 2011).

Крім того Максим Князєв є багаторазовим чемпіоном Житомирської та Хмельницької областей із гирьового спорту, рекордсменом Житомирщини.

Особисті рекорди М. О. Князєва (*гирі 32 кг)*: поштовх – 105 п. (2010), ривок – 107 п., сума двоборства – 212 п. (2011), поштовх гир за довгим циклом – 64 п. (2011); *гирі 24 кг*: поштовх – 150 п. (2010), ривок – 193 п., сума двоборства – 345 п., поштовх гир за довгим циклом – 92 п. (2010).

М. О. Князєв– чемпіон України (м. Львів, 2011)

Після закінчення університету працював черговим пожежної частини у м. Житомир. У 2012 році звільнився та продовжив працювати за спеціальністю у місті Полонне, де проживає і сьогодні.

Конончук Олександр Андрійович – майстер спорту УРСР із гирьового спорту (1980), вагова категорія до 82,5 кг.

О. А. Конончук

Народився 10 серпня 1952 року в селі Гірки Новоград-Волинського району Житомирської області. У 1959 році пішов у 1-й клас Ярунської загальноосвітньої школи. Під час навчання у школі займався різними видами спорту. Гирьовим спортом почав займатися в 1967 році в секції важкої атлетики та гирьового спорту Ярунського технікуму землеустрою під керівництвом тренера Бориса Степановича Осіпчука.

З 1969 по 1973 рік навчався в Донецькому інституті Радянської торгівлі. З 1973 по 1974 рік проходив строкову службу у військах ППО на Херсонщині. З 1974 року працював економістом в Новоград-Волинському міському управлінні торгівлі. З 1979 по 1994 рік – головний бухгалтер міського управління торгівлі.

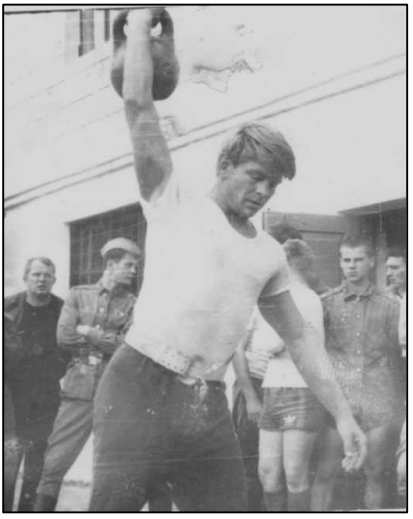
Як під час навчання в інституті, служби в армії, так і під час роботи не залишав тренувань із гирями. Норматив майстра спорту УРСР виконав на чемпіонаті України з гирьового триборства в місті Сокіряни Чернівецької області у 1980 році у в.к. до 82,5 кг з результатом: жим гирі – 131 п., поштовх – 30 п., ривок – 45 п. однією рукою. Кращі результати О. А. Конончука (*гирі 32 кг)*: жим – 150 п. правою рукою + 75 п. лівою рукою, поштовх – 31 п., ривок – 90 п. правою рукою + 67 п. лівою рукою без урахування часу (1981). Серед досягнень Олександра Андрійовича: срібний призер чемпіонату України у жиму гирі (1980), багаторазовий чемпіон та рекордсмен Житомирщини (1978–1983).

Крім того, що Олександр Конончук разом із Анатолієм Ієвським, Миколою Чернишем, Леонідом Колесником є «піонером» гирьового спорту в Житомирській області, він ще є різносторонній спортсменом. Так, у 1978 році, представляючи ФСТ «Авангард»,

разом із МСМК Р. Ф. Ахметовим брав участь у змаганнях із десятиборства. В 1979 році грав в основному складі футбольної команди міста Новоград-Волинський на Кубку УРСР. Виступаючи на змаганнях із легкої атлетики, демонстрував такі результати: біг 800 м – 2 хв, біг 100 м – 10,9 с. На обласних змаганнях із важкої атлетики виконував поштовх штанги – 150 кг та присід зі штангою 155 кг.

У місцевій газеті «Советская торговля» від 1981 року писалося, що главбух місцевого відділу торгівлі Олександр Конончук є ініціатором створення одного з кращих в області спортивних колективів, який включає в себе більше 300 чоловік. Також на громадських засадах тренує 5 гирьовиків-розрядників. Серед них: директор продмагу № 35 В. Гончарук, заступник директора продмагу № 47 Д. Мамаєнко, комірник К. Шелегацький, майстер ковбасного цеху О. Дідовець та бригадир будівельної ділянки консервного заводу КМС К. Сєряков.

За спортивні досягнення неодноразово був нагороджений почесними грамотами та подяками спортивного комітету міста Новоград-Волинський та Житомирської області.



Показовий виступ Олександра Конончука (м. Новоград-Волинський, 1985)

З 2012 року в місті Ярунь проводиться щорічний турнір із лижних гонок на призи МС УРСР Олександра Конончука.

Пенсіонер. Разом із дружиною виховав двох доньок: Іванну та Ярославу. Проживає в селі Гірки. Щоденно підтримує спортивну форму за допомогою улюблених вправ з гирею 24 кг, вправ на перекладині та грою у футбол на стадіоні сільської школи.

Костюченко Олександр Валерійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2004), вагова категорія до 70 кг.

О. В. Костюченко

Народився 4 липня 1982 року в місті Баранівка Житомирської області. В 1989 році пішов у перший клас середньої школи. Під час навчання активно шукав себе у спортивному житті. Займався різними видами спорту: футболом, баскетболом, волейболом, легкою атлетикою, важкою атлетикою. За період навчання в школі досяг таких зафіксованих результатів: 2-ге місце на змаганнях з підтягування на перекладині, присвячених дню Збройних Сил України, з результатом 23 рази (8 клас), 1-ше місце на першості школи з бігу на 60 метрів з результатом 8,2 с (9 клас), 1-ше місце на районних змаганнях із волейболу серед збірних команд шкіл Баранівського району (10 клас), виконав II дорослий розряд з волейболу.

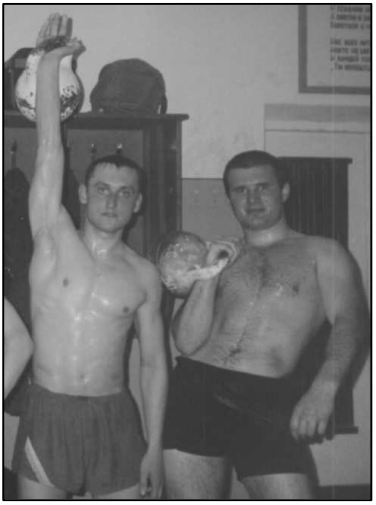
Після закінчення школи, у 2000 році вступив до Житомирського військового інституту. Через два роки навчання в інституті випадково потрапив до спортзалу, де займалась збірна команда Житомирської області та інституту з гирьового спорту, яку тренував Віктор Миколайович Романчук. Виключно дружня обстановка у збірній сприяла поверненню Олександра до спортивного залу і спробувати себе в цьому виді спорту. Перші результати прийшли відразу, наприкінці того ж року виконав норматив КМС із гирями 24 кг на II відкритому турнірі пам'яті Ю. О. Резнікова в місті Львів з результатом: поштовх – 71 п., ривок – по 40 п. кожною рукою. На початку 2003 року отримав травму коліна і вимушений був припинити тренування. Пропустивши 6 місяців тренувань, повернувся в гирьовий спорт, але змушений був розпочинати все спочатку. Підтримка братів Пронтенків, В. М. Романчука та дружньої команди допомогла швидко відновити сили, і перша перемога прийшла вже у вересні 2003 року на Всеукраїнських

літніх сільських спортивних іграх ФСТ «Колос» із гирьового спорту у категорії до 70 кг із результатом 160 підйомів у сумі двоборства (гирі 24 кг).

Досягнення Олександра Костюченка: чемпіон V універсіади міста Житомир із результатом у сумі двоборства 250 п. (гирі 24 кг) (2004); срібний призер VI універсіади міста Житомира з результатом у сумі двоборства 276 п. (гирі 24 кг) (2005); срібний призер IV міжнародного турніру імені С. П. Корольова у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 65 кг з результатом 42 п. (гирі 32 кг) (Житомир, 2005); срібний призер Кубка України у поштовху гир за довгим циклом із результатом 42 п. (гирі 32 кг) (Житомир, 2005).

Норматив майстра спорту України виконав у 2004 році на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка у місті Запоріжжя з результатом: поштовх – 70 п., ривок – 95 п., сума двоборства – 165 п.

У 2005 році Олександр закінчив військовий інститут та був направлений для проходження подальшої служби до Військово-Морських сил ЗСУ в місто Севастополь. Там ще декілька разів брав участь у змаганнях із гирьового спорту на першість ЗСУ.



Майстри спорту України Олександр Костюченко та Віктор Трапезун (2004)

У 2008 році звільнився з лав Збройних Сил України у званні старшого лейтенанта. Того ж року пішов у плавання на БАТМ «Рибалка Севастополя» в район Атлантичного океану на посаді електрорадіонавігатора.

З 2009 року працює програмістом автоматизованих систем управління в місті Київ, проживає у місті Ірпінь.

Одружений, разом з дружиною виховує дві доньки.

Кукіль Павло Іванович – майстер спорту України з гирьового спорту (2001), вагова категорія до 65 кг.

П. І. Кукіль

Народився 3 липня 1980 року в місті Ямпіль Вінницької області в сім'ї робітників. Мати – Катерина Павлівна, 1952 р.н., працювала на Ямпільському приладобудівному заводі слюсарем. Батько – Іван Мефодійович, 1938 р.н., все життя працював водієм автобуса, помер у 2008 році.

Дитинство пройшло в Ямполі. У 1997 році закінчив Ямпільську загальноосвітню школу № 2. Навчаючись у школі, почав займатися спортом. Неодноразово посідав призові місця в районних змаганнях із п'ятиборства серед допризовної молоді. Паралельно займався силовою підготовкою в атлетичному залі, а також настільним тенісом.

Після школи в 1997 році вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки, який закінчив у 2002 році. У військовому інституті з 1999 року Павло під керівництвом вчителя та тренера Віктора Миколайовича Романчука почав займатися гирьовим спортом. У травні 2001 року на міжнародному турнірі з гирьового спорту на призи «Спортивної газети» у місті Тернопіль, у ваговій категорії до 65 кг, виконав норматив майстра спорту України з гирьового спорту.

Кращі результати П. І. Кукіля *(гирі 32 кг):* поштовх – 63 п., ривок – по 37 п. кожною рукою, сума двоборства – 100 п. (2002), поштовх гир за довгим циклом – 41 п. (2001).

Після закінчення інституту в липні 2002 році був направлений для подальшого проходження служби у військову частину в місті Ізмаїл Одеської області. З 2011 року по теперішній час проходить службу на посаді заступника командира військової частини.

Одружений. Разом із дружиною Антоніною виховує сина Костянтина.

О. В. Лещінський

Лещінський Олексій Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (1999), вагова категорія до 70 кг.

Народився 21 липня 1975 року в місті Коростишів Житомирської області. В дитинстві, як і всі діти, проводив вільний час на вулиці. Влітку купався на річці Тетерів та грав у футбол, взимку – лижі та хокей. У школі на уроках фізичної культури особливими здібностями не відрізнявся, оскільки мав зайву вагу. Після занять у школі відвідував гуртки з моделювання та фотографії. Особливого потягу до занять фізичними вправами не мав, уважав, що достатньо було фізичної праці біля батьківського дому. В 1990 році закінчив Коростишівську загальноосвітню школу № 3.

Навчаючись у Коростишівському педагогічному училищі, в 1990 році спробував займатися у секції карате-до, яку через 5 місяців покинув через часту зміну місця проведення тренувань та постійне підвищення оплати. В 1991 році зацікавився боротьбою самбо, відвідувати тренування подобалося. Динаміка та різноманітність прийомів все більше наповнювало бажання йти на тренування. Кожне тренування закінчувалося сутичками між вихованцями секції, а один раз на місяць «мірялися» навичками та силою з вихованцями секції дзюдо.

У 1993 році вперше відвідав атлетичний зал, який знаходився у підвальному приміщенні багатоповерхового будинку та розпочав займатися силовим тренінгом. Програму тренувань складав з популярної тоді літератури Джо Вейдера з бодибілдингу.

У 1994 році Олексій вступив до Житомирського вищого військового училища. На 1-му курсі, після нетривалої підготовки, взяв участь у першості училища з гирьового спорту. На змаганнях, як для перших кроків у даному виді спорту, показав певні навички володіння технікою та непоганий результат у поштовху гир 24 кг

– 17 підйомів. Через деякий час після змагань викладач кафедри фізичної підготовки Михайло Іванович Муляр запропонував відвідати тренування. Відвідування тренувань стало носити систематичний характер, і вже з 2-го курсу ввійшов до складу збірної команди училища з гирьового спорту. Тренування збірної команди проводив начальник кафедри фізичної підготовки Віктор Миколайович Романчук. Результати почали зростати з кожним місяцем, участь у спортивних святах та відвідування обласних змагань із гирьового спорту неодноразово це підтверджували. Після досягнення рівня поштовху гир 24 кг – 100 разів до програми тренувань тренер все частіше став включати гирі вагою 28, 30 та 32 кг. Причому перше знайомство з гирями 32 кг не склалося, оскільки з першого замахування гирі не піднялися на груди у вихідне положення.

Систематичність у тренуваннях та переконливе слово тренера допомогли у 1999 році досягти нормативу майстра спорту України під час виступу на X міжнародному турніру на призи «Спортивної газети» з результатом: поштовх – 63 п., ривок – по 32 п. кожною рукою, сума двоборства – 95 п. (в.к. до 70 кг).

Після закінчення вузу О. В. Лещінський проходив службу в місті Новоград-Волинський та продовжував тренуватися разом із майстрами спорту України з гирьового спорту Сергієм Мельником та Сергієм Васильчуком в атлетичному залі, де тренером працював О. М. Дідовець.

З 2001 року опанував професію начальника фізичної підготовки і спорту частини та продовжував служити і тренуватися в місті Новоград-Волинський.

У 2003 році закінчив державний педагогічний університет у місті Переяслав-Хмельницький та у цьому ж році перевівся в місто Бердичів, де продовжив службу на посаді начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.

Неодноразово виборював призові місця на чемпіонатах армійського корпусу, Сухопутних військ та Збройних Сил України.

Особисті рекорди О. В. Лещінського у в.к. до 75 кг (*гирі 32 кг):* поштовх – 85 п. (2001), ривок – 98 п. (2004); *гирі 24 кг:* поштовх – 133 п. (2005), ривок – 110 п. (2005).

Проживає у місті Бердичів. Має сина Дениса.

Л. А. Литвинчук

Литвинчук Лілія Анатоліївна – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 60 кг.

Народилася 3 січня 1988 року в селищі міського типу Городниця Новоград-Волинського району Житомирської області. Батько Анатолій Антонович та мати Лілія Іванівна все життя пропрацювали на Городницькому фарфоровому заводі. Зараз на заслуженій пенсії.

У 1994 році пішла до 1-го класу Городницької ЗОШ I–III ступенів, яку успішно закінчила у 2006 році. Під час навчання у школі активно займалася у спортивній секції з волейболу, виконала I дорослий розряд.

У 2006 році Лілія вступила на навчання до Новоград-Волинського економіко-гуманітарного коледжу на факультет фізичного виховання. В коледжі продовжила займатися волейболом. Крім того виступала на змаганнях із легкої атлетики (100 м, 400 м), армспорту, плавання.

Наприкінці 2006 року Лілія разом зі своєю подругою Надією Возняк прийшла на тренування у секцію гирьового спорту, де тренером працював і працює по теперішній час МС УРСР, СРСР та України, рекордсмен книги рекордів України, заслужений працівник фізичної культури та спорту України О. М. Дідовець.

Вже через рік активних тренувань у 2007 році Л. А. Литвинчук, виступаючи на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка в місті Запоріжжя, виконала норматив майстра спорту України серед жінок у ваговій категорії до 60 кг з результатом 170 підйомів з гирею 16 кг.

У 2008 році вступила до Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди на факультет фізичного виховання, який закінчила у 2012 році зі ступенем магістра і кваліфікацією вчителя фізичної культури.

Встановлення рекорду (2012)

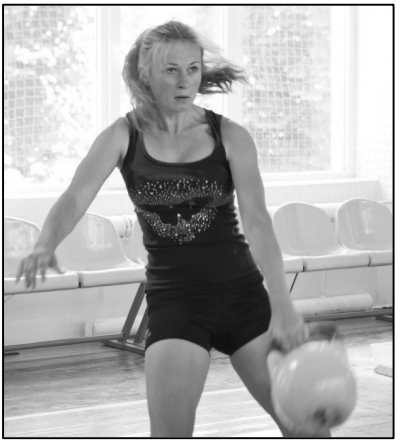
Кращі досягнення: володарка Кубка України (Житомир, 2012), срібна призерка (Житомир, 2010) та бронзова призерка Кубка України (Харків, 2012), переможниця Всеукраїнського турніру пам'яті професора Ю. А. Резнікова (Львів, 2010) та Всеукраїнського турніру «Бурштинові зорі» (Рівне, 2013, 2014), чемпіонка Житомирської області (2007–2014). Також Лілія є рекордсменкою Житомирщини у ривку гирі 16 кг – 185 п. у ваговій категорії до 60 кг.

Особисті рекорди Л. А. Литвинчук у в.к. до 60 кг (*гирі 16 кг)*: ривок – 185 п. (2013), (в.к. до 70 кг): ривок – 180 п. (2012); *гирі 24 кг*: ривок – 49 п. (2014).

За високі спортивні досягнення неодноразово нагороджена відзнаками та грамотами начальника Головного управління у справах сім'ї, молоді та спорту Житомирської обласної державної адміністрації, голови районного ФСТ «Колос».

З 2008 року Л. А. Литвинчук працює на посаді тренера-викладача з гирьового спорту в Новоград-Волинській ДЮСШ. За час роботи тренером вихованці школи неодноразово ставали переможцями та призерами районних та міських змагань, підготовила понад 10 спортсменів-розрядників.

На сьогоднішній день Лілія Анатоліївна бере активну участь у змаганнях всеукраїнського рівня з гирьового спорту.



На турнірі «Бурштинові зорі» (м. Рівне, 2014)

І. В. Лонський

Лонський Ігор Віталійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2000), вагова категорія до 70 кг.

Народився 25 жовтня 1967 року в місті Калинівка Вінницької області. З 5-го класу почав займатися легкою атлетикою: стрибками у висоту в місті Бердичів у школі заслуженого тренера СРСР Віталія Олексійовича Лонського, свого батька. У 1984 році закінчив зайняття стрибками з результатом 187 см (II розряд) та Бердичівську середню школу № 10 і вступив до військового інституту фізичної культури в місті Ленінград. Після закінчення інституту в 1988 році проходив службу на посаді начальника фізичної підготовки та спорту військової частини в смт. Дівички Київської області. Там вперше «познайомився» з гирьовим спортом, виступаючи на першості з'єднання в місті Біла Церква. У 1992 році переїхав до міста Бердичів на посаду начальника фізичної підготовки мотострілецького полку. Саме в Бердичеві у віці 30 років Ігор Віталійович, разом із своїм товаришем Геннадієм Леонідовичем Резніком, розпочав наполегливо займатися гирьовим спортом, виступаючи на першостях армії, округу, чемпіонатах Сухопутних військ, де неодноразово вигравав та посідав призові місця.

У 2000 році, виступаючи на міжнародному турнірі в місті Збараж Тернопільської області на призи «Спортивної газети», виконав норматив майстра спорту України з результатом: поштовх – 53 п., ривок – по 37 п. кожною рукою у в.к. до 70 кг.

Кращий свій результат із гирями 32 кг Ігор показав у 2001 році на чемпіонаті Сухопутних військ Збройних Сил України в місті Львів: поштовх – 70 п., ривок – по 38 п. кожною рукою.

З 2004 року Ігор Віталійович Лонський працює тренером зі стрибків у висоту в рідному Бердичеві, продовжуючи благородну батьківську справу.

Мельник Сергій Олександрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2011), вагова категорія до 80 кг.

С. О. Мельник

Народився 5 червня 1991 року в місті Старокостянтинів Хмельницької області. З дитинства займався різними видами спорту, але надавав перевагу легкій атлетиці. Під керівництвом Олега Михайловича Петрука займався у місцевій ДЮСШ протягом 5 років та здобув І юнацький розряд з бігу на 800 м (кращий результат 2 хв 18 с) та з бігу на 1500 м (кращий результат 4 хв 41 с). Також під час навчання у школі-ліцеї відвідував секцію з волейболу та баскетболу, представляв збірну команду своєї школи на міських та районних змаганнях.

Весною 2008 року Сергій разом зі своїми друзями почав займатися у спортивному залі військової частини Повітряних сил ЗСУ, де вперше познайомився з гирями. Тренером із гирьового спорту там працював і працює нині відомий гирьовик, чемпіон України, МС України Петро Миронович Олійник, який першим пояснив Сергію основи техніки виконання змагальних вправ з гирьового спорту, що допомогло виконати йому ІІІ спортивний розряд.

Закінчивши у 2008 році Старокостянтинівський ліцей, Сергій Мельник вступив на навчання курсантом до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Національного авіаційного університету. Під час складання вступних іспитів у навчальному центрі відбулася зустріч Сергія із ЗМС України В. В. Пронтенком, який щойно прибув із Німеччини, де проходив чемпіонат світу, та був призначений курсовим офіцером у підрозділ, де навчався абітурієнт Мельник. Саме в період навчання в інституті проявилось велике бажання займатися гирьовим спортом. Через два роки наполегливих тренувань, виступаючи на Кубку України та міжнародному турнірі імені С. П. Корольова у поштовху гир за

довгим циклом, який проходив у Житомирі, Сергій виконав норматив майстра спорту України у ваговій категорії до 80 кг з результатом 60 підйомів і став переможцем.

Кубок України (поштовх гир за довгим циклом, 2011, в.к. 80 кг): 1-ше місце – С. Мельник (60 п.), 2-ге – А. Павленко (Дніпропетровська обл., 58 п.), 3-тє – Д. Заєць (Полтавська обл. 57 п.)

Кращі досягнення Сергія Мельника:

2010 рік: бронзовий призер Кубка України з довгого циклу (Житомир);

2011 рік: бронзовий призер чемпіонату України з довгого циклу серед юніорів (Львів); володар Кубка України з довгого циклу (Житомир); бронзовий призер чемпіонату ЗСУ (Житомир); бронзовий призер чемпіонату України у поштовху (Кіровоград); переможець спартакіади дружніх армій країн-учасниць СНД з двоборства (Санкт-Петербург);

2012 рік: бронзовий призер чемпіонату ЗСУ (Львів);

2013 рік: срібний призер чемпіонату ЗСУ (Харків).

Особисті рекорди С. О. Мельника у в.к. до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 98 п. (2011), ривок – 113 п., сума двоборства – 209 п. (2013), поштовх гир за довгим циклом – 60 п. (2011); *гирі 24 кг*: поштовх – 166 п. (2012), ривок – 200 п. (2013), сума двоборства – 330 п. (2012), поштовх гир за довгим циклом – 95 п. (2012).

Крім того Сергій є рекордсменом Житомирської області у поштовху гир вагою 24 кг – 166 п. у ваговій категорії до 80 кг.

Тренери: В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук.

Після закінчення інституту Сергій Олександрович Мельник у званні «лейтенант» був направлений для подальшого проходження військової служби в місто Миколаїв.

Михнюк Олексій Вікторович – майстер спорту України з гирьового спорту (2014), вагова категорія до 70 кг.

О. В. Михнюк

Народився 24 березня 1991 року в селі Покощеве Ємільчинського району Житомирської області. У 1995 році сім'я переїхала в селище міського типу Ємільчине Житомирської області на постійне місце проживання.

Мати, Людмила Михайлівна, бухгалтер. Батько, Віктор Васильович, водій-механік. Батьки ще з раннього дитинства привчили Олексія до дисциплінованості, самостійності, любові до праці, що посприяло вихованню працелюбства.

Перше знайомство Олексія з гирею 8 кг відбулося у 10 років на літніх канікулах у селі. Батько, з легкістю піднявши гирю кілька разів, сказав: «Щоб стати сильним, ти повинен щоранку піднімати цю гирю». Його слова стали для Олексія великим стимулом. Згодом батько приніс гирю вагою 16 кг. Почалися тренування. Вперше свій талант Олексій зумів проявити під час шкільних змагань «Нумо, хлопці!», присвячених дню захисника Вітчизни, де підняв гирю вагою 16 кг правою рукою 100 разів та перевершив при цьому попередній шкільний рекорд на 50 разів. Згодом самотужки змайстрував собі перекладину, бруси, а з тракторних запчастин зробив 2 гантелі і штангу.

У шкільні роки активно брав участь у міських і обласних змаганнях із різних видів спорту: легкої атлетики, волейболу, сучасного багатоборства.

У 2009 році закінчив Ємільчинську ЗОШ № 1. Цього ж року вступив до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Національного авіаційного університету. В інституті активно займався самовдосконаленням і підвищенням фізичної форми. На 2-му курсі за власним бажанням записався до секції з гирьового спорту. Саме любов до вправ із гирями з дитинства

стала стимулом займатися цим видом спорту. Через 6 місяців тренувань Олексій показав перші результати з гирями 24 кг: поштовх – 40 п., ривок – 60 п. У 2012 році виконав норматив КМС. По закінченні військового інституту у 2014 році виконав норматив майстра спорту України з результатом: поштовх – 72 п., ривок – 104 п. у в.к. до 70 кг.

Особисті досягнення у гирьовому спорті: бронзовий призер Кубка України у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 65 кг (Житомир, 2013); бронзовий призер міжнародного турніру імені С. П. Корольова у поштовху гир за довгим циклом (Житомир, 2013); срібний призер Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова з двоборства (Львів, 2013); багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів області та міста.

Кубок України (Буковель, 2013)

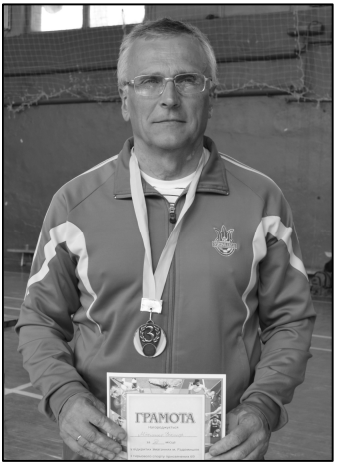
Кращі результати у в.к. до 70 кг (*гирі 32 кг*): поштовх – 73 п. (2014), ривок – 104 п. (2013), сума двоборства – 176 п. (2014), поштовх гир за довгим циклом – 42 п. (2013); *гирі 24 кг*: поштовх – 141 п. (2013), ривок – 203 п. (2013), сума двоборства – 329 п. (2013), поштовх гир за довгим циклом – 80 п. (2013).

Крім того Олексій має високі результати у підтягуванні на перекладині – 28 п., у комплексно-атлетичній вправі – 35 п., згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах – 150 р., згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – 160 р., з бігу на 3 км – 10 хв 50 с, у підйі переворотом на перекладині – 52 р., висі на перекладині, що обертається, – 2 хв 25 с.

Тренери: К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. М. Романчук.

На теперішній час лейтенант Олексій Михнюк проходить військову службу в селищі міського типу Черкаське Дніпропетровської області та продовжує тренуватися.

Міхненко Віктор Васильович. Народився 10 жовтня 1955 року в місті Коростишів. У 1972 році закінчив Коростишівську середню школу № 3 і провалив вступ до Вінницького державного педагогічного інституту. Працював рік учнем токаря, пізніше токарем Коростишівського ремонтного заводу, займався спортом і готувався до вступу. В 1973 році вступив, а в 1977 році закінчив з відзнакою факультет фізичного виховання Вінницького державного педагогічного інституту, спеціалізація «легка атлетика» (біг на середні дистанції).



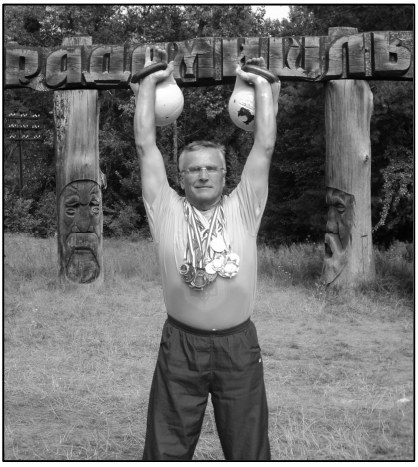
В. В. Міхненко

Протягом року працював вчителем фізичної культури Соловіївської середньої школи Коростишівського району. В 1978 році одружився і перевівся до Брусилівської школи, на той час Коростишівського району. До 1984 року працював вчителем фізичної культури та тренером за сумісництвом у місті Брусилів. За цей період учні Віктора Васильовича систематично брали участь в обласних та всеукраїнських змаганнях з легкої атлетики, де займали призові місця. А Віктор Тимошенко був чемпіоном України серед школярів з естафетного бігу 4х400 м в складі команди Житомирської області.

До 2000 року В. В. Міхненко працював учителем фізичної культури, тренером-викладачем у школах міста Радомишль. Є вчителем вищої категорії, нагороджений знаком «Відмінник народної освіти», переможцем конкурсу «Вчитель року».

У 2000 році у зв'язку зі скрутним матеріальним становищем їздив на заробітки до Аргентини. Там працював на стадіоні міністерства оборони, в автопарку на мийці автобусів.

З 2002 по 2014 рік працював начальником виробництва товарів медичного призначення. Пройшов всі етапи становлення, а потім очолив підприємство «Ексімед».



На в'їзді у місто Радомишль

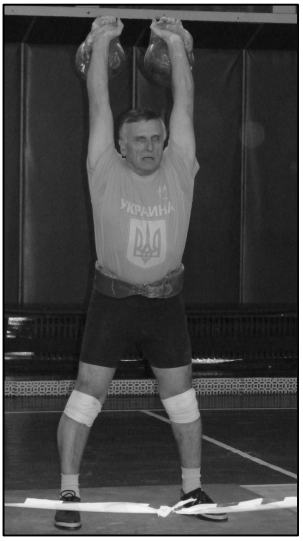
У 2014 році Віктора Васильовича було обрано головою Радомишльської районної ради.

З гирьовим спортом Віктор Міхненко познайомився випадково. Без будь-якої підготовки став учасником районних змагань і виграв їх. Приблизно з кінця 80-х років, особливо не тренуючись, регулярно брав участь в обласних та районних змаганнях з гирьового спорту і, як правило, був серед призерів. Результати були на рівні І дорослого розряду.

З 2002 року, коли Віктор Васильович почав працювати у фармації, різко зменшилася рухова активність, збільшилася маса тіла. Організм відреагував погіршенням роботи багатьох органів та систем. У 2008 році серйозно зайнявся покращанням здоров'я. В основу його лікувальної методики були фізичні вправи з гирями та деякі вправи з йогівської гімнастики. Пройшло декілька років, нормалізувалася маса тіла, знизився кров'яний тиск, перестала боліти голова, а спортивні результати стали поступово зростати.

Пізніше доля звела Віктора Васильовича Міхненка з чемпіонами світу Василем та Костянтином Пронтенками. Співпраця з братами-гирьовиками за короткий час буквально виштовхнула його на більш високий рівень спортивної майстерності.

Кращі досягнення В. В. Міхненка: чемпіон світу серед ветеранів із двоборства (Мілан, 2012; Афіни, 2013), чемпіон світу серед ветеранів у поштовху гир за довгим циклом (Леон, 2014), неодноразовий чемпіон та призер чемпіонатів України серед ветеранів з двоборства та поштовху гир за довгим циклом, багаторазовий переможець чемпіонатів Радомишльського району та Житомирської області серед чоловіків та ветеранів.



Чемпіонат України (м. Тернопіль, 2013)

Особисті рекорди Віктора Васильовича (*гирі 24 кг)*: поштовх – 96 п., ривок – 200 п., сума двоборства – 291 п. (2012), поштовх гир за довгим циклом – 65 п. (2013); ривок гирі 18 кг попеременно правою і лівою руками протягом 1 години – 1157 п.

Маючи таке потужне джерело оздоровлення як гирі та друзів-гирьовиків, Віктор Васильович Міхненко і надалі планує займатися гирьовим спортом та по можливості виступати на змаганнях.

З 1984 року Віктор Васильович проживає в місті Радомишль. Активно займається громадською роботою. Протягом 10 років очолював Радомишльське об'єднання Всеукраїнського товариства «Просвіта» імені Т. Г. Шевченка. Нагороджений найвищою відзнакою товариства «Будівничий України».

Одружений, разом із дружиною виховав двох синів. Старший син закінчив аспірантуру Києво-Могилянської академії, проживає і працює у Києві. Молодший – захистив докторську дисертацію в Голландії і на даний час є науковим працівником Каліфорнійського університету, спеціальність – нанотехнології, проживає у США.

Чемпіон світу серед ветеранів із двоборства (м. Мілан, Італія, 2012)

Чемпіон світу з Радомишля

У переддень головного свята нашої держави мені особливо приємно писати про цю людину, добре знану і шановану радомишлянами, справжнього патріота української землі. Мова піде про Віктора Васильовича МІХНЕНКА – депутата районної ради двох скликань, голову постійної комісії в райраді з питань регламенту, депутатської етики та місцевого самоврядування, активного члена Радомишльського осередка «Просвіти», начальника виробництва товарів медичного призначення ПрАТ «Ексімед» і ... чемпіона світу з гирьового спорту.

Те, що наш земляк подолав таку, здавалося б, недосяжну вершину, не дивує. Бо, коли знаєш, чого варта ця людина, сумнівів бути не може. Він багато досяг, бо вірив у себе, мав упевненість в своїх силах. Мабуть, тому успіх дається йому з такою легкістю. Віктор Васильович не зациклюється на перемогах, а просто йде і знає напевне, що переможе. І що цікаво, його результати з віком (а він розміняв уже шостий десяток) стають ще кращими, ніж тоді, коли нашому чемпіонові було лише трохи за тридцять.

Як зізнається Віктор Васильович, він ніколи спеціально не займався гирями, так, інколи, для розрядки. Хоча брав участь у змаганнях на місцевому рівні, затим - на обласному. Майже завжди виходив переможцем. Ці успіхи приносили вдоволення, проте душа прагнула чогось більшого, масштабнішого.

Спорт завжди був головним для Віктора Міх ненка. І тоді, коли працював за спеціальністю - вчителем фізвиховання, і коли був тренером Радомишльської ДЮСШ. Педагог і спортсмен – ці дві іпостасі тісно переплелися в його житті, стали змістом і покликанням.

Та був період у біографії Віктора Васильовича, який дав поштовх до нових звершень, до нових перемог у спорті. Радомишляни добре пам'ятають часи, коли вип.-лати заробітної плати вчителям, медикам, службовцям затримувались часом на три і більше місяців. Це на собі відчув і Віктор Міхненко, бо на той час викладав фізкультуру в ЗОШ №3. Педагогом була і його дружина Зоя Андріївна. Тож допомоги було чекати нізвідки. Треба було якось жити, вчити синів...

І доля подарувала Віктору шанс. Відкинувши всі «за» і «проти», він вирішив поїхати на заробітки в Аргентину. Тоді лише ця країна була «відкритою зоною» для українців. Мабуть, тому, що чимало її жителів – українці за походженням. Саме там, в Аргентині, попри складні умови праці та виживання, Віктор зумів повірити в свої можливості, у здатність самому бути творцем своєї долі. Ці якості зміцнили його дух, додали сил, аби піднятися на гідний рівень життя в чужій країні. Не буду вдаватися в деталі, але це по суті був період становлення **переможця**.

Через шість місяців повернувся додому, почав працювати зовсім в іншій, невідомій раніше, виробничій сфері.

З часом почав відчувати, що організм почав давати «збої». Мучили болі в суглобах, втома, головний біль. Коліна розпухли, чоловік почав накульгувати. Звернувся в лікарню, і обстеження показали, що через великі "бігові перевантаження", (давалися взнаки зайняття легкою атлетикою), кістки "зносилися". Медики порекомендували Віктору менше рухатися. Прописали мазі, лікування якими не давало бажаного ефекту. Крім того значно підвищився кров'яний тиск, тіло почало набувати зайвої ваги.

Врешті настав момент, коли треба було визначатися: продовжувати жити по-старому і сподіватися на чудеса нашої медицини, або поміняти життєві орієнтири.

І тоді Віктор Васильович вирішив лікуватися за Власною методикою. Розробив систему, що включала в себе йогу, фізичні вправи. А відтак віддав належне гирьовому спорту. Відчув, що результати у штовханні гирі набагато покращилися. Крім того, власна метода привела Міхненка до оздоровлення всього організму. Сьогодні чоловік почувається добре, забув про недуги.

Першим справжнім тріумфом спортсмена була його перемога на чемпіонаті України і Європи у Керчі в 2012 році. Гарних результатів він досяг і в Мінську, де в минулому році проходив XII-й міжнародний фестиваль гирьового спорту. Тут упродовж однієї години Віктор вижимав 18-кілограмову гирю 1157 разів. Це рівнозначно підняттю ним ваги в 20 тонн. У цьому Вікторові не було рівних.

Проте, за словами спортсмена, найкращих результатів він домігся на ветеранських іграх у Керчі, коли гирю вагою в 24 кг штовхнув 100 разів і 191 раз — був його результат у ривку.

Із великою повагою говорить Віктор про житомирян — братів Василя і Костянтина Пронтенків. Вони у свої тридцять з хвостиком є кандидатами наук з гирьового спорту, нині пишуть докторські дисертації. Співпраця з Пронтенками додала впевненості в собі, підвищила майстерність, поставила його в один ряд з найсильнішими гирьовиками світу.

Зазначу, що Житомирська школа гирьовиків вважається однією з кращих в Україні, а Україна — лідер з гирьового спорту в світі.

Нині гирьовик готується до Чемпіонату світу, що проходитиме в Афінах. Має надію покращити власний результат.

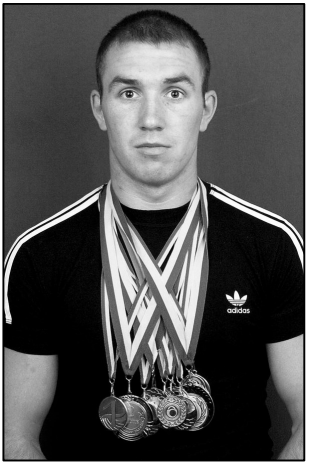
Завжди, коли на його честь піднімається Державний прапор України, серце Віктора Міхненка сповнюється великою гордістю від того, що він — нащадок волелюбних пращурів, син великої країни, великого народу. А ми, в свою чергу, гордимося чемпіоном світу та Європи, котрий живе з нами в одному місті.

Тож побажаймо йому нових перемог на світовому й європейському Олімпах!

Л.ДЕРЕВ'ЯНКО.

Стаття у газеті «Зоря Полісся», 15 жовтня 2010 р.

Морозов Віталій Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2012), вагова категорія до 70 кг.



В. В. Морозов

Народився 13 листопада 1989 року в місті Андрушівка Житомирської області в сім'ї робітників. Батько, Василь Іванович, 1967 р.н., за професією слюсар, мати, Олена Михайлівна, 1969 р.н., – кондитер.

Після закінчення школи Віталій вступив до Житомирського агротехнічного коледжу, який закінчив з відзнакою у 2010 році за спеціальністю техніка-електрика.

З 2010 по 2011 рік – служба у Збройних Силах України.

У 2011 році вступив на навчання до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Національного авіаційного університету.

Під час навчання у школі Віталій займався легкою атлетикою, боротьбою, футболом, де виконав перші юнацькі спортивні розряди. Вперше про гирьовий спорт почув від вчителя фізичної культури Григорія Петровича Затилюка, який запропонував Віталію Морозову займатися цим видом спорту під його керівництвом. У 2009 році, навчаючись у коледжі, Віталій познайомився з братами Пронтенками, які почали його тренувати.

Результати у гирьовому спорті з'явилися швидко, адже цьому сприяв високий рівень загальної підготовленості Віталія: біг на 3 км – 10 хв 20 с, згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 250 разів, згинання-розгинання рук в упорі на брусах – 400 разів, підйом переворотом – 70 разів, підйом силою – 50 разів. Чемпіон коледжу з гирьового спорту та армспорту (2008–2010).

Норматив КМС виконав у 2010 році. Норматив майстра спорту України виконав на Кубку України та XI міжнародному турнірі імені С. П. Корольова (Житомир, 2012) у поштовху гир за довгим циклом – 53 п., при цьому посів 2-ге місце, поступившись лише ЗМС В. Я. Андрейчуку.

Особисті рекорди В. В. Морозова у в.к. до 65 кг (*гирі 24 кг)*: поштовх – 89 п., ривок – 100 п., сума двоборства – 189 п. (2010). У в.к. до 70 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 68 п., ривок – 99 п., сума двоборства – 167 п., поштовх гир за довгим циклом – 53 п. (2012); *гирі 24 кг*: поштовх – 140 п. (2012), ривок – 216 п. (2013), сума двоборства – 340 п. (2012).

Кубок України,
(м. Житомир, 2013)

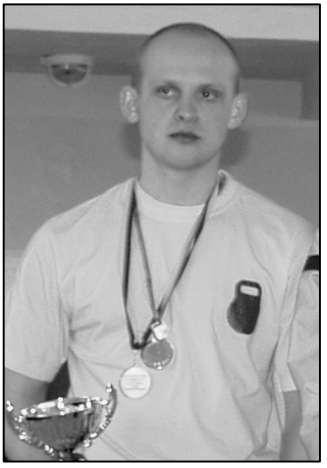
Віталій Морозов є чемпіоном Збройних Сил України (Львів, 2012), срібним призером чемпіонату Збройних Сил України (Харків, 2011, 2013), переможцем Всеукраїнського турніру «Бурштинові зорі» (Рівне, 2014), срібним призером Всеукраїнського турніру пам'яті професора Ю. О. Резнікова (Львів, 2014), срібним призером Кубка України (Поляниця, 2013), бронзовим призером Кубка України (Львів, 2014), чемпіоном міста Житомир (2011–2014), чемпіоном Житомирської області (2012–2014), переможцем обласної спартакіади ФСТ «Колос» (2009–2011).

На теперішній час В. В. Морозов навчається на четвертому курсі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова і впевнено крокує до своєї мрії – виконати норматив майстра спорту України міжнародного класу та стати чемпіоном світу з гирьового спорту.

Тренери: К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко.

Одружений. Проживає у місті Житомир.

Мушинський Вадим Валентинович – майстер спорту України з гирьового спорту (2005), вагова категорія до 60, 65 кг.



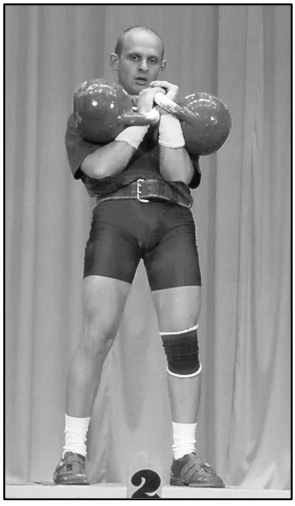
В. В. Мушинський

Народився 22 лютого 1984 року в місті Житомир. Навчався в Житомирській середній школі № 33. По закінченні 11 класів у 2001 році вступив на навчання до Житомирського державного технологічного університету. Восени 2002 року записався на секцію з важкої атлетики в університеті та виконав II спортивний розряд з пауерліфтингу, а згодом цього ж року розпочав займатися гирьовим спортом під керівництвом викладача кафедри фізичного виховання Віктора Васильовича Лемешка.

Велике бажання займатися спортом, високий рівень загальної фізичної підготовленості, працездатності та функціональних можливостей організму дали можливість Вадиму вже через 6 місяців тренувань виконати норматив КМС. З 2003 року Вадим почав тренуватися у заслужених майстрів спорту України – братів Василя і Костянтина Пронтенків, а через рік на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка в місті Запоріжжя виконав норматив майстра спорту України з гирьового спорту. У 2006 році на Кубку України з поштовху гир за довгим циклом у Житомирі виконав класифікаційні вимоги майстра спорту міжнародного класу у ваговій категорії до 60 кг – 48 підйомів, однак звання присвоєно не було.

Протягом 2005–2008 років В. В. Мушинський навчався та тренувався у Національній академії внутрішніх справ України (м. Київ) під керівництвом заслуженого тренера України Євгена Олександровича Ромаса та братів Пронтенків. З 2008 по 2011 рік працював на посадах інспектора, старшого інспектора та начальника спортивної команди відділу професійної підготовки Національної академії внутрішніх справ, поєднуючи роботу зі спортом.

В. В. Мушинський є бронзовим призером чемпіонату світу у поштовху гир за довгим циклом (Казань, 2006), дворазовим бронзовим призером міжнародних турнірів із гирьового спорту (Житомир, 2003; Запоріжжя, 2004), переможцем І чемпіонату України з гирьового спорту серед студентів ВНЗ у поштовху гир за довгим циклом (Харків, 2006), триразовим срібним призером чемпіонатів України у поштовху гир за довгим циклом (Сторожинець, 2005; Харків, 2006; Кіцмань, 2010) та бронзовим призером чемпіонату України з двоборства (Керч, 2008), триразовим переможцем чемпіонатів МВС України з гирьового спорту серед ВНЗ (Івано-Франківськ, 2007 та 2009; Сімферополь, 2008) та срібним призером (Луганськ, 2010), а також бронзовим призером чемпіонату Збройних Сил України (Житомир, 2004), неодноразовим переможцем і призером чемпіонатів Житомира, Києва та інших змагань. Крім того Вадим є рекордсменом Житомирщини у ривку, сумі двоборства, та довгого циклу у в.к. до 60 кг.



На чемпіонаті України (м. Кіцмань, 2010)

Кращі результати Вадима Мушинського у в.к. до 60 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 77 п. (2005), ривок – 98 п. (2006), сума двоборства – 168 п. (2007), поштовх гир за довгим циклом – 48 п. (2006); *гирі 24 кг:* поштовх – 132 п. (2007), ривок – 186 п., сума двоборства – 296 п. (2006), поштовх гир за довгим циклом – 61 (2006). У в.к. до 65 кг (*гирі 32 кг):* поштовх – 86 п. (2008), ривок – 110 п. (2008), сума двоборства – 177 п. (2008), поштовх гир за довгим циклом – 51 п. (2006); *гирі 24 кг:* поштовх – 135 п. (2008), ривок – 197 п. (2008), сума двоборства – 332 п. (2008), поштовх гир за довгим циклом – 87 п. (2006).

На даний час працює старшим оперуповноваженим ГУМВС України у місті Київ. Одружений. Разом із дружиною Інною виховує сина Івана та доньку Дарину.

Мягченко Олег Сергійович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 75 кг.

О. С. Мягченко

Народився 4 жовтня 1985 року в селищі міського типу Іванопіль Чуднівського району Житомирської області. В 1986 році сім'я переїхала в село Слобода Романівська Новоград-Волинського району Житомирської області на постійне місце проживання. Мати, Любов Дмитрівна, поштарка, з дитинства привчала Олега до роботи по домашньому господарству, що сприяло вихованню працелюбства і витривалості. Батько, Сергій Сергійович, електрик. Коли Олегу було 12 років, батько купив дві 12-кілограмові гантелі, а дядько Юрій, який був спортсменом (займався боксом, вільною боротьбою, атлетизмом, грав у футбол) намагався постійно впливати на нього і прищеплювати любов до спорту. Так, бажання бути здоровим, сильним і мати естетичну статуру змусили до пошуків себе у спорті.

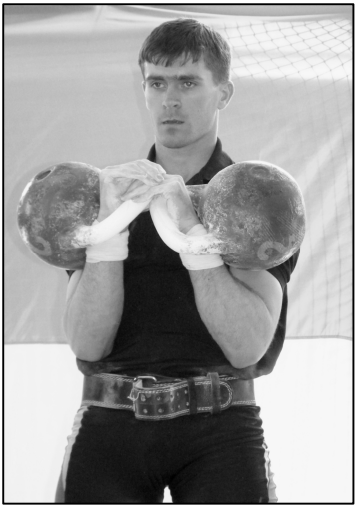
У школі Олег полюбляв із хлопцями грати у футбол, займався спортивним орієнтуванням і туризмом, команда була переможцем і призером районних туристичних зльотів. Коли навчався у 8-му класі, в Новороманівській ЗОШ відкрилася секція з вільної боротьби, яку деякий час відвідував і був призером районних змагань, але невдовзі тренер звільнився і на цьому тренування закінчились. Але в наступному 2001 році, навесні, на території школи проходила районна спартакіада з різних видів спорту, на якій із показовими виступами були присутні чемпіони світу з гирьового спорту серед ветеранів О. М. Дідовець та К. Х. Сєряков. Саме Олександр Миколайович Дідовець вперше познайомив Олега з гирьовим спортом і став першим тренером. Вже на момент закінчення школи Олег виконав І спортивний розряд з гирьового спорту.

У 2003 році О. С. Мягченко вступив до Житомирського агроекологічного університету на екологічний факультет, де

продовжував займатися гирьовим спортом під наглядом Павла Петровича Ткаченка. В листопаді 2004 року познайомився з В. М. Романчуком й братами Костянтином та Василем Пронтенками і почав тренуватись під їх керівництвом. Під час навчання на 4-му курсі проходив навчальну практику в місті Херефорд (Англія), де продовжував тренування.

У 2007 році виконав норматив майстра спорту України. У 2008 році, після закінчення університету з відзнакою, вступив на контрактну службу до Внутрішніх військ МВС України.

На сьогоднішній день Олег Сергійович Мягченко є срібним призером чемпіонату світу у ривку та сумі двоборства (Мілан, 2012), срібним призером чемпіонату України (Харків, 2012), володарем Кубка України (Харків, 2011, 2012; Буковель, 2013), срібним призером спартакіади ФСТ «Динамо» (Кіровоград, 2009), бронзовим призером Кубка України (Харків, 2010; Львів, 2014), переможцем Всеукраїнського турніру пам'яті професора Ю. О. Резнікова (Львів, 2010) та «Бурштинові зорі» (Рівне, 2014), переможцем спартакіади Внутрішніх військ МВС України (Сімферополь, 2010, 2011).



Чемпіонат України (м. Харків, 2012)

Кращі результати у в.к. до 75 кг (*гирі 32 кг):* поштовх – 100 п. (2014), ривок – 160 п., сума двоборства – 244 п. (2012), поштовх гир за довгим циклом – 54 п. (2012); *гирі 24 кг*: поштовх – 147 п. (2014), ривок – 229 п. (2014), сума двоборства – 376 п. (2014). Є рекордсменом області у поштовху та ривку гирі.

Нині Олег продовжує службу в міліції. Працює над написанням кандидатської дисертації. Проживає в Житомирі. З дружиною Іриною виховує сина Бориса.

Недоля Володимир Володимирович – майстер спорту України з гирьового спорту (2006), вагова категорія до 60, 65 кг.

В. В. Недоля

Народився 2 липня 1986 року в місті Житомир. Навчався до 9 класу в ЗОШ № 24, а закінчив ЗОШ № 14 міста Житомир. Батько, Володимир Олександрович, у молоді роки займався лижним спортом, брав участь у районних та обласних змаганнях. Мати, Марія Іванівна, в роки навчання у будівельному технікумі займалась спортивним орієнтуванням.

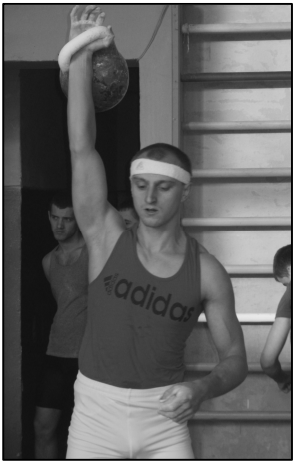
Спортом Володимир цікавився ще зі шкільних років: відвідував секції дзюдо, футболу, греблі на байдарці. У 2003 році вступив на навчання до Житомирського державного технологічного університету, де і відбулося перше знайомство з гирьовим спортом. На базі університету працювала секція з гирьового спорту та пауерліфтингу, де тренером працював нині заслужений тренер України Віктор Васильович Лемешко. Через 5 місяців тренувань на чемпіонаті області Володимир виконав І спортивний розряд, де основними суперниками були офіцери та курсанти Житомирського військового інституту. Познайомившись із заслуженим тренером України Віктором Миколайович Романчуком та заслуженими майстрами спорту України братами Василем та Костянтином Пронтенками, Володимир з 2004 року починає відвідувати секцію з гирьового спорту Житомирського військового інституту, де й тренується по сьогоднішній день. Саме тут під керівництвом братів Пронтенків розпочалися тренування, які призвели не лише до покращання результатів, а й до справжньої «закоханості» в цей чудовий вид спорту.

Заповітний норматив майстра спорту України підкорився Володимиру на чемпіонаті України з двоборства, який проходив 22–24 вересня 2006 року в Алушті АР Крим (в.к. до 60 кг).

Після закінчення у 2008 році університету, заради продовження спортивної кар'єри, вступив на службу до Внутрішніх військ МВС України. Також, у 2012 році успішно закінчив Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди та здобув кваліфікацію вчителя фізичної культури.

Кращі результати В. В. Недолі у в.к. до 65 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 86 п. (2013), ривок – 135 п. (2013), сума двоборства – 208 п. (2013), поштовх гир за довгим циклом – 39 п. (2010); *гирі 24 кг*: поштовх – 137 п. (2010), ривок – 185 п. (2010), сума двоборства – 321 п. (2010).

На сьогоднішній день Володимир Володимирович Недоля є срібним призером чемпіонату світу із двоборства (Тюмень, 2013), срібним призером Кубка світу із двоборства (Вентспілс, 2013), бронзовим призером чемпіонату світу в ривку та сумі двоборства (Афіни, 2011) та бронзовим призером чемпіонату світу у ривку (Мілан, 2012); чемпіоном України із двоборства (Табачне, 2013), бронзовим призером Кубка України та міжнародного турніру імені С. П. Корольова у поштовху гир за довгим циклом (Житомир, 2006); бронзовим призером Кубка України із двоборства (Запоріжжя, 2008); бронзовим призером Кубка України та міжнародного турніру пам'яті І. М. Кожедуба із двоборства (Харків, 2011); дворазовим бронзовим призером чемпіонату України із двоборства (Кіровоград, 2011; Харків, 2012); переможцем чемпіонату Внутрішніх військ МВС України (2011), срібним призером чемпіонату ФСТ «Динамо» (2011), багаторазовим переможцем всеукраїнських турнірів, обласних та міських змагань із гирьового спорту.



На турнірі пам'яті Ю. О. Резнікова (м. Львів, 2011)

Проживає в Житомирі. Успішно поєднує службу у Внутрішніх військах МВС України та заняття спортом.

Недоля Олександр Володимирович – майстер спорту України з гирьового спорту (2014), вагова категорія до 60, 63 кг.

О. В. Недоля

Народився 3 липня 1993 року у місті Хмільник Вінницької області. Батько, Володимир Олександрович, 1953 р.н., приватний підприємець, помер у 2000 році; мати Марія Іванівна, 1957 р.н., працювала будівельником, на даний час – пенсіонерка.

У 2010 році закінчив Житомирський екологічний ліцей.

Під час навчання у ліцеї вів активний спосіб життя, полюбляв біг на дальні дистанції. За прикладом старшого брата Володимира, у 2009 році почав тренування у секції з гирьового спорту на базі Житомирського агротехнічного коледжу під керівництвом братів Пронтенків.

У 2010 році вступив до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, де продовжив тренування. У 2011 році на чемпіонаті Житомирської області виконав норматив КМС із результатом: поштовх – 65 п., ривок – 81 п. (в.к. до 60 кг, гирі 24 кг). У 2014 році у в.к. до 63 кг виконав норматив МС України у поштовху гир за довгим циклом – 41 підйом (гирі 32 кг).

Особисті рекорди О. В. Недолі (*гирі 32 кг)*: поштовх – 42 п. (2012), ривок – 60 п. (2013), сума двоборства – 102 п. (2013); поштовх гир за довгим циклом – 41 п. (2014); *гирі 24 кг*: поштовх – 102 п. (2012), ривок – 115 п. (2013), сума двоборства – 178 п. (2013); поштовх гир за довгим циклом – 73 п. (2014).

Олександр Недоля є дворазовим срібним призером Кубка України (Житомир, 2012; Львів, 2014), бронзовим призером Кубка України у поштовху гир за довгим циклом (Поляниця, 2013), срібним та бронзовим призером Всеукраїнського турніру «Бурштинові зорі» (Рівне, 2013, 2014), бронзовим призером чемпіонату ЗСУ (Харків, 2012), багаторазовим чемпіоном Житомирщини. Рекордсмен області у поштовху гир за довгим циклом у в.к. до 63 кг.

О. І. Нечухраний

Нечухраний Олексій Іванович – майстер спорту України з гирьового спорту (2000), вагова категорія до 75 кг.

Народився 16 серпня 1978 року в місті Житомир в сім'ї службовців. Мати, Зінаїда Іванівна, 1944 р.н., викладач. Батько, Іван Єгорович, 1943 р.н., військовослужбовець, помер у 2011 році.

Дитинство пройшло в Житомирі. В 1995 році закінчив Житомирську загальноосвітню школу № 5. Паралельно з навчанням у школі займався плаванням та греко-римською боротьбою.

У 1996 році вступив до Житомирського військового училища радіоелектроніки, яке закінчив у 2001 році, отримавши диплом за спеціальністю «радіоелектронні комплекси, системи та засоби озброєння й військової техніки», кваліфікацію радіоінженера.

Під час навчання в інституті зайнявся гирьовим спортом. У 2000 році у співпраці з тренером Віктором Миколайовичем Романчуком на чемпіонаті України з двоборства в місті Харків виконав норматив майстра спорту України (поштовх – 68 п., ривок – по 32 п. кожною рукою) та зайняв 7-ме місце.

Кращі результати О. І. Нечухраного у в.к. до 75 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 78 п., ривок – по 43 п. кожною рукою, сума двоборства – 121 п. (2001*); гирі 24 кг:* поштовх гир за довгим циклом – 90 п. (2001).

Після закінчення військового інституту з 2001 року проходить службу в Національному космічному агентстві України, в Національному центрі випробування та управління космічних засобів у місті Євпаторія АР Крим.

З 2010 року працює за сумісництвом вчителем предмета «Захист Вітчизни» у міській школі. Проживає у місті Євпаторія. Одружений, разом з дружиною Антоніною виховує сина Іллю.

Палчей Іван Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2003), вагова категорія до 75 кг.

І. В. Палчей

Народився 24 січня 1983 року в селі Рокосів Хустського району Закарпатської області.

Закінчив загальноосвітню школу І–ІІІ ступенів в селі Рокосів у 2000 році. В тому ж році вступив до Житомирського державного аграрного університету, який успішно закінчив у 2005 році за спеціальністю «менеджмент організації».

Батько, Василь Степанович помер, у 2002 році, мати, Ганна Антонівна, 1958 року народження, домогосподарка.

Гирьовим спортом Іван почав займатися під час навчання в університеті з 2000 року під керівництвом Павла Петровича Ткаченка. Почав займатись тому, що мав багато вільного часу в гуртожитку й не хотів його просто втрачати.

Норматив майстра спорту України виконав на міжнародному турнірі з гирьового спорту імені С. П. Корольова в місті Житомир у 2003 році у в.к. до 75 кг.

Особисті рекорди І. В. Палчея *(гирі 32 кг)*: поштовх – 70 п., ривок – по 36 п. кожною рукою, сума двоборства – 106 п. (2003); *гирі 24 кг*: поштовх – 129 п., ривок – по 90 п. кожною рукою, сума двоборства – 209 п. (2003).

Іван Васильович Палчей є чемпіоном України серед аграрних ВНЗ у в.к. до 75 кг (Кам'янець-Подільський, 2002), переможцем Універсіади Житомирщини у 2004 році, бронзовим призером чемпіонату України серед аграрних ВНЗ (Полтава, 2004), переможцем та призером сільських спортивних ігор ФСТ «Колос» у Житомирській області (2002, 2003).

Приватний підприємець. Проживає в місті Луцьк Волинської області. Одружений, має дочку Дарину.

Т. М. Панчук

Панчук Тарас Миколайович – майстер спорту України з гирьового спорту (2011), вагова категорія понад 90 кг.

Народився 25 вересня 1990 року в селі Стара Олександрівка Червоноармійського району Житомирської області. Мати – вчитель початкових класів, батько з сім'єю не проживає.

У 2005 році закінчив 9 класів місцевої школи, після чого вступив до Червоноармійського професійного ліцею. В ліцеї щорічно вигравав змагання з армспорту. Інтерес до гирьового спорту Тарас проявив на 3-му курсі ліцею, коли на всеукраїнських змаганнях із фахової майстерності на спортивному вечорі підняв за 1 хвилину більше за всіх гирю вагою 16 кг.

У 2008 році, закінчивши ліцей з відзнакою та здобувши спеціальність тракториста-машиніста, слюсаря з ремонту сільськогосподарської техніки, вступив до Житомирського національного агроекологічного університету за спеціальністю «захист рослин». Вступивши до вузу, «загорівся» бажанням досягти успіхів у якомусь виді спорту. На першому занятті з фізичного виховання весь факультет першокурсників зібрали у спортзалі та запропонували всім бажаючим займатися спортом у позаурочний час підходити та записуватись до керівників спортивних секцій. Тоді Тарас, згадавши свою маленьку перемогу на спортивному вечорі, вирішив підійти до керівника секції з гирьового спорту П. П. Ткаченка.

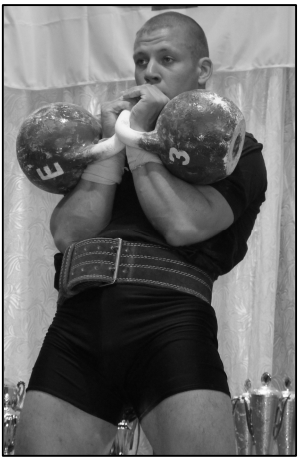
Попрацювавши 6 місяців із Павлом Петровичем, виступаючи на обласних змаганнях, Т. М. Панчук виконав І спортивний розряд. На тих же змаганнях Тараса запросили до своєї секції заслужені майстри спорту України Василь Віталійович та Костянтин Віталійович Пронтенки, пообіцявши: «Ми зробимо з тебе майстра спорту».

У 2010 році, через рік напружених тренувань, завдяки грамотному плануванню навантажень та вдосконаленню техніки підйому

гир Тарас виконав норматив кандидата в майстри спорту. Ще через рік, у 2011, виступаючи на Кубку України та міжнародному турнірі імені С. П. Корольова в місті Житомир, Т. М. Панчук виконав норматив майстра спорту України у поштовху гир за довгим циклом, показавши результат 62 підйоми у ваговій категорії понад 90 кг.

Особисті рекорди Т. М. Панчука у в.к. + 90 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 107 п., ривок – 174 п., сума двоборства – 264 п. (2014), поштовх гир за довгим циклом – 69 п. (2013); *гирі 24 кг*: поштовх – 158 п. (2014), ривок – 254 п. (2014), сума двоборства – 412 п. (2014), поштовх гир за довгим циклом – 112 п. (2013).

На сьогоднішній день Тарас Миколайович є рекордсменом України та Житомирської області, чемпіоном світу серед чоловіків та студентів у поштовху гир за довгим циклом (Ташкент, 2013), володарем Кубка світу (Вентспілс, 2013), срібним призером чемпіонату світу серед юніорів (Хмельницький, 2011) та серед студентів (Кам'янець-Подільський, 2011), чемпіоном України (Тернопіль, 2013), чемпіоном України серед юніорів та бронзовим призером чемпіонату України серед чоловіків (Львів, 2011), дворазовим володарем Кубка України (2011, 2012) та бронзовим призером Кубка України (2013), переможцем всеукраїнських турнірів пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2013, 2014) та «Бурштинові зорі» (Рівне, 2014), чемпіоном міста Житомир (2011–2014), чемпіоном Житомирської області.



На чемпіонаті світу (м. Ташкент, 2013)

На теперішній час Тарас проходить службу у Львівському державному університеті внутрішніх справ України на офіцерській посаді спортсмена-інспектора. Бере участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів, тому що поставив мету – стати заслуженим майстром спорту України.

Я. П. Петрук

Петрук Ярослав Петрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2014), вагова категорія до 78, 80 кг.

Народився 27 січня 1993 року в селі Мала Волиця Чуднівського району Житомирської області в сім'ї робітників.

Батько, Олександр Петрович, 1973 р.н., за професією слюсар. Мати, Ірина Олександрівна, 1972 р.н., вихователь у дитячому садку.

Під час навчання в школі Ярослав серйозно спортом не займався, але, як і всі хлопчики, любив грати у футбол, баскетбол, кататися на лижах.

У 2011 році після закінчення школи Ярослав вступив на навчання до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

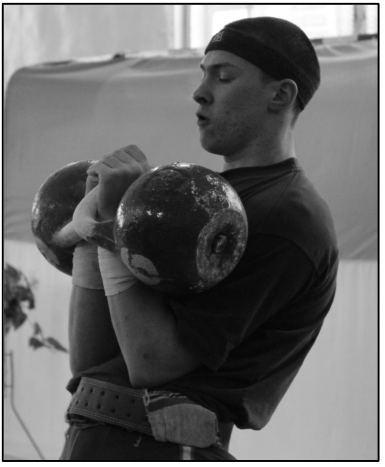
Вперше про гирьовий спорт почув на початку першого курсу від товариша, однокурсника Олександра Недолі, після чого зразу пішов і записався до секції з гирьового спорту та розпочав займатися під керівництвом заслужених майстрів спорту України, чемпіонів світу братів Костянтина і Василя Пронтенків.

Результати у гирьовому спорті з'явилися не відразу, адже гирьовий спорт не з легких видів спорту і потребує високої фізичної і психологічної підготовки.

Норматив КМС виконав у 2012 році на чемпіонаті області. Норматив майстра спорту України виконав на Кубку України, який відбувся у 2014 році в місті Львів з результатом: поштовх – 102 п., ривок – 106 п. (в.к. до 78 кг).

Особисті рекорди Я. П. Петрука у в.к. до 78 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 102 п., ривок – 106 п., сума двоборства – 208 п., поштовх гир за довгим циклом 48 п. (2014); *гирі 24 кг*: поштовх – 164 п., ривок – 208 п., сума двоборства – 365 п. (2014).

Ярослав Петрук є срібним призером чемпіонату України серед юніорів (Табачне, 2013), бронзовим призером Всеукраїнського турніру памяті Ю. О. Резнікова (Львів, 2014), чемпіоном та рекордсменом Житомирської області та міста Житомир (2013, 2014). Ярослав Петрук – це яскравий приклад того, як без достатнього рівня підготовки, завдяки великій любові до обраної справи, можна досягти високих спортивних результатів.



Поштовх гир у виконанні Я. П. Петрука (2013)

На теперішній час Я. П. Петрук упевнено крокує до поставленої мети – виконати норматив МСМК та стати чемпіоном України і світу з гирьового спорту.

Тренери: К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. М. Романчук.

Збірна команда Житомирської області на Кубку України (м. Львів, 2014)

В. В. Поздняков

Поздняков Володимир Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 75, 80, 90 кг.

Народився 23 липня 1988 року в селі Демівка Чечельницького району Вінницької області. З дитинства самостійно займався різними фізичними вправами: підтягувався на перекладині, боксував грушу, яку батько Василь Миколайович виготовив самостійно. З 1994 по 2005 рік навчався у сільській школі. Вчився добре під пильним керівництвом мами Раїси Григорівни, вчительки математики.

Закінчив школу зі срібною медаллю. Після 9-го класу намагався вступити до Вінницького спортивного коледжу, але за відсутності спортивних розрядів йому було відмовлено.

З 2005 по 2010 рік навчався в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова Національного авіаційного університету, де активно почав займатися гирьовим спортом. Цьому сприяла добра фізична підготовленість: крос 3000 м – 10 хв 30 с, підтягування на перекладині – 25 разів, жим гирі 32 кг сидячи – по 20 разів кожною рукою.

Норматив КМС Володимир виконав через 5 місяців занять, майстра спорту України – у 2007 році на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка у місті Запоріжжя у в.к. до 75 кг. У 2009–2010 роках йому двічі підкорявся норматив майстра спорту України міжнародного класу. На Кубку України 2009 року з довгого циклу в Києві у в. к. до 75 кг – 70 п., (що є рекордом України серед юніорів по сьогоднішній день) та на чемпіонаті світу 2010 року у поштовху за довгим циклом у місті Бобруйськ (Білорусь) у в.к. до 80 кг – 75 п. (що також є рекордом України серед юніорів по сьогоднішній день).

Тренувався під керівництвом заслуженого тренера України Віктора Миколайовича Романчука та заслужених майстрів спорту України братів Пронтенків.

Серед його досягнень: абсолютний чемпіон світу серед юніорів та срібний призер чемпіонату світу серед чоловіків у поштовху гир за довгим циклом (Бобруйськ, 2010); чемпіон світу серед юніорів та бронзовий призер серед чоловіків із двоборства (Шатіллон, 2008); срібний призер чемпіонату світу у поштовху гир за довгим циклом (Хмельницький, 2011); срібний призер чемпіонату світу серед юніорів із двоборства (Хмельницький, 2009); срібний призер чемпіонату світу серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Казань, 2009); бронзовий призер чемпіонату світу серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Житомир, 2007); чемпіон України серед чоловіків та юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Кіцмань, 2010); чемпіон України серед юніорів із двоборства (Луганськ, 2009); чемпіон України серед юніорів у поштовху гир за довгим циклом (Хмельницький, 2009); триразовий володар Кубка України (Житомир, 2008, 2010, 2011); чемпіон Збройних Сил України (Севастополь, 2008) та Кубка Збройних Сил України (Житомир, 2008); п'ятиразовий чемпіон та рекордсмен Житомирської області (2007–2011).

На чемпіонаті світу (м. Хмельницький, 2011)

Кращі результати В. В. Позднякова у в.к. до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 102 п., ривок – 132 п., сума двоборства – 231 п. (2009), поштовх гир за довгим циклом – 75 п. (2010); *гирі 24 кг*: поштовх – 149 п., ривок – 224 п, сума двоборства – 373 п. (2008), поштовх гир за довгим циклом – 105 п. (2010).

На теперішній час Володимир є приватним підприємцем. Одружений, проживає у місті Житомир.

Коли навчання і спорт доповнюють одне одного

У вітчизняних вищих військових навчальних закладах навчаються сотні талановитих юнаків — відмінників навчання, здібних спортсменів, які по-справжньому закохані у свою майбутню професію. Серед них і курсант 4-го курсу факультету геоінформаційних і космічних систем Житомирського військового інституту імені Сергія Корольова Національного авіаційного університету Володимир Поздняков. Юнак, якому нещодавно виповнився 21 рік і який до вступу в інститут не був спортсменом, нині — майстер спорту України з гирьового спорту. Щоправда школу закінчив із медаллю. Утім, як свідчить досвід, далеко не кожен шкільний медаліст стає відмінником у військовому виші, тим паче — стипендіатом Кабінету Міністрів України! А Позднякову це вдалося!

Олексій **ТРИГУБ**
Житомир

Володимир і його старший брат Павло народилися, як мовиться, в сім'ї сільської інтелігенції. Їхні батьки, Василь Миколайович і Раїса Григорівна, познайомилися в далекому Уренгої, де студентка з Харкова працювала у складі студентського будівельного загону, а робітник з Брянщини був професійним будівельником. Після народження старшого на «сімейній нараді» було вирішено переїхати до України — на батьківщину матері, де в селі Демівка Чечельницького району Вінницької області й народився Володимир. Звідси брати й «пішли в люди», обравши шлях захисників Вітчизни.

Володимир Поздняков не випадково потрапив саме до Житомирського військового інституту, і не лише тому, що в цей виш кілька років тому вступив його старший брат. Ще з молодших класів Володя дуже уподобав математику, а згодом й усі точні науки, що вивчаються у школі. Так само хлопця цікавила й різна техніка, — його батько працював механізатором у колгоспі і, мабуть, саме він передав синові любов до «залізяччя». Мати ж хлопця й досі викладає математику в Демівській середній загальноосвітній школі.

З роками у Володі з'явилися інші захоплення. Він почав цікавитися холодною та вогнепальною зброєю, багато читав про історію її розвитку і, як кожен хлопець, мріяв навчитися захищати Батьківщину.

Дитяча мрія здійснилася у 2005 році, коли він став курсантом Житомирського військового інституту.

— У 2005 році я був призначений на посаду курсового офіцера першого курсу, — пригадує капітан Сергій Грибан. — Володимир, на перший погляд, нічим особливим не вирізнявся, був навіть дещо сором'язливий. Але це враження цілком змінилося вже до кінця 1-го курсу. Завдяки своїй наполегливості Володя став відмінником, успішним спортсменом-гирьовиком, але при цьому, що також важливо, завжди залишався привітною людиною.

Старший брат Володимира, Павло, випустився кілька років тому і нині продовжує офіцерську службу в інституті. Старший лейтенант Поздняков — інженер лабораторії кафедри автоматизованих систем управління. Цікаво, що брати разом займаються гирьовим спортом.

— Спочатку було дещо важко поєднувати навчання і тренування, — зізнається Володимир. — Але, на мій погляд, жодні спортивні заняття не можуть завадити основній справі, а лише мобілізують і допомагають у відповідальну хвилину. Для того, щоб встигнути на тренування і повністю там «викластися», мені потрібно було швидко і якісно опановувати навчальні дисципліни, і з часом я до цього звик.

Курсант 4-го курсу факультету геоінформаційних і космічних систем Житомирського військового інституту імені Сергія Корольова Національного авіаційного університету Володимир ПОЗДНЯКОВ

Норматив майстра спорту Володимир виконав ще 2007 року. А наступного року увійшов до складу збірної команди України з гирьового спорту на чемпіонаті світу в місті Шатіллон (Італія), ставши наймолодшим бронзовим призером і чемпіоном світу серед юніорів. До цього Володимир двічі був призером чемпіонатів світу в цій категорії. На всеукраїнських змаганнях він неодноразово ставав призером чемпіонатів та Кубка України, 2007 року нарешті його виборовши. А торік Володимир став чемпіоном Збройних Сил.

У навчанні курсанту особливо подобаються спеціальні дисципліни. Починаючи з другого курсу, всі залікові та екзаменаційні сесії він складав на «відмінно», що дозволило йому отримати диплом бакалавра з відзнакою. За словами доцента кафедри геоінформаційних і космічних систем ЖВІ НАУ підполковника Сергія Фриза, крім взірцевого опанування профільних предметів, Володимир бере активну участь і в роботі військово-наукового товариства курсантів. Зокрема, він автор трьох раціоналізаторських пропозицій, спрямованих на вдосконалення навчального пункту прийому інформації з космічних апаратів дистанційного зондування Землі.

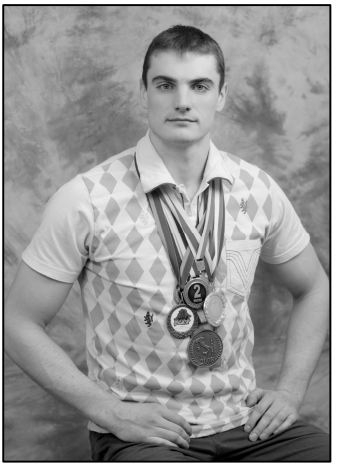
У травні 2009 року Володя став фіналістом 1-го етапу і взяв активну участь у ІІ-му етапі Всеукраїнської студентської олімпіади за напрямом «Авіація та космонавтика. Аеронавігація», увійшовши до двадцятки фіналістів. За підсумками наступного навчального року кандидатуру курсанта Позднякова було розглянуто на Вченій раді Військового інституту щодо отримання стипендії Житомирської обласної ради імені С.П. Корольова. А за підсумками наступного навчального року він став лауреатом стипендії Кабінету Міністрів України.

Цими днями Володимир разом із товаришами активно готується до відповідального іспиту... зі стройової підготовки, який незабаром відбудеться на Хрещатику під час параду до Дня Незалежності України. Житомиряни традиційно відзначаються як кращі —зпоміж решти учасників параду — і так само буде й цього разу, переконаний курсант Поздняков.

Фото з особистого архіву Володимира ПОЗДНЯКОВА

Стаття у газеті «Народна Армія», 25 липня 2009 р.

Поздняков Павло Васильович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 80, 90 кг.



П. В. Поздняков

Народився 3 вересня 1986 року в місті Новозибков Брянської області (Росія) в сім'ї робітників. Батько, Василь Миколайович, інженер будівельного підприємства, мати, Раїса Григорівна, вчитель математики, прищепили любов до навчання, працелюбність та вихованість.

У 1988 році сім'я переїхала на проживання в Україну в село Демівка Чечельницького району Вінницької області. Під час навчання у школі Павло не проявляв зацікавленості до спорту, однак регулярно брав участь у шкільних олімпіадах різних рівнів з географії, історії, фізики та інших предметів. Займав призові місця. Захоплювався інтелектуальними іграми: шахами, шашками.

Закінчив школу у 2003 році зі срібною медаллю. У тому ж році вступив до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. У 2004 році на одне із занять із фізичної підготовки викладач Олександр Дмитрович Гусак запросив братів Пронтенків, які вперше познайомили його з гирьовим спортом. Після цього показового заняття близько 40 чоловік записалися в секцію з гирьового спорту інституту. Але серйозно продовжили тренуватися крім Павла Позднякова лише Олег Бабин та Андрій Левченко. Через 2 місяці занять на одному з тренувань під час виконання поштовху гир 28 кг Павло зламав передпліччя лівої руки. Місяць проходив у гіпсу. У 2005 році виконав норматив КМС.

У 2007 році на Кубку України з поштовху гир за довгим циклом виконав норматив майстра спорту України з результатом 57 п. у в.к. до 80 кг.

Особисті рекорди у в.к. до 90 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 120 п. (2009), ривок – 110 п., сума двоборства – 228 п., поштовх гир за

довгим циклом – 65 п. (2009); *гирі 24 кг*: поштовх – 178 п., ривок – 196 п., сума двоборства – 374 п. (2008). Тренер – заслужений тренер України Віктор Миколайович Романчук

На чемпіонаті України (м. Львів, 2011)

Павло Васильович Поздняков є чемпіоном та рекордсменом України серед юніорів у поштовху 32 кг гир – 110 підйомів (Керч, 2008), бронзовим призером чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом серед юніорів (Харків, 2006), бронзовим призером чемпіонату світу серед юніорів із двоборства (Шатіллон, 2008), володарем Кубка України у поштовху гир за довгим циклом (Київ, 2009), срібним призером чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом (Кіцмань, 2010), бронзовим призером чемпіонату світу у поштовху гир за довгим циклом (Бобруйськ, 2010), багаторазовим рекордсменом, переможцем та призером чемпіонатів Збройних Сил України, міжнародних турнірів, чемпіонатів міста та області.

Після закінчення інституту з відзнакою продовжив службу на офіцерських посадах у Житомирському військовому інституті. У 2013 році захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата технічних наук.

Одружений, дружина Марія, має сина Тимура.

Майстри спорту України з гирьового спорту Володимир (ліворуч) та Павло Позднякови

Полещук Дмитро Іванович – майстер спорту України з гирьового спорту (2002), вагова категорія до 65 кг.

Д. І. Полещук

Народився 29 серпня 1984 року у місті Оленегорськ Мурманської області (Росія) в сім'ї військовослужбовців. Мати – Тамара Володимирівна, 1954 р.н., бухгалтер, пенсіонерка, батько – Іван Іванович, 1955 р.н., військовий пенсіонер.

Дитинство пройшло у місті Житомир. У 2001 році закінчив Житомирську середню школу № 5. Паралельно з навчанням у школі почав займатися гирьовим спортом у військовому інституті. Перші спортивні кроки були зроблені у 1999 році під керівництвом тоді ще курсанта майстра спорту з гирьового спорту України Олександра Ушакова, де Дмитро виконав І спортивний розряд. У 2001 році вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова на факультет радіотехнічної розвідки. В інституті продовжував займатися гирьовим спортом під керівництвом В. М. Романчука.

У 2002 році у місті Запоріжжя на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка Дмитро виконав норматив майстра спорту України з результатом: поштовх – 43 п., ривок – по 32 п. кожною рукою, сума двоборства – 125 п.

Кращі результати Дмитра Івановича Полещука у в.к. до 65 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 46 п. (2004), ривок – 138 п. (2005), сума двоборства – 134 п. (2005), поштовх гир за довгим циклом – 38 п. (2005); *гирі 24 кг*: поштовх – 100 п., ривок – 175 п., сума двоборства – 255 п. (2004).

У 2006 році закінчив військовий інститут та здобув диплом інженера-радіотехніка. На даний час Д. І. Полещук очолює приватне підприємство «Разан» у м. Житомир, яке виготовляє ковані та металеві вироби. Одружений, разом із дружиною Аллою виховує сина Назара.

Г. Л. Резнік

Резнік Геннадій Леонідович. Народився 5 травня 1962 року в селищі міського типу Крижопіль Вінницької області. З дитинства займався спортом. Перша спортивна нагорода за І місце з бігу на 30 м датована 1972 роком. З 1974 по 1979 роки під керівництвом Володимира Михайловича Борейка займався вільною боротьбою. Багаторазовий переможець та призер першостей Вінницької області з вільної боротьби серед юнаків.

З 1980 по 2004 роки проходив службу у Збройних Силах СРСР та України на посаді старшини роти. Під час служби заняття спортом не полишав, займався самостійно. Брав участь і перемагав у військових змаганнях з бігу на 3000, 5000, 10000 метрів. Особисто подолав 4 рази дистанцію з марафонського бігу 42 км 195 м, був чемпіоном військової частини з підйому переворотом – 115 разів. Переможець Південної групи військ у марш-кидку на 10000 м із бойовою стрільбою на приз газети «Червона зірка» – 1986 (37 хв 14 с), учасник міжнародного пробігу на 10000 м «Комаром (Угорщина) – Комарно (Чехословаччина)» (34 хв 40 с).

Вперше взяв участь у змаганнях з гирьового спорту на першість Бердичівського окружного навчального центру у 1993 році у складі збірної команди військової частини, яку очолив начальник фізичної підготовки та спорту І. В. Лонський, де посів 2-ге місце з результатом: поштовх – 25 п., ривок – по 45 п. кожною рукою (гирі 24 кг). З 1993 року тренується спільно та під керівництвом Ігоря Віталійовича Лонського.

Під час служби спеціального графіка тренувань не було, тому Геннадій змушений був узгоджувати тренування зі службою.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Без сили і хисту не станеш артилеристом

Не без підстав заздрять військовослужбовцям артилерійської бригади, якою командує полковник В'ячеслав Горбильов, спортсмени з інших військових частин, коли приїжджають до них на змагання. Адже гармаші мають у своєму розпорядженні дуже потужну спортивну базу, зокрема спортивний комплекс з двома просторими залами, кімнати з тренажерами для занять силовими вправами, басейном. Все це було приведено до ладу власними силами.

Володимир СОБОЛЬ

Останнім часом, коли на організацію бойової підготовки стало виділятися достатньо коштів, у частині відновили також спортивний майданчик та смугу перешкод. До того ж у кожному підрозділі обладнали спортивні куточки. Все це, як стверджує заступник командира артилерійського з'єднання підполковник Андрій Малиновський, якнайкраще сприяло тому, що не тільки до занять спортом, а й участі в спортивно-масових заходах стали залучатися як офіцери, сержанти та солдати, так і їхні командири.

— Фізичній підготовці, — говорить підполковник Андрій Малиновський, — на тиждень відводиться не менше чотирьох годин. Плюс до цього — по понеділках і п'ятницях у частині проводиться спортивно-масова робота. Щонайменше три години загартовують силу і дух військовослужбовці в неділю під час проведення різноманітних спортивних змагань.

Задля того, щоб надати спортивному життю в частині більш ефективного змісту, командування також плідно співпрацює зі спортивним комітетом міста. Незабаром у спортивному комплексі почали проводитися спортивні заходи не тільки місцевого, а й всеукраїнського масштабу. Між іншим, аби позайматися в секціях з гирьового спорту, тенісу, стрибків у висоту військову частину залюбки відвідують і діти військовослужбовців, військовослужбовці запасу.

— Свого часу, коли я проходив військову службу, заняття спортом мені дуже допомагало в службі , — говорить старший прапорщик запасу майстер спорту України Геннадій Резнік. — Дійсно, людина, яка звикла перемагати в спорті, обов'язково буде прагнути до того, щоб бути першим і в службі. Ті, хто знає мене, може підтвердити, що це не пусті слова.

Після нетривалої перерви Геннадій Леонідович відновив заняття в спортивному комплексі. Сьогодні він напружено тренується, готуючись до Всеукраїнського турніру пам'яті всесвітньо відомого тренера зі стрибків у висоту Віталія Лонського.

— Безпосередньо підготовкою до турніру займається його син — підполковник запасу майстер спорту України, до речі, колишній начальник фізичної підготовки і спорту військової частини Ігор Лонський, — говорить Геннадій Резнік. — Я ж на цих змаганнях планую встановити своєрідний рекорд. А саме: виконати ривок 24-кілограмової гирі без врахування часу на максимальну кількість разів. Найкращий мій результат — 530 разів... А спортивний комплекс — найкраще місце для тренувань. Саме тут починав сходження до спортивного олімпу. Скажу, що й гармашам, аби постійно тримати себе в спортивній формі, кращого місця в гарнізоні не знайти.

На знімках: (зліва направо) старший прапорщик запасу Геннадій Резнік та начальник фізичної підготовки і спорту з'єднання капітан Олексій Лещінський під час тренувань; у спортивному куточку батареї займаються члени збірної команди військової частини з гирьового спорту; у вільний час програмо у баскетбол.

На знімку Г. Резнік (з гирями) та О. Лещінський. Стаття у газеті «Народна Армія», 11 березня 2006 р.

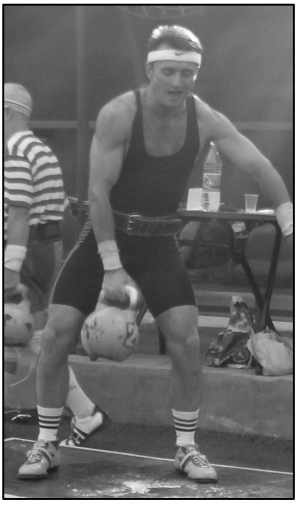
Так, виїжджаючи на бойові стрільби на 2–3 тижні, брав із собою імпровізований спортивний куточок, який включав у себе штангу, гирі, стійки для жимів та присідань зі штангою. Потім тиждень служби і тренувань вдома – і знову полігон і тренування. Так продовжувалося протягом 7 років з 1993 по 2000 рік.

У період з 1993 по 2004 роки Г. Л. Резнік – багаторазовий переможець та призер першостей армійського корпусу, Прикарпатського військового округу та Північного оперативного командування, учасник першостей Сухопутних військ, першості Збройних Сил України серед вищих навчальних закладів в особистому заліку, чемпіонату Збройних Сил України, де неодноразово виконував норматив МС України.

З 2004 року Геннадій Леонідович бере участь у змаганнях із гирьового спорту серед ветеранів.

Кращі досягнення Геннадія Леонідовича Резніка: чемпіон світу серед ветеранів у поштовху гир за довгим циклом (Запоріжжя, 2011) та класичного двоборства (Мілан, 2010), дворазовий чемпіон світу серед ветеранів у ривку гирі (Запоріжжя, 2007, Мілан, 2010), срібний призер чемпіонату світу серед ветеранів із двоборства (Керч, 2009) та у поштовху (Мілан, 2010), чемпіон Європи

серед ветеранів (Керч, 2013), чотириразовий чемпіон України серед ветеранів із двоборства (Ворохта, 2007; Керч, 2008; Кирилівка, 2009; 2011), триразовий переможець Всеукраїнських спортивних ігор серед ветеранів (Київ, 2007; Кирилівка, 2009, 2011), триразовий срібний призер чемпіонату України серед ветеранів із двоборства (Харків, 2004; Алушта, 2006; Керч, 2013), срібний призер ІІІ міжнародного турніру пам'яті І. М. Кожедуба серед чоловіків (Харків, 2008), дворазовий переможець міжнародного турніру пам'яті В. І. Омельченка серед ветеранів (Запоріжжя, 2006, 2011).



Ривок до перемоги! (м. Алушта, 2006)

Особисті рекорди Г. Л. Резніка у в.к. до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 70 п., ривок – 112 п., сума двоборства – 179 п. (2009); *гирі 24 кг*: поштовх – 126 п., ривок – 240 п., сума двоборства – 363 п. (2011). Рекордсмен Книги рекордів України (2014), рекордсмен Житомирської області у ривку гирі вагою 24 кг – 223 п. (2014).

Переможці турніру на призи О. М. Дідовця та К. Х. Сєрякова (2007)

Романів Ігор Володимирович – майстер спорту України з гирьового спорту (1999), вагова категорія до 90 кг.

І. В. Романів

Народився 15 травня 1978 року в селі Жабинці Гусятинського району Тернопільської області. Мати – Марія Миколаївна, 1957 р.н., працівник сільського господарства, батько – Володимир Володимирович, 1952 р.н., електрозварювальник.

У 1995 році закінчив Коцюбинецьку школу з відзнакою, в тому ж році вступив до Тернопільського кооперативного технікуму, який закінчив у 1997 році. Гирьовим спортом Ігор розпочав займатись під час навчання у технікумі під керівництвом Зіновія Йосиповича Кульчицького. У 1997 році вступив до Житомирського інституту радіоелектроніки, де під керівництвом Віктора Миколайовича Романчука виконав норматив КМС. У 1998 році був відрахований з інституту. Через рік, у 1999 році, вступив до Львівського військового інституту при Національному університеті «Львівська політехніка», який закінчив у 2004 році. У тому ж році виконав норматив майстра спорту України у в.к. до 80 кг.

І. В. Романів – триразовий чемпіон Збройних Сил України (2001, 2002, 2012); триразовий переможець міжнародних турнірів (Запоріжжя, 2000, 2001; Тернопіль, 2001); бронзовий призер чемпіонату України серед юніорів (Харків, 1997); абсолютний чемпіон Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2001). Кращі результати І. В. Романіва у в.к. до 90 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 102 п. (2002), ривок – по 80 п. кожною рукою (2001); *гирі 24 кг*: поштовх – 169 п. (2001), ривок – 264 п. (2001), сума двоборства – 394 п. (2002).

На даний час Ігор Володимирович проходить службу на посаді начальника фізичної підготовки і спорту військової частини в місті Дрогобич Львівської області, де і проживає. Одружений, разом із дружиною Софією виховує сина Володимира.

К. Х. Сєряков

Сєряков Костянтин Христофорович – майстер спорту УРСР з гирьового спорту (1983), вагова категорія до 67,5 кг.

Народився 12 липня 1941 року в селі Кубинське Вологодської області Російської Федерації в сім'ї селян. Пізніше сім'я переїхала в Україну.

З дитинства займався багатьма видами спорту: бігав, плавав, грав у футбол і хокей. Виконав І спортивний розряд з лижного спорту.

У 1973 році Костянтин Христофорович закінчив школу тренерів при Київському інституті фізичної культури і в тому ж році, маючи диплом тренера з важкої атлетики, з інститутським направленням переїхав до міста Новоград-Волинський Житомирської області на постійне місце проживання. Однак у місцевому управлінні фізичної культури та спорту порекомендували організувати секцію з гирьового спорту, оскільки ставки тренера з важкої атлетики не було. З тих пір Костянтин Сєряков не розлучається з гирями. Тренувався завжди самостійно, без тренера, але вірним товаришем «по спорту» й у житті завжди був і залишається майстер спорту УРСР, СРСР та України з гирьового спорту Олександр Миколайович Дідовець.

У 1983 році на чемпіонаті ДСТ «Колос» у місті Кам'янець-Подільський Костянтин Сєряков виконав норматив майстра спорту УРСР із гирьового спорту у в.к. до 60 кг з результатом: жим – 50 п., поштовх – 28 п., ривок – 55 п.

На сьогоднішній день Костянтин Христофорович є семиразовим чемпіоном світу серед ветеранів, неодноразовим чемпіоном і рекордсменом України серед ветеранів, багаторазовим переможцем міжнародних і всеукраїнських турнірів із гирьового спорту, чемпіоном і призером районних та обласних змагань, рекордсменом Книги рекордів України.

Кращі результати К. Х. Сєрякова (в.к. до 67,5 кг): поштовх штанги – 130 кг, ривок штанги – 95 кг. Поштовх гир 24 кг – 45 п., ривок гирі 24 кг – по 90 п. кожною рукою; поштовх гир 32 кг – 28 п., ривок гирі 32 кг – по 55 п. кожною рукою.

Показовий виступ К. Х. Сєрякова (2008)

Працює тренером-викладачем з гирьового спорту у ДЮСШ міста Новоград-Волинський. Секцію регулярно відвідують 40–45 юних спортсменів. Активно розвиває та популяризує жонглювання гирями. Сам полюбляє демонструвати силові трюки та жонглювання кульовою штангою. У 2006–2007 роках разом з О. М. Дідовцем організували та провели однойменний Всеукраїнський турнір з гирьового спорту.

За високі спортивні заслуги Костянтин Христофорович у 2001 році нагороджений почесним орденом «Звягель», а також є почесним громадянином міста Новоград-Волинський.

Для підтримання спортивної форми К. Х. Сєряков щоденно з 6 до 7 години ранку робить зарядку, потім пробіжку і в середині дня тренується з обтяженнями. Також регулярно відвідує сауну і басейн. Його мета – стати десятиразовим чемпіоном світу серед ветеранів й перевірити на собі, до якого віку людський організм зможе витримувати активні заняття спортом (на прикладі гирьового спорту).

К. Х. Сєряков та О. М. Дідовець

СЕМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
МИРА КОНСТАНТИН СЕРЯКОВ

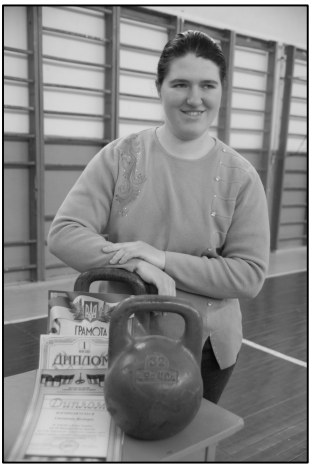
В ЭТОМ ГОДУ ПРАЗДНУЕТ СРАЗУ ДВА ЮБИЛЕЯ -
65-ЛЕТИЕ И 40 ЛЕТ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Зародился гиревой спорт еще в древ
ние времена, хотя точной даты никто не зна
ет. Во время праздников и народных гуля
ний всегда находились люди, которые не
прочь были показать свою силу и удаль. Дл
этой цели подходили гири весом в один, два
а то и три пуда. А жонглирование им
пользовалось огромной популярностью
зрителей во время цирковых представле
ний. Гиревой спорт, наверное, самый бла
городный вид спорта, потому что тут отсут
ствуют личностные столкновения спортсме
нов, неприязнь и агрессия, как это бывает
иных видах спорта. Ведь еще древние бога
тыри славились в первую очередь своей доб
рожелательностью, а не агрессивностью
Здесь спортсмен соревнуется с железом и
случае поражения винит только самого себя

11 стр.

Стаття у газеті «Комсомольська правда», 18-24 травня 2006 р.

Спортивна гордість Житомирщини – майстри спорту УРСР: К. Х. Сєряков, П. У. Тоскалюк, О. М. Дідовець (2007)



В. С. Степанюк

Степанюк Вікторія Сергіївна – майстер спорту України з гирьового спорту (2010), вагова категорія понад 70 кг.

Народилася у селі Великий Молодьків Новоград-Волинського району Житомирської області.

Батько, Сергій Лукашович, водій-далекобійник. Мати, Надія Павлівна, домогосподарка.

Вікторія є інвалідом ІІ групи. У зв'язку з цим її вихованням і навчанням займалися батьки, а також тренери Олександр Миколайович Дідовець та Геннадій Дмитрович Данюк.

З 2008 року Вікторія займається армспортом. У 2010–2013 роках стала чемпіонкою України серед інвалідів з армспорту, а також бронзовою призеркою у 2014 році.

Гирьовим спортом почала займатися з вересня 2008 року після побаченого виступу на святі, присвяченому Дню фізичної культури та спорту, О. М. Дідовця, який демонстрував трюки з гирями. У той день Вікторія вперше взяла в руки гирю 16 кг і зафіксувала її 57 разів. З того часу вона тренується під керівництвом заслуженого працівника фізичної культури та спорту, майстра спорту УРСР, СРСР та України О. М. Дідовця.

Норматив майстра спорту України Вікторія виконала на

Кубок України (2012, в.к. понад 70 кг): 1-ше місце – М. Муринець (238 п.), 2-ге – В. Степанюк (230 п.), 3-тє – О. Загрива (113 п.)

чемпіонаті України у місті Тернопіль у 2010 році з результатом 201 підйом. Також Вікторія, виступаючи на чемпіонаті Житомирської області у 2012 році, виконала норматив МСМК із результатом 245 підйомів.

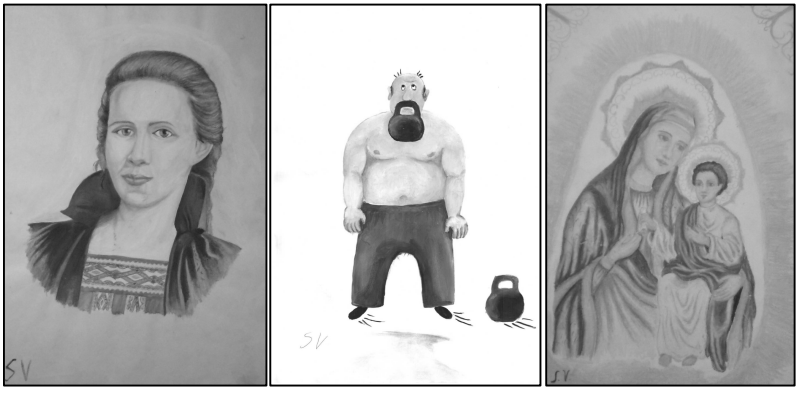
Кращі результати В. С. Степанюк (гиря 16 кг): ривок – 245 п. (Житомир, 2012); гиря 24 кг: ривок гирі – 127 (Поляниця, Івано-Франківська обл., 2013).

Вікторія є володаркою Кубка України (Поляниця, Івано-Франківська обл., 2013), переможницею міжнародного турніру пам'яті С. П. Корольова (Житомир, 2012), дворазовою срібною призеркою Кубка України (Житомир, 2012, 2013), чемпіонкою та рекордсменкою Житомирської області 2010–2014 років, багаторазовою переможницею районних змагань.

Крім спорту у Вікторії є ще одне захоплення – це малювання. Вона займається цим із дитинства. Ніде спеціально не навчаючись, вона є переможницею обласного конкурсу молодих художників 2009, 2010 років.

За високі спортивні та творчі успіхи В. С. Степанюк висунута на номінацію «Гордість України» у 2014 році.

На сьогоднішній день Вікторія продовжує активно тренуватися, адже у неї є головна мета – стати чемпіонкою світу.



Роботи Вікторії Степанюк

Тоскалюк Петро Устимович – майстер спорту УРСР із гирьового спорту (1983), вагова категорія 82,5 кг.

П. У. Тоскалюк

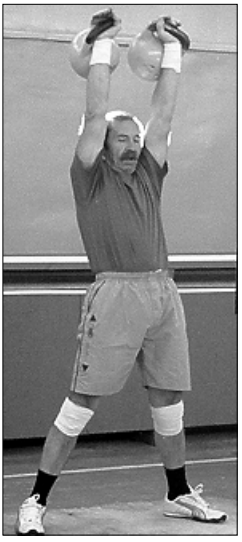
Народився 23 грудня 1949 року в селі Лісоводи Городоцького району Хмельницької області.

З 1964 по 1966 рік навчався в Торезькому професійному технічному училищі за спеціальністю столяра-тесляра. Паралельно з навчанням відвідував секцію з боксу, чемпіон Донецької області з боксу. Проте мати Петра, дізнавшись про таке захоплення, попросила, щоб він займався будь-яким іншим видом спорту, але не боксом. Після цього Петро Устимович обрав для себе заняття з пудовими гирями. Попрацювавши рік у будівельній бригаді, зрозумів, що це не його стихія і вступив на навчання до Дніпропетровського технікуму фізичної культури, де навчався за спеціальністю «тренер з важкої атлетики». Під час навчання займався у секції з важкої атлетики, виконав норматив кандидата у майстри спорту.

Закінчивши навчання у 1970 році, був направлений на роботу в Баришівську загальноосвітню школу Київської області вчителем фізичної культури.

З 1971 по 1973 роки служив у Радянській армії. Повернувшись, продовжив працювати у сфері фізичної культури в Попільнянській школі № 1, оскільки сім'я переїхала на постійне місце проживання в місто Попільня Житомирської області.

З 1977 по 1998 рік служив в органах Міністерства внутрішніх справ. З 1982 по 1987 рік навчався у Київській вищій школі міліції, де отримав вищу освіту за спеціальністю «юрист». Звільнився у званні майора міліції. З 1998 по 2002 рік працював начальником юридичного відділу Попільнянської районної адміністрації, але весь цей час не покидав занять гирьовим спортом і виступав на змаганнях різного рангу. З 2002 року працює тренером-викладачем Попільнянської ДЮСШ.



На чемпіонаті світу (2010)

Із значних спортивних досягнень Петра Устимовича можна відзначити:

- 23-разовий чемпіон світу серед майстрів та ветеранів;
- триразовий чемпіон I та II всесвітньої олімпіади з гирьового спорту міжнародної конфедерації майстрів гирьового спорту;
- шестиразовий чемпіон Європи;
- 14-разовий чемпіон України;
- рекордсмен Книги рекордів Гіннеса (2013) та рекордсмен України з підняття гир оригінальним способом (2010). Загальний стаж занять гирьовим спортом – 44 роки.

Кращі результати (*гирі 32 кг)*: поштовх – 39 п., ривок – по 78 п. кожною рукою (1983), жим гирі – 307 п.; *гирі 24 кг*: ривок – 247 п. (1988).

За видатні заслуги в спорті П. У. Тоскалюк нагороджений міжнародними орденами «Крилатий лев» та «Золотий гирьовик». А також нагороджений орденами «Гордість Попільнянського району», «Ветеран праці», «Відмінник МВС України».

Нині продовжує активно розвивати гирьовий спорт на Житомирщині. Одружений, разом із дружиною виховав 3 доньок.

Тридцять разів чемпіон

Далеко за межами Попільнянського району й нашої області відоме ім'я кандидата в майстри спорту з важкої атлетики та боксу, майстра спорту України з гирьового спорту Петра Тоскалюка з Попільні. Петро Устимович — шестиразовий чемпіон світу серед майстрів і ветеранів, десятиразовий переможець міжнародних турнірів пам'яті Федора Уманського, Василя Омельченка та Михайла Ломоносова, а також тринадцятиразовий чемпіон України серед молоді та ветеранів і рекордсмен України з гирьового спорту 2010 року.

Власні досвід і майстерність спортсмен передає нині молоді. Петро Устимович працює тренером і викладачем дитячо-юнацької спортивної школи Попільнянського району. Чемпіона нещодавно вшановували серед інших видатних людей району на святі 20-річчя незалежності України. Петро Устимович на ці урочистості одягнув свої численні нагороди. Медалі спортсмена блискучим килимом вкрили довге полотнище. Земляки пишаються досягненнями П.У.Тоскалюка..

Олена ГАЛАТА.
Фото **Ірини ОСТАПЧУК.**

Стаття у газеті «Житомирщина», вересень 2011 р.

Трапезун Віктор Вікторович – майстер спорту України з гирьового спорту (2004), вагова категорія до 90 та понад 90 кг.

В. В. Трапезун

Народився 5 жовтня 1983 року в селі Клинове Городоцького району Хмельницької області. Після закінчення дев'яти класів Сатанівської загальноосвітньої школи у 1998 році вступив до Славутського ліцею-інтернату, який закінчив у 2000 році. Під час навчання у школі, потім ліцеї займався легкою атлетикою (штовхання ядра), виконав III спортивний розряд.

З 2000 по 2005 рік навчався у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова. Під час навчання в інституті почав займатися гирьовим спортом під керівництвом В. М. Романчука.

Серед досягнень Віктора: срібний призер чемпіонату України серед юніорів (Харків, 2004), чемпіон ЗСУ (Житомир, 2004), бронзовий призер міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2003) та Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2003), триразовий чемпіон області (2003–2005), чемпіон Універсіади Житомирщини (2003–2005), переможець спартакіади Генерального штабу ЗСУ (2009–2012).

Під час Кубка України (2006)

Кращі результати у в.к. понад 90 кг (*гирі 32 кг):* поштовх – 91 п., ривок – 106 п., сума двоборства – 200 п. (2004); *гирі 24 кг:* поштовх – 128 п., ривок – 157 п., сума двоборства – 285 п. (2003).

На теперішній час Віктор Трапезун проходить військову службу у Генеральному штабі Збройних Сил України у місті Київ.

О. С. Ушаков

Ушаков Олександр Сергійович – майстер спорту України з гирьового спорту (1999), вагова категорія до 80 кг.

Народився 28 липня 1979 року у місті Житомир в родині службовців. Мати, Галина Михайлівна, 1956 року народження, військовий пенсіонер, службовець Збройних Сил України; батько, Сергій Іванович, 1957 року народження, військовий пенсіонер.

Дитинство пройшло в місті Волгоград Російської Федерації. У 1996 році закінчив Житомирську ЗОШ № 12. Разом із навчанням у школі почав займатися спортом. Перші спортивні кроки були зроблені в 1995 році під керівництвом тренера І. А. Кесельмана в секції боротьби дзюдо, де виконав норматив КМС.

Після закінчення школи вступив до Житомирського військового училища радіоелектроніки, яке закінчив у 2001 році. В училищі продовжив заняття спортом, але за відсутності можливості для тренувань боротьбою дзюдо в 1997 році вирішив спробувати себе у гирьовому спорті, де у співпраці з тренером В. М. Романчуком виконав норматив майстра спорту України.

Багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів Збройних Сил України, чемпіонатів України з двоборства та довгого циклу, переможець всеукраїнських турнірів, чемпіонатів області.

Кращі результати О. С. Ушакова у в.к до 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 109 п. (2000), ривок – по 45 п. кожною рукою (2001), поштовх гир за довгим циклом – 59 п. (2001).

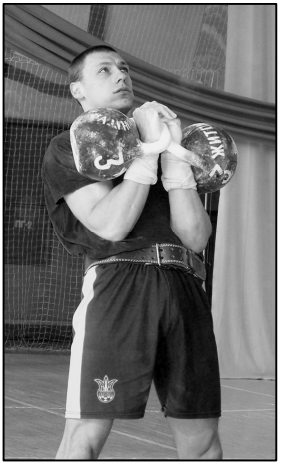
Після закінчення ВНЗ у 2003–2004 роках брав участь у миротворчій місії в Сьєрра-Леоне, у 2006 році – в операції з підтримки миру в Іраку. У 2008–2009 роках – спостерігачем місії ООН у Демократичній Республіці Конго. Після повернення був призначений начальником групи військового співробітництва частини, де і проходить службу по сьогоднішній день.

В. О. Хоренко

Хоренко Віктор Олександрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2007), вагова категорія до 90 кг.

Народився 13 березня 1983 року в місті Бердичів Житомирської області. В 1989 році пішов у перший клас Бердичівської середньої школи № 12. З 1993 по 1998 рік паралельно навчався в музичній школі, а також активно займався спортом.

Оскільки народився у сім'ї військовослужбовців, з молодших класів щоденно разом із батьком та братом займалися ранковою фізичною зарядкою, що включала в себе обов'язковий крос на довгі дистанції, а після занять у школі – тренування. В 1998 році вступив до Бердичівського політехнічного коледжу, який закінчив у 2002 році за спеціальністю «ливарне виробництво чорних та кольорових металів» і здобув кваліфікацію техніка-технолога. В період навчання у коледжі тренувався та грав за студентську збірну з баскетболу Житомирської області (виконав І спортивний розряд), паралельно займався рукопашним боєм.



На чемпіонаті світу (м. Житомир, 2007)

У липні 2002 року склав вступні іспити та вступив на навчання до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова за фахом «радіотехніка», який закінчив у 2007 році. З 2002 по 2004 роки займався в секції військового п'ятиборства та атлетизму, брат займався гирьовим спортом та після перших своїх успіхів запропонував займатися разом з ним під

керівництвом В. М. Романчука та ЗМС України братів Костянтина та Василя Пронтенків.

ВИСОКИЙ КЛАС БРАТІВ ХОРЕНКІВ

2007

З 28 по 30 червня 2007 р. у м. Ворохта Івано-Франківської області під патронатом Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту, федерації гирьового спорту проходив чемпіонат України з гирьового спорту (двоборство: поштовх, ривок) серед чоловіків, жінок, ветеранів та юніорів.

У змаганні взяли участь і бердичівляни. Випускник військового інституту Віктор ХОРЕНКО (**на фото**) виконав норматив майстра спорту України, а його молодший брат Юрій у черговий раз підтвердив це звання, яке він отримав ще в 2006 р. на Міжнародному турнірі, де і став бронзовим призером.

Нещодавно Віктор Хоренко був призначений командиром групи у м. Кіровоград. Побажаємо молодим офіцерам, щоб служба і доля в них склалася добре.

Своїми досягненнями в спорті хлопці завдячують передусім своїм тренерам: заслуженому майстру спорту України Василю Пронтенку, майстру спорту міжнародного класу Костянтину Пронтенку та головному тренеру збірної команди України з гирьового спорту полковнику Віктору Романчуку, які докладають багато зусиль у підготовку команди Житомирщини.

Володимир КРАВЧЕНКО.

Стаття у газеті «Земля Бердичівська», червень 2007 р.

Через рік тренувань гирьовим спортом у 2005 році прийшли перші успіхи – срібний призер чемпіонату Збройних Сил України (Харків); 2006 рік – бронзовий призер міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир); 30 червня 2007 року на чемпіонаті України з гирьового спорту у Ворохті Івано-Франківської області виконав норматив майстра спорту України (посвідчення № 158 від 12.02.2008).

Кращі результати В. О. Хоренка у в.к до 90 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 94 п., ривок – 111 п., сума двоборства – 205 п. (2007); *гирі 24 кг*: поштовх – 134 п., ривок – 150 п., сума двоборства – 284 п. (2008).

З червня 2007 року проходив військову службу у загоні спеціального призначення в місті Кіровоград, де в 2009 році посів ІІ місце на відкритому чемпіонаті з гирьового спорту серед силових структур Кіровоградської області.

З червня 2010 проходить службу у частині спеціального призначення у місті Київ, де у 2011–2012 роках ставав чемпіоном із гирьового спорту серед частин управління у ваговій категорії понад 90 кг.

Проживає у місті Київ. Одружений. Разом із дружиною Оленою виховує сина Максима.

Хоренко Юрій Олександрович – майстер спорту України з гирьового спорту (2006), вагова категорія до 75, 80 кг.

Ю. О. Хоренко

Народився 15 липня 1984 року в місті Бердичів Житомирської області. Мати, Ніна Василівна, кухар, у юності призер районних змагань з гімнастики. Батько, Олександр Іванович, військовий пенсіонер, у дитинстві та юності активно займався велоспортом.

Брат, Віктор Олександрович, військовослужбовець військ спеціального призначення, МС України з гирьового спорту (2007). У 1990 році Юрій пішов у 1-й клас Бердичівської ЗОШ № 12. З 1993 по 1998 рік навчався в музичній школі та займався спортом.

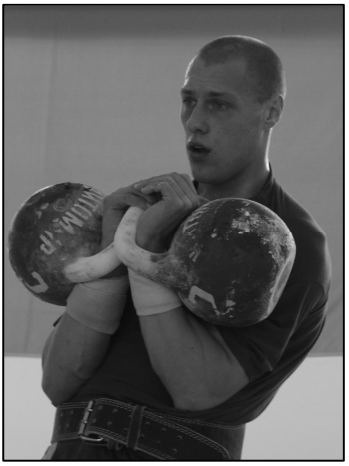
У період з лютого 1998 року по червень 1999 року відвідував секцію боксу в Бердичівській ДЮСШ.

Після закінчення дев'яти класів вступив до Бердичівського політехнічного коледжу, де протягом 4 років навчання постійно займався та виступав за збірну команду коледжу з волейболу. На 4-му курсі коледжу отримав І спортивний розряд із волейболу. Також після навчання у коледжі систематично відвідував разом із братом вечірню секцію з рукопашного бою.

У 2003 році після закінчення Бердичівського політехнічного коледжу мав багато вагань, до якого вищого навчального закладу вступити, і пішов по стопах старшого брата, вступивши до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Одразу після вступу до інституту розпочав займатися гирьовим спортом під керівництвом заслуженого тренера України Віктора Миколайовича Романчука та заслужених майстрів спорту України братів Василя та Костянтина Пронтенків.

У березні 2006 року на Кубку України у поштовху гир за довгим циклом виконав норматив майстра спорту України у ваговій категорії до 75 кг з результатом 54 підйоми.



Під час Кубка України (2008)

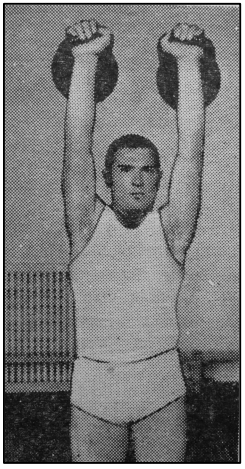
Юрій Олександрович Хоренко є чемпіоном Збройних Сил України (2006, 2008), срібним призером чемпіонату Збройних Сил України (2007, 2009), багаторазовим чемпіоном та призером чемпіонатів й кубків України, міжнародних та всеукраїнських турнірів, чемпіоном Житомирщини (2005–2009).

Крім того Юрій є рекордсменом Житомирської області у поштовху гир вагою 24 кг – 151 п. (2006).

Особисті рекорди Ю. О. Хоренка у в.к. до 75, 80 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 102 п. (2007), ривок – 116 п. (2008), сума двоборства – 210 п. (2007), поштовх гир за довгим циклом – 56 п. (2007); *гирі 24 кг*: поштовх – 156 п., ривок – 213 п., сума двоборства – 369 п. (2008).

На даний час проживає в місті Житомир. Одружений. Проходить службу в Житомирському військовому інституті.

Збірна команда Житомирської області на чемпіонаті України (смт. Ворохта, 2007)



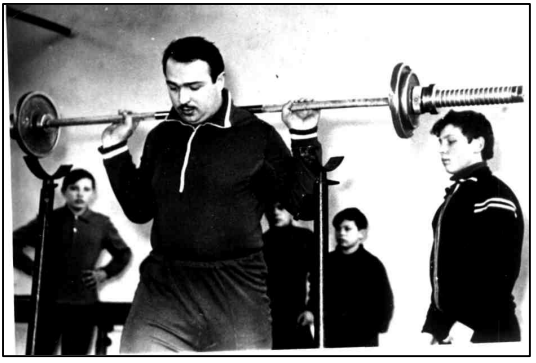
М. Ф. Черниш

Черниш Микола Федорович – майстер спорту УРСР із гирьового спорту (1976), вагова категорія понад 82,5 кг.

Народився 27 серпня 1948 року в селі Івановичі Червоноармійського району Житомирської області. В 1966 році закінчив Івановицьку середню школу. В школі захоплювався ігровими видами спорту (волейболом, футболом).

З 1966 по 1971 рік навчався в Київському державному інституті фізичної культури. Спеціальність – вчитель фізичної культури, тренер. Під час навчання в інституті почав активно займатися важкою атлетикою та гирьовим спортом. Після закінчення інституту працював тренером з важкої атлетики в Житомирі.

У 1972 році Микола Федорович був призначений на посаду голови Чуднівського районного спортивного комітету. У зв'язку з цим сім`я переїхала в місто Чуднів на постійне місце проживання. Після переїзду Микола Федорович у дворі зробив з тракторних коліс штангу, зібрав декілька гир й продовжив тренуватися особисто й збирати навколо себе бажаючих займатися спортом. Пізніше в місцевому будинку культури було відремонтовано спортивний зал, де почалися регулярні тренування.



На тренуванні (1973)

Неодноразово організовував та проводив чемпіонати району з важкої атлетики та

гирьового спорту. А в 1973 році під його керівництвом у Чуднові на високому рівні було проведено чемпіонат Житомирської області з важкої атлетики.

Норматив майстра спорту УРСР М. Ф. Черниш виконав на II республіканському турнірі з гирьового спорту пам'яті Ф. Г. Уманського (Ворошиловградська область, 1976) з результатом: жим гирі – 75 п., поштовх – 41 п., ривок однією рукою – 80 п., сума триборства – 278 очок у в.к. понад 82,5 кг. При цьому він встановив абсолютний рекорд турніру та України у поштовху 2 гир вагою 32 кг – 41 підйом, при власній масі тіла 115 кг. Однак звання не було присвоєно.

Багаторазовий чемпіон та рекордсмен Житомирської області з важкої атлетики та гирьового спорту.

Організував команду з гирьового спорту в районі, яка неодноразово ставала призером обласних змагань. Серед його кращих вихованців: Леонід Колесник, Микола Гринюк, Микола Вознюк, Георгій Розбіцький, Сергій Пащенко.

М. Ф. Черниш – на відкритті свята проводів зими та зустрічі весни (1981)

Все життя М. Ф. Черниш проводив пропаганду здорового способу життя, особистим прикладом спонукав молодь до занять спортом. На жаль, 12 травня 1981 року, повертаючись зі службової перевірки з табору «Корчагінець» села Трощи на службовому мотоциклі, Микола Федорович потрапив у ДТП й загинув.

Разом із дружиною Ларисою Михайлівною виховував двох синів: Юрія та Олександра.

Шанюк Олег Борисович – майстер спорту України з гирьового спорту (2002), вагова категорія до 80, 90 кг.

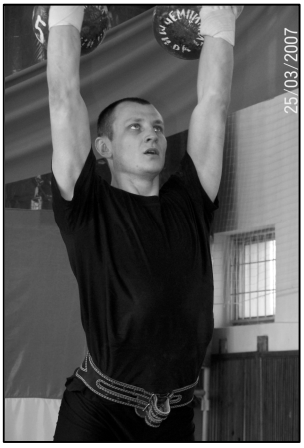
О. Б. Шанюк

Народився 18 червня 1981 року в місті Житомир. Із самого дитинства батько, Борис Опанасович, КМС із лижного спорту, вчитель фізичної культури середньої школи № 16, прищепив Олегу любов до спорту.

З третього класу батько завів Олега на секцію дзюдо, де він займався 4 роки. За шкільні роки, крім змагань із боротьби, неодноразово брав участь у командних змаганнях із волейболу, настільного тенісу, плавання. У десятому класі на міських змаганнях виконав III дорослий розряд із плавання.

Після закінчення школи у 1999 році Олег вступив до Житомирського військового інституту радіоелектроніки імені С. П. Корольова. Гирьовим спортом почав займатися, навчаючись на другому курсі. З перших днів тренувань дуже сподобалась атмосфера, командний дух, які панували у залі гирьового спорту, де тренером працював заслужений тренер України Віктор Миколайович Романчук. Тільки те, що Олег займався з такими зараз відомими у гирьовому спорті заслуженими майстрами спорту братами Пронтенками, МСМК Андрієм Терентюком та Юрієм Головнею, на той час ще майстрами спорту, спонукало Олега до важкої праці, що незабаром дало свої результати.

Через рік системних тренувань, виступаючи у складі збірної команди Житомирської області з гирьового спорту на чемпіонаті України з довгого циклу у місті Докучаєвськ Донецької області, Олег Шанюк виконав норматив майстра спорту України, показавши результат 52 п. у в.к. до 80 кг.



На чемпіонаті світу, (м. Житомир, 2007)

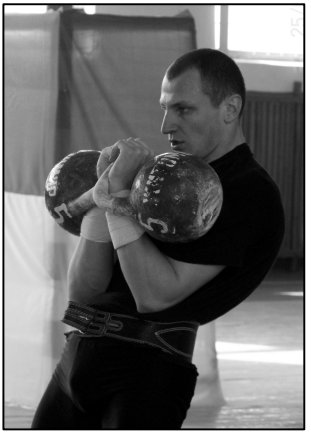
Кращі досягнення Олега Борисовича Шанюка: дворазовий призер чемпіонатів світу в естафеті (Казань, 2005; Житомир, 2007); переможець студентських ігор Житомирщини (2003); переможець міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2003); чемпіон (2006) та срібний призер чемпіонатів ЗСУ (2003, 2004); срібний призер Кубка України (2005–2008); триразовий срібний призер чемпіонатів України у поштовху гир за довгим циклом (Хмельницький, 2004; Харків, 2006, 2008) та бронзовий призер (Харків, 2003); переможець Всеукраїнського турніру пам'яті Ю. О. Резнікова (Львів, 2005). Учасник 4 чемпіонатів світу. Рекордсмен міста Житомир та Житомирської області у поштовху гир за довгим циклом – 75 підйомів з гирями 32 кг та 107 підйомів з гирями 24 кг.

Особисті рекорди О. Б. Шанюка у в.к. 90 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 102 п. (2004), ривок – 125 п. (2005), сума двоборства – 221 п. (2005), поштовх гир за довгим циклом – 75 п. (2006); *гирі 24 кг*: поштовх – 150 п., ривок – 210 п., сума двоборства – 360 п. (2005), поштовх гир за довгим циклом – 107 п. (2003).

По закінченні навчального закладу з 2004 по 2009 рік Олег продовжив військову службу у навчальному центрі інституту. У 2009 році звільнився з лав Збройних Сил України.

Приватний підприємець. Проживає в місті Житомир.

Одружений. Разом із дружиною Олесею виховує сина Дениса.



Чемпіон ЗСУ (2006)

Шмигельський Валентин Володимирович – майстер спорту України з гирьового спорту (2000), вагова категорія до 75, 80 кг.

В. В. Шмигельський

Народився 17 квітня 1980 року в місті Вінниця в сім'ї працівників. Мати, Ніна Яківна, 1958 р.н., бібліотекар. Батько, Володимир Васильович, 1958 р.н., будівельник.

Дитинство пройшло в місті Хмільник Вінницької області. В 1998 році закінчив 9 класів Хмільницької загальноосвітньої школи № 3.

Після закінчення школи у 1995 році Валентин вступив до Львівського суворівського училища (нині Військовий ліцей імені Героїв Крут), яке закінчив у 1998 році. Паралельно з навчанням в ліцеї почав займатися спортом. Перші спортивні кроки були зроблені в 1997 році, в гуртку з важкої атлетики, де виконав II спортивний розряд із силового триборства.

Після закінчення ліцею вступив до Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, де й пройшли роки спортивних досягнень під керівництвом тренера В. М. Романчука. У більшості своїх досягнень Валентин вдячний команді, в якій проходили не лише тренування, а й найцікавіші дружні моменти курсантського життя.

Під час навчання в інституті в 1999 році, вперше виступаючи на чемпіонаті України, виконав норматив КМС.

У 2000 році на чемпіонаті України з двоборства, який проходив у Харкові, Валентин виконав норматив майстра спорту України з результатом: поштовх – 86 п., ривок – по 44 п., сума двоборства – 130 п. і зайняв I місце серед юніорів та 4-те місце серед дорослих у в.к. до 75 кг. Також у грудні 2000 року, виступаючи на міжнародному турнірі з гирьового спорту пам'яті В. І. Омельченка в Запоріжжі, встановив рекорд України серед юніорів у ваговій категорії до 75 кг з результатом: поштовх –

93 п., ривок – по 50 п. кожною рукою. Особисті рекорди В. В. Шмигельського у в.к. до 75 кг (*гирі 32 кг)*: поштовх – 95 п., ривок – по 56 п. кожною рукою, сума двоборства – 148 п. (2001); у в.к. до 80 кг: поштовх – 99 п., ривок – по 60 п. кожною рукою, сума двоборства – 159 п. (2002), поштовх гир за довгим циклом – 58 п. (2003).

Валентин Шмигельський є чемпіоном України серед юніорів (Харків, 2000), переможцем міжнародного турніру пам'яті В. І. Омельченка (Запоріжжя, 2002) та міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2003), чемпіоном Збройних Сил України (Житомир, 2001), срібним призером І міжнародного турніру імені С. П. Корольова (Житомир, 2002), бронзовим призером чемпіонату України у поштовху гир за довгим циклом (Докучаєвськ, 2002; Харків, 2003), чемпіоном міста Житомир та Житомирської області (2000–2003). Крім того, виступаючи на першості світу серед юніорів, Валентин зайняв 4-те місце (Харків, 2000). На даний час проживає в місті Вінниця, займається підприємницькою діяльністю, одружений.

В. В. Шмигельський у складі збірної команди Житомирської області на чемпіонаті України серед силових структур (м. Одеса, 2000)

Розділ 3

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

3.1. Еволюція правил змагань, нормативів та техніки виконання вправ із гирями

Перші відомості про неофіційні змагання з піднімання ваги стосуються Давньої Греції. Як спортивні снаряди елліни використовували грубо обтесані камені, що нагадували гирі. Так, вага найбільшої гирі, яка нині зберігається в музеї Олімпії, становить 143,5 кг. На гирі зберігся надпис: «Бібон (атлет приблизно VI ст. до н.е.) підняв мене над головою однією рукою» [74, 151]. На іншому великому блоці із чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Санторин (у деяких джерелах вказується його давня назва – Тера), написано: «Евмаст, син Критобула, підняв мене із землі». Подія належить до VI ст. до н.е. [60]. Відомо також, що на площі в Афінах лежало важке залізне ядро і кожен еллін міг спробувати його підняти, випробувати себе та показати свою силу співгромадянам [71].

З історії Олімпійських ігор відомо, що вправи з обтяженням давні греки застосовували також для досягнення максимального результату в інших видах спорту. Так, з включенням до програми Олімпійських ігор 708 року до н.е., поряд з іншими видами спорту, стрибків у довжину та висоту греки почали тренуватись та

змагатись із гирями в руках. Гирі давали стрибунам певні переваги: додаткова швидкість у першій фазі стрибка, перешкоджання обертанню тіла під час польоту, подовження стрибка після відкидання гир в останній фазі [35, 74]. Таким чином, спортивні снаряди, винайдені еллінами (гирі, гантелі), зазнавши певних змін, широко застосовуються і в наш час.

У Давньому Єгипті воїни для виявлення найсильнішого використовували кам'яні або залізні балки. Це були прабатьки сучасної штанги [60]. Найсильнішим у Шотландії вважався переможець – «кухулін», той, хто далі всіх кинув із розбігу товсту п'ятиметрову колоду [68]. Також у Шотландії існувало випробування на зрілість: кожен змужнілий юнак повинен був підняти камінь вагою не менше 100 кг та покласти його на інший камінь, на висоту не нижче 120 см. Тільки після цього юнака визнавали дорослим, і він отримував право носити національну шапку [22, 71]. Англійські солдати у XIV–XV ст. тренувались у штовханні залізної балки [60]. У Середній Азії змагались у «палван-таш» – перенесення великих богатирських каменів. У Персії атлети тренувались зі спеціальними палицями вагою від 1 до 9 кг [68]. Наприкінці XVI ст., за часів царювання англійської королеви Єлизавети I, вправи з обтяженнями рекомендувались юнакам замість танців та інших «пустих забав». Англійський історик Джон Нордбрук доводив, що заняття з палкою, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, «зміцнюють груди та руки, і атлети під час занять відчувають таке ж задоволення, як і в боксі, але при цьому не отримують ударів» [71]. Дехто з дослідників історії гирьового спорту та важкої атлетики родоначальником світового атлетичного спорту вважає італійського циркового силача Феліца Наполі, серед учнів якого особливо виділявся Луїс Аттіла. Однак «батька» світового атлетичного спорту назвати не можливо, тому що цей спорт формувався в різних країнах протягом XVIII–XIX століть. Довгий час вправи з обтяженнями називались порізному: піднімання ваги, гирьовий спорт, штанга, гирі, атлетика, атлетизм. Також необхідно відмітити, що спортсмени того часу не спеціалізувались на якомусь одному конкретному виді спорту, беручи участь у підніманні ваги, турнірах борців та конкурсах на кращу тілобудову. Але, на відміну від теперішніх змагань, тоді

ще не було впорядкованої оцінки сили, і перші конкурси проводились без урахування вагових категорій, часу на виконання вправи, медичного контролю. Не було також і правил змагань. Атлети демонстрували силу найрізноманітнішими способами: відривали від землі важке каміння, згинали залізні прути, розривали залізні ланцюги та колоди карт, гнули підкови, піднімали на платформах людей, виконували вправи з ваговими гирями та штангами різних конструкцій, носили на собі вагу тощо. Як правило, подібні трюки демонструвались на ярмарках та естрадах, у балаганах та цирках, які набули особливої популярності в країнах світу в XIX столітті (рис. 3.1). Саме тоді проведення борцівських турнірів у цирку та демонстрація сили атлетами, становлячи собою приклад для наслідування, приваблювали до занять з обтяженнями широкі верстви населення. На той час це було найефективнішою пропагандою спорту. Не одне покоління перших російських спортсменів та тренерів прийшло у великий спорт саме завдяки своєму захопленню цирковими виступами.

Конкурси силачів проводились в усьому світі ще задовго до створення міжнародної організації важкоатлетів. Перші змагання з піднімання ваги розіграли у 1825 році в Парижі. Також змагання атлетів відбувались у Лондоні у 1840 р., у Брюсселі у 1840 р., у Нью-Йорку у 1868 р., у Варшаві у 1873 р., у Відні у 1880 р., у Петербурзі у 1885 р., у Мюнхені у 1895 р. А спроби провести перший чемпіонат світу відбулися в Лондоні та США на початку 90-х XIX століття. Але офіційно Перший чемпіонат світу з піднімання ваги відбувся у Відні в 1898 році [4]. Після цього чемпіонати почали проводитись регулярно. Були роки, коли чемпіонати Росії та світу з підняття ваги проводилися кілька разів на рік. Так, у 1905 р. звання чемпіона

Рис. 3.1. **Афіша старого цирку**

світу розігрувалося 3 рази, а у 1911 – 4. У 1907, 1909 та 1911 роках двічі проводився чемпіонат Європи, а у 1908 році 2 рази відбувся Всеросійський чемпіонат [4].

На межі XIX – XX століть, коли вправи з гирями набули значного поширення як серед спортсменів-любителів, так і циркових професіональних атлетів у багатьох країнах світу, єдиних правил змагань та вимог до техніки виконання вправ із гирями не було. Це пояснюється значним різноманіттям вправ з гирями, які виконувались і на офіційних змаганнях з підняття ваги, і на аренах цирків. Серед вправ з гирями були такі: жим однієї і більше гир (у солдатській стійці, «на попа» тощо), викручування, донесення, жонглювання, розведення рук у сторони («хрест»), утримування гир на витягнутих уперед руках, ривок або піднімання одночасно декількох гир та багато інших (рис. 3.2).

Так, наприклад, у книзі І. В. Лебєдєва «Упражнения с весовыми гирями» (1928) наводиться цілий ряд вправ із ваговими гирями (1, 2, 3 пуди), призначених для змагань, та надається детальний

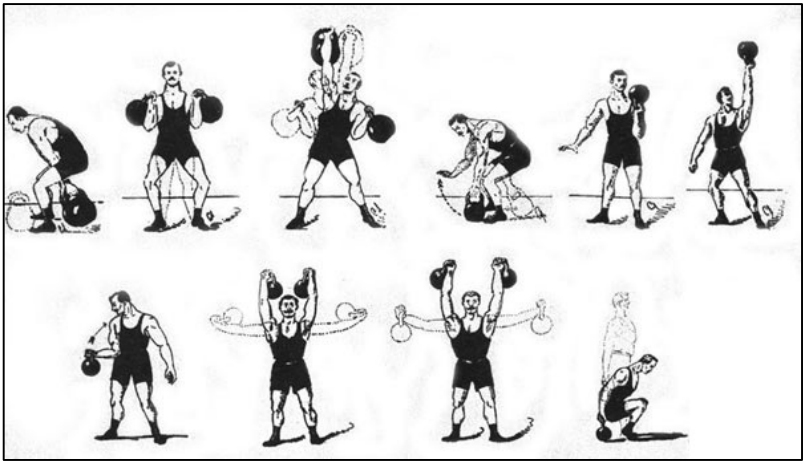
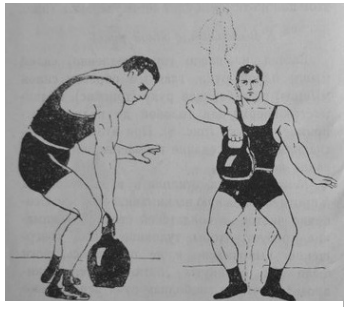


Рис. 3.2. **Змагальні вправи з гирями на межі XIX–XX століть**

опис техніки виконання цих вправ. Серед них: вижимання гир лежачи; утримування гир у руках, стоячи на борцівському мосту; присідання з гирею в опущених донизу руках за спиною; притягування гирі (гир) на біцепс; вижимання, викидання, виривання,

штовхання однієї та двох гир; вижимання, викидання, виривання двох гир доверху дном; розведення рук із гирями дном донизу [82]. До речі, автор виконання вправ із гирями називає важкогирьовий спорт [82]. Вправи, які були попередниками сучасного ривка і поштовху, – виривання однією рукою та штовхання двома, І. В. Лебєдєв описав так. Виривання однією рукою: «Гиря, поставлена на 20–30 см попереду ваших п'ят, своєю ручкою паралельна до лінії, яка йде від однієї вашої п'ятки до іншої (рис. 3.3, а). Охопивши ручку гирі верхнім захватом руки, рваніть її швидко вгору над головою – одночасно підсівши у колінах і піддаючи поясницею – так, щоб гиря опинилась на випрямленій над головою руці. Зверніть головну увагу на те, як іде гиря вгору: у ході всього руху ви повинні нести її дуже близько до себе попереду, сильно згинаючи піднятий доверху лікоть убік та тримаючи донизу зап'ястя, яке розгинається назад тоді, коли знаходиться уже майже над головою (рис. 3.3, б). Розгинати вгорі зап'ястя необхідно дуже плавно, але вкрай швидко, щоб гиря, перевертаючись, не вдарила по передпліччю, а ковзнулася».



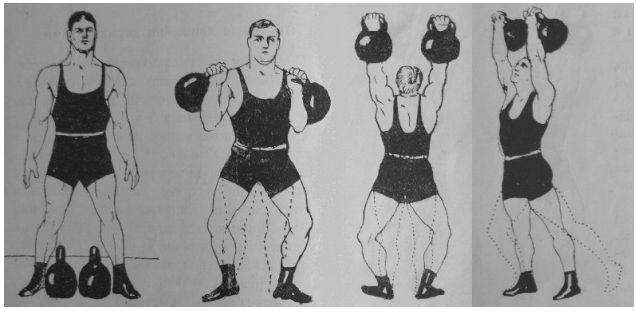
а б

Рис. 3.3. **Техніка ривка гирі на початку XX століття**

Штовхання двома руками: «Поставте гирі – майже впритул одна до одної, причому ручки паралельні – перед собою на відстані близько 25–30 см від ваших п'ят, розставлених на 50–70 см. Тулуб і ноги випрямлені (рис. 3.4, а). Узявшись руками зверху за дужки гир, швидким рухом качніть їх спочатку назад, потім відразу ж, не торкаючись гирями підлоги, закиньте їх собі на плечі, тобто, до плечей, з моментальним достатньо глибоким підсіданням, якому допомагає і поясниця, ледь вигинаючись при цьому (рис. 3.4, б). Коли гирі на плечах, випряміть ноги і прийміть правильний старт (пам'ятайте), при якому все тіло повинне бути випрямленим. Після цього дайте сильний поштовх вгору плечима, руками, поясницею – з моментальним згинанням колін.

Поштовх повинен бути достатньо сильним, щоб гирі відразу пішли на випрямлені над головою руки (рис. 3.4, в). Негайно поверніть передпліччя долонями назовні-вперед і випряміть коліна. Зафіксуйте гирі. Щоб штовхання було успішним, поштовх – плечем, рукою і поясницею – повинен збігтися із згинанням колін. Не слід у початковому положенні довго стояти, зігнувшись над гирями, – цього взагалі уникайте, працюючи з важкими гирями: кров приливає до голови і, крім того, втрачається упевненість. Коли ви звикнете до виштовхування гир двома руками, можете вдатися до випаду: після моментального присідання одна нога, зігнута у коліні (переважно права), робить випад уперед, а інша або залишається на місці, або ж – одночасно з випадом правої ноги вперед – відставляється трохи назад на носку (рис. 3.4, г)» [82].

У 30–40-х роках вийшли у світ ряд посібників із підняття ваги заслуженого майстра спорту СРСР із важкої атлетики О. В. Бухарова: керівництво для інструкторів секцій з підіймання ваги та важкоатлетів-гирьовиків «Підняття обтяжень» (1933), посібник «Гирьовий спорт» (1936) та інші [16, 83]. У цих виданнях автор детально розглядає важкоатлетичні вправи, а рекомендації з виконання вправ із ваговими гирями практично нічим не відрізняються від наведених вище.

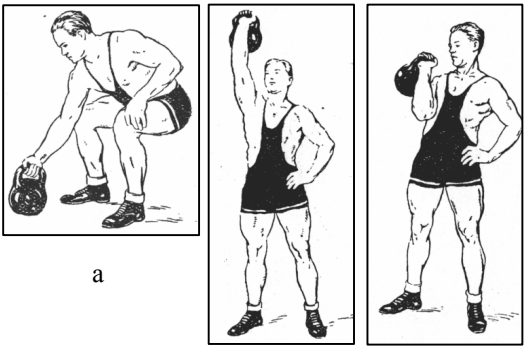


а б в г

Рис. 3.4. **Техніка поштовху двох гир на початку XX століття**

Перші офіційні правила змагань, на яких виконувалися вправи з гирями, з'явились наприкінці 40-х років минулого століття, коли широкого розмаху набули масові конкурси силачів. Конкурси проводились поетапно: від колективів заводів, сіл, військових

частин до республіканських та всесоюзних фінальних змагань. До програми конкурсів входили дві вправи з двопудовими гирями (ривок однієї гирі будь-якою рукою та підняття двох гир будь-яким способом) та дві вправи зі штангою (жим та поштовх двома руками). Змагання проводились у чотирьох вагових категоріях: напівлегка вага (до 60 кг), легка вага (від 60 до 70 кг), середня вага (від 70 до 80 кг), важка вага (від 80 кг і вище) серед чоловіків віком від 17 до 40 років. У кожній категорії могли брати участь від 1 до 3 спортсменів команди. Для участі у республіканських конкурсах силачів команди комплектувалися із числа переможців обласних конкурсів силачів, які не мають спортивного розряду з важкої атлетики та не брали участі у республіканських змаганнях штангістів. Програма конкурсу була розрахована на 2 дні: у перший день проводилися змагання з ваговими гирями, у другий – зі штангою. Для отримання відмітки судді у змаганнях з гирями учасники, які виступали у напівлегкій вазі, повинні були виконати кожну вправу не менше 1 разу; у легкій вазі – не менше 2 разів, у середній вазі – не менше 3 разів, у важкій вазі – не менше 4 разів. Нарахування балів за виконання вправ здійснювалося так: за кожен піднятий кілограм у вправах зі штангою – 1 очко, за кожен підйом двопудової гирі у ривку – 1 очко, за кожен підйом двох гир на перших змаганнях (1947–1949) – 1 очко, а потім – 3 очки. За рівної суми очок у декількох учасників вагової категорії переможцем визнавався той, хто показав найкращий результат у вправах зі штангою. За відсутності штанги на 1-му і 2-му етапах конкурсу (змагання у селах, робітничих колективах фабрик, заводів, а

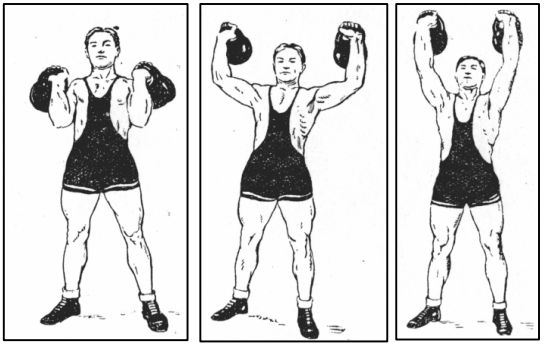


а б в

Рис. 3.5. **Умови виконання ривка на конкурсах силачів у 40–50-х роках XX ст.**

також на першість районів та міст) дозволялось проводити змагання тільки із двопудовими гирями [28, 29, 128].

Щодо технічних вимог до виконання вправ із двопудовими гирями, то у порадах керівника відділу з важкої атлетики у Всесоюзній раді спортивних товариств і організацій, заслуженого майстра спорту Олександра Васильовича Бухарова, як провести конкурс силачів, вказувалось: «Перша вправа – викидання двопудової гирі однією (будь-якою) рукою на кількість разів. Дозволяється вільною рукою при замахуванні впиратись у вільне коліно (рис. 3.5, а), а при випрямленні корпуса – в пояс (рис. 3.5, б). При опусканні гирю необхідно спочатку опустити до плеча, а потім униз (рис. 3.5, в). При цьому затримувати гирю біля плеча не дозволялося. Друга вправа – піднімання двох гир одночасно – виконується таким чином: дві гирі двома руками піднімаються на груди та від грудей виконується жим, поштовх або швунг (поштовх без підсіду) на кількість разів. Перед підніманням угору на прямі руки гирі спочатку необхідно взяти на груди (рис. 3.6, а). При підніманні дозволяється згинати ноги в колінних суглобах, штовхати гирі грудьми або вижимати їх лише зусиллям рук. При підніманні гир потрібно намагатись розводити лікті в сторони, щоб не відпускати гирі далеко від себе (рис. 3.6, б). Вправа вважається виконаною, коли гирі підняті вгору на прямі руки (рис. 3.6, в). …Для проведення змагань необхідно використовувати двопудові гирі, які є на всіх складах, у магазинах, на млинах тощо» [28].



а б в

Рис. 3.6. **Умови виконання поштовху на конкурсах силачів у 40–50-х роках XX ст.**

24–25 жовтня 1948 року в Москві відбувся фінал І Всесоюзного конкурсу силачів. У програмі змагань: ривок двопудової гирі однією рукою, піднімання двох двопудових гир, жим та поштовх

штанги двома руками. Час на виконання вправ із гирями не обмежувався. Результати конкурсу наведені у табл. 3.1.

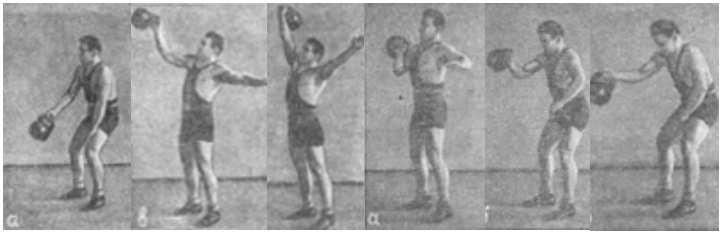
Таблиця 3.1

Призери і переможці І Всесоюзного конкурсу силачів

Учасники	Місто	Гирі		Штанга	
		Ривок однією рукою (раз.)	Поштовх двох гир (раз.)	Жим (кг)	Поштовх (кг)
Напівлегка вага – 60 кг					
1. Коновалов Г.	Москва	28	7	75	100
2. Ібраєв Л.	Йошкар-Ола	18	9	82,5	85
3. Касумов Ш.	Тбілісі	24	6	75	90
Легка вага – 70 кг					
1. Саломаха І.	Ворошиловгр.	23	15	90	115
2. Мішанін М.	Москов. обл.	16	10	90	105
3. Годовський Н.	Москва	19	10	80	110
Середня вага – 80 кг					
1. Лаврентьєв О.	Ленінград	30	13	90	120
2. Нестеров М.	Рязань	29	13	87,5	117,5
3. Божко М.	Москва	34	13	82,5	110
Важка вага – понад 80 кг					
1. Большаков М.	Чкалов	33	19	92,5	125
2. Лашков Д.	Москва	38	16	85	105
3. Савчук Ф.	Калінін	37	16	80	120

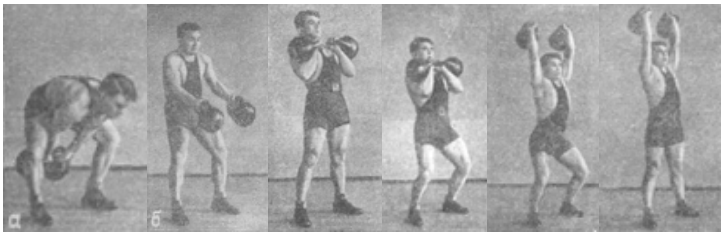
У посібнику з підготовки інструкторів зі спорту у Радянській Армії (1953), розробленому заслуженим майстром спорту СРСР із важкої атлетики А. І. Божком, указується, що у 50-х роках конкурси серед військовослужбовців проводилися вже у 5 вагових категоріях (60, 70, 80, 90, понад 90 кг), причому у перший день спортсмени змагалися у вправах зі штангою, а у другий – з гирями. У правилах виконання вправ із гирями вказано, що гирю (гирі) у положенні фіксації учасники повинні утримувати протягом 1 секунди. Під час викидання (ривка) гирі однією рукою дозволялося сходити з місця, робити підсід та повторювати невдалу спробу, не ставлячи гирю на поміст. Невдалими спробами вважалися:

піднімання гирі на зігнуту руку з наступним дожимом або повне невиконання вправи. Невдалі спроби у результат не зараховувалися. При виконанні ривка не дозволялося: торкатися гирі другою рукою, торкатися помосту коліньми або рукою, ставити гирю або торкатися нею помосту, виходити за межі помосту.



1 2 3 4 5 6

Ривок (позиції 1–3 – підйом гирі вгору, 4–6 – опускання)



1 2 3 4 5 6

Поштовх (позиції 1–3 – підйом на груди, 4–6 – поштовх)

Рис. 3.7. **Техніка виконання вправ із гирями**

Під час виконання піднімання двох гир дозволялося сходити з місця, робити підсід та дожимати гирі. За невдалої спроби у підніманні гир від плечей угору дозволялося продовжувати вправу. Невдала спроба у результат не зараховувалася. При підніманні двох гир не дозволялося: торкатися помосту коліньми або рукою, виходити за межі помосту, ставити гирі на плечі (під час опускання гир до плечей кисті рук повинні бути приблизно на рівні плечей), піднімати гирі від плечей неодночасно. Для виконання вправ із двопудовими гирями давалася одна спроба у кожній вправі [128].

У даному посібнику також широко представлені методичні поради з техніки виконання вправ з гирями, які супроводжуються ілюстраціями (рис. 3.7). Форма протоколу конкурсу силачів наведена на рис. 3.8.

ПРОТОКОЛ СОСТЯЗАНИЙ КОНКУРСА СИЛАЧЕЙ

в/ч. _____
город _____
весовая категория _____

„ — “ 195__ г.

№ по пор.	Фамилия и инициалы	Воинское звание	Подразделение, часть	Собств. вес участника	Весовые гири				Штанга														Общее количество очков	Занятое место
					Выбрасывание одной рукой		Поднимание двумя руками		Жим двумя руками							Толчок двумя руками								
					результат	очки	результат	очки	1	2	3	4	5	зачет	очки	1	2	3	4	5	зачет	очки		
1																								
2																								
3																								
4																								

Главный судья _____ *Секретарь* _____

Судьи: 1_____ 2_____ 3_____

Рис. 3.8. **Форма протоколу конкурсу силачів у 50-х роках XX ст.**

У 60–70-х роках гирьовий спорт розвивався під патронажем важкої атлетики. Змагання проводились за такими ж вправами, як і у штанзі: жим, поштовх, ривок. Жим виконувався кожною рукою, поштовх – двома руками одночасно, ривок – однією (лівою або правою) рукою. Тому не дивно, що в енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту (1961) ривок (викидання) гирі представлено як термін важкої атлетики (рис. 3.9).

У посібнику М. Ф. Вакуленка, В. В. Шликова і Г. М. Власова «Штанга й гирі» (1973) автори зазначають, що різновидом важкої атлетики, простішим і доступнішим від занять штангою, є гирьовий спорт [17].

У посібнику Б. Г. Пустовойта «Упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями» (1967) серед багатьох вправ із гирями наведено та описано також і змагальні вправи: виривання гирі однією рукою, вижимання гирі однією рукою та поштовх гир двома руками [116]. Варто зупинитись на описанні поштовху двох гир (рис. 3.10). Так, автор вказує, що із вихідного положення підняти гирі до плечей, тіло випрямити. Для виконання поштовху необхідно трохи зігнути ноги у колінах, не відриваючи п'ят та не нахиляючи тулуб уперед. Розгинаючи ноги та піднімаючись на носки, різко підняти плечі та штовхнути гирі вгору. Коли гирі проминуть голову, різко випрямити лікті, одночасно зробивши невеликий підсід, та опуститись на повну ступню. Коли гирі будуть угорі на прямих руках, випрямити ноги та зафіксувати гирі [116].

ВЫБРАСЫВАНИЕ в тяжелой атлетике — упражнение с гирями, тяжелыми гантелями. Одним дугообразным непрерывным движением снизу тяжесть поднимается на прямые руки вверх. Выполняется одной и двумя руками. Применяется как вспомогательное упражнение для развития мышц туловища и рук. В. одной гири входило в программу конкурсов силачей.

Рис. 3.9. **Витяг із енциклопедії фізичної культури (1961)**

У грудні 1970 року Комітет по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів УРСР затвердив правила змагань з гирьового спорту, основні положення яких наводимо нижче [5].

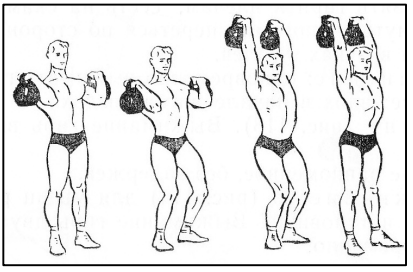


Рис. 3.10. **Техніка виконання поштовху (1967)**

До участі в змаганнях допускалися спортсмени чоловічої статі віком від 17 років і

старші, які мали дозвіл лікаря. Змагання для кожної вагової категорії проводилися протягом одного дня. Було передбачено чотири вагові категорії: легка вага – до 60 кг, середня вага – до 70 кг, напівважка вага – до 82,5 кг, важка вага – понад 82,5 кг. Вправи виконувалися у такій послідовності: жим гирі однією рукою, поштовх гир двома руками, ривок гирі однією рукою. Учасники змагань зобов'язані були знати правила змагань і положення про них. У разі порушення правил і порядку проведення змагань учасник отримував попередження. При повторному порушенні рішенням головної суддівської колегії учасника могли усунути від змагань. Учасникам заборонялося користуватися будь-якими пристроями, що полегшують хват або піднімання гир при виконанні вправи.

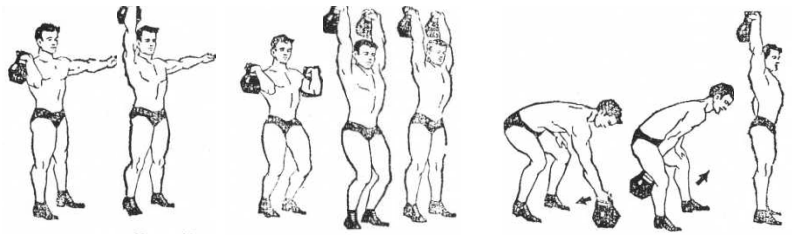
Костюм учасника складався з трико або трусів і майки, спортивних туфель або спеціальних черевиків. Під трико (труси) учасник зобов'язаний був надягати бандаж або плавки. Можна було надягати під трико безрукавку (при цьому ліктьові суглоби повинні бути відкриті), а також наколінники й налокітники, пасок (не ширший за 10 см), напульсники, бинтувати зап'ястя рук.

Для виконання вправ гирі ставилися у центр помосту. Коли учасник ставав у стартове положення, суддя-інформатор оплеском подавав сигнал до початку вправи. Виконання вправи вважалося правильним і закінченим у тому разі, коли гирю піднято догори на випростану руку й утримано (зафіксовано) у такому положенні щонайменше 1 секунду. При фіксації гирі (гир) ноги атлета повинні бути прямі й непорушні, носки розташовані на одній лінії, тулуб випростаний і знаходитися у прямому природному положенні (рис. 3.11).

Учасник мав право опускати гирі у вихідне положення для продовження вправи тільки після їхньої фіксації. Якщо він торкнувся помосту якоюсь частиною тіла (за винятком ступень) або гирею, або зійшов з помосту, виконання вправи припиняли без попередження. Атлета, який отримав нульову оцінку в одній із вправ, не допускали до подальшої участі у змаганнях. Якщо спортсмен порушував правила змагань під час виконання вправи, суддя-фіксатор подавав сигнал «не рахувати». Якщо далі вправа виконувалася правильно, підрахунок продовжувався. Після

третього (поспіль) порушення правил суддя-фіксатор зупиняв подальше виконання командою «стоп».

Під час виконання вправ учасникам заборонялося: під час жиму – затримувати гирю у верхньому положенні або на грудях понад 2 секунди; згинати ноги в колінах; нахиляти тулуб убік; відривати п'ятки від помосту і зрушувати з місця; використовувати вільну руку як опору; під час поштовху гир – робити перерву у русі, тобто доштовхування; попеременний поштовх гир від грудей; опускати гирі на груди до закінчення суддею наступного відліку; опускати гирі на поміст; під час виконання ривка – дожимати гирю, робити перерву для відпочинку; торкатися вільною рукою помосту, завантаженої руки, ніг і тулуба.



а б в

Рис. 3.11. Т**ехніка виконання вправ із гирями у 60-х та 70-х роках XX століття (а – жим, б – поштовх, в – ривок)**

Слід нагадати, що вправи виконувалися без обмеження у часі. У ривку після фіксації гирі над головою спортсмен опускав гирю спочатку до плеча, а потім униз на витягнуту руку для виконання чергового ривка.

На змаганнях дозволялося користуватися тільки справними 32-кілограмовими гирями. Розмір помосту – 2 х 2 м. Неподалік від помосту ставився столик із магнезією та каніфоллю, якими могли користуватися учасники.

Кожен правильно виконаний рух оцінювався: жим гирі однією рукою – 1 очко, поштовх двох гир – 3 очки, ривок однієї гирі – 1 очко. Переможця визначали за найбільшою сумою очок, набраних у триборстві. Разом із правилами були затверджені й нормативи,

які передбачали I, II, III спортивні розряди з гирьового спорту (рис. 3.12).

Розрядні нормативи з гирьового спорту в УРСР
(затверджені Комітетом по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів УРСР 1970 року)

Вагова категорія	Власна вага спортсмена	Сума очок у триборстві
	Перший розряд	
Легка	до 60 *кг* включно	не менше 70 очок
Середня	понад 60 *кг* до 70 *кг* включно	» 100 »
Напівважка	понад 70 *кг* до 82,5 *кг* включно	» 120 »
Важка	понад 82,5 *кг*	понад 140 »
	Другий розряд	
Легка	до 60 *кг* включно	не менше 50 очок
Середня	понад 60 *кг* до 70 *кг* включно	» 80 »
Напівважка	понад 70 *кг* до 82,5 *кг* включно	» 100 »
Важка	понад 82,5 *кг*	» 120 »
	Третій розряд	
Легка	до 60 *кг* включно	не менше 32 очок
Середня	понад 60 *кг* до 70 *кг* включно	» 50 »
Напівважка	понад 70 *кг* до 82,5 *кг* включно	» 80 »
Важка	понад 82,5 *кг*	» 100 »

Рис. 3.12. **Розрядні нормативи, гирі 32 кг (1970)**

Надзвичайно важливою подією у гирьовому спорті Української РСР було затвердження у 1974 році нормативів, які дозволяли спортсмену стати майстром спорту (рис. 3.13).

Основною відмітністю затверджених у 1974 році правил змагань від попередніх було розширення вагових категорій – з 4 до 6: до 60, до 67,5, до 75, до 82,5, до 90 та понад 90 кг. Програма, порядок та вимоги до виконання вправ, а також таблиця оцінки результатів не змінилися [5]. Особливістю цих правил стало введення порядку зважування учасників, що передбачав початок зважування за 1 год. 15 хв до початку змагань відповідної вагової

категорії. При цьому зважування проводили ті судді, які здійснювали суддівство змагань відповідної вагової категорії. Цікаво також, що, якщо у сумі триборства два учасники показали однаковий результат і мають однакову власну вагу при початковому і повторному зважуванні, то їм обом присуджуються однакові місця, а в командному заліку їм зараховується рівна кількість очок. Спортсмену, який був після них, присуджується місце через одне.

Розрядні норми з гирьового спорту

Вагова категорія	Майстер спорту	Кандидат у майстри спорту	I	II	III
До 60	130	100	75	50	32
До 67,5	170	130	100	75	50
До 75	210	160	120	100	65
До 82,5	250	200	140	110	80
До 90	275	220	160	120	90
Понад 90	300	240	180	130	100

Рис. 3.13. **Розрядні нормативи в УРСР, гирі 32 кг (1974)**

Після того, як у радянських республіках були затверджені «майстерські» нормативи (70-ті роки XX ст.), гирьовий спорт почав набирати значних обертів. Уже на початку 80-х років у різних республіках колишнього СРСР проводилось більше 10 всесоюзних та республіканських турнірів, на які приїздило все більше і більше учасників. Технічні результати спортсменів невпинно зростали. Так, розширення географії гирьового спорту, календаря спортивних заходів, збільшення числа учасників та зростання спортивних результатів виявили ряд проблемних питань, пов'язаних із організацією змагань та технікою виконання вправ.

Особливо проблемна ситуація склалася при виконанні жиму. Якщо у 60-х роках жим виконувався за рахунок сили спортсмена (кращі показники не перевищували 30–50 підйомів), то у 70-х – це вже був темповий (швунговий) жим. Результати у цій вправі суттєво зросли. Так, наприклад, результат М. І. Левченка із Сумщини на початку 80-х років вже перейшов рубіж у 500 підйомів. Це, у свою чергу, викликало досить проблем при суддівстві щодо правильності виконання вправи – лише деякі спортсмени могли чисто і правильно виконати жим (приблизно те ж саме було у

свій час у важкій атлетиці, коли постало питання про скасування жиму). Змагання з триборства проводилися на низькому організаційному рівні, перетворюючись у виснажливу боротьбу, як для учасників, так і глядачів. Змагання інколи закінчувались далеко за північ. Усе це несприятливо впливало на популяризацію гирьового спорту. Суперечки та докази щодо скасування жиму продовжувались кілька років, і лише у 1983 році жим було скасовано [119].

Удосконалення техніки у двох інших вправах призвело до різкого зростання результатів у поштовху та ривку. Однак з'явилась нова проблема – правила виконання ривка. У той час дозволялось опускати гирю на груди перед скиданням її у положення вису. Багатьма спортсменами цей момент почав використовуватися для відпочинку – знову ж затягувався змагальний процес. Відбувалися спроби введення часового фактора зупинки гирі на грудях, але вони не давали позитивного результату. Спортсмени, не роблячи зупинки, прокочували гирі з грудей на живіт. При цьому перекат часом тривав до 10–15 секунд, чого цілком вистачало для відновлення сил. Після декількох експериментальних змагань у 1984 році було заборонено під час виконання ривка опускати гирю на груди. Ривок, ставши динамічним та темповим, відразу ж значно посилив видовищність змагань.

Перші єдині всесоюзні правила змагань із гирьового спорту та розрядні нормативи були затверджені 10 грудня 1984 року (рис. 3.14). У правилах вказано, що змагання проводяться з гирями 24 і 32 кг за програмою двоборства. В одній ваговій категорії змагання проводилися протягом одного дня; спочатку виконувався ривок гирі кожною рукою, без перерви для відпочинку, потім – поштовх [43]. Перший офіційний чемпіонат України (1985) було проведено так, як вказано у правилах. У результаті у багатьох спортсменів після ривка були зірвані долоні, що не дозволило їм показати високі результати у поштовху. Враховуючи вказаний недолік, І чемпіонат СРСР (і всі подальші змагання) було проведено таким чином, що першим виконувався поштовх, другим – ривок. Інтервал відпочинку між вправами повинен був бути не менше 30 хв і не більше 1 год. До змагань допускалися учасники чоловічої статі не молодші 15 років із дозволом лікаря. Учасники

розподілялися на 5 вагових категорій: до 60, 70, 80, 90 і понад 90 кг. Зважування проводилося за 1,5 год. до початку виступу спортсменів даної вагової категорії та тривало 1 год. На відміну від попередніх правил, учаснику заборонялося користуватися гімнастичними накладками під час ривка та виходити на поміст у неохайному вигляді.

Квалификационные нормативы по гиревому спорту на 1985—1988 г.

Весовая категория, кг	Квалификация спортсмена									
	мс		кмс		I р.		II р.		III р.	
	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок	Рывок	Толчок
60	16+16	20	12+12	15	16+16	20	10+10	15	6+6	8
70	30+30	35	25+25	30	20+20	25	14+14	20	10+10	12
80	40+40	45	35+35	40	25+25	30	18+18	25	12+12	14
90	50+50	55	45+45	50	30+30	40	20+20	30	14+14	16
Св. 90	60+60	65	55+55	60	35+35	45	25+25	35	18+18	20

Примечание. Нормативы мс и кмс выполняются с гирями весом 32 кг, I, II, III разряда — с гирями весом 24 кг.

Рис. 3.14. **Розрядні нормативи у СРСР, гирі 32 і 24 кг (1985)**

Ривок зараховувався як подвоєна сума результату, показаного слабшою рукою. Під час виконання ривка не дозволялося: дожимати гирю, ставити гирю на плече, торкатися гирею помосту, торкатися вільною рукою помосту, гирі або працюючої руки. При виконанні поштовху заборонялося: штовхати гирі з перервою у русі, тобто доштовхувати, дожимати, поперемінно штовхати гирі від грудей, опускати гирі на плечі, штовхати гирі з плечей, опускати гирі з грудей. Переможець змагань визначався у сумі двоборства за найбільшою сумою набраних очок, за правильно виконаний поштовх нараховувалося 5 очок, за ривок – 1. За рівної кількості очок перемогу отримував учасник із меншою вагою, а у випадку рівності й цього показника, переможець визначався за кращим результатом у поштовху. Якщо учасник виконував вправи

з гирями 32, а не 24 кг (за умови заліку з I–III розрядів), то кількість очок нараховувалася йому з коефіцієнтом 1,3 [43, 119]. Норматив МС і КМС виконувалися тільки з гирями 32 кг, при цьому розрядний норматив повинен був виконаний у кожній вправі (рис. 3.14). Звання МС СРСР присвоювалося тільки за результатами чемпіонатів СРСР, а КМС – на змаганнях республіканського та обласного масштабу. Обмеження у часі на виконання вправ не було. Починаючи з 1986 року на офіційних змаганнях за правильно виконаний поштовх нараховувалося 3 очки, а з 1989 і до теперішнього часу – 1 очко.

Таблиця 3.2

Переможці та призери I чемпіонату України з гирьового спорту, вага гир 24 кг (1985)

Прізвище, область	Ривок (очки)	Поштовх (очки)	Сума очок	Місце
До 60 кг				
П. Присяжнюк (АР Крим)	134	160	294	1
О. Севостьянов (Донецька)	90	150	240	2
М. Бредун (Черкаська)	94	125	219	3
До 70 кг				
С. Кубрак (Запорізька)	140	525	665	1
О. Колесник (Донецька)	120	400	520	2
О. Жуковський (Херсонська)	68	355	423	3
До 80 кг				
О. Саф'янников (Сумська)	200	725	925	1
М. Сварник (Київська)	184	610	794	2
А. Кравченко (Ворошиловгр.)	220	510	730	3
До 90 кг				
С. Сахно (Донецька)	202	850	1025	1
Ф. Усенко (Сумська)	120	825	945	2
Є. Ревука (Дніпропетровська)	150	530	680	3
Понад 90 кг				
Ю. Розуменко (Сумська)	200	775	975	1
М. Шперик (Закарпатська)	180	565	745	2
О. Касатка (Донецька)	140	550	690	3

Перший офіційний чемпіонат України відбувся 12–14 квітня 1985 року у Скадовську. Він зібрав 100 учасників із 18 областей, проводився з гирями 24 кг у 5 вагових категорій (60, 70, 80, 90, понад 90 кг). Першим виконувався ривок, за який нараховувалося 1 очко, другим – поштовх – оцінювався у 5 очок. У залік зараховувалася сума очок за ривок (подвоєний результат, показаний слабшою рукою) та поштовх (табл. 3.2).

Технічними результатами переможців І чемпіонату України за ваговими категоріями були: до 60 кг (Петро Присяжнюк, АР Крим, 294 очки), ривок – по 67 підйомів, поштовх – 32 підйоми; до 70 кг (Сергій Кубрак, Запорізька обл., 665 очок), ривок – по 70 підйомів, поштовх – 105 підйомів; до 80 кг (Олег Саф'янников, Сумська обл., 925 очок), ривок – по 100 підйомів, поштовх – 145 підйомів; до 90 кг (Сергій Сахно, Донецька обл., 1052 очки), ривок – по 101 підйому, поштовх – 170 підйомів; понад 90 кг (Юрій Розуменко, Сумська обл., 975 очок), ривок – по 100 підйомів, поштовх – 155 підйомів. У командному заліку 1-ше місце посіла команда Донецької області, 2-ге – Сумської, 3-тє – Ворошиловградської [115].

23–24 листопада 1985 року в російському місті Ліпецьк було проведено перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту за новими правилами змагань. Результати чемпіонату наведені в табл. 3.3. На цих змаганнях вперше 17 спортсменів виконали норматив майстра спорту СРСР, десятьом з них це почесне звання було присвоєно (згідно з нормативними вимогами для присвоєння майстерського звання необхідно було не тільки виконати норматив, але й посісти призове місце на чемпіонаті СРСР). Результати переможців І чемпіонату були вихідним нормативом для реєстрації рекордів СРСР на наступних змаганнях [125].

Після проведення першого чемпіонату СРСР стали невпинно зростати результати учасників змагань. На другому чемпіонаті СРСР у Клайпеді майстерський рубіж здолали вже 35 спортсменів. Так, якщо на першому чемпіонаті СРСР Федір Усенко (м. Конотоп, Сумська обл., вагова категорія до 80 кг) штовхнув дві 32-кілограмові гирі 90 разів, то через рік на чемпіонаті СРСР у м. Клайпеда – 135 разів, а ще через два роки у Донецьку (1988) – уже 235 разів. Першим гирьовиком у світі, хто штовхнув дві гирі по

32 кг 100 разів, був Сергій Мішин (м. Калуга, Росія, категорія понад 90 кг), і встановив він цей рекорд на першому чемпіонаті СРСР (1985). А на четвертому чемпіонаті СРСР (1988) Сергій Мішин виконав поштовх вже 201 раз.

Таблиця 3.3

Переможці та призери І чемпіонату СРСР із гирьового спорту

Прізвище, республіка (місто)	Поштовх	Очки	Ривок		Очки	Сума
			л.	пр.		
До 60 кг (14 учасників)						
1. М. Родіонов, РРФСР	19	95	57	57	114	209
2. С. Овсянкін, РРФСР	27	135	36	36	72	207
3. В. Цепелєв, РРФСР	21	105	51	51	102	207
До 70 кг (18 учасників)						
1. О. Воротинцев, РРФСР	32	160	65	65	130	290
2. А. Чепиков, РРФСР	37	185	35	35	70	255
3. М. Денисов, РРФСР	27	135	46	46	92	227
До 80 кг (21 учасник)						
1. Ф. Усенко, УРСР	90	450	41	41	82	532
2. І. Аронов, Ленінград	49	245	85	85	170	415
3. С. Рекстон, РРФСР	60	300	49	49	98	398
До 90 кг (13 учасників)						
1. О. Мощенников, РРФСР	67	335	66	66	132	467
2. С. Сахно, УРСР	58	290	88	88	176	466
3. І. Солодов, РРФСР	75	375	35	35	70	445
Понад 90 кг (14 учасників)						
1. С. Мішин, РРФСР	100	500	76	76	152	652
2. Ю. Розуменко, УРСР	80	400	62	62	124	524
3. Е. Остапенко, РРФСР	74	370	56	56	112	482

Разом зі зростанням технічних результатів у двоборстві та збільшенням часу проведення змагань, знову почали виникати певні проблеми, пов'язані з регламентом та програмою змагань. Одним із резервів збільшення результату у поштовху став відпочинок з гирями на грудях. Тому багато спортсменів виконували цю вправу по 30–50 хвилин і більше. Так, на IV чемпіонаті СРСР у Донецьку 1988 року Ю. Ромашин «переступив» рубіж у 200 підйомів у поштовху двох гир від грудей, витративши на це

понад 40 хвилин. Але переможцем у категорії до 90 кг став С. Мощенников (м. Перм, Росія), який виконав у цій вправі 245 підйомів (!) за 37 хвилин. На цьому ж чемпіонаті СРСР донеччанин С. Сахно виконав ривок кожною рукою по 145 разів (!) [115]. Змагання перетворювались у нецікаве видовище, не витримувався регламент. Так виникла необхідність уведення обмеження у часі на виконання кожної вправи.

П'ятий чемпіонат СРСР, що відбувся 18–19 листопада 1989 року в м. Ярославль, проводився вже за новим 10-хвилинним регламентом на шести помостах. Крім того, з метою подальшої популяризації гирьового спорту у новій редакції правил змагань у 1989 році було введено вагову категорію до 65 кг для чоловіків та 7 категорій для юнаків (55, 60, 65, 70, 75, 80, понад 80 кг), які змагалися з гирями вагою 16 кг. Стосовно технічних вимог до виконання вправ із правил дізнаємось, що під час виконання поштовху заборонялося: штовхати із невірного стартового положення (правильне положення – ноги випрямлені, лікті та кисті притиснуті до тулуба); дожимати; піднімати лікті на початку руху, роблячи перекат, штовхати з плечей; опускати гирі до рахунку судді, опускати гирі на плечі (зачіпати за плечі). Під час опускання гир на плечі, а також за трьох будь-яких помилок, суддя подавав команду «Стоп!» або «Опустити!». Під час ривка не дозволялося (підйоми не зараховувалися): робити замахування більше одного разу; торкатися гирею помосту, плеча; торкатися вільною рукою помосту, гирі та будь-якої частини тіла, за винятком голови; опускати гирю до рахунку судді; дожимати гирю; залишати руку випрямленою після рахунку судді (відпочивати). Команда «Стоп!» подається у випадку, коли спортсмен допустив: опускання гирі на груди (плече); зупинку при перекиданні гирі в другу руку; більше двох замахувань; постановку або падіння гирі на поміст; три будь-які помилки [33, 66]. Також було затверджено нові розрядні нормативи з гирьового спорту на 1989–1992 роки (рис. 3.15, 3.16). Надалі було прийнято ще одне нововведення – визначення фінальної групи учасників у кожній ваговій категорії – не за результатами жеребкування, а за технічними результатами виступу спортсменів у попередніх змаганнях. Це істотно змінило характер проведення змагань, покращило видовищність, підвищило

емоційність і зняло ряд питань, пов'язаних з об'єктивним визначенням переможців.

Разрядные нормы в гиревом спорте на 1989—1992 гг.

Весовые категории, кг	Звания и разряды				
	МС	КМС	I	II	III
Вес гири 32 кг					
60	25	17	10	6	4
	35+35	30+30	16+16	10+10	6+6
65	35	35	16	9	6
	40+40	35+35	18+18	11+11	7+7
70	45	32	20	12	8
	45+45	40+40	20+20	13+13	8+8
80	60	45	25	16	11
	50+50	45+45	23+23	15+15	9+9
90	75	60	30	22	14
	55+55	50+50	26+26	16+16	10+10
св. 90	90	70	35	26	17
	57+57	53+53	29+29	18+18	11+11
Вес гири 24 кг					
60			20	15	10
			24+24	16+16	9+9
65			28	21	14
			27+27	18+18	10+10
70			36	27	18
			31+31	20+20	12+12
80			44	33	22
			35+35	23+23	14+14
90			52	39	26
			38+38	25+25	15+15
св. 90			60	45	30
			42+42	28+28	16+16

Примечание. Выполнение нормы МС может засчитываться и по сумме подъемов в толчке и рывке, если в каждом упражнении показаны результаты не ниже нормы КМС.

Рис. 3.15. **Розрядні нормативи у СРСР, гирі 32 і 24 кг (1989)**

Слід зазначити, що з 1989 року бере свій початок розвиток окремого виду гирьового спорту – поштовх гир за довгим циклом. Так, 2-й кубок СРСР, що відбувся у м. Талсі у 1989 році, був проведений як експериментальний – спортсмени змагались в одній вправі: поштовху з опусканням гир у положення вису. На

цих же змаганнях і ввели вперше категорію до 65 кг. Переможцями 2-го кубку СРСР стали: у категорії до 60 кг – О. Севостьянов (24 п.), до 65 кг – Р. Михальчук (35 п.), до 70 кг – В. Кузнєцов (65 п.), 80 кг – С. Леонов (81 п.), до 90 кг – В. Лянгнер (76 п.), понад 90 кг – В. Швидкий (90 п.) [115].

Юноши до 18 лет, гиря 16 кг

Весовые категории, кг	Разряд		
	I	II	III
55	16	10	6
	16+16	11+11	6+6
60	20	13	8
	19+19	13+13	7+7
65	25	15	9
	23+23	16+16	8+8
70	29	18	11
	26+26	18+18	9+9
75	34	21	13
	28+28	19+19	10+10
80	38	23	14
	30+30	21+21	11+11
св. 80	40	25	15
	33+33	23+23	12+12

Условия выполнения разрядных норм

1. Звание «Мастер спорта» (МС) присваивается на соревнованиях, проводимых Госкомспортом СССР, и на чемпионатах и кубках союзных республик, Москвы и Ленинграда, ВДФСО профсоюзов и ведомств.
2. Разрядные нормы кандидата в мастера спорта (КМС) могут быть выполнены на соревнованиях не ниже городского масштаба.
3. Разрядные нормы КМС, I, II, III и юношеские разряды присваиваются при условии выполнения норм в каждом упражнении.
4. Первым упражнением выполняется толчок, вторым рывок.
5. Рывок выполняется поочередно каждой рукой без отдыха.

Рис. 3.16. **Розрядні нормативи у СРСР, гирі 16 кг (1989)**

Після розпаду Радянського Союзу було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту та проведено у Ліпецьку у листопаді

1993 року І чемпіонат світу [115]. Результати І чемпіонату світу наведені в табл. 3.4

Таблиця 3.4

Переможці та призери І чемпіонату світу з гирьового спорту

Прізвище, ім'я	Країна	Поштовх	Ривок	Сума
Вагова категорія до 60 кг				
1. В. Зайцев	Росія	68	51	119
2. І. Амендт	Казахстан	61	57	118
3. О. Савченко	Україна	59	40	99
Вагова категорія до 65 кг				
1. Р. Михальчук	Україна	87	72	159
2. М. Грищук	Росія	90	60	150
3. М. Гоголєв	Росія	82	66	148
Вагова категорія до 70 кг				
1. М. Кобзєв	Росія	107	66	173
2. О. Нестеренков	Росія	76	82	158
3. Б. Глінкін	Росія	97	60	157
Вагова категорія до 80 кг				
1. В. Федоренко	Казахстан	127	98	225
2. С. Леонов	Росія	139	81	220
3. І. Стєкольников	Росія	108	96	204
Вагова категорія до 90 кг				
1. Ф. Салахієв	Росія	131	88	219
2. О. Ільїн	Росія	124	85	209
3. Ф. Сафіулін	Росія	131	77	208
Вагова категорія понад 90 кг				
1. С. Мішин	Росія	168	77	245
2. В. Калмук	Білорусія	140	64	204
3. Е. Мурзін	Росія	109	94	203

До 1995 року включно змагання проводилися у 6 вагових категоріях, а з 1996 року рішенням МФГС додатково введено вагову категорію до 75 кг. До 1997 року в Україні діяли нормативи з гирьового спорту, затверджені у 1989 році. У 1997 році в Україні було затверджено нормативи, які передбачали присвоєння спортивного звання МСМК (рис. 3.17).

Класифікаційні нормативи з гирьового спорту на 1997 - 2000 рр.

Двоборство

Вага гир (кг)	Звання розряд	Вагова категорія до 60	до 65	до 70	до 75	до 80	до 90	+ 90
32	МСМК	105	135	165	180	200	220	240
	МС	60	75	90	100	110	130	147
	КМС	47	60	72	82	90	110	123
	I	20	33	40	44	48	56	64
	II	16	20	25	29	33	38	44
	III	10	13	16	19	21	25	28
24	I	44	55	67	73	79	90	102
	II	32	39	47	52	56	64	73
	III	19	24	30	33	36	41	46

Одноборство (поштовх 2-х гир за довгим циклом)

32	МСМК	35	45	55	65	70	75	80
	МС	30	35	40	45	50	55	60
	КМС	20	25	30	35	40	45	50
	I	15	20	25	30	35	40	45
	II	5	10	15	20	25	30	35
	III	3	5	8	12	15	18	20
24	I	25	30	35	40	45	50	55
	II	15	20	25	30	35	40	45
	III	10	15	20	25	30	35	40

УМОВИ ВИКОНАННЯ РОЗРЯДНИХ ВИМОГ:

1. Звання МСМК присвоюється за 1-3 місце на чемпіонатах світу і Європи, Кубкові світу, а також, при умові виконання нормативу, на чемпіонатах і кубках України та міжнародних турнірах.

2. Звання "Майстер спорту України" присвоюється на змаганнях, які проводить Міністерство України у справах молоді і спорту, чемпіонатах і Кубках України, міжнародних турнірах.

3. Розряд КМС присвоюється на змаганнях не нижче міського масштабу.

4. I-III розряди присвоюються на змаганнях будь якого масштабу.

Рис. 3.17. **Розрядні нормативи в Україні (1997)**

З того часу в правила змагань багаторазово вносилися поправки і уточнення, вдосконалювались нормативи. Так, з 2003 року результат у ривку зараховується за сумою обох рук (до цього часу – по слабшій руці); у 2004 році були розроблені та затверджені нормативи до МС України включно для жінок, а у 2008 році введено норматив МСМК для жінок. У 2007 році внесено суттєві зміни до правил змагань щодо техніки виконання вправ.

Уведено заборону на: утримання гир в опущених донизу руках у ривку і у поштовху гир за довгим циклом (для відпочинку); на додатковий перемах гирі після перехвату другою рукою у ривку; на подвійне замахування (розгойдування) гир при виконанні поштовху гир за довгим циклом; на опускання гир нижче рівня поясу під час виконання поштовху. За такі порушення правил подається команда «Стоп!». За відсутності фіксації гирі (гир) вгорі на прямих руках у фронтальній площині (видимій зупинці гирі (гир) й спортсмена) та у стартовому положенні перед виштовхуванням – подається команда «Не рахувати!». Нормативи за останній період також неодноразово підвищувалися, особливо у легких вагових категоріях. Так, наприклад, у поштовху за довгим циклом норматив МСМК у категорії 60 кг у 1997–2001 роках становив 35 підйомів, то у нормативах 2011–2014 років – 50 підйомів. Класифікаційні нормативи на 2011–2014 роки наведено на рис. 3.18.

Сучасні змагання з гирьового спорту проводяться як із двоборства (поштовху і ривка), так і з одноборства (поштовху гир за довгим циклом). Змагальні вправи виконуються протягом 10 хвилин, тому поряд із високим рівнем розвитку фізичних якостей, психологічної та функціональної готовності спортсмена важливу роль у досягненні високих результатів відіграє технічна підготовленість гирьовика. Тому розглянемо основи техніки виконання змагальних вправ у сучасному гирьовому спорті.

Поштовх гир – швидкісно-силова багаторазово повторювана вправа гирьового двоборства, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки максимальну кількість разів. У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (рис. 3.19, позиції 1–10) (у поштовху гир за довгим циклом гирі надалі опускаються у положення вису, та починається новий цикл).

Стартове положення. Ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг, дужки гир паралельні до ступень, хват зверху, спина пряма (рис. 3.19, позиція 1).

ГИРЬОВИЙ СПОРТ
Класифікаційні вимоги на 2011 - 2014 рр.

Вага гир	Звання, розряд	Вагові категорії, кг											
		до 50	до 55	до 60	+ 60	до 65	до 70	+ 70	до 75	до 80	+ 80	до 90	+ 90
Чоловіки, класичне двоборство													
32 кг	МСМК			195		225	250		270	285		300	310
	МС			135		155	175		185	195		205	215
	КМС			85		103	120		133	145		162	178
	1			40		56	65		73	83		95	100
	2			28		36	44		50	56		62	69
	3			16		20	24		28	30		34	38
24 кг	КМС			135		165	195		225	250		270	285
	1			90		105	135		150	170		190	205
	2			58		65	80		90	105		115	125
	3			35		40	48		55	60		65	75
16 кг	1 ю		58	65		72	88		95	102	110		
	2 ю		44	51		58	65		72	80	88		
	3 ю		18	22		25	29		36	39	44		
Чоловіки, довгий цикл													
32 кг	МСМК			50		57	65		70	73		77	80
	МС			41		45	50		53	56		58	61
	КМС			22		28	33		37	41		45	50
	1			15		20	25		30	35		40	45
	2			5		10	15		20	25		30	35
	3			3		5	8		12	15		18	20
24 кг	КМС			50		55	60		65	70		75	80
	1			30		35	40		45	50		55	60
	2			20		25	30		35	40		45	50
	3			10		15	20		25	30		35	40
16 кг	1 ю		15	20		25	30		35	40	45		
	2 ю		12	15		20	25		30	35	40		
	3 ю		7	10		12	15		20	25	27		
Жінки (ривок)													
16 кг	МСМК			215			225	235					
	МС			175			190	200					
	КМС			120			130	140					
	1			80			90	100					
	2			60			70	80					
	3			40			50	60					
	1 юн.	20		30	40								
	2 юн.	15		20	30								
	3 юн.	8		10	20								

Рис. 3.18. **Розрядні нормативи в Україні (2011)**

Підйом гир на груди. Із стартового положення підняти гирі з помосту та, за рахунок неповного розгинання ніг та тулуба, виконати мах гир назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 3.19, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути пряма, м'язи спини напружені, плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та виконати підрив, руки при цьому тримати прямими (рис. 3.19, позиція 3).

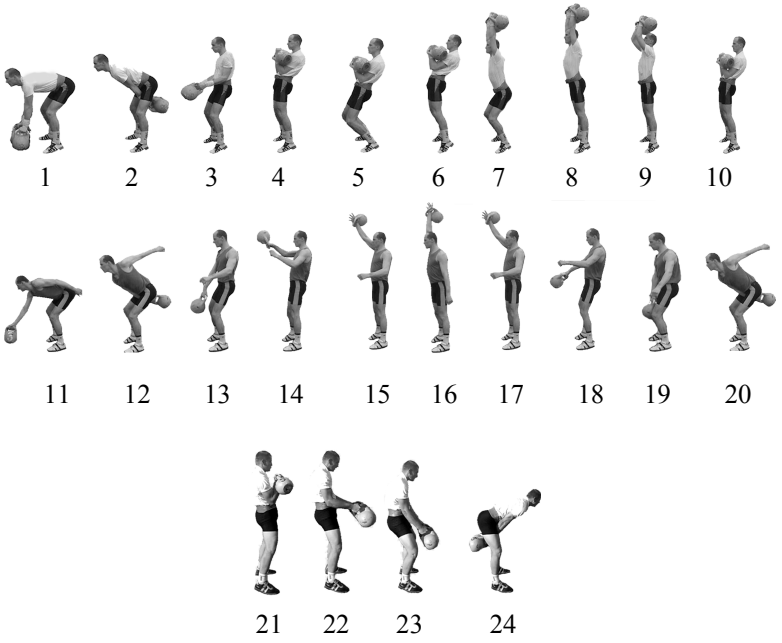


Рис. 3.19. **Техніка виконання змагальних вправ з гирьового спорту**

Вихідне положення перед виштовхуванням. Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (рис. 3.19, позиція 4).

Напівприсідання. Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки при цьому розслаблені, як і у вихідному положенні. У напівприсіданні вісь тулуба повинна збігатися з віссю стегна (рис. 3.19, позиція 5).

Виштовхування. Виконується за рахунок різкого розгинання ніг та закінчується виходом на носки (рис. 3.19, позиція 6). У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей та плечей. Таким чином гирям надається необхідна швидкість руху вгору.

Підсід. Використовуючи момент руху гир за інерцією, необхідно миттєво опуститися на повні ступні, зігнути ноги у колінах та одночасно випрямити руки зверху (рис. 3.19, позиція 7). Згинання ніг та випрямлення рук виконуються швидко та закінчуються одночасно.

Фіксація гир уверху на прямих руках. Утримавши гирі у підсіді, не затримуючись, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді (рис. 3.19, позиція 8).

Опускання гир на груди. При опусканні гир на груди тулуб слід трохи відхилити назад, таз подати дещо вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гирям, що падають (рис. 3.19, позиція 9). Амортизація гир відбувається за рахунок поступального руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймається вихідне положення для наступного поштовху (рис. 3.19, позиція 10).

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (рис. 3.19, позиції 1–10) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл (рис. 3.19, позиції 21–24).

Техніка виконання опускання гир у положення вису у поштовху за довгим циклом має велике значення. Опускання виконується скиданням гир з грудей з перехопленням дужок і опусканням у положення «мертвої точки». Під час скидання потрібно трохи відштовхнути гирі вперед (рис. 3.19, позиція 21), швидко підвестися на носки ніг, підняти плечі і захопити дужки зверху (до скидання кисті були просунуті всередину дужок) (рис. 3.19, позиція 22). Усі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, встати на повні ступні, опустити плечі (рис. 3.19, позиція 23) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб. Гирі в кінці опускання повинні бути ззаду – за колінами, у положенні «мертвої точки» (рис. 3.19, позиція 24). Для здійснення наступного циклу виконати підйом гир на груди та продовжити виконання вправи.

Ривок гирі – друга вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, під час виконання якої відповідно до правил змагань гиря

повинна бути піднята вверх на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Основними технічними елементами ривка є: стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі (рис. 3.19, позиції 11–20).

Стартове положення. Ноги на ширині плечей, гиря попереду лінії пальців ніг на 15–20 см. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити м'язи поперекового відділу. Вільна рука у зручному положенні та не торкається тулуба чи інших частин тіла, голова припіднята (рис. 3.19, позиція 11).

Підйом гирі вверх на пряму руку і фіксація. Піднявши гирю з помосту, за рахунок неповного випрямляння ніг і розгинання тулуба, виконати мах гирі назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 3.19, позиція 12). У даному положенні спина повинна бути прямою. Таз і коліна подані дещо назад, рука, що утримує гирю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята. Як тільки гиря починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гирі вперед-уверх – виконати підрив (рис. 3.19, позиція 13). Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гирі, остаточно розгинається тулуб, випрямляються ноги, піднімається і трохи відводиться назад плече (рис. 3.19, позиція 14). Після підриву, використовуючи рух гирі вверх за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки (рис. 3.19, позиція 15). Тіло гирі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вверху на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена убік (3.19, позиція 16).

Опускання гирі. Після рахунку судді гиря знову опускається у «мертву точку» для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (рис. 3.19, позиція 17), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху, одночасно припідняти плече та підвестися на носки. У момент захоплення

гиря знаходиться на рівні голови або трохи нижче (рис. 3.19, позиція 18). Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука відводиться назад (рис. 3.19, позиція 19). Потім приймається знову вихідне положення для виконання наступного ривка (рис. 3.19, позиція 20).

Техніка гирьового спорту, як і інших видів, визначається рядом чинників. Залежно від анатомічної будови тіла, технічної та спеціальної фізичної підготовленості гирьовика може формуватися свій індивідуальний стиль технічної майстерності, який є найбільш ефективним для досягнення найвищого спортивного результату для даного спортсмена.

3.2. Досягнення у вправах із гирями на різних етапах становлення гирьового спорту

Деякі історики початковий період розвитку гирьового спорту пов'язують із часом виняткових досягнень окремих сильних людей у різноманітних вправах з обтяженнями, а не з розіграшем перших чемпіонатів та міжнародних турнірів [22, 71].

Так, в Англії неперевершеним силачем був Том Тофан. 28 травня 1741 року на площі в Дербі, заповненій глядачами, зусиллями ніг та спини він відірвав від землі платформу з трьома бочками з водою загальною вагою 50 пудів (819 кг). Крім того, використовуючи ланцюги, Том руками піднімав камені вагою до 24 пудів (понад 393 кг), зав'язував залізну кочергу навколо шиї, піднімав зубами й утримував у горизонтальному положенні стіл довжиною 2 м, на якому лежала вага 22 кг (при цьому дві ніжки столу впиралися в його коліна), розвівши руки в сторони, утримував на них по одному чоловікові. У дев'ятому номері журналу «Геркулес» за 1913

Рис. 3.20. **Утримання гирі на витягнутій руці**

рік згадується, що лікар Дезагульє, учень Ісаака Ньютона, займаючись дослідженням фізичної сили атлетів та силачів, підтвердив справжність силових трюків Тофана [22, 145].

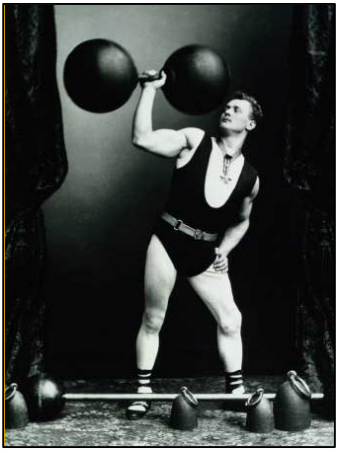


Рис. 3.21. **Євген Сандов**

«Північним Геркулесом» називали французького силача із Лілля Анрі Стьєрнона (1838–1912). Постійно відвідуючи виступи силачів у балаганах, він почав займатися фізичними вправами і згодом став силовим жонглером. Улюбленою вправою атлетів того часу було утримання гирі на витягнутій руці – хватом зверху за кільце (рис. 3.20). Анрі виконував цю вправу з гирею 35 кг [23, 74].

Протягом 5 секунд утримував на витягнутих руках гирі загальною вагою 64 кг поліцейський з Монреаля Луї Сір [114]. Професіональний англійський атлет Євген Сандов (справжнє ім'я – Фредерік Міллер), творець системи гантельної гімнастики «Сила и как стать сильным» (1900), завдяки систематичним заняттям з обтяженнями, зумів досягти чудового фізичного розвитку (рис. 3.21). Впираючися ногами в один стілець, а потилицею в інший, Сандов тримав на грудях двох чоловіків, а у витягнутій убік руці – 22-кілограмову гирю. Упродовж декількох секунд на витягнутих уперед руках утримував за кільця гирі по 27 кг кожна. А досягнення, встановлене ним у 1893 році, просто фантастичне – Євген Сандов виконав заднє сальто, тримаючи в кожній руці гирю 24 кг, й точно приземлився на носову хустину, з якої починав стрибок [145].

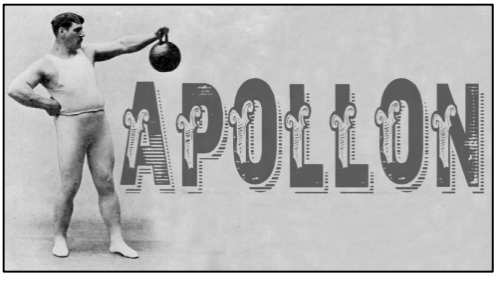


Рис. 3.22. **Луїс Юні**

Французький атлет Луїс Юні («Аполлон») (рис. 3.22) наприкінці XIX століття встановив ряд світових рекордів у вправах із гирями: однією рукою підняв п'ять незв'язаних між собою 20-кілограмових гир, утримуючи їх за нерухомі круглі ручки; розвів у сторони руки з гирями по 40 кг кожна та утримав їх протягом трьох секунд [68].

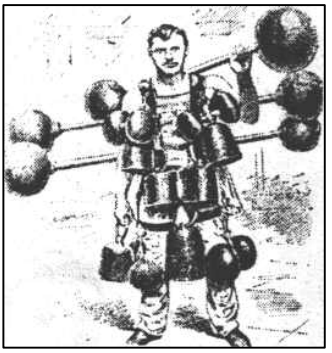


Рис. 3.23. **Антон Ріха**

Досягнення, яке належить німецькому атлету Емілю Фоссу, й сьогодні могло б зайняти достойне місце у Книзі Гіннеса: тримаючи в правій руці над головою штангу вагою 110 кг, лівою рукою він жонглював трипудовою гирею (1903) [23].

Чех Антон Ріха, який славився здатністю тримати на собі величезну вагу, у 1891 році встановив такий рекорд: підняв та носив на собі вагу 52 пуди (851,5 кг) (гирі, штанги, ядра, шматки заліза тощо) (рис. 3.23) [114].

Англієць Артур Саксон у 1905 році виконав рекордний силовий трюк – «донесення». Піднявши вгору штангу вагою 152 кг, він переніс її на одну руку та, утримуючи над головою, взяв з підлоги другою рукою гирю вагою 51 кг та вижав її вгору (загальна вага 203 кг) (рис. 3.24) [23]. Артур виступав разом із своїми братами Германом і Куртом («Тріо Саксон»). У 1910 році вийшла книга Саксона «Посібник з підняття ваги» (рис. 3.25) .

Рис. 3.24. **«Донесення» Артура Саксона**

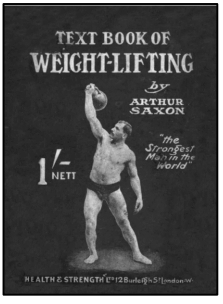


Рис. 3.25. **Посібник А. Саксона**

Російська Імперія теж мала велику кількість силачів, які прославляли її на межі XIX–XX століть. Величезну роль у підготовці перших чемпіонів зіграв «Гурток любителів атлетики» В. Ф. Краєвського. Він сприяв появі цілої плеяди видатних силачів, імена яких стали відомими всьому світу. Серед них І. Лебєдєв, В. Питлясинський, Г. Гаккеншмідт, С. Єлисєєв, Г. Луріх, П. Крилов та багато інших. Цими атлетами було встановлено значну кількість світових рекордів у різноманітних вправах із гирями.

Рис. 3.26. **«Хрест» із гирями**

Великою популярністю серед вправ із гирями у силачів того часу користувався «хрест» (розведення рук у сторони) з гирями (рис. 3.26). Так, Іван Лебєдєв виконував цю вправу у солдатській стійці (не відхиляючи корпусу, п'яти разом) із двопудовими гирями 5 разів поспіль [148].

Перший рекордсмен світу в історії російського спорту Георг Гаккеншмідт (рис. 3.27) у положенні «хрест» утримував гирі по 40,5 та 40 кг. Крім того він виконував присідання, тримаючи в опущених за спиною руках гирі загальною вагою 83 кг та 50 разів підряд – присідання з гирею 50 кг. До речі, ця вправа отримала назву «Гакк-присідання».

Рис. 3.27. **Георг Гаккеншмідт**

Професійний борець-атлет Георг Луріх (рис. 3.28), ще у 18-річному віці підняв 4-пудову гирю 20 разів і відірвав від землі одним пальцем правої руки декількох зв'язаних гир загальною вагою 163,8 кг. У 1896 році Г. Луріх встановив рекорд Росії у вправі «донесення» – штовхнув двома руками штангу вагою 112 кг, переніс її у праву руку, а лівою з підлоги підняв і вижав гирю вагою 37 кг. Цікавим є рекорд сучасника й учня Г. Луріха, Олександра Аберга.

У 17 років при зрості 178 см та вазі 90 кг він без підсіду вирвав трипудову гирю 30 разів поспіль [114].

Один з основоположників французької боротьби в Росії Владислав Питлясинський однією рукою виривав дві незв'язані двопудові гирі. «Королем гир» називали професіонального атлета і борця Петра Крилова (рис. 3.29). Як цирковий силач він демонстрував велику кількість атлетичних номерів у стилі старого цирку, проте особливо вправно працював із гирями, встановивши ряд світових рекордів: «хрест» із гирями тілами донизу – загальна вага 82,3 кг; жим двопудової гирі лівою рукою у солдатській стійці – 86 разів; жонглювання одночасно двома двопудовими гирями; відведення убік однієї руки з гирею вагою 52 кг; жим лівою рукою двох гир по 40 кг кожна і донесення правою рукою гирі вагою 48 кг; виконання «арабських коліс» із двопудовими гирями в руках (2 круги по арені) [22, 85, 97, 148].

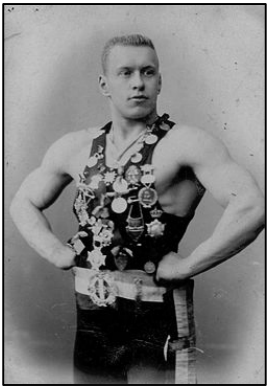


Рис. 3.28.
Георг Луріх

Перший чемпіон світу з підняття ваги (1899) уфимський силач Сергій Єлисєєв піднімав правою рукою гирю вагою 64,5 кг, повільно опускав убік і декілька секунд утримував руку в горизонтальному положенні. Також до його рекордів належить ривок двох незв'язаних двопудових гир однією рукою 3 рази поспіль. Три двопудові гирі (не зв'язуючи) піднімав правою рукою способом «викручування» харків'янин Іван Сєдих.

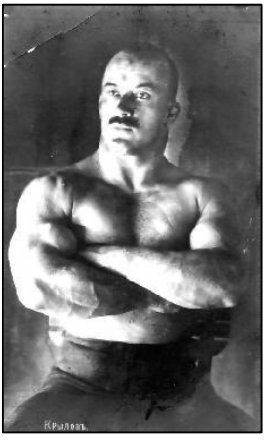


Рис. 3.29.
Петро Крилов

Московський силач Олександр Знаменський («Вільямс Моор-Знаменський») (рис. 3.30) хрестився двопудовою гирею; тримаючи в одній руці двопудовик дном догори, ставив на нього другий та вижимав

у такому положенні обидві гирі. Однак найбільшої уваги заслуговує неймовірне досягнення Олександра Знаменського: він повторив рекорд Є. Сандова – заднє сальто з гирями в руках (гирі 24 кг) – але з двопудовиками.

До рекордів петербурзького атлета Костянтина Степанова належить такий: піднявши однією рукою над головою трипудову гирю дном догори, він лягав на спину, а потім вставав у вихідне положення, утримуючи гирю на витягнутій руці. Також К. Степанов жонглював трипудовою гирею.

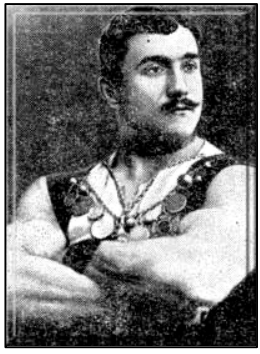


Рис. 3.30.
Олександр Знаменський

Не можуть не здивувати рекорди Володимира Милашевича: віджимання на брусах з гирями на ногах загальною вагою 196 кг та підтягування на одній руці 8 разів, тримаючи в другій пудовик. Оригінальне досягнення належить Петру Янковському (рис. 3.31) – сидячи на підлозі, жим трипудової гирі на долоні. Неперевершеними до цього часу є унікальні рекорди Никандра Вахтурова, який перекинув двопудову гирю через залізничний вагон, та полтавського богатиря Захара Ялова, який перекидав двопудовика через хату [36, 65, 114]. Крім зазначених атлетів, гирі застосовувались у тренуваннях, змаганнях та циркових виступах багатьох видатних силачів того часу, таких як: Гвідо Мейер, Іван Заікін, Іван Шемякін, Григорій Кощеєв, Іван Піддубний, Сергій Дмитрієв-Морро, Якуба Чеховською, Олександр Засс.

У своїй книзі «Руководство, как развить свою силу, упражняясь тяжелыми гирями» (1916) Іван Лебєдєв дав передмову до методичного розділу, яку варто навести у повному обсязі. «Оскільки далеко не у кожному місті є любительські атлетичні товариства з якісним підбором важких гир, а у багатьох містах навіть не можна дістати навчальної штанги, то головним чином у таких випадках слід звертати увагу на роботу з ваговими гирями – пудовиками, двопудовиками і, якщо знайдуться, трійниками. Між іншим вагові гирі – у крайньому загоні у більшості

теперішніх молодих атлетів. У колишні роки ми тренувалися ваговими гирями не менше ніж штангою. І тренування з ваговими гирями давали величезні результати, коли атлет переходив потім на штангу. Оскільки всі вправи на вагових гирях є набагато важчими, то штанга потім здавалася нам зовсім легкою. Кожен із нас, збираючись ставити рекорд з якого-небудь руху на штанзі, заздалегідь тренувався на вагових гирях у цьому русі з вагою, приблизно на 40–60 фунтів меншою. Особливо виділявся у вагових гирях Єлисєєв, який брав «на витяжку» (відводив убік) лівою рукою гирю у 160 фунтів, а правою 120 фунтів, причому гиря висіла дном донизу. Питлясинській викидав правою рукою дві двопудівки і кулю у 180 фунтів.

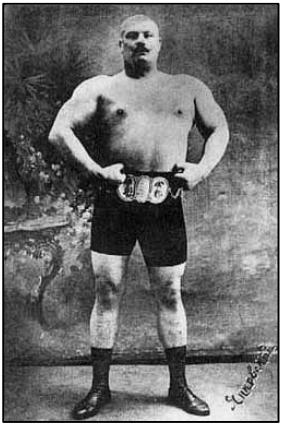


Рис. 3.31. **Петро Янковський**

Двійники вижимали «на рази» всі відмінно. Навіть 60-річний Краєвський вижимав двійники 10 разів підряд, чим страшенно гордився. Тепер якось закинули притягування на біцепси вагових гир, а тоді цей важкий номер був у великій моді. Наприклад, Моор-Знаменський брав із підлоги на долоні, сівши навколішки, два двійники і підтягував їх до грудей силою тільки напружених біцепсів. Гирі піднімали і стоячи, і сидячи, і навіть лежачи на підлозі. Янковському за те, що він вижав сидячи на підлозі 120-фунтову гирю на долоні, лікар Краєвський видав пам'ятну срібну медаль.

Мрією кожного з нас було вижати однією рукою у зв'язаних разом вагових гирях 6 пудів, але до цієї ваги так ніхто з нас і не дійшов. Атлети Воронін, Мадлевський, Краубнер, Гуртер чудово брали «на рази» одночасно два двійники, тримаючи їх догори дном, але жоден з них не дійшов до рекорду Гаккеншмідта, який вижимав двійника «на попа» 11 разів поспіль! Зараз кращим із гирьовиків є І. Сєдих. Він вижимає 120-фунтові гирі три рази поспіль. За ним йде А. Лебєдєв, який виконує двійниками «млин» (поперемінний жим гир) більше 70 разів поспіль. Потім В. Шишкін-

Гіацинтов і К. Степанов – найкрасивіший за мускулатурою російський борець. Степанов легко вириває і жме 10 разів «на попа» двійники, викидає їх також «на попа» з вису і встає з трійником (!) догори дном.

Раджу молодим атлетам не закидати тренування двійниками, оскільки вони є найкориснішими. Старі атлети це чудово знають. Найпалкіший гирьовик П. Ф. Крилов ніколи не розлучається з двійниками…» [80, 81].

Спроби реєстрації та ведення хронології рекордів світу з підняття ваги здійснювались декілька разів. Так, у 1895 році австрійський теоретик атлетизму Віктор Зільберер вперше у світі склав та опублікував у газеті «Алгемайнен Спорт-Цайтунг» таблицю вищих досягнень світу у вправах з обтяженнями. Він зареєстрував рекорди в 32 вправах [4].

У 1902 році Л. А. Чаплінський склав таблицю світових рекордів, що включала 34 показники вищих проявів сили (інвентар: гирі, штанги, бульдоги). З цього числа 28 рекордів належало російським атлетам: С. Єлисєєву – 10 рекордів (рис. 3.32), Г. Гаккеншмідту – 9, Г. Луріху – 4, А. Геппнеру – 3 та І. Полубеніну – 2. Австрія володіла трьома рекордами, Німеччина, Данія та Америка – по одному. Це означає, що Росія до 1902 року займала провідне місце на світовому помості. І цього вона добилась лише за 17 років існування атлетики в країні.

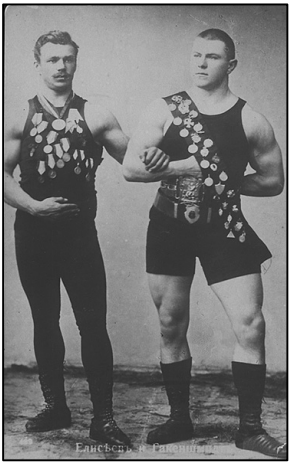


Рис. 3.32. **Сергій Єлисєєв та Георг Гаккеншмідт**

Через 10 років (у 1912 році) перший російський статистик атлетичного спорту Іван Померанцев із Твері опублікував таблицю абсолютних рекордів світу, яка складалась із 40 вправ зі штангою та гирями різних форм. До цього часу Росії належало 17 рекордів, встановлених 11 атлетами: С. Єлисєєв – 4 рекорди, Г. Луріх – 3, П. Крилов – 2, Н. Вахтуров, Г. Гаккеншмідт, А. Геппнер, А. Калла, І. Лебєдєв, Є. Півень, І. Піддубний та І. Померанцев – по одному. Інші країни

тримали: Австрія та Німеччина – по 7, Швейцарія – 4, Франція – 3 та Америка – 2 рекорди. Цікаво, що сам автор таблиці І. Померанцев встановив світовий рекорд з гирями пірамідальної форми – він розвів руки з гирями загальною вагою 85,5 кг, тримаючи їх тілами на долонях [4].

У другій половині XX століття після включення вправ із гирями до програми конкурсів силачів, а пізніше після затвердження та вдосконалення правил змагань і нормативів з гирьового спорту та значного розширення географії проведення чемпіонатів почали зростати результати спортсменів у змагальних вправах. Крім того постійне вдосконалення методики та організації змагань, більш глибокий підхід до планування навчально-тренувального процесу також сприяли підвищенню результатів учасників. Зміни кращих результатів у поштовху та ривку з 1948 по 2014 рік наведені в табл. 3.5 та 3.6.

Таблиця 3.5

Порівняльна таблиця кращих результатів у поштовху двох гир з 1948 по 2014 рік (вага гир 32 кг)

Змагання, роки	Результат	Прізвище, ім'я	Примітки
Вагова категорія до 60 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	9	Л. Ібраєв	Час – не обмежений
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	27	С. Овсянкін	
І чемпіонат світу, 1993 р.	37	В. Зайцев	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	109	Є. Лопатін	
Чемпіонат світу, 2013 р.	144	Д. Бенідзе	До 63 кг
Вагова категорія до 65 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	–	–	В.к. уведено у 1989 р.
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	–	–	
І чемпіонат світу, 1993 р.	90	М. Грищук	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	109	С. Руднєв	
Чемпіонат світу, 2014 р.	138	О. Хвостов	До 68 кг
Вагова категорія до 70 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	15	І. Саломаха	Час – не обмежений
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	37	А. Чепиков	
І чемпіонат світу, 1993 р.	107	М. Кобзєв	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	118	С. Меркулін	
Чемпіонат світу, 2014 р.	149	І. Ташланов	До 73 кг

Закінчення табл 3.5.

Вагова категорія до 75 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	–	–	В.к. уведено у 1996 р.
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	–	–	
І чемпіонат світу, 1993 р.	–	–	
Чемпіонат світу, 2005 р.	125	В. Кресс	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2013 р.	144	І. Ташланов	До 78 кг
Вагова категорія до 80 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	13	О. Лаврентьєв	Час – не обмежений
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	90	Ф. Усенко	
І чемпіонат світу, 1993 р.	139	С. Леонов	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	155	А. Анасенко	
Чемпіонат світу, 2011 р.	166	А. Анасенко	До 85 кг
Вагова категорія до 90 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	–	–	Час – не обмежений
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	67	О. Мощенников	
І чемпіонат світу, 1993 р.	131	Ф. Салахієв	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	153	А. Ахраменко	
Чемпіонат світу, 2014 р.	162	В. Гуров	До 95 кг
Вагова категорія понад 90 кг			
Конкурс силачів, 1948 р.	19	М. Большаков	В.к. – +82,5 кг
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	100	С. Мішин	Час – не обм.
І чемпіонат світу, 1993 р.	168	С. Мішин	Час – 10 хв
Чемпіонат світу, 2005 р.	175	І. Денисов	

Порівнюючи результати у ривку (табл. 3.6), необхідно враховувати, що: у 1948 році у фінальному конкурсі силачів ривок виконувався тільки однією рукою; на І чемпіонаті СРСР (1985) час на виконання вправи не обмежувався, при цьому у таблиці подано результат слабшою рукою; на І чемпіонаті СРСР 1993 року результат зараховувався по слабшій руці; з 2003 року у результат ривка йде сума виконаних підйомів обома руками (табл. 3.6).

У Радянські часи паралельно з розвитком суто спортивного напрямку гирьового спорту гирі продовжували застосовуватися атлетами для демонстрації сили у цирках.

Таблиця 3.6

Порівняльна таблиця кращих результатів у ривку з 1948 по 2014 рік (вага гир 32 кг)

Змагання, роки	Результат	Прізвище, ім'я
Вагова категорія до 60 кг		
Конкурс силачів, 1948 р.	28	Г. Коновалов
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	57	М. Родіонов
І чемпіонат світу, 1993 р.	57	І. Амендт
Чемпіонат світу, 2005 р.	156	С. Кирилов
Чемпіонат Європи, 2010 р., до 63 кг	204	Д. Бенідзе
Вагова категорія до 65 кг		
І чемпіонат світу, 1993 р.	72	Р. Михальчук
Чемпіонат світу, 2005 р.	147	В. Пронтенко
Чемпіонат світу, 2014 р., до 68 кг	182	О. Хвостов
Вагова категорія до 70 кг		
Конкурс силачів, 1948 р.	23	І. Саломаха
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	65	О. Воротинцев
І чемпіонат світу, 1993 р.	82	О. Нестеренков
Чемпіонат світу, 2005 р.	173	М. Кобзєв
Чемпіонат України, 2006 р.	193	В. Андрейчук
Вагова категорія до 75 кг		
Чемпіонат світу, 1998 р.	220	Ю. Петренко
Чемпіонат світу, 2005 р.	181	О. Дягелєв
Чемпіонат світу, 2014 р., до 78 кг	190	М. Квашнін
Вагова категорія до 80 кг		
Конкурс силачів, 1948 р.	34	М. Божко
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	85	І. Аронов
І чемпіонат світу, 1993 р.	98	В. Федоренко
Чемпіонат світу, 2005 р.	187	Ф. Фуглєв
Чемпіонат України, 2005 р.	222	Ф. Фуглєв
Вагова категорія до 90 кг		
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	88	С. Сахно
І чемпіонат світу, 1993 р.	88	Ф. Салахієв
Чемпіонат світу, 2005 р.	217	А. Кравцов
Вагова категорія понад 90 кг		
Конкурс силачів, 1948 р., + 82,5 кг	38	Д. Лашков
І чемпіонат СРСР, 1985 р.	76	С. Мішин
І чемпіонат світу, 1993 р.	94	Е. Мурзін
Чемпіонат світу, 2005 р.	212	І. Денисов

У довоєнні та післявоєнні роки значним успіхом користувались виступи видатного богатиря із Татарстану Миколи Жеребцова (псевдонім «Верден») (рис. 3.33). Він виступав із силовим атракціоном «Російський богатир», до якого входили: вправи з дво- та трипудовими гирями; перевезення візка з 20 пасажирами; піднімання спиною на лямках платформи з двома биками (загальна вага близько тонни); виконання силового номера «Карусель» з 12 чоловіками [74].

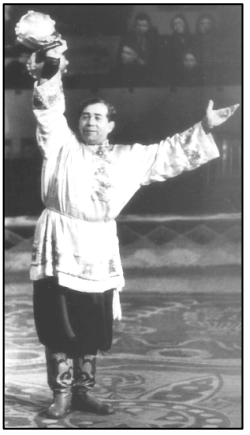


Рис. 3.33. **Микола Жеребцов**

У 50–60-х роках великої слави в СРСР та за кордоном набув силовий атракціон першого радянського чемпіона світу з важкої атлетики Григорія Новака (рис. 3.34). Виступаючи зі своїми синами Аркадієм та Романом, виконував ряд оригінальних номерів, серед яких – жонглювання двома двопудовими гирями з подвійним обертом; лежачи на спині утримання ногами штанги вагою 230 кг та руками – 130 кг та двох синів (загальна вага – понад 500 кг), а також платформи з двома мотоциклами, що рухаються по колу (номер називався «Атлетична поема») [74, 150].

Цікавий трюк наприкінці 60-х років демонстрував артист Московського цирку Г. Попов. Утримуючи у лівій руці 24-кілограмову гирю, він підтягувався на правій, тримаючись за верхній край двометрової жердини, що встановлена вертикально, а потім переходив у стійку на одній руці, не випускаючи гирю [144].

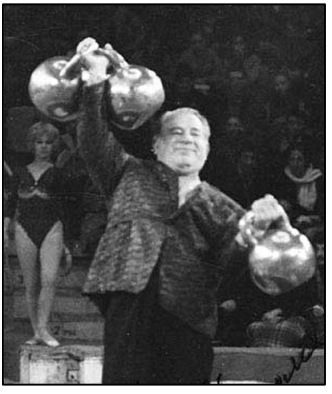


Рис. 3.34. **Григорій Новак**

Одним із найсильніших людей планети спеціалісти називають силового жонглера Валентина Дікуля – колишнього повітряного гімнаста,

який отримав важку травму хребта та одужав завдяки розробленій ним системі вправ і величезній силі волі. В. Дікуль є

Рис. 3.35. **Валентин Дікуль**

непереможним у вправі жонглювання найважчими гирями: він виконує цю вправу з 80-кілограмовими гирями (рис. 3.35). До унікальних слід віднести такі рекорди В. І. Дікуля – утримування у стійці «борцівський міст» ваги 1000 кг (знаменита «Піраміда Дікуля») та утримування стоячи платформи, на якій розміщується автомобіль [69, 150].

Значну увагу вправам із гирями приділяли у своїх виступах силові жонглери А. Осіпов, В. Гур'єв, Б. Вяткін, В. Херц, В. Бахматов, І. Шутов та інші. Іван Шутов, наприклад, виконував такі силові номери, яким могли б позаздрити силачі минулого – вижимання на мізинці чотирипудової гирі (64 кг), вижимання однією рукою двох гир (32 та 24 кг), поставлених одна на одну, утримування на собі ваги (гирі, штанга) 500 кг (при особистій вазі 80 кг), причому 140 кг тримає в зубах. [74].

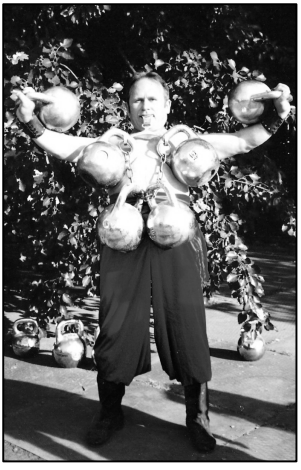


Рис. 3.36. **Віктор Бахматов**

Актор Київського державного цирку Віктор Бахматов, жонглюючи одночасно двома двопудовими гирями, виконував ними подвійний оберт. У 1998 році він встановив світовий рекорд у підніманні зв'язаних 4 двопудових гир (128 кг) до повного випрямлення тіла, утримуючи гирі тільки на ремені зубами (рис. 3.36).

Значну роль у відродженні традицій старого цирку та популяризації вправ з гирями відіграють виступи атлетичної сім'ї Акулових, Дмитра Халаджі та інших сучасних богатирів.

Рис. 3.37. **Олександр Дідовець**

І сьогодні гирьовий спорт живе не лише класичними вправами. 21 квітня 2001 року в м. Казань у рамках чергового чемпіонату світу з довгого циклу, на засіданні виконкому МФГС було створено Комісію з реєстрації рекордів у номінації нетрадиційних вправ із гирями. Сьогодні ці вправи називаються оригінальними та екстремальними. Щороку проводяться змагання з піднімання гир оригінальними та екстремальними способами, встановлюються нові рекорди, з'являються нові зірки. Далі піде мова про найцікавіші рекорди богатирської сили та вправності сучасності.

Так, Олександр Дідовець із Новограда-Волинського Житомирської області виконав жим 2 гир по 24 кг способом «млин» (почерговий підйом гир кожною рукою), тримаючи їх догори дном протягом 1 хвилини – 23 підйоми, а також балансування 2 гир по 24 кг (одна на другій) на відкритій долоні впродовж 30 с (2012) (рис. 3.37). Олександр Дяговець з Докучаєвська Донецької області у 2011 році виконав 58 разів жим 2 гир по 32 кг способом «млин» протягом 1 хв, утримуючи гирі на мізинцях. Руслан Паламарчук з Рівного у 2009 році виконав жонглювання гирею 40 кг з подальшим закиданням її на спину через праве плече протягом 1 хв – 18 разів (рис. 3.38). Юрій Столбовий із Харкова у 2012 році протягом 1 хв виконав 27 разів повний присід з гирею 56 кг на плечах, стоячи босоніж на битому склі. Володимир Бібік із Донецька у 2010 році 3 рази підняв 4 гирі по 16 кг зубами. Іван Дутчишин із Тернополя у 2009 році протягом 1 хв 18 разів перестрибнув

Рис. 3.38. **Руслан Паламарчук**

через стілець висотою 85 см із гирями по 16 кг у руках (рис. 3.39). Велику кількість своєрідних рекордів із гирями встановив Президент Міжнародної конфедерації майстрів гирьового спорту Анатолій Єжов із Архангельська. Так, наприклад, у 2012 році він виконав піднімання гирі 16 кг у невагомості під час експериментального польоту на літаку Іл-76 (рис. 3.40). Роман Кислюк із Донецької області у 2010 році протягом 1 хв 17 разів виконав жим 2 гир по 24 кг стоячи босоніж на битому склі, утримуючи при цьому на собі гирі загальною вагою 150 кг (рис. 3.41).

Рис. 3.39
Іван Дутчишин

Рис. 3.40
Анатолій Єжов

Рис. 3.41
Роман Кислюк

Давид Кльонов із Харківської обл. у 2005 році виконав жим гирі 32 кг лівою рукою, стоячи на битому склі – 100 разів. Президент федерації гирьового спорту Греції Пантелей Філікіді з Афін у 1999 році відірвав мізинцем правої руки від помосту кілька зв'язаних гир вагою 110 кг; у 2005 році сидячи виконав жим на мізинцях двох 32-кілограмових гир 11 разів; у 2011 році сидячи виконав почергово жим 2 гир по 40 кг протягом 1 хв 16 разів. Дмитро Халаджі у 2008 році однією рукою вижав гирю вагою 114,7 кг, а у 2011 році 20 разів вижав гирю 90 кг. В'ячеслав Хоронеко з Мінська у 2000 році протягом 10 хв 100 разів виконав жим гирі 32 кг однією рукою сидячи у гімнастичному шпагаті.

Президент Італійської федерації гирьового спорту Олег Іліка у 2002 році штовхнув 32-кілограмову гирю (поперемінно кожною рукою) 1036 разів. Унікальним є рекорд президента ФГСУ Ю. В. Щербини. 27 липня 1995 року на горі Ельбрус (висота 4200 м) він виконав жонглювання гирею вагою 16 кг 100 разів з наступним прийманням гирі на шию (50 разів). Рекорд занесений до Книги рекордів Гіннеса. Своєрідним є також рекорд 11-річного Дениса Клюска з Радомишля. На чемпіонаті Житомирської області 2014 року, маючи власну вагу 36 кг, Денис почергово кожною рукою протягом 1 години виконав ривок гирі 8 кг 1257 разів (рис. 3.42).

Рис. 3.42.
Денис Клюско

3.3. Вдосконалення методики тренувань

Ще в Давній Греції для розвитку фізичних якостей, зокрема сили, молоді люди застосовували вправи з обтяженням. Вони першими взяли в руки два камені з дірками, посаджені на коротку палку з обох боків, – гальтереси. Ці давні снаряди були першими гантелями [24, 60]. Крім піднімання кам'яних гир та гантелей, для розвитку сили давні греки вправлялись із тваринами. За однією з легенд, юнак кілька разів на день піднімав новонароджене теля, а потім, у міру росту тварини, кожен день продовжував тренуватися з ним. Так елліни відкрили один із найважливіших принципів сучасного тренування – принцип поступовості [74]. Першим важкоатлетом античної епохи називають грека Мілона із Кротона (IV ст. до н.е.). На відміну від міфічних героїв, він мав феноменальну м'язову силу, яку здобув завдяки спеціальним тренуванням. Мілон тренувався у підніманні кам'яних глиб та тварин. Це він юнаком носив на плечах теля й одного разу, за свідченнями давньогрецького історика Філарха (III ст. до н.е.), коли теля перетворилось у чотирирічну тварину, атлет подолав усю довжину стадіону, тримаючи її на плечах [71]. Підготовка атлетів

у Давній Греції велась цілеспрямовано та організовано. Були створені спеціальні академії, де силачі дотримувалися суворого режиму в тренуваннях та харчуванні.

Послідовниками древніх греків у вправах з обтяженням були римляни. Давній Рим надав спорту духу войовничості. У період республіки (VI–I ст. до н.е.) фізична підготовка стояла нарівні з військовою. «Жити – значить воювати», – говорили римляни. В таборах, крім регулярного навчання вправам зі зброєю, тренувались у бігу, стрибках у висоту, плаванні, боротьбі. Влаштовувались походи до 30–40 км у спорядженні до 25 кг. Ці вправи повинні були виконувати не лише новобранці, а й легіонери-ветерани для того, щоб зберегти бадьорість тіла [74]. Римляни вважали, що справжньому чоловікові необхідно було бути безстрашним та фізично сильним. Римський історик Таціт Публій Корнелій писав: «Не бути хворим – цього ще мало: мені до душі людина міцна, весела, бадьора». Атлети й силачі Давнього Риму у своїх заняттях використовували важкий панцирний одяг, свинцеві черевики. Для підготовки гладіаторів (III ст. до н.е.) у Римі були створені гладіаторські школи, де широко застосовувались силові вправи з обтяженнями. Відомий у Римі лікар Клавдій Талец (200–130 рр. до н.е.) після тривалих спостережень та роботи з гладіаторами переконався в тому, наскільки корисні вправи з обтяженнями для розвитку сили й спритності. У своїй книзі «Збереження здоров'я» він наочно описав вправи з обтяженнями, які призначались не лише для атлетів, а й для звичайних громадян та молоді віком від 14 до 20 років [71].

На межі XIX – XX століть у багатьох країнах світу спостерігається масове захоплення атлетикою. Саме в ті часи, за словами Ю. В. Шапошникова, в Росії відбувався «атлетичний бум»: фотографії провідних атлетів розміщувались у вітринах магазинів, друкувались у газетах та журналах, їх іменами рекламувалися товари [144]. Відомості про методики тренувань у цей період знаходимо у записках лікаря В. Ф. Краєвського, який у 1885 році створив перший гурток любителів атлетики (рис. 3.43). До програми гуртка входили вправи для всебічного фізичного розвитку, розвитку сили, покращання здоров'я та загартування. Спочатку мета була дуже скромною – пропаганда сили. Про змагання та

рекорди ніхто ще не думав. Тренувались три рази на тиждень. Методичну основу занять складали розминочні вправи без ваги, потім жими однією і двома руками та «темпи» – виривання та поштовхи. Тяги, присідання та нахили з вагою виконували наприкінці тренування. Навантаження й дозування суворо контролювалися лікарем. Він не дозволяв збільшення, доки атлет не подужає попередню вагу два рази. Щодо шкоди здоров'ю від піднімання гир, в історії залишився дотепний та мудрий вислів В. Ф. Краєвського. Він говорив: «Якщо ви гирю можете підняти, то не надірветесь, а якщо не можете – то теж не надірветесь, тому що не підніметe» [4, 80, 87].

Рис. 3.43. **Гурток В. Ф. Краєвського**

У своїй книзі «Путь к силе и здоровью» (Москва, 1911) кращий учень В. Ф. Краєвського чемпіон світу Г. Г. Гаккеншмідт присвячує своєму вчителю спеціальний розділ, де характеризує його як благородну людину, видатного лікаря та педагога [31]. В. Ф. Краєвський говорив: «Я вважаю, що фізичне виховання – це прямий обов'язок кожного лікаря; більше того – це його професійний обов'язок, його патріотична повинність...».

Ось що згадує Г. Гаккеншмідт: «Владислав Францович приділяв неабияке значення розвитку сили м'язів спини та ніг. Він казав: «Біцепси рук – справа другорядна, накачати їх особливих труднощів не становить. Спина та ноги – ось основа сили та запорука майбутніх перемог». Я дотримувався цих ідей усе життя і в той час міг сто разів перестрибнути через обідній стіл» [31].

В. Ф. Краєвський агітував за спорт особистим прикладом. Георг Гаккеншмідт писав: «Краєвський і в житті дотримувався своїх принципів. Сон – обов'язково восьмигодинний. Після туалету

та вирішення невідкладних справ – заняття гімнастикою, якій передував прийом ванни в дуже холодній воді. Після ванни він ніколи не обтирався, але одразу починав свої вправи, які продовжувались півгодини. По закінченні цього часу він зовсім обсихав… але завжди працював з гирями… Лікар Краєвський був дуже чуйною людиною… Його приймальня була завжди заповнена тими, хто шукає допомоги… Він працював так багато, що це могло б підірвати сили найвитривалішої людини. Проте лікар завжди був здоровий, пояснюючи своє добре самопочуття щоденними фізичними вправами. …він почав займатись вправами з обтяженнями на сорок першому році життя і досягнув таких успіхів, що ще двадцять років потому мав вигляд свіжіший та здоровіший, ніж коли йому було сорок років» [31].

У період з 1896 по 1899 рік В. Ф. Краєвський пише дві основні праці: «Катахизис здоровья. Правила для тех, кто занимается спортом» та «Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь». У них він показав зразкові знання історії фізичної культури та існуючих на той час систем гімнастики. Особливу увагу він приділяв лікувальній гімнастиці та запропонував свою «Схему лікувально-гімнастичних прийомів». В. Ф. Краєвський добре знав праці П. Ф. Лесгафта, підтримував його прагнення знайти найбільш раціональну, послідовну методику застосування фізичних вправ [130].

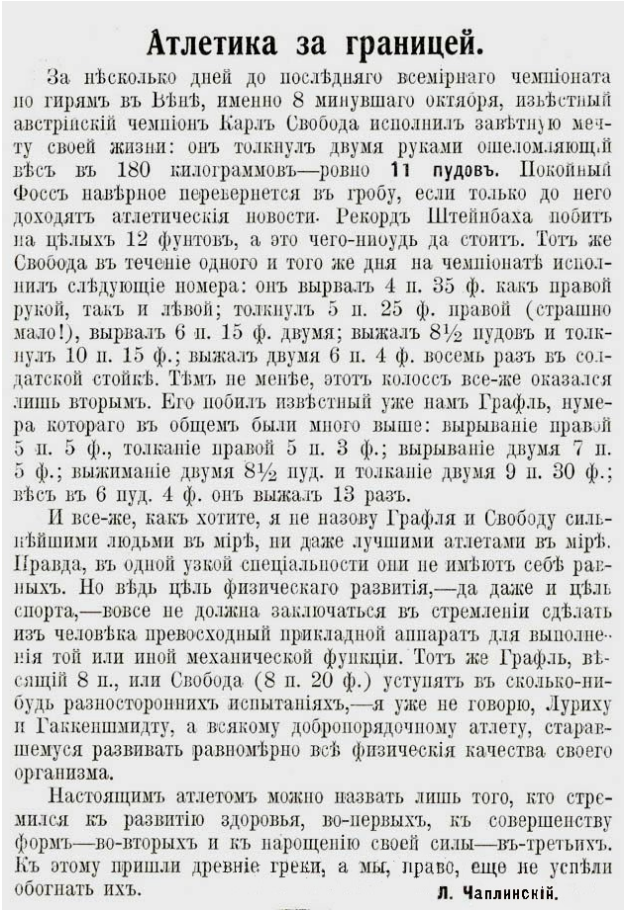
В. Ф. Краєвський постійно навчав своїх вихованців, що основна мета занять із важкими снарядами – не тільки розвиток максимальної м’язової сили, а й зміцнення здоров’я. В основу розробленої ним методики був покладений всебічний фізичний розвиток, завдяки чому розвиток гирьового спорту отримав правильний напрямок. Адже наприкінці XIX століття в моді були силачі неймовірно крупних габаритів. Учні В. Ф. Краєвського встановлювали рекорди у підніманні ваги, брали участь у турнірах борців, але їх характерною рисою була відносно невелика особиста вага [109, 114]. Чимало методичних рекомендацій В. Ф. Краєвського зберегло свою значущість і в наш час. Серед них – обов’язковий медичний контроль за станом здоров’я тих, хто займається, регулярність занять та послідовність у збільшенні навантаження, різносторонній фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, загартування,

дотримання гігієнічних правил (особливо режиму дня) та відмова від вживання алкоголю та куріння. Серйозну увагу В. Ф. Краєвський приділяв формуванню навику правильного дихання під час виконання фізичних вправ та методам боротьби із втомою. Він підкреслював, що «теорія спадковості – не порожній звук… Розвиваючи свої фізичні сили, звичайно, систематично та розумно, ми є батьками сильних та здорових дітей. А за це нам скажуть «спасибі» всі».

Зі спогадів В. Ф. Краєвського дізнаємось: «Я не залишився без послідовників. Не голос мій, не поради, не авторитет, а живий приклад мали вплив на оточуючих. Це – загальний закон. Приклад – захоплює. Дія прикладу вище усіляких слів. І зараз, коли з'являюсь у товаристві молодих людей та бачу їх бездіяльність, я не умовляю їх до «праці» – беру гирі в руки, і цього досить. Замість розмов починається «робота»…» [31].

Дійсно В. Ф. Краєвський мав багато послідовників, серед яких були видатні спортсмени, талановиті організатори й тренери: І. Лебєдєв, Г. Гаккеншмідт, Г. Луріх, П. Крилов, В. Питлясинський, С. Єлисєєв, Л. Чаплінський та інші. Вони агітували за позитивний вплив занять фізичними вправами та здоровий спосіб життя.

Так, наприклад, Людвіг Адамович Чаплінський, який заснував у 1912 році в Петербурзі атлетичне товариство «Санітас», часто друкувався в періодиці дореволюційних часів. Писав наукові статті з теорії та методики тренувань, історії атлетизму, публікував біографії відомих атлетів, інформацію про змагання у Російській Імперії та за кордоном, таблиці рекордів, методичні рекомендації. Одну із його статей наводимо в оригіналі (рис. 3.44). Він постійно відстоював ідею гармонійного розвитку людини, стверджуючи, що в жодному виді спорту неможливо досягти помітних результатів, залишаючись розвинутим однобічно [4, 80]. У товаристві, створеному Л. А. Чаплінським, був встановлений суворий розпорядок дня: кожен день ранкова зарядка, біг, душ, теоретичні заняття з історії спорту та техніки окремих видів. У другій половині дня – заняття атлетикою та боротьбою. До тренування ставились серйозно: ніхто не курив і не вживав спиртного.



Атлетика за границей.

За нѣсколько дней до послѣдняго всемірнаго чемпіоната по гирямъ въ Вѣнѣ, именно 8 минувшаго октября, извѣстный австрійскій чемпіонъ Карлъ Свобода исполнилъ завѣтную мечту своей жизни: онъ толкнулъ двумя руками ошеломляющій вѣсъ въ 180 килограммовъ—ровно **11 пудовъ.** Покойный Фоссъ навѣрное перевернется въ гробу, если только до него доходятъ атлетическія новости. Рекордъ Штейнбаха побитъ на цѣлыхъ 12 фунтовъ, а это чего-нибудь да стоитъ. Тотъ же Свобода въ теченіе одного и того же дня на чемпіонатѣ исполнилъ слѣдующіе номера: онъ вырвалъ 4 п. 35 ф. какъ правой рукой, такъ и лѣвой; толкнулъ 5 п. 25 ф. правой (страшно мало!), вырвалъ 6 п. 15 ф. двумя; выжалъ 8½ пудовъ и толкнулъ 10 п. 15 ф.; выжалъ двумя 6 п. 4 ф. восемь разъ въ солдатской стойкѣ. Тѣмъ не менѣе, этотъ колоссъ все-же оказался лишь вторымъ. Его побилъ извѣстный уже намъ Графль, нумера котораго въ общемъ были много выше: вырываніе правой 5 п. 5 ф., толканіе правой 5 п. 3 ф.; вырываніе двумя 7 п. 5 ф.; выжиманіе двумя 8½ пуд. и толканіе двумя 9 п. 30 ф.; вѣсъ въ 6 пуд. 4 ф. онъ выжалъ 13 разъ.

И все-же, какъ хотите, я не назову Графля и Свободу сильнѣйшими людьми въ мірѣ, ни даже лучшими атлетами въ мірѣ. Правда, въ одной узкой спеціальности они не имѣютъ себѣ равныхъ. Но вѣдь цѣль физическаго развитія,—да даже и цѣль спорта,—вовсе не должна заключаться въ стремленіи сдѣлать изъ человѣка превосходный прикладной аппаратъ для выполненія той или иной механической функціи. Тотъ же Графль, вѣсящій 8 п., или Свобода (8 п. 20 ф.) уступятъ въ сколько-нибудь разносторонникъ испытаніяхъ,—я уже не говорю, Луриху и Гаккеншмидту, а всякому добропорядочному атлету, старавшемуся развивать равномѣрно всѣ физическія качества своего организма.

Настоящимъ атлетомъ можно назвать лишь того, кто стремился къ развитію здоровья, во-первыхъ, къ совершенству формъ—во-вторыхъ и къ нарощенію своей силы—въ-третьихъ. Къ этому пришли древніе греки, а мы, право, еще не успѣли обогнать ихъ.

Л. Чаплинскій.

Рис. 3.44. **Стаття Л. А. Чаплінського (1909)**

На початку XX століття в різних містах Російської Імперії почали виникати гуртки та клуби, кожен з яких проповідував свою методику розвитку сили та вважав її найбільш досконалою. Погляди розділились. Були прибічники системи Краєвського та Сандова. Є. Сандов обіцяв «силу, красу та здоров'я» тим, хто буде тренуватись за його методикою з гумовими джгутами, а також піднімати легкі гирі та гантелі. У своїй книзі «Сила і як стати сильним» у розділі «Підняття ваги» Сандов писав: «Головне правило,

і на це необхідно звертати увагу перш за все, щоб не піднімати таку вагу, для якої необхідне надмірне напруження…» [21]. Науково та практично обґрунтовані принципи тренувань В. Ф. Краєвського відстоювали лише учні «старого лікаря» – атлети Петербурга. Розбіжність у поглядах зайшла так далеко, що доводилася неможливість одночасного існування обох систем – під питанням перебувало існування самої атлетики.

Редактор московського журналу «Спортсмен» Б. Токарський у статті «Зворотна сторона медалі» писав: «Робота з надзвичайно великою вагою – особлива галузь атлетики, яка підходить не для всіх, навіть, скажімо так, ні для кого. І ми твердо впевнені, що будемо діяти для блага всіх, якщо постійно радитимемо не лише атлетам, а й сторонній публіці уникати подібних небезпечних експериментів, які мають на меті підняття різних великих обтяжень» [71]. А. Штольц у книзі «Силач. Самоучитель для развития силы и мышц» стверджував: «Неможливо обмежувати підіймання великої ваги єдиним виконанням вправи. В той же час не можна збільшити свої сили, користуючись вагою, для піднімання якої необхідно застосовувати надзвичайне напруження сил. Одні лише спроби піднімати надто велику вагу вкрай шкідливі». Інший дореволюційний авторитет – А. Н. Таушев – у 1902 році писав, що займатись можна лише з гирями, вага яких менше особистої ваги спортсмена. З вагою ж, рівною особистій, можна тренуватись лише один-два рази на тиждень, не більше. За Б. Скотом (1906), вага гир повинна бути всього від 3 до 12 фунтів (1,2–5 кг). Піднімати їх можна 10 разів, за винятком деяких вправ, які необхідно виконувати 4–5 разів. Любителі «краси» висміювали методику В. Ф. Краєвського. Вони почали відкривати свої атлетичні заклади для осіб, які посідають високе становище в суспільстві. Петербурзький журнал «Спорт» № 26 за 1902 рік писав: «У Москві утворилось атлетичне товариство «Джентльменський атлетичний клуб». У клуб приймають лише «красивих» – тих, хто хизується «стриманням та лаконізмом мови». В таких умовах про розвиток любительської атлетики в Москві нічого буде й думати» [71, 74].

Всупереч аристократам, журнал «Спорт» почав пропагувати «гімнастику для небагатих», давав поради, як виготовити штангу

та гирі із дерева та глини. І. В. Лебєдєв на сторінках цього журналу започаткував «школу для любителів гирьового спорту». Щоб здобути силу та зберегти здоров'я, він стверджував: «Кожна людина може стати в 2-3 рази сильнішою, а важкі гирі – один із наймогутніших способів зробити людину сильнішою» [71]. На захист атлетичної школи В. Ф. Краєвського виступив його кращий учень – Г. Г. Гаккеншмідт. На сторінках «Спорту» він писав: «Постійно винаходяться нові способи розвитку сили, та в кожному такому способі є доля корисного; втім розвиток тіла ще не значить розвиток сили: можна чудово розвинути м'язи п'ятифунтовими гирями, та ніскільки не стати сильнішим; з іншого боку робота з важкими гирями, вага яких зростає з дня на день, надзвичайно розвиває силу… Якщо б Сандов був готовий зустрітися зі мною в якому-небудь змаганні, я б довів, хто з нас сильніший» [110].

Усе ж Петербурзька школа атлетики взяла верх. Про популярність гирьового спорту відмічалось на сторінках журналу «Спорт»: «…У нас є спорт, який неабияк розповсюджений, – атлетика. Любителів боротьби та гир у нас сила-силенна і, головне, сила-силенна аматорів закоханих. У провінції часто любителю фізичних вправ неможливо помірятись із ким-небудь силою – тоді він бореться проти уявного суперника – рекорду. І для цього найбільш прийнятний вид спорту – гирі. Цим і пояснюється значна кількість у провінції «гиряків»» [111].

У 1914 році у журналі «Геркулес» була розміщена анкета «Російські видатні люди про спорт», відповіді на яку давали письменники, артисти, вчені і художники. Наприклад, Олександр Іванович Купрін писав: «Чи люблю я спорт і який мій погляд на нього? Так, я дуже люблю спорт і займався ним колись багато і посилено... Потрібно у спорті вибирати той вид, де з найбільшою користю можуть брати участь як м'язова сила, так і дихання, де органи тіла знаходяться в рівномірному і понад усе продуктивному положенні для того, хто займається... Повторюю, спорт – велика сила, і заняття ним під досвідченим керівництвом дають величезну суму насолоди і безперечно величезну користь у справі фізичного розвитку».

Артист Александрійського театру Григорій Григорович Ге: «За останні роки розуміння необхідності підняти у собі здорову природу охопила всі прошарки суспільства. І ось на допомогу прийшов спорт. Навряд чи хто з сучасної молоді добре знає, хто такий доктор Краєвський. А тим часом ця скромна людина із сивими кучерями заклала тверду основу нашого фізичного відродження. Навряд чи цілком усвідомлює, через свою природну скромність, і послідовник Краєвського І. В. Лебєдєв, яку велику справа він робив і робить. Йому здається, що він просто фанатично любить спорт і робить свою улюблену справу: організовує атлетичні кабінети, збирає чемпіонати боротьби і виступає на циркових аренах зі своїм «парадом». Мабуть, у таких виступах у очах інтелігентів може проглядатися і щось непорядне... Чи личить людині з університетською освітою займатися такою низовинною справою? На це можна заперечити: чи личить Мечникову потрошити кроликів і мавп? Основна задача і у Мечникова і у Лебєдєва одна – позбавити людство всіх хвороб. Кожен із них працює у своїй сфері і кожному з них доводиться виконувати найчорнішу роботу. Лебєдєв – один з перших піонерів нашого фізичного відродження» [39].

У 20-х роках минулого століття відомий цирковий атлет Яків Аврамович Чеховськой («Якуба») очолив спортивний клуб Петроградського військового округу. Він говорив своїм учням: «Якщо ви хочете добитись помітних результатів у важкій атлетиці, то повинні виховувати у собі силу волі та витримку... Починайте з гир. Жоден вид спорту не розвиває так м'язову систему, а разом з тим і фігуру, як гирьова атлетика» [87]. Він вважав себе послідовником В. Ф. Краєвського та Є. Ф. Гарнич-Гарницького. Демонструючи свою силу, він мав на меті зацікавити оточуючих, залучити їх до занять спортом.

Вважаємо, що читачам цікаво буде познайомитися з тренуваннями відомих у минулому силачів і, можливо, скористатися найбільш корисними їхніми рекомендаціями у своїх заняттях гирьовим спортом. Палким пропагандистом атлетичного спорту був Петро Крилов (рис. 3.45). Поряд з виступами, він читав лекції про фізичний розвиток, ділився своїм досвідом із молоддю. В журналі

«Геркулес» за серпень 1914 року була опублікована стаття Крилова «Тренування гирьовика», в якій він писав: «За останні роки серед любителів панує прагнення тренуватись виключно на рекорди. Це – неправильна система і, мало того, згубна. Такі рекорди є вимученими. Вони не тільки не доводять силу, але й зношують людину. Спочатку розвивайте свої м'язи..., а потім можете вже «працювати» для рекордів. Мені зараз 43 роки, і я відчуваю себе не слабше, ніж коли я був 25-річним молодим гирьовиком. Я наведу опис свого тренувального дня, – це може стати в пригоді моїм молодим побратимам по гирьовому спорту. Прокинувшись, приймаю повітряну ванну протягом 10 хвилин, якщо літо – сонячну. Потім тягну гуму (коротка розтяжка із шести гум), тягну перед собою, над головою, через спину, кожною рукою окремо тощо. Роблю віджимання в упорі лежачи на підлозі на всій долоні і на пальцях до 100 разів. Бігаю хвилин 15–18. Стрибаю «жабкою» (короткі стрибки на носках, з глибоким присіданням). Приймаю душ або обтираюся холодною водою. Важкими гирями тренуюся через дві години після обіду: вижимаю і штовхаю (через день) штангу в 5 пудів (92 кг), стоячи і лежачи по 50 разів (п'ять разів по десять вижимань). Вижимаю двійники 50 разів (та ж пропорція). Присідаю з п'ятипудовою штангою на всій стопі 100 разів, а потім ходжу з важкою людиною на шиї по сходах. Закінчую тренування вправами з гантелями вагою в 20 фунтів (8 кг), для біцепсів складаю дві гантелі разом. Після тренування приймаю душ і йду гуляти. Коли я тренувався на рекорди, то важку вагу брав тільки один раз на тиждень. І ось цією своєю обережною та витриманою системою я зберіг силу та мускулатуру, хоча мені, як цирковому атлету, доводилось працювати по кілька разів на день з дуже важкою вагою». Закінчив виступи Петро Крилов у 60-річному віці [80, 85].

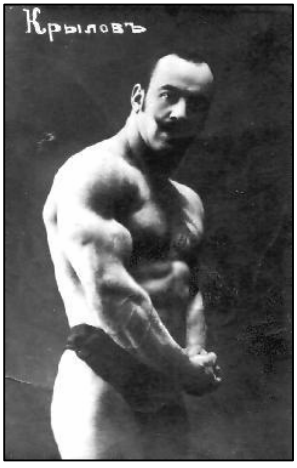


Рис. 3.45.
Петро Крилов

Перший у Російській Імперії чемпіон світу з піднімання ваги, рекодрсмен світу Сергій Єлисєєв під час підготовки до змагань застосовував такі вправи: ходив та бігав у черевиках із свинцевими підошвами, багато тренувався з гирями, гантелями та штангою. Він встановив суворий розпорядок дня та серйозно поставився до харчування, де перевагу віддавав молочним продуктам. Вставав рано, обливався холодною водою, займався до сніданку 11-фунтовими (5 кг) гантелями. З важкими гирями він тренувався ввечері – до кінця дня, за його словами, «остаточно пробуджувалися м'язи». Згодом він сказав вислів, який став крилатим: «Спосіб життя робить чудеса» [13].

Якщо простежити життєвий шлях знаменитого силача Олександра Засса «Залізного Самсона» (рис. 3.46), то можна сказати, що його основу складала постійна цілеспрямована праця у поєднанні зі строгим режимом. У юнацькому віці О. Засс випробував на собі багато систем та методик фізичного розвитку. Займався з гантелями за системою Євгена Сандова, включав вправи Іттмана, займався з обтяженнями, які рекомендував Гаррісон. Від Петра Крилова отримав методичні рекомендації щодо занять із гирями, від Дмитрієва-Морро – зі штангою. У свої тренування О. Засс включив попеременний жим гир («млин»); жим гир догори дном («на попа»); жим двома руками, стоячи на борцівському мосту; жонглювання гирями. Зі штангою виконував жим у «солдатській стійці», з-за голови та інші. Пізніше узагальнивши знання з методик тренування багатьох силачів, борців, розробив свою систему тренувань, яка поєднувала динамічні вправи з ізометричними. Ось його короткі рекомендації. «Стосовно їжі я не встановлюю спеціальних законів, кожен повинен виходити із своїх індивідуальних бажань. Але потрібно

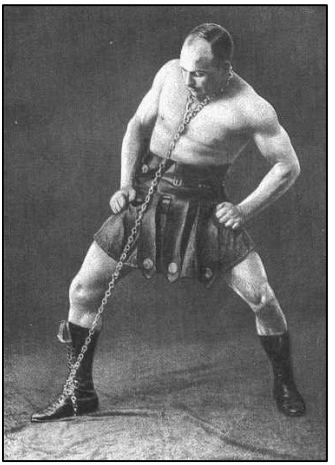


Рис. 3.46.
Олександр Засс

пам'ятати, що основні компоненти їжі – жири, білки і вуглеводи – повинні бути ретельно збалансовані, щоб вони відповідали вашим вимогам. Обов'язково в їжі повинні бути овочі та фрукти. Корисний кефір і часник. Ваші легені потребують тренування так, як руки і ноги. Частіше дихайте свіжим повітрям і обов'язково через ніс. Швидка ходьба стимулює глибоке дихання. Купання та водні процедури вкрай необхідні для здоров'я і фізичної краси, точно так, як чисте повітря, їжа і вправи необхідні для розвитку тіла. Після занять обов'язково приймайте душ із наступним енергійним розтиранням рушником. Я є прихильником сну і дуже в нього вірю. Це найкраще джерело енергії. Дуже важливо, щоб сон не переривався. Щоб цього досягти, пам'ятайте таке правило: коли ви лягаєте спати, вселяйте собі, що ви повинні розслабити кожен м'яз свого тіла. Коли ви перебуваєте у розслабленому стані, сон прийде без усіляких зусиль із вашого боку. Спальня повинна бути добре провітрена і мати безперервний доступ свіжого повітря. Остання їжа повинна бути легкою, і її потрібно приймати, принаймні за три години до сну. Тільки поступове збільшення навантаження і правильне виконання вправ можуть принести позитивні результати» [57].

У журналі «Геркулес» № 12 за 1915 рік наведено тренувальний день чемпіона світу учня І. М. Піддубного Миколи Вахтурова (рис. 3.47): «Встаю о 8 годині ранку. Гуляю годину. Приходжу додому і п'ю чотири склянки солодкого чаю. Відпочиваю, лежачи у ліжку, близько півгодини. Потім протягом години займаюся з чотирикілограмовими гантелями за системою І. В. Лебєдєва. Бігаю на місці з глибоким диханням 15 хвилин. Обтираю тіло мокрим рушником і йду гуляти години на півтори. Прийшовши додому, тягну гуму хвилин 20 і вижимаю себе на стільцях близько 50 разів підряд, а потім п'ять хвилин стрибаю через стільці. Приймаю повітряну ванну, сидячи на стільці, і обтираю все тіло одеколоном.

Рис. 3.47.
Микола Вахтуров

Обідаю переважно однією зеленню (вареного м'яса зовсім не їм). Гуляю близько години. Сплю години півтори. Прокинувшись, читаю газети. П'ю чотири склянки чаю. Іду в цирк, де борюся. На наступний день, вставши, відразу починаю тренуватися у боротьбі години півтори. Витягую противника нагору зворотним поясом по 20–25 разів. Потім бігаю і йду гуляти: Ось і вся моя «система», в яку, по волі долі, вклалося і все життя» [80].

Чемпіон світу з важкої атлетики Ян Краузе на сторінках 13-го номера журналу «Геркулес» розповідав: «Головний секрет моїх успіхів у важкій атлетиці полягає у тому, що я раз і назавжди поставив собі за мету вести суворий, строго визначений спосіб життя, від якого ніколи не відступаю. Також не відступаю ніколи від прийнятого мною методу тренування і розпорядку дня. Ось як проходить мій день. Встаю о 8 годині ранку. П'ю дві склянки солодкого чаю і з'їдаю булку з маслом і два яйця. Іду на службу. Повертаюся додому й обідаю: дуже мало м'яса, багато зелені, фруктів і зазвичай гречана каша. Апетит у мене гарний, тільки досхочу не наїдаюся, а встаю з-за столу з таким відчуттям, що міг би ще з'їсти, але ... Людина «нажиратися» не повинна! Відпочиваю. П'ю молоко з чорним хлібом. Йду гуляти – не менше 4–6 верст. Прийшовши додому, два рази на тиждень тренуюся з восьми до одинадцяти вечора, причому на вправи з вагою відводжу півтори години і стільки ж на вільні рухи. З гирьових вправ переважно тренуюся на поштовхових рухах (вижимання не люблю) і намагаюся один раз на тиждень проробити всі рухи. Гантелями я абсолютно не тренуюся і вважаю їх для рекордсмена-гирьовика абсолютно зайвими. Спати лягаю о 12 годині ночі, і так – день за днем» [80].

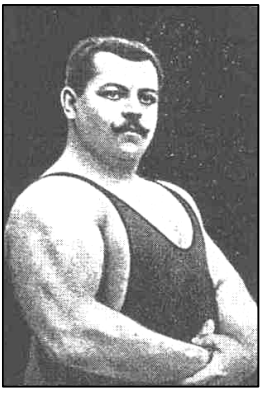


Рис. 3.48.
Іван Лебєдєв

У книзі «Важка атлетика» (1916) знаменитий І. В. Лебєдєв (рис. 3. 48) дає такі рекомендації початківцям з важкої (гирьової) атлетики: «Не піднімайте гир ривками (особливо не відривайте їх різко від землі) і ви не надірветеся; не затримуйте дихання під час піднімання

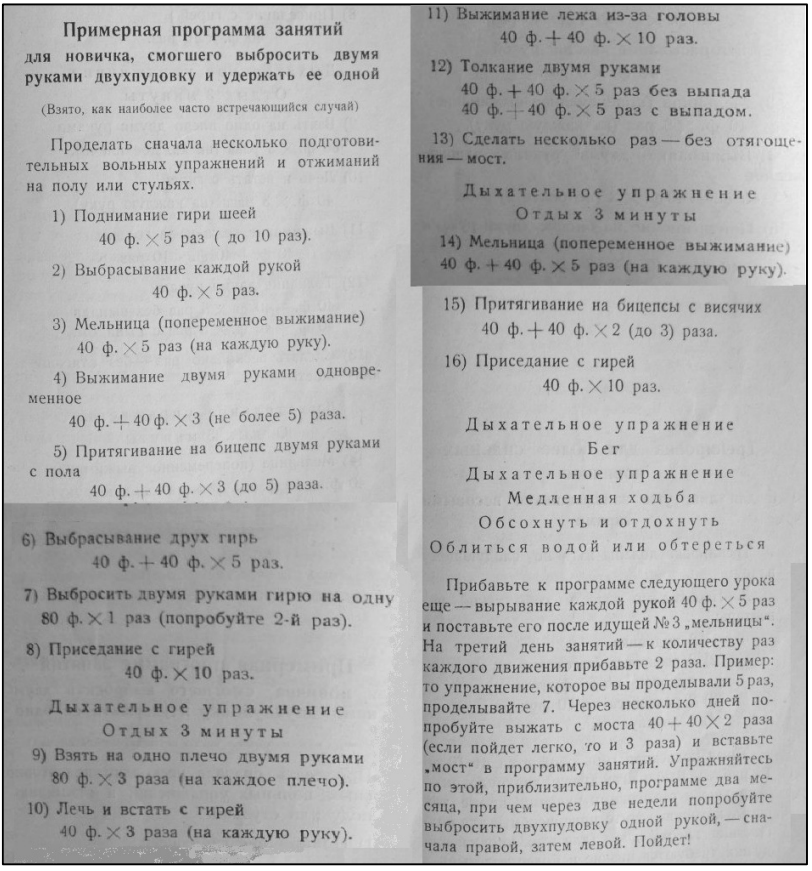
гирі (і підходячи до неї); не напружуйте даремно інших м'язів, крім тих, які виконують потрібну «роботу»: наприклад, під час жиму та поштовху двома руками зовсім не потрібно міцно стискати гриф штанги; під час будь-якого руху з гирями напруження потрібне тільки для піднімання, опускати ж гирю треба зовсім легко без всякого напруження м'язів; «працюйте» постійно плавно, без різких рухів, навіть при штовханні всі рухи повинні бути плавними; не нервуйте ні під час «роботи», ні приступаючи до неї, тобто не бійтеся гир; запевніть себе в тому, що ви повинні підняти гирю, що ви не можете її не підняти. Якщо засвоїте ці правила, то жодної шкоди від важкої атлетики вам не буде, а вийде безсумнівна велика користь: збільшення сили, розвиток мускулатури і пізнання власної сили. Кожна людина може стати рази в три сильнішою, і важкі гирі – один із могутніх способів зробити людину сильнішою.

На заняттях з обтяженнями треба розрізняти рекордні піднімання і тренувальні. У прагненні до рекордів потрібно бути дуже обережним. Новачкам найкраще потрібно на рік або на два відкинути будь-яку думку про рекорди. Зміцнюйте і загартовуйте свій організм тренуваннями у декількох видах спорту – найрізноманітніших, і тільки після цього приступайте до рекордних тренувань. Якщо «рекорд не йде», не засмучуйтеся і не відмовляйтеся від тренування: власне кажучи, нічого на світі не зміниться від того, що ви не підняли на 10 фунтів більше, а користь від тренування як і раніше вам буде великою» [81]. На рис. 3.49, 3.50 в оригіналі наведено методики тренування з гирями І. В. Лебєдєва для новачків [82].

Георг Гаккеншмідт сказав: «Усі видатні по силі люди досягали своєї фізичної досконалості лише за допомогою значної сили волі, вони хотіли стати сильними і ставали ними. Кожному необхідно мати віру в те, що він може стати сильним» [31].

Сучасні методики підготовки спортсменів у гирьовому спорті відрізняються значним обсягом та інтенсивністю навантаження, акцентованим розвитком найважливіших фізичних якостей, значним збільшенням спеціальної роботи з гирями змагальної ваги на базі високого рівня загальної фізичної підготовленості, найбільш

раціональною технікою виконання змагальних вправ, чіткою організацією навчально-тренувального процесу.



Примерная программа занятий
для новичка, смогшего выбросить двумя руками двухпудовку и удержать ее одной

(Взято, как наиболее часто встречающийся случай)

Проделать сначала несколько подготовительных вольных упражнений и отжиманий на полу или стульях.

1) Поднимание гири шеей
40 ф. × 5 раз (до 10 раз).

2) Выбрасывание каждой рукой
40 ф. × 5 раз.

3) Мельница (попеременное выжимание)
40 ф. × 5 раз (на каждую руку).

4) Выжимание двумя руками одновременное
40 ф. + 40 ф. × 3 (не более 5) раза.

5) Притягивание на бицепс двумя руками с пола
40 ф. + 40 ф. × 3 (до 5) раза.

6) Выбрасывание друх гирь
40 ф. + 40 ф. × 5 раз.

7) Выбросить двумя руками гирю на одну
80 ф. × 1 раз (попробуйте 2-й раз).

8) Приседание с гирей
40 ф. × 10 раз.

Дыхательное упражнение
Отдых 3 минуты

9) Взять на одно плечо двумя руками
80 ф. × 3 раза (на каждое плечо).

10) Лечь и встать с гирей
40 ф. × 3 раза (на каждую руку).

11) Выжимание лежа из-за головы
40 ф. + 40 ф. × 10 раз.

12) Толкание двумя руками
40 ф. + 40 ф. × 5 раз без выпада
40 ф. + 40 ф. × 5 раз с выпадом.

13) Сделать несколько раз — без отягощения — мост.

Дыхательное упражнение
Отдых 3 минуты

14) Мельница (попеременное выжимание)
40 ф. + 40 ф. × 5 раз (на каждую руку).

15) Притягивание на бицепсы с висячих
40 ф. + 40 ф. × 2 (до 3) раза.

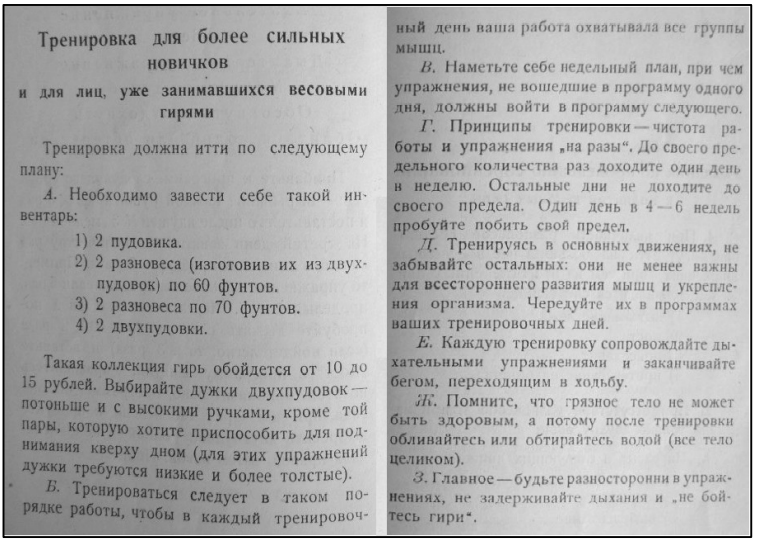
16) Приседание с гирей
40 ф. × 10 раз.

Дыхательное упражнение
Бег
Дыхательное упражнение
Медленная ходьба
Обсохнуть и отдохнуть
Облиться водой или обтереться

Прибавьте к программе следующего урока еще — вырывание каждой рукой 40 ф. × 5 раз и поставьте его после идущей № 3 „мельницы". На третий день занятий — к количеству раз каждого движения прибавьте 2 раза. Пример: то упражнение, которое вы проделывали 5 раз, проделывайте 7. Через несколько дней попробуйте выжать с моста 40 + 40 × 2 раза (если пойдет легко, то и 3 раза) и вставьте „мост" в программу занятий. Упражняйтесь по этой, приблизительно, программе два месяца, при чем через две недели попробуйте выбросить двухпудовку одной рукой, — сначала правой, затем левой. Пойдет!

Рис. 3.49. **Програма тренувань із гирями для новачків (1928)**

Далі наводимо типовий сучасний двонедільний план навчально-тренувальних занять під час підготовки спортсменів високого класу (МС, МСМК) до змагань з гирьового спорту (класичного двоборства) на прикладі вагової категорій до 70–75 кг. За цією програмою підготовлено велику кількість поліських силачів.



Тренировка для более сильных новичков
и для лиц, уже занимавшихся весовыми гирями

Тренировка должна итти по следующему плану:

А. Необходимо завести себе такой инвентарь:

1) 2 пудовика.
2) 2 разновеса (изготовив их из двухпудовок) по 60 фунтов.
3) 2 разновеса по 70 фунтов.
4) 2 двухпудовки.

Такая коллекция гирь обойдется от 10 до 15 рублей. Выбирайте дужки двухпудовок — потоньше и с высокими ручками, кроме той пары, которую хотите приспособить для поднимания кверху дном (для этих упражнений дужки требуются низкие и более толстые).

Б. Тренироваться следует в таком порядке работы, чтобы в каждый тренировочный день ваша работа охватывала все группы мышц.

В. Наметьте себе недельный план, при чем упражнения, не вошедшие в программу одного дня, должны войти в программу следующего.

Г. Принципы тренировки — чистота работы и упражнения „на разы". До своего предельного количества раз доходите один день в неделю. Остальные дни не доходите до своего предела. Один день в 4—6 недель пробуйте побить свой предел.

Д. Тренируясь в основных движениях, не забывайте остальных: они не менее важны для всестороннего развития мышц и укрепления организма. Чередуйте их в программах ваших тренировочных дней.

Е. Каждую тренировку сопровождайте дыхательными упражнениями и заканчивайте бегом, переходящим в ходьбу.

Ж. Помните, что грязное тело не может быть здоровым, а потому после тренировки обливайтесь или обтирайтесь водой (все тело целиком).

З. Главное — будьте разносторонни в упражнениях, не задерживайте дыхания и „не бойтесь гири".

Рис. 3.50. **Програма тренувань із гирями для більш підготовлених спортсменів (1928)**

Типовий двотижневий план занять для гирьовиків високого класу із двоборства (із планів тренувань гирьовиків Житомирщини)

Тренувальне заняття № 1, тривалість – 120 хв.

1. Поштовх. Виконати $\frac{32\,кг + 32\,кг}{10}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{40}$ х 4 підходи, $\frac{33\,кг + 33\,кг}{10,20}$. Темп – середній. Відпочинок – 4–6 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70–80 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Жим «швунговий» штанги вагою 40–45 кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини. Для м'язів черевного пресу. Виконати 10, 20, 30 разів.

Тренувальне заняття № 2, тривалість – 120 хв.

1. Ривок. Виконати вправу лівою рукою $\frac{32\,кг}{4\,хв}$, через 2 хв $\frac{32\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{32\,кг}{2\,хв}$, через 30 с $\frac{32\,кг}{1\,хв}$; правою рукою $\frac{32\,кг}{4\,хв}$, через 2 хв $\frac{32\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{32\,кг}{2\,хв}$, через 30 с $\frac{32\,кг}{1\,хв}$. Темп – вищий від середнього. Відпочинок – 10–12 хв.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60–80 кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Згинання і розгинання тулуба з диском вагою 15 кг лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на тренажері. Для м'язів пресу. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Тренувальне заняття № 3, тривалість – 110 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{32\,кг + 32\,кг}{2\,хв, 3\,хв, 1\,хв}$, $\frac{33кг + 33\,кг}{1\,хв, 2\,хв}$. Темп – вищий від середнього. Відпочинок – 3–4 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 34 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 28–30 кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 10, 12, 14 разів кожною рукою.

4. Згинання-розгинання тулуба. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Крос 3–5 км.

Тренувальне заняття № 4, тривалість – 110 хв.

1. Ривок. Виконати вправу $\frac{32\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$, $\frac{32\,кг}{1\,хв + 1\,хв}$. Темп – вищий від середнього, відпочинок 3–4 хв.

2. Станова тяга штанги вагою 60–80 кг. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

3. Вистрибування з гирею 34 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Нахили тулуба вперед з гирею 34 кг за головою. Для м'язів спини. Виконати вправу 40, 50, 60 разів.

5. Згинання і розгинання тулуба лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 40, 50 разів.

Тренувальне заняття № 5, тривалість – 120 хв.

1. Поштовх. Виконати $\frac{30\,кг + 30\,кг}{20}$, через 1 хв $\frac{28\,кг + 28\,кг}{25}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{30}$. Темп – середній.

2. Присідання зі штангою вагою 70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Жим штанги вагою 45 кг сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Тренувальне заняття № 6, тривалість – 110 хв.

1. Ривок. Виконати $\frac{28\,кг}{30\,с + 30\,с}$ х 10–12 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі, $\frac{24\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$. Темп – середній. Відпочинок – 3–4 хв.

2. Нахили тулуба вперед із гирею 40 кг за головою. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів плечового поясу та рук. Виконати 10, 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Згинання і розгинання тулуба лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 40, 50 разів.

Тренувальне заняття № 7 (контрольно-перевірочне), тривалість – 100 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{32\,кг + 32\,кг}{8\,хв}$.

2. Ривок. Виконати вправу: $\frac{32\,кг}{5\,хв + 5\,хв}$.

Темп виконання вправ – змагальний.

3.4. Формування жіночого гирьового спорту

Витоки жіночого атлетичного спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції та Риму. Однак найважливішим етапом у розвитку жіночого гирьового спорту вважається період розквіту атлетичного спорту у світі наприкінці XIX – на початку XX століття. Саме в цей період набувають широкої популярності виступи професіональних атлетів із силовими номерами у цирках, створюються атлетичні гуртки і клуби. Поряд з чоловіками силовими вправами починають займатися й жінки, у виступах яких вправи з гирями посідають чільне місце.

Рис. 3.51.
Марина Лурс

Жінки виступали як на чемпіонатах із боротьби, так і з атлетичними номерами, до яких інтерес у публіки був значно більший. За своєю популярністю жінки-атлетки могли конкурувати з чоловіками.

Великим успіхом у публіки користувалися силові номери спортсменки з Росії Марини Лурс, бельгійки Анни Грюффелен, англійської атлетки Кетті Робертс, австрійки Катерини Бромбах, італійки Белли Джини, українки Агафії Завидної, а також Марії Ковач, Євгенії Вермке, Анни Абс, Кароліни Бауман та багатьох інших [52, 73, 108, 146].

Найсильнішою жінкою початку XX століття спеціалісти називають Марину Лурс (справжнє прізвище – Лоорбер) (рис. 3.51). Естонська силачка, учениця ентузіаста важкої атлетики Адольфа Андрушкевича (першого тренера Г. Луріха та Г. Гаккеншмідта), почавши тренуватись у 1903 році, вже через чотири роки виступала з атлетичними номерами та брала участь у чемпіонатах із боротьби. Марина жонглювала двопудовими гирями, на плечах на коромислі носила двох-трьох чоловіків; лежачи на спині, на піднятих ногах утримувала 13 чоловіків на перекладині (загальна вага – понад 900 кг). Пропагандист атлетики І. В. Лебєдєв говорив про Лурс: «Хорошим вона стала «номером» – працює, як Геркулес старого доброго цирку. Кожен трюк закінчений, кожен рух дихає розумінням сили, і в той же час фігура Марини Лурс не тільки не погрубшала, а навіть дивує своїми м'якими пластичними лініями… Нехай же в тих містах, де з'явиться на циркових аренах Лурс, підуть подивитись на неї міські дами, щоб побачили дочку Єви, по праву горду за свою силу та гармонію форм».

Рис. 3.52.
«Мадам Атлета»

Значним успіхом у публіки користувались силові номери бельгійської спортсменки Анни Грюффелен (цирковий псевдонім – «Мадам Атлета») (рис. 3.52). Серед силових номерів «Атлети»: поштовх штанги двома руками вагою 95 кг, ривок гирі вагою 48,8 кг, жонглювання двопудовими гирями, утримування на долоні витягнутої руки цеглини вагою 19,6 кг. Крім того, вона носила на плечах на легкій штанзі чотирьох чоловіків та з трьома чоловіками на плечах танцювала вальс. У 1901 році, стоячи на помості, підняла на лямках платформу з 2 кіньми та вершниками.

Не менш популярною була англійська атлетка Кетті Робертс («Міс Вулкана»). На батьківщині про Кетті Робертс ходили легенди. Якось на вулиці Брістоля 14-річна Кетті побачила, що коні, які сказились, несуть кеб без кучера, в якому сидить жінка з дитиною. Кетті кинулась назустріч коням та повисла на віжках. На допомогу прийшли люди, і кеб було зупинено. А одного разу, коли до неї в кишеню заліз злодій, Кетті просто стиснула його руку й, покірного, привела до поліцейської дільниці. Із особистих рекордів К. Робертс на особливу увагу заслуговує викручування правою рукою гирі вагою 58,8 кг.

Австрійська силачка Катерина Бромбах, дочка німецької атлетичної пари, вважалась однією з найсильніших жінок у світі. У 1904 році вона встановила рекорд – викрутила правою рукою гирю вагою 75 кг. Штовхала двома руками штангу вагою 100 кг. Виступаючи часто зі своїм чоловіком-атлетом, вона брала його, застиглого в солдатській стійці, за ступні й підіймала над головою. Італійка Белла Джина демонструвала ефектний трюк з гарматою. Заряджену холостим зарядом зброю вагою 104 кг «Монтанья» клала собі на плече. Під час пострілу спортсменка стояла не поворухнувшись. Показуючи силу рук, одним рухом рвала руками колоду гральних карт.

Значною популярністю наприкінці XIX – на початку XX століття користувалась українська атлетка із Нікополя, «Жінка-Геркулес» – Агафія Родіонівна Завидна (рис. 3.53). Уся сім'я Агафії відрізнялась богатирським здоров'ям та довголіттям: Гаша була першою дитиною в сім'ї, а дванадцята народилася, коли батьку було 100 років (прожив 117 років), а матері за 50 (прожила 90 років).

Рис. 3.53. **Агафія Завидна**

Якось у Нікополь із цирковими виступами приїхав І. М. Піддубний та поселився в готелі, де працювала прислужницею 12-річна

Агафія. Які здивовані були артисти цирку, коли помітили, що маленька дівчинка потайки піднімає гирі, залишені силачами у дворі готелю. І. М. Піддубний вирішив цю «диво-дитину» взяти у свою групу, а коли Агафії Завидній виповнилось 17 років, то за фізичними даними вона вже перевершила свого вчителя: її зріст становив 190 см, а вага – 150 кг. При цьому розмір ноги був непропорційно малий – 37.

За шість років І. М. Піддубний навчив дівчину-силачку не тільки прийомів боротьби, а й атлетичних номерів. Публіка ревіла від захоплення, коли Агафія, по суті, ще дитина, вижимала двопудові гирі на мізинцях, виконувала «карусель» з живою вагою (обертання з легкою штангою на плечах, на якій розміщується 10 дорослих чоловіків), у стійці «борцівський міст» утримувала на собі 8 чоловік. Цікаво, що увесь свій зароблений за роки гастролювання капітал А. Р. Завидна зберігала у спеціальних «гирях-схованках», а ключ до них завжди носила на золотому ланцюжку на шиї. У 1905 році в Москві вийшов посібник Ф. І. Ольшаника «Упражнения с гирями для лиц обоего пола», а в 20-х роках XX ст. була надрукована книга датчанина І. П. Мюллера «Моя система для дам» [74].

Саме тоді проведення борцівських турнірів у цирку та демонстрація сили атлетами, як чоловіками так і жінками, які багато гастролювали, становлячи собою приклад для наслідування, приваблювало до занять з обтяженнями широкі верстви населення. На той час це було найефективнішою пропагандою спорту. Не одне покоління перших російських спортсменів та тренерів прийшло у великий спорт саме завдяки своєму захопленню цирковими виступами.

Лише на початку XXI ст. жінки знову взялися за гирі. Перший чемпіонат України з гирьового спорту серед жінок відбувся у жовтні 2001 року у м. Южному, зібравши шістьох учасниць змагань. Абсолютною чемпіонкою України стала Тетяна Брикіна (м. Гадяч, Полтавська обл.), яка виконала ривок гирі вагою 16 кг у сумі рук 116 підйомів. Біля витоків сучасного жіночого гирьового спорту були Ю. В. Щербина, О. А. Мороз, М. М. Брикін, В. О. Стрелецький. Чемпіонати світу почали проводити з 2003 року. У 2004 році в Україні були розроблені та затверджені розрядні нормативи

з гирьового спорту для жінок, які передбачали присвоєння звання МС, а у 2008 році – МСМК. У 2008 році вперше в історії гирьового спорту України двом представницям жіночої статі присвоєне почесне звання ЗМС (Любов Черепаха (Запорізька обл.), Катерина Ваніна (Полтавська обл.)). На сьогоднішній день в Україні підготовлено близько 60 майстрів спорту-жінок, 12 МСМК та 3 ЗМС. У 2011 році започатковано чемпіонати України та світу серед студенток. Про популярність гирьового спорту серед жіночої половини людства свідчить зростання кількості учасниць змагань та рівня їхньої підготовленості. Значного поширення жіночий гирьовий спорт набув в Україні, Росії, Італії, США, Словенії та інших країнах (рис. 3.54).

Рис. 3.54. **Чемпіонат світу серед жінок (м. Мілан, Італія, 2012)**

Майстер спорту України з гирьового спорту О. А. Семенова у своїх дослідженнях відмічає важливу проблему, з якою стикаються жінки на шляху до занять гирьовим спортом – це сприйняття гирьового спорту як суто чоловічого, «нежіночого» виду. Автор зазначає, що причиною цього є міфи про шкоду вправ із гирями для репродуктивної системи жінки або негативний вплив на жіночність і зовнішній вигляд [126].

Щодо цієї проблеми, дуже вдало висловилася ЗМС із гирьового спорту, рекордсменка і чемпіонка України та світу Любов Черепаха: «…а чи жіноча справа бігти спринт або марафон, штовхати ядро, метати диск, займатися армспортом, бодибілдингом, водити машину, керувати літаком і космічним кораблем і, врешті-решт, керувати міністерством або державою? Чим гирьовий спорт відрізняється від усіх інших видів діяльності жінки? Нічим. Тим паче, що цей вид дає нам красу і витривалість, виховує у нас терпіння. Існує думка, що якщо жінка займається гирьовим спортом, то вона повинна бути схожою на штангіста або борця сумо. Але, на щастя, це помилка. Тим більше, що із «шістнадцяткою» це неможливо» [40]. Дійсно, результати останніх досліджень показали, що гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, сприяє зменшенню зайвої ваги, формуванню естетичної фігури, зміцненню м'язів спини, ніг, рук, грудей. Підтвердженням цього є широке застосування в останні роки в індивідуальних та групових оздоровчих фітнес-програмах вправ із гирями для жінок різного віку та тілобудови, особливо у США та Європі.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів живота, спини, від яких залежить нормальне положення внутрішніх органів. За правилами змагань ривок гирі 16 кг повинен виконуватись не силою, а за рахунок маятникового ефекту. У зв'язку з цим прямий тиск ваги на тіло, як, наприклад у пауерліфтингу, відсутній. Ривок гирі 16 кг, який виконується протягом 10 хвилин, вимагає від спортсменки більше не силових якостей, а витривалості. А вправи на витривалість не «розкачують» м'язи, а зміцнюють тіло (м'язи живота, спини, тазового дна).

За даними Ю. В. Щербини, популярність вправ із гирями серед жінок постійно зростає. Так, якщо у першому чемпіонаті України брали участь 6 спортсменок із трьох областей (2001), то у 2011 році за призові місця на вітчизняних помостах змагалися близько 70 жінок із 19 областей України. На теперішній час жіночий гирьовий спорт активно розвивається більше ніж у тридцяти країнах світу, в Україні гирьовим спортом займається понад 1000 осіб жіночої статі [46, 91, 156].

Змагання у сучасному гирьовому спорті проводяться серед дівчат (до 18 років), жінок (18–40 років) та ветеранів-жінок

(понад 40 років) у трьох вагових категоріях: для дівчат – до 55 кг, до 60 кг та понад 60 кг; для жінок – до 60, до 70 та понад 70 кг. Змагальна вправа – ривок гирі вагою 16 кг кожною рукою, при цьому дозволяється один перехват. Результат рахується за сумою підйомів, виконаних кожною рукою. Час на виконання вправи – 10 хвилин. Стосовно техніки виконання ривка жінками, то вона не відрізняється від техніки виконання цієї вправи чоловіками (рис. 3. 55).

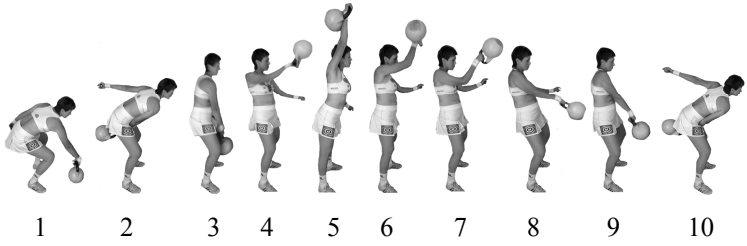


Рис. 3.55. **Техніка виконання ривка**

Типовий план тренувальних занять із гирьового спорту для жінок (на прикладі в.к. 60 кг)

Тренувальне заняття № 1, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати $\frac{16\,кг}{20+20}$, $\frac{16\,кг}{40+40}$, $\frac{14\,кг}{50+50}$. Темп – змагальний. Відпочинок між підходами 5–6 хв.

2. Підрив гирі вагою 18 (20) кг однією рукою. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Нахили вперед із гирею 20 кг за головою. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу: 30, 50, 40 разів.

5. Згинання і розгинання тулуба з диском вагою 5 (10) кг лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 30 разів.

6. Згинання і розгинання тулуба. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

Тренувальне заняття № 2, тривалість – 90 хв.

1. Крос 2–3 км.

2. Підрив гирі вагою 20 (24) кг двома руками. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Напівприсідання зі штангою вагою (30) 40 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

4. Утримування гирі вагою 14 (16) кг угорі на прямій руці. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу по 30 с кожною рукою у 3 підходах.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Підтягування на низькій перекладині. Для м'язів плечового поясу та спини. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

Тренувальне заняття № 3, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати: $\frac{14\,кг}{20+20}$, $\frac{16\,кг}{10+10}$ х 8 (10) підходів без відпочинку. Темп – вищий від середнього.

2. «Протяжка» гирі вагою 14 кг. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Присідання зі штангою вагою 20 (30) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Перестрибування через лавку висотою 25–30 см. Для м'язів ніг. Виконати вправу 80 разів у 2–3 підходах.

5. Згинання і розгинання тулуба, лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати 50, 70, 40 разів.

6. Згинання і розгинання тулуба. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

Тренувальне заняття № 4, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати $\frac{14\,кг}{20\,хв}$ з перехватом, $\frac{16\,кг}{2\,хв+2\,хв}$. Темп – середній. Відпочинок між підходами 10–12 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 16 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг та спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 20–30 кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Жим штанги вагою 20 кг сидячи. Для м'язів плечового поясу та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній драбині (обличчям до стіни). Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на тренажері. Для м'язів черевного пресу. Виконати 15, 20, 25 разів.

Тренувальне заняття № 5, тривалість – 90 хв.

1. Крос 3–5 км.

2. Підрив гирі вагою 20–24 кг двома руками. Для м'язів спини, ніг. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

3. Перестрибування через лавку висотою 25–30 см. Для м'язів ніг. Виконати вправу 50, 100, 50 разів.

4. Напівприсідання зі штангою вагою 30–40 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

6. Стрибки на скакалці – 10 хв.

Тренувальне заняття № 6, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати: $\frac{14\,кг}{20+20}$, $\frac{16\,кг}{20+20}$, $\frac{14\,(16)\,кг}{від\,1\,до\,10}$.

2. Комплекс вправ із диском від штанги вагою 10–20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу. Темп – середній. Комплекс виконати 2 рази.

3. Згинання і розгинання тулуба, лежачи на гімнастичному козлі, обличчям донизу, ноги закріплені. Для м'язів спини. Виконати 60, 80 разів.

4. Згинання і розгинання тулуба. Для м'язів черевного пресу. Виконати вправу 20, 60 разів.

Тренувальне (контрольно-перевірочне) заняття № 7, тривалість – 60 хв.

1. Ривок. Виконати $\frac{16\,кг}{5\,хв + 5\,хв}$. Темп – змагальний.

3.5. Вдосконалення спортивних снарядів гирьового спорту

Перші гирі як спортивні снаряди винайшли давні греки. Вага першої гирі, яка нині зберігається в музеї Олімпії, становить 143,5 кг, її розміри: 68 х 39 х 33 см. На гирі зберігся надпис: «Бібон (атлет приблизно VI ст. до н.е.) підняв мене над головою однією рукою» (рис. 3.56). Також у Олімпійському музеї зберігаються гирі, які використовувалися давніми греками для покращання результатів у стрибках у довжину – їх вага по 4,63 кг (рис. 3.57) [24, 60].

Рис. 3.56. **Перша гиря**

Виготовлення залізних гир пов'язують із появою торгівлі, товарно-грошових відносин. Спеціально виготовлені предмети певної ваги, для зручності облаштовані ручкою, застосовувалися для зважування товару. На Русі найдавнішою мірою ваги була гривня, а, починаючи з XII століття, у письменних джерелах уже згадуються такі міри, як пуд (16,380 кг), берковець (10 пудів або 163,805 кг), золотник (4,266 г). Пізніше з'явився фунт (409,5 г) та інші міри ваги [72, 86]. У той період гирі не тільки не мали єдиної форми, але й вага однойменних гир могла відрізнятись. Наприклад, у різних князівствах існували різні вагові еталони. Гирі виготовлялись кустарним способом, як правило, ковані залізні ручки прикріплювалися до кам'яного або залізного тіла (рис. 3.58).

Рис. 3.57. **Старовинні гирі для стрибків у довжину**

У 1556 році за наказом Івана Грозного були виготовлені зразкові гирі та інші міри ваги, а через 100 років, у «Таможенном уставе» 1653 року зазначалося: «Весы делать везде равны».

Рис. 3.58. **Гирі кустарного виробництва (XVI ст.)**

В українській мові слово «гиря» з'явилося наприкінці XVII століття. Воно має давньоперське походження (геран, герані – вага, важкий) [150]. Цікаво, що на території сучасної України слово «гиря» в ті часи у простого люду асоціювалося зі словами лице, рило, харя, пика, а «двопудівкою» називали бочку для зберігання зерна (рис. 3.59) [54].

ГИ́РЯ ж. крупный разновѣсъ, обычно чугунный, отъ пудовъ и до долей фунта; мелкая гиря, *гирька. Поворотливъ, что гиря (что медвѣдь, колода).* || Въ машинахъ, часахъ: грузъ, приводящій колеса въ движеніе, и вообще всякій грузъ, тяжесть для противовѣса. || *Тягота неумѣстная, помѣха. *Этотъ человѣкъ гиря, только мѣшаетъ.* || *Кур.* стрижка подъ гребенку, остриженный человѣкъ, голова; || вовсе плѣшивый, безволосый, гологоловый. || *Гиря, гыря,* млрс. унтрб. по сосѣдству, лицо, рожа, рыло, пыка. *Ги́рный,* къ гирѣ, тяжести отнсщ. *Гирное тканье́,* браное, камчатное, съ машиннаго, гирнаго стана, съ гирями. *Гиря́вый юж.* стриженый, или вовсе плѣшивый, безволосый; || паршивый.

Рис. 3.59. **Із словника В. І. Даля (1880)**

Наприкінці XVII – на початку XVIII століття, за часів царювання Петра I, який і сам був неабияким силачем, виготовлялися восьмигранні вагові гирі пірамідальної форми (рис. 3.60). Фахівці такі гирі називають «петрівками». Гирі виливалися із чавуну, ручка – кована. Такої форми гирі виливалися всіх номіналів. Спочатку це було грубе лиття, точна вага встановлювалася доливанням до ручки шматків металу. Пізніше цим гирям було надано більш естетичного вигляду – зроблено два пояски у верхній частині. Але ці гирі, маючи грані, могли зношуватися, стиратися та втрачати вагу. Тому у

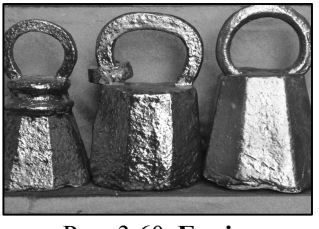


Рис. 3.60. **Гирі – «петрівки»**

1797 році вийшов указ «Об учреждении повсеместно верных весов, питейных и хлебных мер», яким були узаконені кулеподібні (сферичні) гирі з дугоподібною ручкою (рис. 3.61). В указі зазначалося, що гирі такої форми «менее всех подвержены трению» [72, 122]. Гирі виготовлялися такої ваги: 1, 2, 3, 6, 12, 24, 48, 96 золотників, 1/8 фунта, 1/4 фунта, 1/2 фунта, 1, 2, 3, 5, 10, 20 фунтів, 1, 2, 3 пуди. Тому період, коли в Росії виготовлялися та використовувалися гирі такої ваги (до 1927 року), називають пудово-фунтовим періодом.

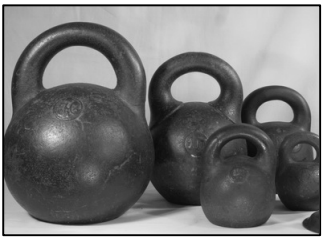


Рис. 3.61. **Кулеподібні гирі XIX ст.**

Торгові гирі виливалися із чавуну, а для уточнення ваги – підгонки ваги гирі до еталона – у дні гирі робилося лійкоподібне заглиблення. Крім того гирі виготовлялися із міді та бронзи. Як правило це були зразкові гирі, які використовувалися для повірки торгових чавунних гир. Еталонні гирі робили з алюмінію або золота. Цікаво, що у середині XIX століття у Росії виготовлялися умовні гирі у формі урізаного конуса з ручкою у вигляді кільця (рис. 3.62). На деяких з них можна зустріти напис «ВЫВЪСКА». Умовними гирі називаються тому, що на них вказувався номінал у кратному розмірі до фактичної ваги. Наприклад, «200 п 1/100» означає, що ця гиря може урівноважити груз у 200 пудів, хоча сама важить 2 пуди, соту частину від 200 пудів [124].

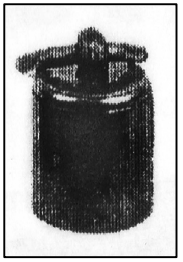


Рис. 3.62. **Умовна гиря (1856)**

У другій половині XIX століття виготовлення торгових гир у Російській Імперії набуло дуже великого розмаху – крім великих заводів (у м. Нижній Новгород, Петербург, Петрозаводськ, Муром та інших містах) (рис. 3.63) гирі випускалися на кустарних підприємствах та в окремих майстернях. Для розпізнання гир за виробником (заводом або майстром), номіналом та роком виготовлення на них наносилось маркування (на гирях, випущених до

XIX століття маркування не ставилося). З одного боку на гирі ставилися клейма з першою літерою ім'я імператора, при якому вони були виготовлені (наприклад: А І – Олександр Перший, Н І – Микола Перший, Н ІІ – Микола Другий), з іншого – вага (у пудах або фунтах) та рік випуску (рис. 3.64). Крім цього під час повірки на гирі набивалося клеймо з державним гербом у малому вигляді.

Рис. 3.63. **Майстри гирьового виробництва Сормовського заводу**

До початку XX століття таке клеймо ставилося на тіло гирі та зазвичай мало розмір 5 мм. З утворенням у 1900 році Палати мір і ваги форма клейма була змінена: воно стало більшим у діаметрі, ставилося на пробку із червоної міді, вставлену у гирю. На клеймі у центрі зазначався номер повірочної палати мір та ваги (1–25), по боках – рік повірки, зверху – царська корона, знизу цифра ІІ (Микола Другий). Пізніше у радянські часи на метричних гирях (уведених з 1927 року) пробка робилася із алюмінію, а корона була замінена на серп і молот.

Рис. 3.64. **Маркування гир (XIX ст.)**

Також на гирях часто ставилися рельєфні зображення царських вензелів та літери, які означали назву заводів, де їх виготовляли, а також інші написи, що можуть значити номер та назву цеха та артілі, прізвище приймальника заводу тощо [122, 124].

Рис. 3.65. **Медаль братів Рекшинських (1886)**

Якщо продукція заводу отримувала медаль за якість, то зображення цієї медалі також ставилося на гирі. Так, наприклад, завод братів Рекшинських (заснований у 1854 році) на одній із всеросійських виставок у 1886 році отримав медаль, на лицьовій стороні якої зображено профіль царя, навколо напис «Александр III Императоръ Всероссийский». На зворотній стороні медалі в орнаменті напис «За трудолюбие и искусство. 1886». З того часу на гирях братів Рекшинських почали робити відтиски медалі: аверс – «АЛЕКСАНДР III ИМП. ВСЕРОС.», реверс – «ЗА ТРУДОЛ. и ИСКУССТ. РЕКШИНСК. 1886» (рис. 3.65). Крім того, державне клеймо у вигляді великого (до 2 см) двоголового орла могли поставити на свої гирі лише окремі майстри або заводи-виробники. Наприклад, такий знак якості у 1882 та повторно у 1896 році отримав Сормовський завод, який почав відливати гирі ще у 1857 році (рис. 3.66) [122].

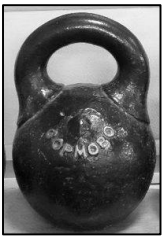


Рис. 3.66. **Сормовська гиря**

На перший погляд усі кулеподібні гирі того періоду схожі між собою. Але це не так. До XX століття кожен майстер-кустарник прагнув якось виділити та прикрасити свою продукцію. Тому гирі однієї ваги відрізнялись за формою, висотою, діаметром. Одні були приземкуваті з вузькою дужкою, другі – навпаки, з товстою дужкою та вузьким тілом, треті – з тонкою талією, у четвертих навмисно виділено кріплення дужок і т.д. (рис. 3.67). Необхідно вказати, що більшість російських атлетів кінця XIX – початку XX століття тренувалися та виступали саме з ваговими гирями вагою 1, 2, 3 пуди. Дуже рідко, коли на замовлення самих атлетів спеціально виготовлялися гирі більшої ваги та іншої

Рис. 3.67. **Двопудові гирі різних виробників (XIX ст.)**

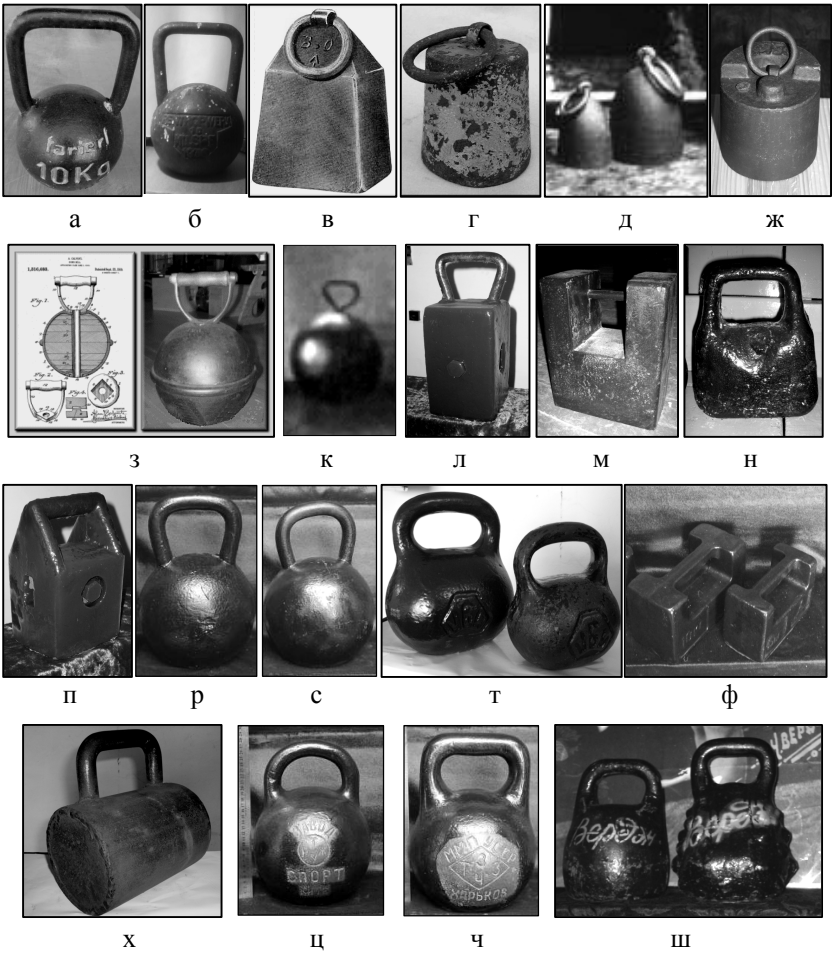
форми. До речі, саме двопудовими гирями вправлялися гирьовики на конкурсах силачів у 40–50-х роках XX століття.

Вагові гирі кулеподібної форми пудово-фунтового періоду офіційно в обігу проіснували 130 років (з 1797 по 1927 р.). У 1916 році поряд із традиційними мірами ваги були узаконені метричні. З остаточним переходом на десятичну метричну систему мір у 1927 році змінились і форми вагових гир: тепер це були циліндричні гирі. А основною одиницею маси став кілограм. До 2 кг включно гирі виготовлялися із шляпкою «грибком», а номіналом 5, 10, 20, 30, 50 кг – з ручкою (рис. 3.68); інколи з ручкою виливалися циліндричні гирі всіх номіналів.

Рис. 3.68. **Циліндричні гирі**

Слід зазначити, що вагові гирі у XIX столітті виготовлялися не тільки у Російській Імперії. Відомо, що ще у середині XIX століття у Німеччині відливалися гирі кулеподібної форми з тонкою дужкою таких номіналів: 50 кг (напис на гирі 1 ZC), 25 кг (1/2 ZC), 12,5 кг (1/4 ZC) (рис. 3.69). Абревіатура «ZC» означає «Zoll Centner» та перекладається як «митний центнер». На відміну від «нашого» центнера, який становить 100 кг, у Німеччині, Данії, Угорщині та Швейцарії 1 центнер рівнявся 100 німецьким фунтам («Pf» – das Pfund) або 50 кг (1 Pf = 500 г). У той період європейські силачі застосовували ці гирі під час демонстрації своїх атлетичних номерів. На початку XX століття, коли в Німеччині стало популярним силове жонглювання, почали масово випускатися гирі з довгими та тонкими ручками (рис. 3.70, а, б). В Австрії та Франції на межі XIX та XX століть дуже часто проводилися світові чемпіонати з підняття ваги, де серед силових вправ були й вправи з гирями. Найчастіше виконувалося

Рис. 3.69. **Німецькі гирі (XIX ст.)**



а б в г д ж

з к л м н

п р с т ф

х ц ч ш

Рис. 3.70. **Різновиди гир (XIX, XX ст.)**

відведення вбік або утримування на прямій руці гирі за кільце. Гирі з дужкою у вигляді кільця, які виготовлялися у Франції, Австрії, Англії та інших країнах Європи у ті часи, були різної ваги та форми (рис . 3.70, в, г, д, ж). У 1902 році у США однією з компаній, що займалася виготовленням спортивного інвентарю,

були розроблені та запущені в масове виробництво гирі різних конструкцій, розмірів і ваги (рис. 3.70, з, к).

Крім того, існували гирі прямокутної форми (рис. 3.69, л, м, н, п), циркові гирі («жонглерки») (рис. 3.70, р, с), гирі, приплюснуті з боків (рис. 3.70, т), плоскі («утюги») (рис. 3.70, ф), циліндричні (рис. 3.70, х) та інші. У 30-х роках XX століття в Києві випускалися спортивні гирі вагою 32 кг (з тонкою, невисокою ручкою), вага яких змінювалася шляхом досипання піску або дробу через отвір у днищі гирі. Напис на гирях українською мовою: «ЗАВОД. РТЖУ. СПОРТ. КИЇВ» (рис. 3.70, ц). Відомо також, що у Харкові в середині XX століття випускалися 32-кілограмові гирі з широкою нестандартною ручкою та написом на корпусі російською мовою: «ММП. УССР. ТЗЧЗ. ХАРЬКОВ» (рис. 3.70, ч).

Унікальної форми дво- і трипудові гирі належали татарському цирковому силачу Миколі Жеребцову (псевдонім – Верден), слава про якого гриміла у 40–50-х роках XX століття. Ці гирі і зараз можна побачити у м. Казань, де щорічно проводяться змагання з гирьового спорту, пам'яті Миколи Жеребцова (рис. 3.70, ш).

ГИРЕВОЙ СПОРТ — см. *Тяжелая атлетика.*
ГИРИ СПОРТИВНЫЕ — шаровидной формы, литые массивные или пустотелые металлические изделия. Используются спортсменами в упражнениях, развивающих силу. Для удобства хвата предусмотрены ручки диаметром 35 мм, отливаемые заодно с корпусом. Г. с. изготовляются весом 16, 24 и 32 кг. К Г. с. относятся т. наз. жонглерки, отличающиеся от гирь более высокой и тонкой (27 мм) стальной ручкой. Жонглерки применяются при жонглировании в качестве отягощающего предмета.

Рис. 3.71. **Витяг з енциклопедії фізичного виховання (1961)**

Масовий випуск спортивних гир єдиного розміру та різної ваги (16, 24, 32 кг) почався наприкінці 50-х та у 60-х роках минулого століття (рис. 3.71). Сьогодні всі змагання з гирьового спорту проводяться з використанням цих гир. За правилами змагань гирі вагою 32 кг повинні бути червоного, 24 кг – зеленого, 16 кг – жовтого кольорів. Їх розміри: висота – 280 мм, діаметр корпусу – 210 мм, діаметр ручки – 35 мм (рис. 3.72, а). Випускались також тренувальні гирі із подовженими ручками (рис. 3.72, б). На початку 80-х років минулого століття 86 заводів СРСР випускали понад 10 тисяч гир за рік кожен [119]. За ініціативи В. С. Рассказова Всесоюзним інститутом спортивно-туристичних виробів було розроблено гирі змінної маси

(розбірні) та згодом запущено їх виробництво на декількох заводах. Розбірні гирі виготовлялися таких номіналів: 8–16 кг, 16–32 кг, 24–40 кг (рис. 3.72, в). На початку XXI століття великої популярності вправи з гирями набули в США та країнах Європи. Гирі випускаються із великими дужками вагою від 2 до 48 кг з кроком 2 кг (рис. 3.72, г).

а б в г

Рис. 3.72. **Сучасні гирі (а – змагальні; б – з подовженими ручками; в – розбірні гирі змінної маси; г – європейські)**

Більшість екземплярів, зображених на рисунках, є експонатами унікальних колекцій гир заслуженого тренера України з гирьового спорту О. А. Мороза (м. Полтава) та братів Василя і Костянтина Пронтенків. Також на Житомирщині є ще одне зібрання старовинних гир у О. М. Дідовця.

Забавка для козака

В унікальній колекції братів Пронтенків — 150 гир!

Брати-близнята є майстрами спорту, членами збірної України, учасниками та призерами багатьох загальноукраїнських і міжнародних змагань. А ще у них — одна з найбільших у світі колекція... гир.

Ідея колекціонувати ті спортивні знаряддя виникла в них сім років тому. Пронтенки в той час працювали над дисертаціями, пов'язаними з теорією гирьового спорту. Тоді ж стали "розкопувати" історію виникнення снарядів.

"А потім вирішили збирати найцікавіші екземпляри, аби підкріпити історію наочно, — згадує Костянтин. — Перші гирі нам подарували знайомі спортсмени. Далі ми дали оголошення у місцеві газети — мовляв, купимо старі гирі. На наш поділ відгукнулося чимало людей. Деякі експонати ми знаходили навіть... у пунктах прийому брухту! Так наша колекція поповнювалась майже щодня".

Сьогодні у 31-річних братів – 150 гир, як мовиться, "усіх часів та народів". Звісно, вони беруть у колекцію не всі гирі, а найбільш цікаві й оригінальні. Приміром, найлегша з них — "фунтовка", важить лише 400 грамів, а найтяжча "тягне" аж на 50 кіло!

"Це гиря кінця XIX століття, — пояснює Василь Пронтенко. — З нею свого часу виступав знаменитий силач із Польщі Збишек Цыганевич. Наступна за вагою гиря — 35-кілограмова. Їй понад 200 років, та й форма далека від звичної для нас круглої — тодішні гирі були... прямокутними".

Найцінішим своїм експонатом Пронтенки вважають пудову (16-кілограмову) гирю кінця XIX сторіччя. На ній вибито профіль російського імператора Олександра III та напис — "За трудолюбие и искусство". "Ця гиря — особистий дарунок царя спортсмену, — пояснює Василь. — У ті далекі часи гирьовий спорт у Росії був у великій пошані, тож найкращих спортсменів вшановували як героїв. Ця гиря є справжньою перлиною нашої колекції. У світі таких екземплярів майже не лишилося".

"35-кілограмовій гирі — понад 200 років, та й форма далека від звичної для нас круглої — тодішні гирі були... прямокутними".

Колекціонування гир не обходиться без курйозних випадків. Нерідко брати їздять за експонатами в інші міста. "Уявіть реакцію людей на вокзалі. У потяг сідають два близнюки, а замість валіз тягнуть по дві гирі кожен! — сміється Костянтин. — Одразу починають розсуватися навкруги, де ж камери, може, то кіно знімають?

"Поява кожного нового екземпляра приносить нам справжню радість, — додає брат Василь. — Одна з наших улюблених гир є одночасно найдавнішою в колекції — це двопудова кам'яна гиря, звана у давнину "петрякою". Їй вік — приблизно 500 — 600 років! Запорізькі козаки любили розім'яти м'язи саме такою гирькою".

Унікальна колекція братів Пронтенків нині зберігається у сімейному гаражі та постійно поповнюється. Загальна її вага становить понад 1600 кілограмів! Такий скарб справді ніхто не вкраде — пуп розв'яжеться!

Сергій БОВКУН

Рис. 3.73. **Стаття в газеті «Експрес», 18–20 травня 2012 р.**

3.6. Вправи з гирями у житті видатних людей

Видатного математика давнини Піфагора (VI ст. до н.е.) сучасники особливо поважали не за його теореми, а за те, що він був добрим атлетом та став олімпійським чемпіоном із кулачного бою. В академії Платона (кін. V – поч. IV ст. до н.е.) навчали не лише мудрості, а й боротьбі. Сам академік любив поборотися з майбутніми філософами, де не раз виходив переможцем. У його творах багато уваги приділено гімнастиці, яка була не тільки засобом зміцнення здоров'я, а й розвитку сили та краси [74].

Сила, витривалість, спритність та високі вольові якості споконвіків були характерними рисами руських людей. У силових вправах (кулачних боях, боротьбі з ведмедем, підніманні ваги) народ бачив уособлення своєї, такої близької та зрозумілої йому богатирської сили. У легендах, піснях, переказах та літописах народ ще здавна наділяв найкращих своїх синів – богатирів Іллю Муромця, Добриню Нікітича, Альошу Поповича, Микулу Селяниновича, Кирила Кожум'яку та багатьох інших – надприродною силою, дивовижною хоробрістю, благородними пориваннями в боротьбі з ворогами своєї вітчизни.

Літописець Нестор у «Повести временных лет», що датується 991 роком, засвідчує такий факт: «Печеніги були приступили під Київ, і Володимир Святославович (Хреститель Русі) стрів їх на річці Трубежі. Для вирішення питання «про ненапад» замість битви зробили поєдинок: двобій богатирів із кожної сторони. Русич – молодий парубок Кирило, який працював кожум'якою, славився тим, що міг розірвати руками шкіру. Для підготовки до бою він вимагав дикого бика, та, коли люта тварина пробігала повз силача, той вирвав з її боку шмат шкіри. У двобої малорослий руський юнак легко переміг печеніга-велетня. І назвав Володимир те місце Переяславом (нині Переяслав-Хмельницький), через те що хлопець «переяв славу» у печенігів». А парубок залишився в історії під ім'ям Кирила Кожум'яки [53, 58].

За переказами відомо, що неабиякою силою та хоробрістю був наділений великий князь київський Ярослав Мудрий (978–1054). Одного разу, розширюючи володіння Київської Русі, зупинився він зі своєю дружиною на місці впадіння річки Которосль у

Волгу. Місцеве населення, сповідуючи язичництво та вважаючи своїм богом ведмедя, ніяк не бажало визнати володарювання християнського князя. Для доказу своєї сили над твариною (їх божеством) Ярослав Мудрий на очах у людей задушив ведмедя. Народ, вражений силою та мужністю князя, скорився, а на місці поєдинку виросло місто Ярославль (1010), на гербі якого зображений ведмідь та сокира [150].

В українських піснях і думах оспівуються славні імена Івана Підкови, Северина Наливайка, Богдана Хмельницького, Максима Кривоноса, Івана Богуна, Тараса Трясила, Івана Сірка, Семена Палія, Устима Кармалюка та інших українських богатирів. Козацький ватажок другої половини XVI сторіччя Іван Підкова славився величезною фізичною силою. Він «… ламав руками не тільки підкови, від чого на Січі й пішло його прізвище, а й талери (золоті або срібні монети). А коли ввіткнув талер у дерев'яну стіну, то треба було його вирубувати. Схопився руками за заднє колесо – шестеро коней, запряжених у віз, не рушило з місця. Дишло ламав на коліні, брав у зуби бочку меду й перекидав її через голову…». Значною фізичною силою вирізнявся полковник фастівський та білоцерківський, кошовий отаман Семен Палій. Існує легенда: «… ніби сама шабля його важила п'ять пудів (81,9 кг). …ніби Палій давав цю шаблю за кару комусь нести. Той аж крекче, а Палій тільки сміється» [58, 151]. В «Історії війни козаків проти Польщі» П'єра Шевальє наведено епізод, що стався влітку 1651 року в битві під Берестечком на Волині, який характеризує силу, відвагу, мужність та хоробрість українського народу. Після тривалого бою із 300 козаків залишився один, який протягом трьох годин боровся проти всього польського війська. На слова короля, який обіцяв зберегти йому життя, коли той здасться, сміливий козак, пробитий чотирнадцятьма кулями, гордо відповів, що «він уже не дбає про те, щоб жити, а лише хоче вмерти, як справжній вояка» [74].

Сильною людиною від природи був імператор Петро І. Змолоду він не цурався простецької фізичної праці, добре працював як різцем, так і сокирою та пудовим молотом. Про його силу складались легенди. Згідно з однією, заїхав він одного разу в кузню – підкувати коня. Кілька разів ковалю доводилось виковувати

підкови, тому що Петро І з легкістю їх ламав. За підкову, яку не зміг зламати, самодержець дав ковалю мідний карбованець. Але й мідний, і срібний карбованці коваль згортав пальцями в трубочку. Розійшлися лише після того, як цар дав ковалеві золотий карбованець і той не зміг його зігнути. Прощаючись із ковалем, Петро сказав йому: «А ти мені в силі ані трохи не поступаєшся». На що коваль відповів: «Це тому, що ми з тобою обоє люди руські. В мене, наприклад, увесь рід такий…» [58].

Коли в Тильзиті в червні 1807 року Олександр І та Наполеон підписували перемир'я, французький імператор згадав битву при Аустерліцу і запитав царя про гіганта-артилериста, який поклав чимало його бійців. Олександр з удаваною байдужістю відмахнувся: «У нас у провінції дуже багато людей високого зросту та богатирської сили…» [80]. Мова йшла про генерал-лейтенанта Василя Григоровича Костенецького (рис. 3.74), який сіяв серед ворогів смерть… банником (пристроєм для чищення гарматних дул). На запитання Олександра І, як йому віддячити за цей подвиг, В. Г. Костенецький сказав: «Накажіть, царю, замість дерев'яних банників зробити залізні!» [74].

Рис. 3.74.
В. Г. Костенецький

Історики стверджують, що В. Г. Костенецький у побуті був дуже невибагливий і вів надзвичайно скромний спосіб життя. Його кумиром був генералісимус Суворов, якого він в усьому намагався наслідувати. Кімната його ніколи на опалювалась, взимку він щоранку обтирався снігом, літом – обливався холодною водою. Їжа його була проста, солдатська: борщ та каша із м'ясом. Алкоголю не вживав. У бою його гаслом було: «Боязкого куля завжди знайде, а сміливого й штик боїться!». На запитання солдатів та товаришів по службі, що допомогло йому розвинути свою силу, генерал відповідав: «Солдатський спосіб життя та заняття з ядром» [80].

Прижиттєві легенди ходили про силу випускника Морського кадетського корпусу 1789 року капітан-лейтенанта Василя Лукіна. Маючи від природи колосальну фізичну силу, він

підтримував і розвивав її, систематично тренуючись із гирями. Лукін легко ламав підкови, тримав пудові ядра по півгодини в розведених у сторони руках, одним пальцем втискав цвях у корабельну стіну [150].

Одного разу, в Англії, між командою Лукіна та англійськими моряками стався інцидент. Розпочалася бійка. Моряки батьківщини боксу хотіли провчити «сибірських незграб». Але в бійку вступив В. Лукін і «своїми нищівними ударами почав складати противників у штабелі». Горді англійці не побажали терпіти ганьбу й викликали Василя на двобій із кращим своїм боксером. Але Лукін відповів, що погодиться на поєдинок лише з чотирма боксерами по черзі. Організатори бою були впевнені, що навіть перший англієць отримає перемогу над «російським ведмедем». Лукін дотримувався іншої думки. Більш того, він приніс з собою дві двопудові гирі й, перш ніж розпочати поєдинок, став з ними вправлятися (століття по тому це отримало назву «розминки»). Василь вижимав двійники, жонглював ними, а в кінці підкидав гирю вгору і м'яко приймав її на спину. Англійці були в захваті. У поєдинку Лукін переміг усіх, і його слава поширилась по всій Європі, а в Англії бути знайомим із Лукіним уважалось за велику честь» [80].

Значний вплив мав Василь Лукін на формування особистості Миколи Олександровича Бестужева (1791–1855) – першого серед морських офіцерів учасника декабристського руху. Ріс Микола слабким хлопцем, часто хворів; в основному весь час проводив за книгами. Але після зустрічі з Лукіним, давнім товаришем батька, почав займатися силовими вправами. Спочатку піднімав бронзовий бюст Монтеск'є, потім – дві невеличкі гирки, які подарував батько. Пізніше М. О. Бестужев писав: «Після того, як я побачив Лукіна, який рукою втримує за колесо упряжку коней з каретою так, що та не може зрушити з місця, хоча кучер, не розуміючи нічого, сильно бив коней нагайкою, я почав ще наполегливіше займатися гирями, які, втім, й без того встигли стати моєю розвагою» [80].

Відомо також, що видатний російський поет Олександр Сергійович Пушкін (1799–1837) був великим ентузіастом фізичних вправ. Він першим із письменників сказав, що для того,

щоб творити, необхідно бути сильним морально та фізично. Виходячи на прогулянку, О. С. Пушкін завжди брав із собою 6-фунтову (2,45 кг) палицю, щоб рука була твердішою. Навіть під час хвороби, коли він був обмежений у рухах, постійно виконував вправи з важкою палицею для швидшого одужання. В Анатолія Юсіна знаходимо відомості про силу рук відомого поета Михайла Юрійовича Лермонтова (1814–1841). У школі гвардійських прапорщиків він любив змагатися з відомим у школі силачем, юнкером Карачинським, у згинанні шомполів. Він міг в'язати з них вузли, як із мотузки. Без зусиль згинав руками мідні п'ятаки. Крім того, М. Ю. Лермонтов був вправним наїзником, добре володів рапірою, прекрасно катався на ковзанах. Великою силою був наділений правнук останнього гетьмана України Кирила Розумовського, відомий поет і письменник граф Олексій Костянтинович Толстой (1817–1875). Він залюбки піднімав гирі, ламав підкови, скручував кочергу. У змаганнях із придворними силачами Миколи I в розгинанні підков та складанні віршів завжди виходив переможцем. Серед видатних людей середини XIX століття особливе місце посідає Олександр Михайлович Бутлеров (1826–1868). Хімік-органік, академік, бджоляр, Бутлеров у юності виділявся серед своїх однолітків фізичною силою та спритністю. Особливу перевагу він надавав вправам із пудовими гирями. Любив також і демонструвати свою силу. Прийшовши в гості та не заставши господаря вдома, О. М. Бутлеров залишав своєрідну візитівку – згинав залізну кочергу у вигляді літери «Б» [74, 150].

До любителів силових вправ необхідно також віднести знаменитого письменника графа Льва Миколайовича Толстого (1828–1910) (рис. 3.75). Лев Миколайович – людина колосальної сили. Навіть у 80-річному віці його ніхто з гостей Ясної Поляни не зміг перемогти в елементарній вправі: хто чию руку покладе на стіл. Під час Кримської війни 1855 року Л. М. Толстой служив на найнебезпечнішому бастіоні міста Севастополь, але й під обстрілом продовжував займатися фізичними вправами, тим самим надихав солдатів та виховував у них мужність. У 1859 році в Ясній Поляні він відкрив школу для селянських дітей. За свідченнями колишніх його учнів, у школі була спеціальна кімната, облаштована

гімнастичними снарядами, гирями та іншим спортивним інвентарем. Учні підтягувались на поперечині, піднімали гирі, грали в різні ігри. Пізніше один із перших учнів яснополянської школи розповідав, як проводив Лев Миколайович урок гімнастики: «Толстой був напрочуд легким та здатним до гімнастики. Руки в нього були навдивовижу сильні… Він бере ремінь, підперізується, вішає гирю на пояс й починає підтягуватись на поперечині так, як і без гирі…».

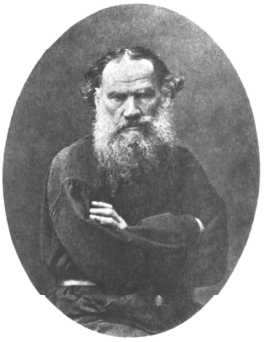


Рис. 3.75.
Л. М. Толстой

Свою спортивну форму він підтримував постійно, не даючи м'язам «розкисати». Як була здивована його дружина Софія Андріївна, коли він, 70-літнім, купив дві гирі, щоб щоденно тренуватись. У 1898 році в щоденнику дружини з'явився запис: «…він дуже зайнятий розвитком м'язів, робить гімнастику з гирями, ходить на ставок купатись…». Щоденні вправи з гирями давали свої результати. Домашній лікар Толстих Душан Маковицький у «Яснополянських записках» зафіксував вагу цих гир: пара по пуду (16 кг) та пара по 10 фунтів (4 кг). Ці гирі можна побачити й сьогодні в музеї в Ясній Поляні (14 км від м. Тула). У своїх щоденниках Л. М. Толстой писав, що за 82 роки життя вільного часу не мав, але ніколи не зміг би досягти мети, якби був кволий тілом, якби кожен день його не починався із зарядок та вправ з гирями. Захоплення гирями письменник переніс і у свої романи. В «Анне Карениной» читаємо про Лєвіна: «… він підійшов до кутка, де у нього стояли дві пудові гирі, і став піднімати їх, прагнучи привести себе в стан бадьорості. За дверима почулися кроки. Він поспішно поставив гирі» [74].

Багато видатних людей вправлялись вправами з гирями в атлетичному гуртку В. Ф. Краєвського. Багато з них стали відомими спортсменами і тренерами, їх імена стали відомими в усьому світі та назавжди залишились в історії. Одне з найпочесніших місць серед них посідає Іван Володимирович Лебєдєв (легендарний «дядя Ваня») (1879–1950) (рис. 3.76).

І. В. Лебєдєв в гуртку лікаря В. Ф. Краєвського почав займатись з 17 років та добився значних результатів у вправах з гирями. Проявивши неабиякі педагогічні та організаторські здібності, І. В. Лебєдєв став помічником В. Ф. Краєвського. Тренуючись разом із видатними атлетами того часу, вивчав їх фізичні дані, методи тренування, спосіб життя. Все це стало йому у пригоді у майбутньому. Ще в роки навчання на юридичному факультеті Петербурзького університету (1901–1905) організував спортивні курси, а потім і школу фізичного розвитку, що проіснувала до 1912 року. До школи приймали всіх бажаючих, незалежно від стану та фізичного розвитку. До програми входили атлетика (вправи зі штангою та гирями), боротьба, бокс та фехтування. Багато учнів І. В. Лебєдєва у майбутньому відкривали свої атлетичні кабінети [145].

Рис. 3.76.
І. В. Лебєдєв

Влітку 1905 року в Петербурзі І. В. Лебєдєв вперше виступив як арбітр на чемпіонаті з французької боротьби. Цей турнір дуже сподобався публіці, і не лише боротьбою, а й його організацією – він був схожий на театралізоване видовище. Сам І. В. Лебєдєв вийшов на арену в російському народному одязі, лакованих чоботях, у картузі та зі срібним свистком на довгому ланцюжку. Після цього публіка почала називати його «дядею Ванею». Розкланявшись глядачам та оголосивши про відкриття чемпіонату, він голосно промовив: «Парад – алле!». Оркестр гримнув «Марш гладіаторів», та з-за завіси на килим вийшли учасники чемпіонату. Представляючи борців, Лебєдєв давав кожному коротку характеристику, інколи жартівливого характеру. З легкої руки «дяді Вані» всі вагомі чемпіонати з боротьби в Росії почали проводитися за подібним сценарієм, а арбітри-конферансьє намагались в усьому копіювати «дядю Ваню» [145].

У 1912 році невтомний І. В. Лебєдєв почав видавати двотижневий ілюстрований журнал «Геркулес», девізом якого було: «Кожна людина може і повинна бути сильною». Журнал видавався

до 1917 року чималим тиражем для того часу – 27 тис. Примірників. На його сторінках, поряд із численними фотографіями атлетів, борців та боксерів, друкувалися статті з історії спорту, анатомії та фізіології людини, звіти змагань. Авторами статей були відомі спеціалісти: О. К. Анохін, Л. А. Чаплінський. У рубриці «Сила и здоровье» І. В. Лебєдєв вів важкоатлетичний розділ, де друкувались комплекси вправ із гирями, гантелями, штангою. Давались гігієнічні та методичні рекомендації для початківців. Також часто в журналі розміщувались і розповіді на спортивні теми. Їх авторами були: О. Купрін, А. Аверченко, О. Грін, В. Гіляровський. Оформляли журнал художники І. Г. Мясоєдов, В. С. Сварог.

І. В. Лебєдєв є автором багатьох книг з атлетики та боротьби: «Система физического развития «Сила и здоровье» (1912), «Борцы» (1916), «Тяжелая атлетика» (1916), «Упражнения с весовыми гирями» (1928) та інші [81, 82].

Ось яку характеристику давав собі І. В. Лебєдєв: «…закінчив третю Петроградську гімназію з кількома медалями за атлетичні рекорди... З 1905 року ходжу навколо сцени або арени, свищу та без запинки відповідаю на всі можливі й неможливі запитання. Протягом 10 років боровся 50 разів, причому, коли мене 20 разів бороли, публіка говорила: «Ось вам і професор!», зате коли 30 разів перемагав я, публіка говорила: «Це, звичайно, господар!» …На жаль, не зміг винайти телефон або телеграф, зате винайшов першу в Росії «чорну маску», Святогора, дядю Пуда, Саракікі, Івана Каїна, Авеля та ще цілий ряд інших живих атракціонів. На думку багатьох, говорю лише дві фрази: «парад – аллє» та «одна хвилина перерви». Щаслива людина, тому посміхаюсь, якщо навіть і сумно» [36, 145].

Неперевершеним силачем кінця XIX – початку XX століття був Георг Георгійович Гаккеншмідт («Гакк») (1878–1968) (рис. 3.77). За спогадами однокласників, у школі Гакк відрізнявся від своїх однолітків дивовижною кмітливістю та спритністю. Був невтомним та швидким у бігу, чудово працював на турніку, брусах, кільцях, відмінно лазив по канату. В 14 років він виграв перший приз із гімнастики, був одним із кращих гравців у городки [31].

У 1895 році вступив до Ревельського атлетичного товариства. Для зміцнення ніг практикував підйом по гвинтових сходах до шпилю церкви Олевісте з двопудовими гирями в руках. У 18-річному віці Г. Гаккеншмідт був уже прекрасним атлетом. З 1898 року тренувався в Петербурзі у гуртку В. Ф. Краєвського. Жив у квартирі лікаря, який поставився до нього як до рідного сина. Щоранку приймали холодну ванну, після чого піднімали гирі та штанги в кімнаті, стіни якої були завішені портретами борців та силачів усього світу. В. Ф. Краєвський підбадьорював Г. Гаккеншмідта, коли той не міг узяти чергову вагу: «Ходу, ходу, Жорж! Енергії, маса! На Вас дивиться вся Європа» [14].

Якось приніс кравець В. Ф. Краєвському сірі смугасті брюки, Гакку вони дуже сподобались. Помітивши це, лікар сказав: «Побийте рекорд Сандова та отримайте такі ж». ...Уже 4 лютого 1898 року в Москві у змаганнях з підіймання ваги на атлетичній арені М. Кістера у Петровському пасажі Г. Гаккеншмідт встановив перший світовий рекорд в історії російського спорту – він вижав правою рукою штангу вагою 116 кг, побивши рекорд знаменитого Сандова, та отримав бажану нагороду – смугасті штани. Пізніше Г. Г. Гаккеншмідт згадував: «Я більше зрадів цьому подарунку, ніж важкій золотій медалі, яку мені вручили за цей рекорд» [21].

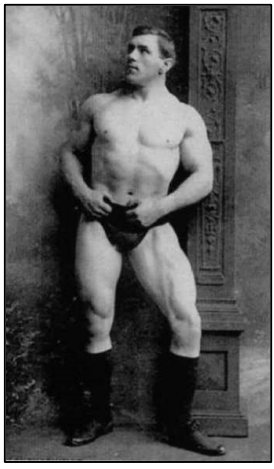


Рис. 3.77.
Г. Г. Гаккеншмідт

На II Всеросійському чемпіонаті з піднімання ваги, який відбувся 16–30 квітня 1898 року у манежі Г. Рибоп'єра в Петербурзі, Г. Гаккеншмідт посів перше місце. У цьому ж році, 31 липня – 1 серпня на першому чемпіонаті світу у Відні у змаганнях з підіймання ваги він посів третє місце з особистою вагою 89 кг (перше місце – австрієць Вільгельм Тюрк, особиста вага 120 кг). Паралельно проводився перший чемпіонат Європи із французької боротьби, де Гакк після підняття ваги взяв участь та посів перше місце [4].

Г. Г. Гаккеншмідт є творцем своєї системи фізичного розвитку, основні положення якої він відобразив у книзі «Путь к силе и здоровью» (1911) [31]. З 1911 року живе в Англії. Згідно з документальними даними, Г. Г. Гаккеншмідт – найсильніша людина у світі з 1898 по 1910 рік. Ось що писав про нього Іван Лебєдєв: «Через мої руки пройшла не одна тисяча борців та атлетів усіх країн та континентів. Я бачив немало видатних за формою та результатами силачів, але другого Гаккеншмідта я не зустрічав...» [74].

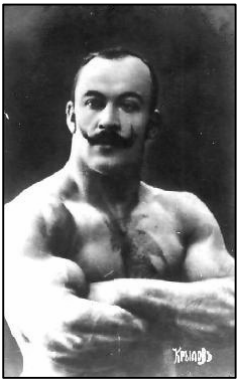


Рис. 3.78.
П. Ф. Крилов

«Королем гир» називали уродженця Московської губернії Петра Федотовича Крилова (1871–1933) (рис. 3.78).

Під час навчання в школі П. Крилов почав відвідувати цирк, його кумиром став відомий німецький атлет Еміль Фосс. Хлопець уважно спостерігав за роботою силача, а вдома намагався копіювати його прийоми. Тренувався спочатку з прасками, які навішував на держак від щітки для миття підлоги. Потім, дізнавшись, що у м'ясній лавці є гирі, почав часто навідуватись до магазину та намагатись їх піднімати. Згодом йому вдалось підняти однією рукою двопудову гирю. За словами П. Ф. Крилова, то був його перший дебют як атлета [85, 145].

Після закінчення морського училища штурманом корабля П. Ф. Крилов здійснив ряд подорожей по країнах Європи та Азії, але весь час тренувався з гирями, які возив із собою. В усіх портах, куди заходив корабель, він відвідував атлетичні гуртки та клуби, де змагався з місцевими атлетами у підніманні гир та в боротьбі. В Англії за прояви надзвичайної сили П. Ф. Крилова порівнювали з капітаном В. Лукіним і говорили, що його кулаком можна забивати палі. А в каюті П. Ф. Крилова вже давно висів портрет В. Лукіна [80]. У 1895 році 24-річний П. Ф. Крилов приїхав у Москву, де відвідав атлетичний гурток С. І. Дмитрієва-Морро та продемонстрував свою силу і вміння працювати з гирями. Він жав гирі, хрестився двопудовиком, розводив руки в

сторони із двопудовими гирями тілами донизу, жонглював гирями, ловив двопудову гирю на спину, підкидав двійника вгору і ловив на долоню [80, 150]. Після трирічного плавання П. Ф. Крилов вирішує стати професіональним атлетом – любов до сили взяла верх. У себе вдома у підвальному приміщенні облаштував спортзал: купив гирі, штангу й продовжував тренування. Відчувши себе підготовленим, у квітні 1895 року влаштувався в цирк Ліхачова. П. Ф. Крилов рвав ланцюги; піднімав на платформі коня з вершником; зав'язував «краватки» та «браслети» зі смугового заліза; вижимав штангу, в порожніх кулях якої сиділо по одному чоловіку; гнув монети; ламав підкови; робив розтяжку з 3-4 кіньми; пропускав через себе по платформі автомобіль з шофером і декількома пасажирами; розбивав кулаком цеглину. Проте особливо вправно працював П. Ф. Крилов з гирями, за що й отримав псевдонім «Король гир». Жоден атлет того часу не міг порівнятись з ним у демонструванні трюків із гирями [85].

П. Ф. Крилов був таким фанатом гир, що всіх людей ділив на «джентльменів» та «паразитів», у число останніх входили всі, хто не міг підняти «двійника» [13, 74]. Усі його «романи» були невдалими. Він мав яскраву зовнішність, чимало бачив та читав, умів цікаво розповідати, але біда його була в тому, що гирі заслонили від нього все інше життя. З ким би він не спілкувався, розмова зводилась до богатирських тем. Він постійно показував м'язи та запитував у своїх прихильниць: «Скільки ви вижимаєте?». За признаннями атлета, він думав про гирі та трюки навіть під час концерту Ф. Шаляпіна та відвідування Третьяковської галереї [80].

Демонструючи силові номери, П. Ф. Крилов любив їх весело коментувати. Наприклад, розбиваючи камені кулаком, він звертався до публіки з такими словами: «Якщо ви думаєте, що в цьому номері є фальш, то можу розбити цей камінь на голові будь-кого із публіки... Прошу бажаючих на арену!». На одному з виступів, до програми якого входили підняття коня з вершником та номер із ковадлом – лежачи тримати на грудях ковадло, по якому б'ють великими молотами – під час оплесків П. Крилов почув із першого ряду репліку одного чоловіка: «Не розумію, як

можна вітати в наш освічений вік грубу силу. Та це просто бик якийсь». Петро Федотович зупинив рукою оркестр і звернувся до публіки: «... Хоча я – людина інтелігентна, але працюю на арені, тому що люблю силу. А взагалі думаю, що краще бути сильним биком, ніж слабким віслюком, хоча й у чиновницькому картузі, як цей суб'єкт» [80].

П. Ф. Крилову не раз пропонували взяти який-небудь гучний псевдонім – у той час була мода на іноземні. Іноземним атлетам платили більше, але Крилов відповідав: «Я народився російським Криловим, ним і помру».

«Залізним Самсоном» називали Олександра Івановича Засса (1888–1962) (рис. 3.79). Батько часто брав Олександра з собою на осінні ярмарки. Там малий Засс вперше побачив циркових атлетів. Силач Іван Пуд піднімав величезну бочку з водою, жонглював ядрами, згинав залізні прути, а в кінці вистави, як в ті часи було заведено в старих цирках, пропонував бажаючим повторити його трюк – зігнути підкову. На диво публіці і самому Пуду батько Олександра, зовсім не богатирського складу, з легкістю переламав навпіл залізну підкову. Для доказу своєї сили з такою ж легкістю Іван Петрович зламав і другу та ще й відірвав від помосту величезну штангу. Публіка була в захваті, а зніяковілий та збентежений Пуд вручив Івану Зассу срібний карбованець і промовив з іронією в голосі: «Це тобі за подвиг та на випивку!». Але Засс-старший, діставши свої три карбованці й доклавши до одного подарованого, засунув їх силачеві в кишеню з відповіддю: «Я не п'ю! А ось ти візьми, але пий лише чай...» [57, 80]. Це ще один переконливий приклад, який підтверджує правильність слів В. Ф. Краєвського, що у сильних та здорових батьків й діти народжуються та ростуть такими ж.

Рис. 3.79.
О. І. Засс

У той час Олександр вирішив стати цирковим атлетом. Він намагався повторити все, що бачив у цирку: виконував вправи з гирями (жим, жонглювання), намагався зігнути підкову та

розірвати ланцюг – але безуспішно. Однак дитячий досвід не пройшов марно. Багато років потому, коли ім'я Олександра Засса стало відомим в усьому світі, основні принципи тренувань та вправи силача лягли в систему методичних прийомів та отримали назву «ізометричних вправ» (характерна риса яких – напруження м'язів без їх скорочення). Серед атлетичних номерів О. І. Засса: жонглювання трипудовою гирею; піднімання зубами піаніно з піаністкою (при цьому він підвішений канатом за одну ногу); перенесення на спині піаніно з піаністкою та танцюристкою на кришці; забивання незахищеною долонею цвяхів у товсті дошки та витягування їх, обхвативши шляпку лише вказівним пальцем; утримування платформи, по якій проїжджали вантажні автомобілі та інші. Виступи проходили тріумфально. Це пояснюється не тільки оригінальними номерами, більшість з яких не міг повторити жоден атлет світу, а й тим, що він не був схожий на багатьох силачів того часу, які мали масивні фігури й велику вагу. Його заміри: зріст – 167,5 см, вага – 76–80 кг, об'єм грудної клітки – 119 см, біцепс – 41 см.

У 1925 році в Лондоні вийшла книга «Дивовижний Самсон», де розповідається про долю та атлетичну кар'єру силача. О. І. Засс говорив: «Я ніколи не прагнув великих м'язів. Великі біцепси не завжди є показником великої сили. Так як і великий живіт не говорить про добре травлення. Головне – це сила волі, міцні сухожилля та вміння керувати своїми м'язами» [80]. Псевдонім «Залізний Самсон» був даний О. Зассу за його дійсно «залізні» м'язи. Відомо, що на одному з виступів, коли в Англії О. І. Засс запропонував бажаючим із публіки за 25 фунтів стерлінгів збити його з ніг ударом кулака в живіт, відомий англійський боксер Том Бернс зломив кисть руки [57].

Відомим українським силачем того часу був художник із Одеси – Микола Іванович Кравченко, який також тренувався у гуртку любителів атлетики «старого лікаря». Рідко хто з ним міг позмагатись у підніманні великої ваги. В солдатській стійці при особистій вазі 80 кг він вижимав штангу вагою 103,4 кг. Проте на рекорди він не тренувався. За свідченнями очевидців, у цьому «служителі мистецтва» загинув незрівнянний гирьовик. У 1898 році М. Кравченко у книзі А. П. Івашенцова «Охота и спорт»

опублікував власні методичні матеріали з атлетики і боротьби під назвою «Атлетика» [65].

Українських народних силачів добре знали у світі й високо шанували. В червні 1907 року майже всі газети Чикаго захоплено розповідали про змагання, яких американці ще не бачили. Видатний український цирковий атлет-борець Терентій Савович Корінь (рис. 3.80) на гастролях у Чикаго уклав контракт, згідно з яким був зобов'язаний провести поєдинок із левом. Лапи хижака були одягнуті у спеціальні чохли. Т. Корінь спокійно ввійшов у клітку назустріч здоровенному леву, який із ревом кинувся на нього. Під час боротьби зірвався чохол з однієї лапи, і звір відразу ж поранив силача, але біль його не зупинив і в цьому дивовижному змаганні переміг український богатир. За цю перемогу Терентію Кореню було вручено єдину у світі велику золоту медаль з написом: «Переможцю левів» [65]. Жодне тренування Т. С. Кореня не проходило без вправ із гирями. Якось у номер готелю, де жив Терентій Корінь, увірвались грабіжники і почали вимагати гроші. Недовго думаючи, український силач вдарив кулаком зверху по голові одного із злодіїв так сильно, що роздробив шийні хребці. Удар виявився смертельним [74].

Рис. 3.80.
Терентій Корінь

Своєрідним символом української сили та вправності, природного хисту й уміння перемагати став славетний богатир Іван Максимович Піддубний (1870–1949) (рис. 3.81). Увесь рід Піддубних був наділений богатирським здоров'ям та силою. Дід Івана по материнській лінії Данило Науменко прожив 125 років, батько – Максим Піддубний, схопившись за колесо, міг зупинити будь-якого вола, скрутити роги найздоровеннішому бугаю, легко брав на плечі два п'ятипудові мішки [13, 53, 64].

З дитинства Іван Піддубний не цурався селянської праці: ходив за плугом, носив мішки з зерном, метав сіно, а в 15 років він уже міг боротися на рівні з дорослими. У 1893 році почав працювати вантажником у Севастопольському порту, згодом – у

Феодосійському, де за велику фізичну силу його прозвали «Іваном Великим». З 1898 року І. М. Піддубний – професіональний борець. Він встановив для себе жорсткий режим: щоденні багатогодинні тренування, заняття з гирями, загартування, довготривалі прогулянки, жодних надмірностей у їжі та повна відмова від куріння та алкоголю. У 1905–1909 роках він шість разів здобував звання чемпіона світу (1905 – Париж, 1906 – Париж, Мілан, 1907 – Відень, 1908 – Париж, 1909 – Франкфурт). За тріумфальні перемоги, здобуті над першокласними силачами світу, європейська преса назвала Івана Піддубного «Чемпіоном чемпіонів» [64].

Виконував І. М. Піддубний й силові вправи з гирями. Зі стійки «міст», впершись у підлогу головою та ступнями, Піддубний брав дві двопудові гирі, що лежали в нього за головою, та на витягнутих руках піднімав їх вертикально над грудьми; носив навколо арени на витягнутій вгору руці трьох чоловік, кілька разів підряд перекидав з руки в руку над головою чотирипудову штангу [74, 84].

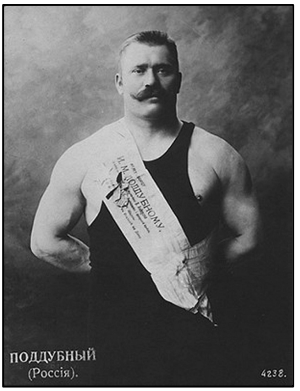


Рис. 3.81.
І. М. Піддубний

Чесність, прямота та непідкупність вирізняли І. М. Піддубного серед інших борців. В його біографії був широко відомий такий випадок. На чемпіонаті з боротьби 1908 року в Берліні розпорядник чемпіонату Якоб Кох – перша борцівська знаменитість Німеччини – запропонував Піддубному значну суму (2000 марок) за добровільний програш. Іван Максимович вирішив провчити німця і погодився лягти на лопатки. Про майбутню перемогу над знаменитим чемпіоном німець розповів усім своїм знайомим. Але Піддубний не піддався Коху, як обіцяв, а, використавши свої стрімкі прийоми, притиснув його лопатками до килиму [53].

У журналі «Геркулес» за 1915 рік була наведена така характеристика І. М. Піддубного: «Іван Піддубний ламав кращих світових борців без усілякого жалю. Сильний був, як стихійний

ураган... Страшний був не тільки для російських, а й для усіх закордонних борців: не кине, так зламає...».

Траплялось Івану Максимовичу під час революційних подій потрапляти у серйозні халепи. В Житомирі у 1919 році під час циркового виступу банда анархістів ледь не застрілила Піддубного, прийнявши паризьку стрічку чемпіона світу за царський прапор Російської Імперії, мовляв, підтримує царя. Чемпіон змушений був втікати на вокзал через запасний вихід із цирку [90]. В Керчі вигляд широкоплечого І. Піддубного викликав у перехожих російських офіцерів лють, мовляв, роз'їли морди, мужичня! Довелося разом із товаришем, борцем Миколою Разіним, побити цілий натовп офіцерів. У Бердянську Іван Максимович у складі циркової групи атлетів потрапив у полон до махновців. Нестор Махно наказав їм боротися із здоровенним махновцем – Грицьком. Боячись розправи, борці піддавалися Грицьку та програвали сутички. Лише І. М. Піддубний, який вирізнявся сильним, мужнім та прямим характером, із силою кинув велетня-махновця на підлогу сцени. Але батько Махно, на диво артистів, наказавши Грицьку чистити туалет, велів видати їм грошей, вина та ковбаси. А І. Піддубному подарував особистий приз, як від любителя та шанувальника мистецтва, – пачку асигнацій [64].

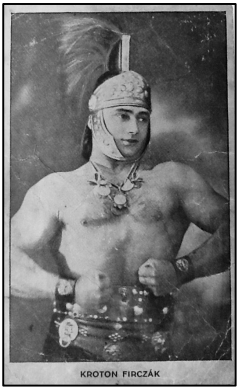


Рис. 3.82.
І. Ф. Фірцак

Видатним українським силачем-гирьовиком та борцем був уродженець закарпатського села Білки Іван Федорович Фірцак («Кротон») (1899–1970) (рис. 3.82). Говорили, що дід Івана – Іван Вільхович – у лісі вбив ведмедя поліном, за що в селі його прозвали Силою. Підлітком Іван, шкодуючи корову, впрягся до плуга та сам зорав поле. А коли телиця пошкодила ногу, приніс її додому на плечах. У двадцять років Іван подався на заробітки до Чехословаччини [65].

Як спортсмен став відомим та популярним у 20-х роках XX сторіччя, коли почав перемагати на бійцівських турнірах у Празі. Першим спортивним поєдинком для

закарпатця став бій із мандрівним силачем Велетом. Бій для Велета скінчився повною поразкою. Під час поєдинку Івана помітив тренер Ондржей Нейман, який на тривалий час став наставником силача. Фірцак називав його «паном професором». Юнак тренувався із 25-кілограмовими гирями. Не тільки носив її вдома у дворі, а й їздив із нею трамваєм.

У 1922 році на чемпіонаті Чехословаччини з важкої атлетики Іван Фірцак підняв штангу вагою 150 кг і здобув золоту медаль. Після того він ще 70 разів перемагав у змаганнях з підняття ваги (гир та штанги), боротьби та конкурсах краси тіла. Пізніше став артистом відомого празького «Герцферт-цирку», з яким об'їздив 64 країни світу. Іван Фірцак, якого на афішах називали Іваном Силою, показував такі номери: рвав залізні ланцюги; жонглював важкими гирями та кулями; виконував вправи зі штангою; лежав на розбитому склі, тримаючи на собі 500 кілограмів ваги; зубами тягнув вантажівки, а також зубами витягував забиті у дошку цвяхи; гнув залізні рейки і цвяхи та робив з них різні фігури, які роздавав глядачам. В Іспанії на кориді Кротон голіруч переміг бика, звалив його на плечі та відніс до найближчого ресторану. За його феноменальну силу та унікальні рекорди світова громадськість присвоїла Івану Фірцаку ім'я античного героя Кротона. Під час гастролей у Лондоні, за видатні силові трюки, королева Англії подарувала Івану унікальний пояс, манжети й шолом, прикрашений діамантами й рельєфним зображенням левів (див. рис. 3.82).

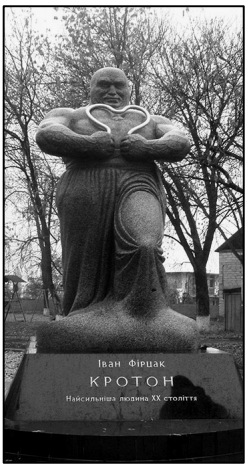


Рис. 3.83.
Пам'ятник Івану Фірцаку

Повернувшись у рідне село наприкінці 30-х років, Іван Фірцак став засновником закарпатської циркової школи і силових мистецтв. У будинку, де жив «Кротон», сьогодні діє музей. 26 липня 2009 році на 110-річчя від дня народження Івана Фірцака в центрі с. Білки відкрито пам'ятник, для якого позував Василь Вірастюк. На пам'ятнику напис «Іван Фірцак. Кротон. Найсильніша людина XX століття» (рис. 3.83). У

2013 році на Київській національній кіностудії імені Олександра Довженка відзнято фільм про Фірцака-Кротона «Іван Сила» за сценарієм Віктора Андрієнка та Ігоря Письменного. Головну роль виконав відомий атлет Дмитро Халаджі.

Рис. 3.84. **В. М. Дзюба**

«Першим українським богатирем» (з моменту утворення СРСР) у 20-х, 30-х роках XX ст. газети називали Василя Миколайовича Дзюбу (1899–1945) (рис. 3.84). В. М. Дзюба народився на Черкащині у сім'ї хлібороба п'ятою дитиною. З дитинства не цурався селянської праці. До 17 років був звичайним хлопцем та господарював на рівні з братами. А коли йому пішов 18 рік, почав стрімко рости й досяг велетенського зросту. У 25 років зріст Василя сягав 2 м 31 см, вага – 190 кг. Крім того, мав він величезну силу: ламав кінські підкови, носив на собі копицю сіна, піаніно, орав землю в упряжі замість коней. У 1924 році став професіональним атлетом-борцем та понад 15 років виступав у цирку. До його номерів входили: забивання цвяхів довжиною 15 см незахищеною долонею в дубову дошку з наступним витягуванням їх зубами, утримування на грудях ковадла, по якому два молотобійці били великими молотами. Після смерті богатиря залишились деякі його речі: шапка 64-го розміру, обручка, крізь яку вільно проходять три пальці дорослої людини [74].

Відомим богатирем із Кіровоградської області був Іван Семенович Круц (1906–1968) (рис. 3.85). У 30–50-х роках працював у цирку. Часто боровся із житомирянином В. В. Поповим та із В. М. Дзюбою. Але запам'ятався він більше як атлет, який демонстрував неймовірну силу, виконуючи силові вправи з різними предметами: гирями, штангою і ядрами. Підкидавши ядра і ловивши на шию, І. С. Круц скидав їх на спеціальний поміст, який вистрілював гучним феєрверком. Робив із цвяхів «двохсоток» якір, зв'язував їх у вузол. Забивав цвяхи руками в сорокаміліметрову дошку і виймав їх зубами. Гнув металеві балки,

зав'язував залізні краватки, жонглював двопудовими гирями із зав'язаними очима. Головною метою його виступів була пропаганда фізичної культури і спорту.

Рис. 3.85. **І. С. Круц**

Ось невелика афіша Івана Круца: «У програмі спортивного показового вечора: 1. Вправи з гирями. 2. Проба із залізом: розгинання і згинання на лобі і підборідді атлета. 3. Клас-штанга, класичне триборство (жим, ривок, поштовх). 4. Жонглювання гирями із зав'язаними очима. 5. Весела клоунада. 6. Зубна кузня. 7. Силовий атракціон із залізними ядрами і снарядом. 8. Показова класична боротьба і багато інших оригінальних номерів. Тривалість програми – 2 години. Виступ за будь-якої погоди» [41].

Суворим був він наставником і для своїх учнів, і для названого сина Юрія (власних дітей не мав). Один очевидець розказував, як Круц наводив лад у своєму атлетичному клубі: «Хлопчиська чи то побилися, чи то просто посварилися, зчепившись прямо в клубі. Круц виніс їх на вулицю і викинув зі сходинок на дорогу». Жорстоко, але дохідливо і повчально для інших. Можливо, тому серед його вихованців було немало переможців і призерів змагань самого різного рівня.

Під час Великої Вітчизняної війни вправи з гирями часто застосовувалися для демонстрації та пропаганди сили і здорового способу життя серед воїнів. З цією метою у військові підрозділи запрошувались відомі силачі, такі як І. М. Піддубний, Я. А. Чеховській, які проводили агітаційну роботу з червоноармійцями та піднімали їх бойовий дух. Однак серед військових командирів були й такі, які самі, систематично займаючись із гирями та тренуючи своїх підлеглих, славились незвичайною силою. Так, у відомого Героя громадянської війни Г. І. Котовського, який був прихильником вольової гімнастики О. К. Анохіна, поряд із проведенням гімнастичних вправ з воїнами та загартуванням, улюбленою вправою було жонглювання пудовими гирями. Тричі

Герой Радянського Союзу маршал авіації І. М. Кожедуб ще до навчання в Чугуєвській авіаційній школі, побачивши у місцевому клубі виступ силача, захопився вправами з гирями. Батьки не підтримували інтерес Івана до занять з двопудовою гирею. Мати казала: «Та перестань ти жбурляти її, аж стіни тремтять. Усе подвір'я поковиряв своєю гирею. Так кидаєш, що побілка від стін відвалюється. Дивись, батькові скажу». Але під час навчання в авіаційній школі Іван продовжив свої заняття. Викладач фізичної підготовки заохочував курсантів до занять із гирями і казав: «Працюйте, працюйте! Сила винищувачу у бою згодиться» (рис. 3.86). Іван Микитович упродовж усієї служби возив гирі з собою у валізі та навіть між боями виконував вправи з гирями для підтримання фізичної форми. Маршал СРСР С. М. Будьонний, агітуючи за спорт особистим прикладом, міг однією рукою вижати дві гирі (двопудову та пудову) одночасно (рис. 3.87) [12, 74, 77].

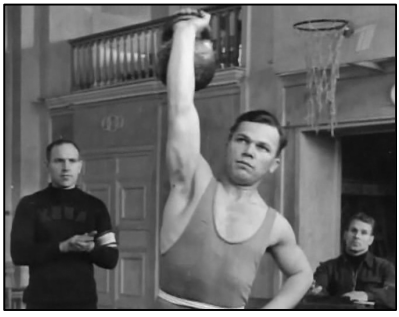


Рис. 3.86. **І. М. Кожедуб**

Багато прославлених важкоатлетів – майстрів «залізної гри» – почали свій шлях у великий спорт із гир та з превеликою користю для себе тренувалися з гирями. Серед них – Олександр Бухаров, Михайло Громов, Яків Куценко, Григорій Новак, Іван Удодов, Аркадій Воробйов, Юрій Власов, Леонід Жаботинський, Василь Алексєєв, Федір Богдановський та багато інших. Заслужений майстер спорту СРСР з важкої атлетики, Герой Радянського Союзу генерал-полковник авіації М. М. Громов говорив: «Уже в ранньому віці я отримав усебічне фізичне виховання… Початок, мабуть, поклали хлопчачі змагання в селі. В амбарі були різні гирі, і ми, молодики,

Рис. 3.87.
С. М. Будьонний

піднімали їх «на рази». В 15 років я був уже таким здоровим, що нарівні боровся зі своїми дядьками, а вони були дуже міцними. Завдяки відмінному фізичному розвитку я став авіатором та швидше за всіх освоїв політ. Почав літати у 1917 році на «Фармані-4», коли мені було лише 18 років» [30].

Заслужений майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, 14-разовий чемпіон СРСР з важкої атлетики Я. Г. Куценко розповідав: «В один із «буденних» заводських конкурсів неочікувано для всіх я увійшов у коло і вижав двопудову гирю сім разів. Глядачі ахнули. Зовсім спокійно і навіть поблажливо поглядаючи на всіх (знали б вони, чого мені це коштує), декілька разів я підкинув гирю. Успіх був повним. Я гордився – став «сильним парубком»»[30].

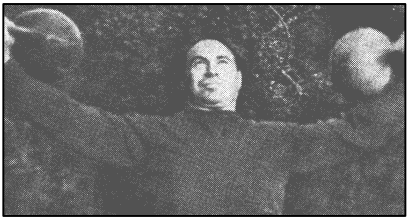


Рис. 3.88. **А. М. Воробйов**

Заслужений майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, дворазовий чемпіон Олімпійських ігор, доктор медичних наук, професор А. М. Воробйов (рис. 3.88) постійно робив спеціальні вправи з гирями, згадуючи свого «друга юності» – пудову гирю, лагідно називаючи «пудовичком», з якого й почав свій шлях до великої арени [21].

Повчальний приклад випускника Ленінградського військового інституту фізичної культури Федора Богдановського. Спочатку він показував високі результати у вправах з гирями на турнірах гирьовиків, а потім перейшов у важку атлетику та завоював на XVI Олімпійських іграх золоту медаль [41].

Для молодого Юрія Власова, який навчався у суворовському училищі, гирі замінили штангу й гантелі (у післявоєнні роки штанга була як розкіш). Майбутній герой Римської олімпіади (1960) після прочитання книги Г. Г. Гаккеншмідта «Путь к силе и здоровью» почав займатися гирями щоденно до підйому, тому що в розпорядку дня військового училища часу для особистих тренувань не було [20]. Ю. П. Власов (рис. 3.89) в одній із своїх книг «Справедливость силы» (1989) розповідав: «Нічого випадкового

у моїх спортивних перемогах не було. Все, чого я добився, є результатом прихильності до сили. Я був вірний їй з дитячих років. З тих же років робив усе, щоб розвинути силу. У цій роботі я не знав жалості до себе. Безумовно, це загартовувало волю. Але хіба тільки одну волю? Хіба перемога над вагою, безсиллям, подолання страху перед випробуванням не є перемогою духу?». Автор продовжував: «Думаю, що справжня атлетика – атлетика не для рекордів і чемпіонатів – це найбільша пристосованість до фізичних навантажень, тобто відсутність зайвої ваги, висока рухова витривалість при певному м'язовому розвитку. Це – справжній ідеал фізично досконалої людини» [20].

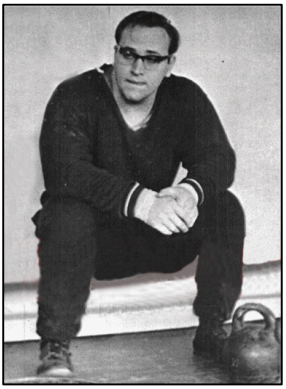


Рис. 3.89.
Ю. П. Власов

Ось що згадує про своє дитинство заслужений майстер спорту СРСР дворазовий Олімпійський чемпіон, рекордсмен світу Л. І. Жаботинський: «… дитинство як дитинство. З ранку до вечора ганяв м'яча, без втоми барахтався в ставку. … згодом почали ходити до кузні, де серед різного брухту знайшли ми, хлопці, й пудову гирю. І ми так намагались тягнути її правою й лівою рукою, так що на наступний день усе боліло. Потім справи пішли легше. Це й були мої перші в житті змагання з підняття ваги» [117].

Також Л. І. Жаботинський розповідав: «Ніколи не забуду прикордонну заставу, де я був по завданню газети «Радянський спорт» напередодні 7 листопада 1967 року. Прикордонники провели свій конкурс та розіграли у якості призу мої іменні двопудовики. Вважаю, що гирьовий спорт є незамінним у армійській службі, на флоті й особливо у десантних військах. У хорошого гирьовика не просто рука. Це кліщі, що здатні намертво затиснути все, що завгодно» [30]. Відомо також, що заслужений майстер спорту СРСР дворазовий Олімпійський чемпіон, багаторазовий чемпіон світу та Європи В. І. Алексєєв включав у розминку та тренування вправи із двопудовими гирями (рис. 3.90).

Також наводимо статтю майстра спорту СРСР, багаторазового чемпіона СРСР із важкої атлетики з м. Рівне Миколи Хомченка «Моя перепустка на великий поміст», розміщену в газеті «Радянський спорт» у 1964 році (рис. 3.91).

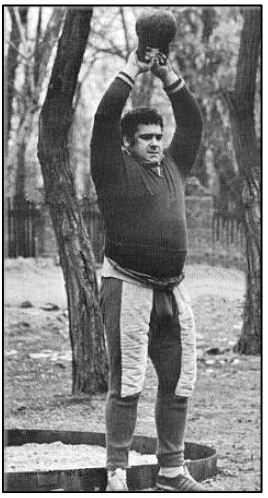


Рис. 3.90.
В. І. Алексєєв

З історії міста Бердичів дізнаємося, що до 1884 року в місті функціонував цирк. А от сучасна школа циркового мистецтва в Бердичеві була створена у 1979 році. Засновником її є силовий акробат та еквілібрист, нині заслужений працівник культури України Валентин Володимирович Моцний. Народився він 14 лютого 1953 року в Бердичеві. У 1972 році закінчив Київське естрадно-циркове училище. Після служби у лавах Радянської Армії з 1975 року розпочав трудову діяльність на посаді керівника студії силової акробатики Бердичівського міського будинку культури. Згодом працював у Київському державному цирку з номерами «Гирьовий силовий жонглер», «Силові акробати», «Щогли», «Еквілібр». У 1979 році він став завідуючим відділом самодіяльного мистецтва будинку культури Бердичівського заводу «Прогрес». У тому ж році новатор В. В. Моцний створив єдину на Житомирщині циркову дитячу студію «Диваки». Виступаючи на великих концертах із нагоди партійних зборів, він тримав у зубах гирі на фоні барельєфу Леніна (див. рис. 3.92). Через півроку вже була створена циркова програма. Найпершими учнями Моцного були С. Бардадимова, І. Коваль, А. Ковальська. Протягом 1979–1983 років через його школу пройшло близько тисячі дітей. Вже з 1985 року цирковий колектив Моцного був першим у СРСР госпрозрахунковим естрадно-цирковим колективом, усі 20 членів якого були штатними артистами. Колектив багато гастролював. Він побував у Болгарії, Польщі, Білорусії, де виступили майже в усіх містах. Були спільні програми з ансамблем «Сябри».

Гирьовому спорту — друге народження!

МОЯ „ПЕРЕПУСТКА“ НА ВЕЛИКИЙ ПОМІСТ

Чимало разів доводилось мені брати участь у відповідальних змаганнях. Це були поєдинки, де вирішувалась доля чемпіонських медалей республіки і країни, зустрічі з відомими зарубіжними атлетами. І завжди, коли мені вдавалось перемогти, я з вдячністю згадував гирі. Звичайні металеві гирі. Адже саме вони відкрили мені шлях на великий поміст.

Пам'ятаю, був тоді зовсім хлопчиськом. Працював слюсарем на одному з заводів. Чим тільки не захоплювався. І футболом, і гімнастикою... А одного разу на вулиці знайшов гирю. Важила вона небагато. І все ж для мене та для моїх друзів виявилась занадто важкою. Але це тільки збуджувало наше хлопчаче самолюбство. Спочатку ледь-ледь вдавалось виштовхнути її сильнішою рукою. Потім почали пробувати зробити це і слабшою. А невдовзі пішла справа: стали справжніми «дворукими» гирьовиками-жонглерами. Зміцніли фізично і духовно. Адже боротьба з вагою «виховує» не лише м'язи, а й волю.

Логічним продовженням мого захоплення гирями були заняття у важкоатлетичній секції. Зараз я вже штангіст із стажем, але першої любові не зрадив. Заняття з гирями — важливий елемент у моєму тренувальному комплексі. Здавалось, яка користь від гир (максимальна вага яких досягає 32 кг) для штангіста, що «оперує» сотнями кілограмів? Ну що ж, спробую пояснити. Сила і швидкість — ось складові, сума яких дорівнює важкоатлетичному успіхові. Саме розвитку цих якостей сприяють заняття гирями. Підняття їх, кидки через себе зміцнюють м'язи спини, обох рук, по вінця наповнюють кожну клітину такою необхідною для важкоатлета вибуховою енергією. Можна тільки пошкодувати, що до цього часу наші науковці і тренери не розробили доцільну методику застосування гир у тренуванні штангістів.

У свій час я тренував сільських важкоатлетів з колгоспу «Здобуток Жовтня» на Ровенщині. Хлопці захоплювались гирями. І це у великій мірі сприяло їх успіху. Команда артілі стала одним з найсильніших штангістських колективів області. Зараз майже всі мої колишні вихованці — розрядники. І не лише з важкої атлетики. Серед них є борці, легкоатлети, гімнасти... Адже заняття гирями можуть стати у пригоді представникам будь-яких видів спорту. Але чому тільки спорту? Міцне здоров'я, дужі руки, ноги, спина потрібні всім. Слово честі — гирі найкращі ліки від усіляких недуг.

Тому так приємно було читати в одному з попередніх номерів «Радянського спорту» статтю голови Центральної ради «Колгоспника» тов. Ніколаєва про те, що гирьовий спорт набув у нашій республіці прав громадянства. Давно вже назріла необхідність встановити розрядні нормативи для тих, хто займається цим снарядом. Чудово, що це, нарешті, зроблено. Гирьовий спорт — найпростіший і найдоступніший. Певен, що він набуде великого розповсюдження серед трудівників колгоспних ланів. Адже в будь-якій бригаді, на будь-якій фермі є можливості для занять ним.

Є у гирьового спорту ще одна перевага. Для нього немає вікових бар'єрів. Ним можуть займатися і юнаки, і люди середнього — і навіть похилого віку.

Гирьовий спорт стане вірним помічником хліборобів у їх благородній праці. Сподіваюсь також, що завдяки йому незабаром на нашому спортивному небосхилі засяє чимало нових зірок. З вдячністю згадуватимуть майбутні чемпіони і рекордсмени свою першу «вагому» путівку у великий спорт.

М. ХОМЧЕНКО,
майстер спорту, неодноразовий чемпіон Радянського Союзу.
м. Ровно.

...заздримо його учням

...и ми вчились в інтернаті ... нашим найулюбленішим вчи... був викладач фізкультури ...ь Степанович Іванчук. ...жливо, саме про таких лю...

Бути сильним і всебічно розвиненим треба кожному спортсмену. Виробити ці якості добре допомагає гирьовий спорт. На фото ви бачите вихованця спеціалізованої київської ДСШ з водних видів спорту другорозрядника з веслування Олександра ПОПОВА під час занять з гирею.

Фото О. Бурименка.

Рис. 3.91. **Стаття у газеті «Радянський спорт», 18 лютого 1964 р.**

У 1988 році студії «Диваки» присвоєно почесне звання «Народний аматорський колектив» (рис. 3.93). Серед кращих вихованців Валентина Моцного, крім вищезгаданих, Ігор та Олег Томчуки (тепер артисти Київського державного цирку), Олександр Свирщ (сьогодні працює за фахом у Америці), Денис Моцний. Але найвищих висот у цирковому мистецтві досягли: Наталія Василюк (нині викладач Київської державної академії циркового та естрадного мистецтва) та всесвітньо відомий артист, справжня зірка цирку Анатолій Залевський.

Рис. 3.92. **В. В. Моцний**

Сьогодні у Бердичеві потужно та майстерно працюють й інші циркові студії вже відомих учнів В. В. Моцного: арт-студія «Різома» (керівник Анатолій Залевський), колективи міського Палацу культури імені Олексія Шабельника «Диваки» (керівник Світлана Бардадимова) і «Візаві» (керівник Ігор Коваль), студії «Жанр» в ЗОШ № 5 (керівник Петро Герасименко), а також дитяча циркова студія «Престиж» в ЗОШ № 3 (керівник Анастасія Ковальська).

Рис. 3.93. **Бердичівська циркова дитяча студія «Диваки»**

А зовсім юні Бердичівські артисти циркової студії «Диваки» 8-річні Карина Рудницька і Юрій Кузинський у 2010 році стали фіналістами Всеукраїнського конкурсу «Україна має талант».

Розповідаючи про видатних людей, у житті яких вправи з гирями мають важливе значення, не можна не згадати Президента ФГСУ і МФГС Юрія Володимировича

Щербину (рис. 3.94). Народився Ю. В. Щербина 9 вересня 1948 року в селі Вишеньки Бориспільського району Київської області. З 1975 року після закінчення Київського державного інституту фізичної культури Ю. В. Щербина працює на кафедрі фізичного виховання і здоров'я національного медичного університету імені О. О. Богомольця. У 1983 році захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Юрій Володимирович є автором понад 100 наукових праць, 6 винаходів, які втілені в практику всеукраїнського та світового спорту. За його участю підготовлено та видано ряд навчальних, навчально-методичних посібників, практичних та методичних рекомендацій із гирьового спорту та важкої атлетики, щорічний журнал «Гирьовий спорт». Юрій Володимирович активно поєднує науково-педагогічну роботу зі спортивною й суспільною діяльністю.

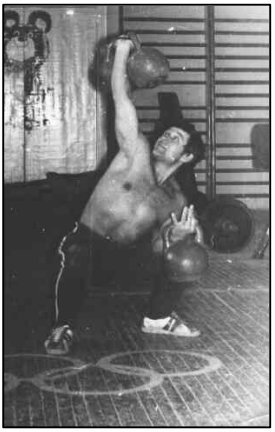


Рис. 3.94.
«Донесення» – загальна вага гир 88 кг (1980)

На сьогоднішній день Ю. В. Щербина – заслужений тренер України з гирьового спорту, суддя міжнародної категорії, професор, рекордсмен Книги рекордів Гіннеса. До речі, рекорд Гіннеса був встановлений 29 липня 1995 року на висоті 4200 м над рівнем моря (г. Ельбрус) і полягав у закиданні 16-кілограмової гирі на шию – 50 разів, при цьому перекидання гирі з руки на руку становило 100 разів (рис. 3.95). У 2005 році Юрій Володимирович встановив нове досягнення – 60 разів закидання на шию і 120 перекидань пудової гирі на горі Говерла.

Рис. 3.95.
Встановлення рекорда Гіннеса

У 1988 році Юрій Володимирович Щербина створив групу силового жонглювання «Козацькі витівки» – лауреатів

спортивних, естрадних і телевізійних шоу-програм у багатьох містах України, країнах ближнього і дальнього зарубіжжя (рис. 3.96). І сьогодні своєю діяльністю Юрій Володимирович Щербина сприяє піднесенню світового авторитету українського гирьового спорту та України в цілому.

Рис. 3.96. **«Козацькі витівки» – фіналіст шоу «Україна має талант» (2010)**

На закінчення можна навести слова знаменитого Георга Гаккеншмідта: «Сила створює енергію й бадьорість, допомагає вирішити найзаплутаніші питання й приносить істинне задоволення та радість у житті … Сила нагороджує кожного, хто вірний їй!».

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібн. / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Анохин А. К. Сила и здоровье для всех / А. К. Анохин. – Киев : Изд-во И. И. Самоненко, 1911. – 80 с.
3. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика в СССР в 1945–1950 гг. / М. Л. Аптекарь // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1977. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 71–76.
4. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика : справочник / М. Л. Аптекарь. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
5. Архангородський З. С. Гирьовий спорт / З. С. Архангородський. – К. : Здоров'я, 1980. – 72 с.
6. Ахметов Р. Ф. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2010. – № 12. – С. 7–10.
7. Баймухаметов Р. М. Гиревой спорт : учебн. пособие / Р. М. Баймухаметов. – СПб. : ВДКИФК, 1996. – 110 с.
8. Балогх М. Гиревой спорт в Германии / М. Балогх : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2009. – С. 8–10.
9. Баранов В. В. Гиревой спорт как средство профилированного физического воспитания студентов / В. В. Баранов // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск: МФГС, 2002. – С. 92–96.
10. Бенефис атлета и борца П. Янковского // Волынь. – 1904. – 12 ноября.
11. Борисевич С. А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.
12. Богатыри России / Сост. В. Е. Смирнов. – М.: Сов. Россия, 1983. – 240 с.
13. Борисов И. Б. Страницы спортивной славы / И. Б. Борисов. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – 67 с.

14. Борисов И. Б. Книга о силачах / И. Б. Борисов. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 197 с.
15. Будний В. Є. Запобігання травматизму серед студентів під час занять гирьовим спортом / В. Є. Будний, В. П. Ігнатенко, В. Р. Небесний // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 43–46.
16. Бухаров А. В. Гиревой спорт / А. В. Бухаров. – ОГИЗ : Физкультура и туризм, 1936. – 136 с.
17. Вакуленко М. Ф. Штанга й гирі / М. Ф. Вакуленко, В. В. Шликов, Г. М. Власов. – К : Здоров'я, 1973. – 104 с.
18. Вальков Л. В. Гири противоречий на ногах у гиревого спорта / Л. Вальков // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24–25.
19. Відзначили чудово цей наш потрійний ювілей // Спортивна газета. – 1999. – 18 травня.
20. Власов Ю. П. Справедливость силы / Ю. П. Власов. – Л. : Лениздат, 1989. – 608 с.
21. Воробьев А. Н. Железная игра / А. Н. Воробьев. – М. : Мол. гвардия, 1980. – 288 с.
22. Воронин В. Очарование старых рекордов / В. Воронин // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 3. – С. 40–41.
23. Воронин В. Почти забытые рекорды / В. Воронин // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 1. – С. 22–23.
24. Воронин В. Снаряды силачей прошлого / В. Воронин // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 2. – С. 20.
25. Воропаев В. И. О методике тренировки гиревиков / В. И. Воропаев // Тяжелая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 43–47.
26. Воропаев В. И. Первый кубок СССР / В. И. Воропаев // Гиревой спорт : справочник – 2005 / сост. Е. М. Понарская, А. А. Волков. – Рыбинск : ВФГС, 2005. – С. 97–102.
27. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
28. Второй Всероссийский конкурс силачей. – М. : Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров РСФСР, 1948. – 39 с.
29. Второй украинский конкурс силачей. – К. : Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров УССР, 1949. – 28 с.
30. Второй чемпионат СССР по гиревому спорту / сост. Д. Иванов. – М. : Советский спорт, 1986. – 20 с.

31. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт : под ред. С. Морро-Дмитриева. – М. : Издание бр. Поповых, 1911. – 92 с.
32. Гиревой спорт. 3-й чемпионат СССР / авт.-сост. В. Горбунов, М. Васильев. – М. : Советский спорт, 1987. – 20 с.
33. Гиревой спорт. 5-й чемпионат СССР / авт.-сост. В. В. Горбунов. – М. : Советский спорт, 1989. – 16 с.
34. Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 192 с.
35. Гиревой спорт : ежегодник – 2006 / авт.-сост. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. М. Махно; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2007. – 68 с.
36. Гиревой спорт : ежегодник – 2007 / авт.-сост. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2008. – 96 с.
37. Гиревой спорт : ежегодник – 2008 / авт.-сост. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2009. – 88 с.
38. Гиревой спорт : ежегодник – 2009 / авт.-сост. В. Н. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2010. – 80 с.
39. Гиревой спорт : ежегодник – 2010 / авт.-сост. В. Н. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2011. – 104 с.
40. Гиревой спорт : ежегодник – 2011 / авт.-сост. В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : «Полісся», 2012. – 104 с.
41. Гиревой спорт : ежегодник – 2012 / авт.-сост. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2013. – 100 с.
42. Гиревой спорт и силовые шоу-программы / под. ред. С. Ю. Смолова. – М. : НПО «Инспорт», 1992. – 84 с.
43. Гиревой спорт. Правила соревнований // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1985. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 55–58.
44. Гирьовий спорт // Радянська Житомирщина. – 1988. – 24 січня.
45. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
46. Гирьовий спорт. Правила змагань / автор-упорядник Ю. В. Щербина. – К. : ФГСУ, 2012. – 44 с.
47. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сімї,

молоді та спорту, Респ. наук.-метод. каб., Федер. гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
48. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
49. Гомонов В. Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В. Н. Гомонов, Б. В. Махоткин, С. А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н./Д. : РГСУ, 2003. – С. 31–37.
50. Грибан Г. П. Гирьовий спорт : метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : ДАЕУ, 2005. – 54 с.
51. Грибан Г. П. Атлетическая гимнастика : учеб. пособ. / Г. П. Грибан, Н. Т. Пучков, П. П. Фесечко; под общ. ред. Г. П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.
52. Грибан Г. П. Підготовка жінок у гирьовому спорті : метод. рекомен. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, П. П. Ткаченко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 40 с.
53. Гринвальд Я. Русские силачи / Я. Гринвальд. – М. : Физкультура и спорт, 1950. – 178 с.
54. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. – М. : Рус. яз. – Медина, 2006. – 699 с.
55. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 338 с.
56. Добровольский О. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования / О. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов : монография. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.
57. Драбнин А. Тайны Железного Самсона / А. Драбнин, Ю. Шапошников. – М. : Советская Россия, 1968. – 124 с.
58. Драга В. В. Богатирі України / В. В. Драга, Д. К. Котко. – К. : Здоров'я, 1972. – 155 с.
59. Драга В. В. К истории развития гиревого спорта в Украине / В. В. Драга : матер. 1-й междун. науч.-практ. конф. «Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – К., 1998. – С. 4.
60. Драга В. В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времен до наших дней / В. В. Драга // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1985. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 6–8.

61. Драга В. В. Тяжелоатлеты Украины / В. В. Драга, П. Н. Кравцов. – К. : Здоровье, 1985. – 176 с.
62. Дюперрон Г. А. Библиография спорта и физического развития / Г. А. Дюперрон. – Петроград : Книгопечатня Шмидт, 1915. – 252 с.
63. Ентузіасти // Зоря Комунізму. – 1968. – 21 травня.
64. Жуков Д. И. Иван Поддубный / И. Д. Жуков. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 144 с.
65. Золоті сторінки олімпійського спорту / за ред. І. Федоренка. – К. : Олімпійська література, 2000. – 191 с.
66. Зайцев Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. – М. : Сов. спорт, 1991. – 48 с.
67. Залежність рівня спортивної майстерності від показників розвитку фізичних якостей гирьовиків різної кваліфікації та різних вагових категорій / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – Вип. 81. – С. 649–653.
68. Залесский М. Как стать сильным / М. Залесский. – М.: «Росмэн», 2000. – 126 с.
69. Залесский М. Сильнее самого себя / М. Залесский // Наука и жизнь. – 1983. – № 2. – С. 142–149.
70. Зв'язок кваліфікаційних вимог з гирьового спорту з результатами спортсменів / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук : материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь: МФГС, 2009. – С. 69–72.
71. Иванов Д. И. Штанга на весах времени / Д. И. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 271 с.
72. Каменцева Е. И. Русская метрология : учеб. пособие / Е. И. Каменцева, Н. В. Устюгов. – М. : Высшая школа, 1975. – 328 с.
73. Кириченко Т. Г. Жінки-атлети кінця XIX – початку XX століття як пропаганда розвитку гирьового спорту / Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – С. 249.
74. Кириченко Т. Г. Історія гирьового спорту: навч. посібник / Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : «Полісся», 2006. – 184 с.
75. Кириченко Т. Г. Післявоєнні конкурси силачів як новий етап в історії розвитку гирьового спорту / Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко,

В. В. Пронтенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали 5-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 33–34.
76. Клосс М. Упражнения с гирями / М. Клосс; пер. с нем. А. Окс. – С.Пб. : изд-во В. И. Губинского, 1903. – 100 с.
77. Кожедуб И. Н. Верность отчизне / И. Н. Кожедуб. – М. : Детская литература, 1969. – 430 с.
78. Короленко И. И. 25 победных лет (материалы турниров памяти Героя Советского Соза Ф. Г. Уманского 1975–2006 гг.) / И. И. Короленко. – Беловодск : Беловодское КПП, 2006. – 156 с.
79. Кухарський О. С. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 108 с.
80. Лавров В. Русская сила. Секреты атлетизма / В. Лавров, Ю. Шапошников. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 334 с.
81. Лебедев И. В. Тяжелая атлетика / И. В. Лебедев. – Петроград : Изд-во В. И. Губинского, 1916. – 208 с.
82. Лебедев И. В. Упражнения с весовыми гирями / И. В. Лебедев. – Москва – Ленинград : Молодая Гвардия, 1928. – 80 с.
83. Лопатин Е. В. Организация и методика подготовки спортсменов-гиревиков в условиях военно-учебного заведения : дисс. … канд. пед. наук / Лопатин Евгений Валерьевич. – С.Пб, 2004. – 180 с.
84. Мазур А. Договор Ивана Поддубного / А. Мазур // Спортивная жизнь России. – 2000. – № 11. – С. 33–35.
85. Мазур А. Король гирь / А. Мазур // Спортивная жизнь России. – 2001. – № 4. – С. 30–33.
86. Майстров Л. Е. Научные приборы : приборы и инструменты исторического значения / Л. Е. Майстров. – М. : Наука, 1968. – 160 с.
87. Медведев М. Н. Богатырь Якуба / М. Н. Медведев, Д. Я. Чеховской. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
88. Мелихов Л. Е. Полюби гири : метод. рекомендации для самостоятельных занятий с отягощениями / Л. Е. Мелихов, В. П. Паньков. – Мелитополь : МИМСХ, 1992. – 75 с.
89. Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
90. Мокрицький Г. П. Танго з минулим. Неординарні постаті в історії Житомира / Г. П. Мокрицький. – Житомир : Волинь, 2013. – 415 с.

91. Мороз О. А. Пути совершенствования женского гиревого спорта / О. А. Мороз : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь: МФГС, 2009. – С. 50–51.
92. Обласні змагання важкоатлетів Київщини // Радянська Волинь. – 1936. – 18 травня.
93. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
94. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІНАУ, 2008. – 184 с.
95. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Протенко, В. В. Протенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
96. Первая борьба знаменитостей // Волынь. – 1904. – 31 октября.
97. Петров В. Перекличка богатырей / В. Петров // Физкультура и спорт. – 1997. – №10. – С. 28–29.
98. Пилипко В. Ф. Обґрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для вдосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації : дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту / Пилипко Віктор Федорович. – Харків, 2003. – 193 с.
99. Полный словарь иностранных слов, вошедших в употребление в русском языке / сост. М. Попов. – 3-е издание, 1907. – Режим доступу: http://inslov.ru
100. Поляков В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
101. Поштовх гир за довгим циклом як самостійний вид гирьового спорту на сучасному етапі / В. Я. Андрейчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. В. Недоля // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2013. – Вип. 107. – Т. 2. – С. 89–94.
102. Правила змагань з гирьового спорту / упорядн. Ю. В. Щербина, В. Г. Олешко. – К. : Хрещатик, 1992. – 32 с.
103. Пронтенко В. В. Методики тренувань спортсменів-гирьовиків у різних школах України з гирьового спорту / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, С. В. Романчук : зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і

східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 142–146.
104. Пронтенко В. В. Напрямки удосконалення правил змагань з гирьового спорту / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук : материалы 6-й междунар. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации». – Керчь : МФГС, 2012. – С. 83–85.
105. Пронтенко В. В. Сучасна історія гирьового спорту / В. В. Пронтенко, Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – С. 37–41.
106. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.
107. Пронтенко К. В. Гирьовий спорт в дореволюційній Україні / К. В. Пронтенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали 6-ї Всеукр. студ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 462–467.
108. Пронтенко К. В. Еволюція та сучасний стан жіночого гирьового спорту в Україні / К. В. Пронтенко, О. С. Мягченко, В. В. Пронтенко : збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 168–175.
109. Пронтенко К. В. Значення діяльності В. Ф. Краєвського в історії розвитку гирьового спорту / К. В. Пронтенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали 5-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 36–38.
110. Пронтенко К. В. Історичні аспекти розвитку гирьового спорту в Росії на межі XIX – XX століть / К. В. Пронтенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – С. 41–45.
111. Пронтенко К. В. Історія виникнення гирьового спорту та його розвиток до кінця XIX століття / К. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – С. 92.
112. Пронтенко К. В. Моделі фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків у вправах класичного двоборства / К. В. Пронтенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – (Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)) : зб.

наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38) – С. 88–93.
113. Пронтенко К. В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці / К. В. Пронтенко, Т. Г. Кириченко, В. В. Пронтенко // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2006. – С. 26–28.
114. Пронтенко К. В. Унікальні досягнення у вправах з гирями на межі XIX – XX століть / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // 4-я Междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – Алушта : МФГС, 2007. – С. 14–15.
115. Протоколи чемпіонатів та кубків УССР, СССР, України та світу. – 486 с.
116. Пустовойт Б. Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гирями, штангой / Б. Г. Пустовойт. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 104 с.
117. Рагушенко В. Ф. Гиревой спорт на новом этапе / В. Ф. Рагушенко // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1986. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 47–50.
118. Рассказов В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В. С. Рассказов. – МФГС, 2004. – 33 с.
119. Рассказов В. С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта) / В. С. Рассказов. – Рыбинск : МФГС, 2003. – 34 с.
120. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Д. В. Бойко. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.
121. Ромашин Ю. А. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – С. 3–45.
122. Ронжин В. Н. Гиря на чаше весов. Заметки коллекционера. Каталог собрания / В. Н. Ронжин. – Нижний Новгород : Изд-во «Пудовщик и К», 2005. – 48 с
123. Русские богатыри. Сборник очерков. – М. : Советская Россия, 1960. – 188 с.
124. Рылеева А. Д. Коллекция памятников метрологии в фондах краеведческого музея / А. Д. Рылеева. – Петрозаводск : КГКМ, 2001. – 8 с.
125. Сандалов Ю. А. Первый чемпионат СССР по гиревому спорту / Ю. А. Сандалов // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1986. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 40–43.

126. Семенова Е. А. Гендерный вопрос как важный компонент повышения статуса гиревого спорта в Украине / Е. А. Семенова : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – Алушта : МФГС, 2007. – С. 16–17.
127. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебн. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Сов. спорт, 2009. – 132 с.
128. Тяжелая атлетика. Программа-пособие по подготовке инструкторов в Советской Армии / сост. А. И. Божко. – М. : Военное изд-во МО СССР, 1953. – 200 с.
129. Тюркина Л. Л. Исторический путь развития гиревого спорта / Л. Л. Тюркина, Я. В. Тюркин : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – Алушта : МФГС, 2007. – С. 18–19.
130. Филановский С. Г. Владислав Францевич Краевский / С. Г. Филановский, Л. П. Аникин // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1985. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 3–5.
131. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 1673, оп. 1 дод., С. 1032.
132. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 115, С. 1–15.
133. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 129, С. 79–83, 100–107.
134. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 147, С. 32–36.
135. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 148, С. 159–164.
136. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 149, С. 48–53.
137. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 163, С. 13–14, 55, 62.
138. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 178, С. 144–153.
139. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 179, С. 169–179.
140. Фонд Державного архіву Житомирської області: Р 3802, оп. 1, спр. 202, С. 111–116, 174–178.
141. Хайруллин Р. А. Гиревой спорт: учеб.-метод. пособие / Р. А. Хайруллин, Ю. А. Ромашин, А. П. Горшенин. – Казань : ЦОП, 2004. – 96 с.

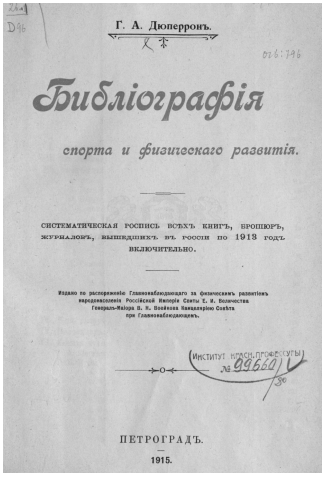
142. Хто найсильніший? // Радянська Житомирщина. – 1987. – 23 квітня.
143. Хто повчиться в чемпіона? // Радянська Житомирщина. – 1987. – 25 вересня.
144. Шапошников Ю. Гири – русская игра / Ю. Шапошников // Спортивная жизнь России. – 1997. – № 10. – С. 22–23.
145. Шапошников Ю. Знаменитые силачи / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1977. – № 4. – С. 120–123.
146. Шапошников Ю. На арене женщины-атлеты / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1990. – № 5. – С. 116–117.
147. Шапошников Ю. Силовые трюки / Ю. Шапошников // Физкультура и спорт. – 1989. – № 4. – С. 34–35.
148. Шапошников Ю. Упражнения с гирями / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1980. – № 4. – С. 140–141.
149. Шевцов В. В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом / В. В. Шевцов // Сибирь в олимпийском движении : тезисы регион. науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 70–72.
150. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.
151. Щербина Ю. В. З історії гирьового спорту / Ю. В. Щербина // Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Наукові записки. – Т. 19. – Спец. випуск у 2 частинах. – Ч. 2. – К.: «Києво-Могилянська академія», 2001. – С. 337–338.
152. Щербина Ю. В. Установчі документи з гирьового спорту : практичний довідник / Ю. В. Щербина. – К. : ФГСУ, 2006. – 52 с.
153. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту в трех томах / под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт. 1961–1963 гг.
154. Baranov V. V. Weightball Exercises as the Means of Developing Students Professionally-Applied Abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference “Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting”. – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.
155. Elkins D. Ghirevoy Sport and Veterans / D. Elkins // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 102.
156. Garcia by M. The First All Women’s Kettlebell Lifting Team / Garcia by M. // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 52–53.

157. Patten L. A Brief History of GS in the USA / L. Patten // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 19–20.
158. Prontenko K. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpaliy, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport : [Scientific and Theoretical Journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.
159. Shvydkiy V. S. Interdependence between the Showings of Brush Dynamometry and Results in a Jerk in Weightball Lifting / V. S. Shvydkiy // 3-rd International Scientific-Applied Conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 11.
160. Signevich I. V. The Prospects of Development of Weightball Lifting / I. V. Signevich // 3-rd International Scientific-Applied Conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 5.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Копія розділу «Атлетика» із книги Г. А. Дюперрона «Библиография спорта и физического развития» (1915)



Г. А. Дюперронъ.

Библіографія

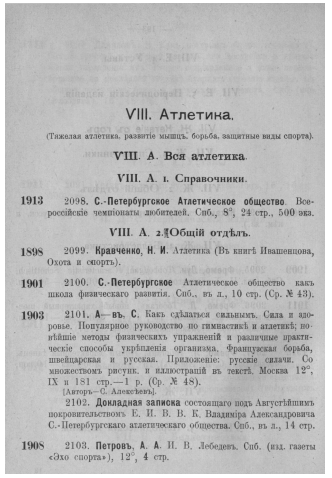
спорта и физическаго развитія.

СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ РОСПИСЬ ВСѢХЪ КНИГЪ, БРОШЮРЪ, ЖУРНАЛОВЪ, ВЫШЕДШИХЪ ВЪ РОССІИ ПО 1913 ГОДЪ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО.

Изданіе по распоряженію Главнокомандующаго по физическому развитію вооруженныхъ силъ Россійской Имперіи Свиты Е. И. Величества Генералъ-Лейтенанта В. К. Воййскаго Наказнаго Атамана при Главномъ Комендантскомъ Управленіи.

ПЕТРОГРАДЪ.

1915.



VIII. Атлетика.

(Тяжелая атлетика, развитіе мышцъ, борьба, защитные виды спорта).

VIII. А. Вся атлетика.

VIII. А. 1. Справочники.

1913 2098. **С.-Петербургское Атлетическое общество.** Всероссійскіе чемпіонаты любителей. Спб., 8°, 24 стр., 500 экз.

VIII. А. 2. Общій отдѣлъ.

1898 2099. **Кравченко, Н. И.** Атлетика (Въ книгѣ Ивашенцова, Охота и спортъ).

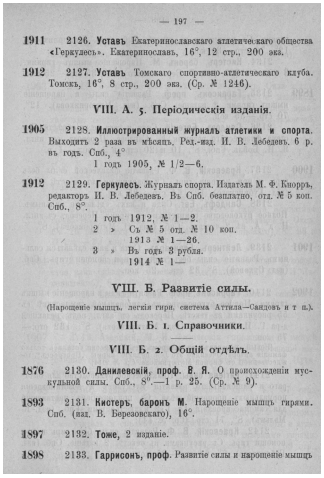
1901 2100. **С.-Петербургское** Атлетическое общество какъ школа физическаго развитія. Спб., въ л., 10 стр. (Ср. № 43).

1903 2101. **А—въ. С.** Какъ сдѣлаться сильнымъ. Сила и здоровье. Популярное руководство по гимнастикѣ и атлетикѣ; новѣйшіе методы физическихъ упражненій и различные практическіе способы укрѣпленія организма. Французская борьба, шведская и русская. Приложеніе: русскіе силачи. Со множествомъ рисунк. и иллюстрацій въ текстѣ. Москва 12°, IX и 181 стр.—1 р. (Ср. № 48).

[Авторъ—С. Алексѣевъ].

2102. **Докладная записка** состоящаго подъ Августѣйшимъ покровительствомъ Е. И. В. В. К. Владиміра Александровича С.-Петербургскаго атлетическаго общества. Спб., въ л., 14 стр.

1908 2103. **Петровъ, А. А.** И. В. Лебедевъ. Спб. (изд. газеты «Эхо спорта»), 12°, 4 стр.



— 197 —

1911 2126. **Уставъ** Екатеринославскаго атлетическаго общества «Геркулесъ». Екатеринославъ, 16°, 12 стр., 200 экз.

1912 2127. **Уставъ** Томскаго спортивно-атлетическаго клуба. Томскъ, 16°, 8 стр., 200 экз. (Ср. № 1246).

VIII. А. 5. Періодическія изданія.

1905 2128. **Иллюстрированный журналъ атлетики и спорта.** Выходитъ 2 раза въ мѣсяцъ. Ред.-изд. И. В. Лебедевъ. 6 р. въ годъ. Спб., 4°.

1 годъ 1905, № 1/2—6.

1912 2129. **Геркулесъ.** Журналъ спорта. Издатель М. Ф. Кнорръ, редакторъ И. В. Лебедевъ. Въ Спб. безплатно, отд. № 5 коп. Спб., 8°.

1 годъ 1912, № 1—2.
2 » Съ № 5 отд. № 10 коп.
1913 № 1—26.
3 » Въ годъ 3 рубля.
1914 № 1—

VIII. Б. Развитіе силы.

(Нарощеніе мышцъ, легкія гири, система Аттила—Сандовъ и т. п.).

VIII. Б. 1. Справочники.

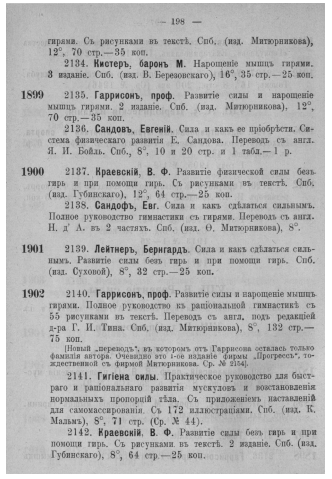
VIII. Б. 2. Общій отдѣлъ.

1876 2130. **Даниловскій, проф. В. Я.** О происхожденіи мускульной силы. Спб., 8°.—1 р. 25. (Ср. № 9).

1893 2131. **Кистеръ, баронъ М.** Нарощеніе мышцъ гирями. Спб. (изд. В. Березовскаго), 16°.

1897 2132. **Томе,** 2 изданіе.

1898 2133. **Гаррисонъ, проф.** Развитіе силы и нарощеніе мышцъ



— 198 —

гирями. Съ рисунками въ текстѣ. Спб., (изд. Митюрникова), 12°, 70 стр.—35 коп.

2134. **Кистеръ, баронъ М.** Нарощеніе мышцъ гирями. 3 изданіе. Спб. (изд. В. Березовскаго), 16°, 35 стр.—25 коп.

1899 2135. **Гаррисонъ, проф.** Развитіе силы и нарощеніе мышцъ гирями. 2 изданіе. Спб. (изд. Митюрникова). 12°, 70 стр.—35 коп.

2136. **Сандовъ, Евгеній.** Сила и какъ ее пріобрѣсти. Система физическаго развитія Е. Сандова. Переводъ съ англ. Я. И. Бойль. Спб., 8°, 10 и 20 стр. и 1 табл.—1 р.

1900 2137. **Краевскій, В. Ф.** Развитіе физической силы безъ гирь и при помощи гирь. Съ рисунками въ текстѣ. Спб. (изд. Губинскаго), 12°, 64 стр.—25 коп.

2138. **Сандофъ, Евг.** Сила и какъ сдѣлаться сильнымъ. Полное руководство гимнастики съ гирями. Переводъ съ англ. Н. д' А. въ 2 частяхъ. Спб. (изд. Ѳ. Митюрникова), 8°.

1901 2139. **Лейтнеръ, Беригардъ.** Сила и какъ сдѣлаться сильнымъ. Развитіе силы безъ гирь и при помощи гирь. Спб. (изд. Суховой), 8°, 32 стр.—25 коп.

1902 2140. **Гаррисонъ, проф.** Развитіе силы и нарощеніе мышцъ гирями. Полное руководство къ раціональной гимнастикѣ съ 55 рисунками въ текстѣ. Переводъ съ англ. подъ редакціей д-ра Г. И. Тиша. Спб. (изд. Митюрникова). 8°, 132 стр.—75 коп.

Новый „переводъ", изъ котораго отъ Гаррисона осталась только фамилія автора. Очевидно это 1-ое изданіе фирмы „Прогрессъ", тождественной съ фирмой Митюрникова. Ср. № 2154.

2141. **Гигіена силы.** Практическое руководство для быстраго и раціональнаго развитія мускуловъ и возстановленія нормальныхъ пропорцій тѣла. Съ приложеніемъ наставленій для самомассированія. Съ 172 иллюстраціями. Спб. (изд. К. Мальмъ), 8°, 71 стр. (Ср. № 44).

2142. **Краевскій, В. Ф.** Развитіе силы безъ гирь и при помощи гирь. Съ рисунками въ текстѣ. 2 изданіе. Спб. (изд. Губинскаго), 8°, 64 стр.—25 коп.

2152. **Таушевъ, А.** Физическое развитіе. Руководство къ атлетическимъ упражненіямъ. Съ 22 рис. въ текстѣ. 2 изданіе. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 48 стр., 3000 экз.—35 коп. (Ср. № 80).

1909 2153. **Анохинъ, А. К.** Здоровье — сила. Новая система. Психо-физіологическія движенія. Спб. (изд. А. Ф. Маркса), 8°, 45 стр.—40 коп.

2154. **Гаррисонъ.** Развитіе силы и нарощеніе мышцъ гирями. Полное руководство къ рацональной гимнастикѣ; съ 55 рисунками въ текстѣ. Переводъ съ англ. 2 изданіе, исправленное и дополненное М. В. Соловьевымъ. Спб. (изд. «Прогрессъ»), 8°, 147 стр., 3000 экз.

2155. **Краевскій, В. Ф.** Развитіе физической силы безъ гирь и при помощи гирь. 3 изданіе. Спб. (изд. Губинскаго), 8°, 64 стр., 4000 экз.

2156. **Муромцевъ, И.** Какъ сдѣлаться сильнымъ? Практическій курсъ атлетики; нарощеніе мышцъ и силы при помощи спеціальныхъ гимнастическихъ упражненій. Со многими рисунками. Москва (изд. журн. «Самообразованіе»), 8°, 83 стр.

2157. **Сандофъ, Евгеній.** Сила и какъ сдѣлаться сильнымъ. Полное руководство гимнастики, атлетики и борьбы. Обработанный и дополненный переводъ съ 100 рис. и съ портретами борцовъ подъ ред. А. Б. Юрина. 3 изданіе. Спб. (изд. «Прогрессъ»), 8°, 196 стр. и 20 табл., 5000 экз.—1 р.

2158. **Штольцъ, А.** Руководство къ развитію силы и нарощенію мускуловъ посредствомъ упражненій съ гирями и другими приборами. Переводъ съ послѣдняго нѣмецкаго изданія В. Л. Анцова. Спб. (изд. Суховой), 8°.

1910 2159. **Biswack, S.** Siła, zdrowie i piękność ciała, wskazowki rozwijania i wzmacniania układu mięsnowego za pomocą ćwiczeń ciężkami lekkiemi. Przełożył z niemieckiego Dr. J. P. Warszawa (изд. М. Арнта), 16°, 29 стр., 2000 экз.—25 коп. (Ср. № 105).

2160. **Пфейферъ, К.** Атлетъ. Какъ сдѣлаться сильнымъ. Физическое развитіе. Упражненія съ тяжестями легкаго, средняго и большого вѣса. Руководство къ рацональной гимнастикѣ. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 72 стр., 5000 экз.—75 коп. (Ср. № 114).

2161. **Штольцъ, А.** Силачъ. Самоучитель къ развитію силы и мускуловъ. Упражненія съ гирями и приборами. На основаніи принциповъ здоровья и красоты. Переводъ съ 3 нѣм. изданія Г. М. Ромма. Съ 82 рис. въ текстѣ. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 78 стр., 5000 экз.—75 коп.

2162. **Эсслеръ, Г.** Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Популярная анатомія и описаніе пропорцій человѣческаго тѣла. Сила, здоровье и самозащита. Гимнастика и атлетика. Перев. съ 22-го нѣм. изд. С. А—ва. Москва (изд. Бриліантовой), 8°, II, II и 96 стр., 4000 экз. (Ср. № 116).

1911 2163. **Анохинъ, А. К.** Сила и здоровье для всѣхъ. Критическій очеркъ всѣхъ системъ физическаго развитія, а также атлетики, борьбы и гимнастики. Индивидуальный методъ физическаго развитія. Съ 5 табл., анатомической картой и 6 чертежами въ текстѣ. Кіевъ (изд. Самоненко), 8°, 80 стр., 2500 экз.—75 коп. (Ср. № 118).

2164. **Гаккеншмидтъ, Георгъ.** Путь къ силѣ и здоровью. Подъ ред. С. Морро-Дмитріева. Вмѣсто предисловія «Воспоминанія о Гаккеншмидтѣ» И. В. Лебедева. Москва (изд. Бр. Поповыхъ), V, 173 и II стр., 3000 экз.—1 р. (Ср. № 121).

2165. **Гаррисонъ, проф.** Развитіе силы и нарощеніе мышцъ гирями. Полное руководство къ рацональной гимнастикѣ; съ 55 рисунками въ текстѣ. Переводъ съ англійскаго. 5-ое изданіе. Спб. (изд. «Прогрессъ»), 8°, 147 стр., 3000 экз.

2166. **Нарощеніе** мышцъ гирями. Полное руководство. 5 изданіе. Спб. (складъ у В. Березовскаго), 16°, 38 стр., 3000 экз.—25 коп.

[Первыя 4 изданія подъ фамиліей автора, бар. М. Кистера].

2167. **Suur kehajõud** ja kuidas seda arendada. Kerge, keshmise ja raske jõusteku käsiraamat. Ревель (изд. «Художество и Наука»), 8°, 40 стр., 2000 экз.

[= Громадная сила и какъ ее пріобрѣсти].

2168. **Таушевъ, А. А.** Сила, здоровье, красота. Какъ сдѣлаться сильнымъ и здоровымъ. Тренировка, борьба, бокъ, физическое воспитаніе и др. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 96 стр., 5000 экз.—80 коп. (Ср. № 132).

VIII. В. Тяжелыя гири.

VIII. В. 1. Справочники.

VIII. В. 2. Общій отдѣлъ.

1895 2177. **Кистеръ, баронъ М.** Тяжелыя гири. Атлетика. Москва, 16°.

1901 2178. **Кистеръ, баронъ М.** Тяжелыя гири. Атлетика. Развитіе силы и нарощеніе мышцъ въ высшей степени. 2-ое исправленное изданіе. Спб. (изд. В. Березовскаго), 12°, 72 стр.—40 коп.

1902 2179. **Таушевъ, А.** Физическое развитіе. Руководство къ атлетическимъ упражненіямъ. Спб. (изд. Митюрникова), 8°, 47 стр.—25 коп. (Ср. № 47).

1905 2180. **Спортъ.** Описаніе выжиманія и выбрасыванія тяжестей. Спб.

1908 2181. **Соловьевъ, М.** Какъ быть борцомъ и атлетомъ. Самоучитель и справочная книга французской борьбы и атлетики. Тренировка съ гантелями и занятія тяжелыми гирями. Съ 153 рисунками. Спб. (изд. «Прогрессъ»), 8°, 159 стр., 3000 экз.—1 р.

2182. **Таушевъ, А.** Физическое развитіе. Руководство къ атлетическимъ упражненіямъ. Съ 22 рис. въ текстѣ. 2 изданіе. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 48 стр., 3000 экз.—35 коп. (Ср. № 80).

1909 2183. **Штольцъ, А.** Руководство къ развитію силы и нарощенію мускуловъ посредствомъ упражненій съ гирями и другими приборами. Переводъ съ послѣдняго нѣмецкаго изданія В. Л. Анцова. Спб. (изд. А. Ф. Суховой), 8°. (Ср. №2158).

1910 2184. **Пфейферъ, К.** Атлетъ. Какъ сдѣлаться сильнымъ. Физическое развитіе. Упражненія съ тяжестями легкаго, средняго и большого вѣса. Руководство къ рацональной гимнастикѣ. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 72 стр., 5000 экз.—75 коп. (Ср. № 2160).

2185. **Штольцъ, А.** Силачъ. Самоучитель къ развитію силы и мускуловъ. Упражненія съ гирями и приборами. На основаніи принциповъ здоровья и красоты. Переводъ съ 3 нѣм. изданія Г. М. Ромма. Съ 82 рис. въ текстѣ. Спб. (изд. «Сотрудникъ»), 8°, 78 стр., 5000 экз.—75 коп. (Ср. № 2161).

2186. **Ярославцевъ, П. Д.** Біографія возможнаго силача Ивана Михайловича Заикина, знаменитаго чемпіона міра—борца, атлета и авіатора. Одесса, 8°, 64 стр.—50 коп.

1911 2187. **Соловьевъ, М.** Какъ быть борцомъ и атлетомъ? Самоучитель и справочная книга французской борьбы и атлетики. Тренировка съ гантелями и занятія тяжелыми гирями. 2 изданіе. Спб. (изд. «Прогрессъ»), 8°, 155 стр., 4000 экз.—1 р.

1912 2188. **Pfeiffer, R.** Joumes. Kehatugewuse walja harimine. Hartjutused kergeste, keskmiste ja suurste raskustega. Ревель (изд. «Наука»), 8°, 48 стр., 3000 экз.—40 коп.

2189. **Штольцъ, А.** Руководство къ развитію силы и нарощенію мускуловъ посредствомъ упражненій съ гирями и другими приборами. Переводъ съ посл. нѣм. изд. В. Л. Анцова. 2-ое изданіе Спб. (изд. А. Ф. Суховой). 8°, 85 стр., 3000 экз.—40 коп. (Ср. № 2174).

VIII. В. 3. Беллетристика.

VIII. В. 4. Уставы.

VIII. В. 5. Періодическія изданія.

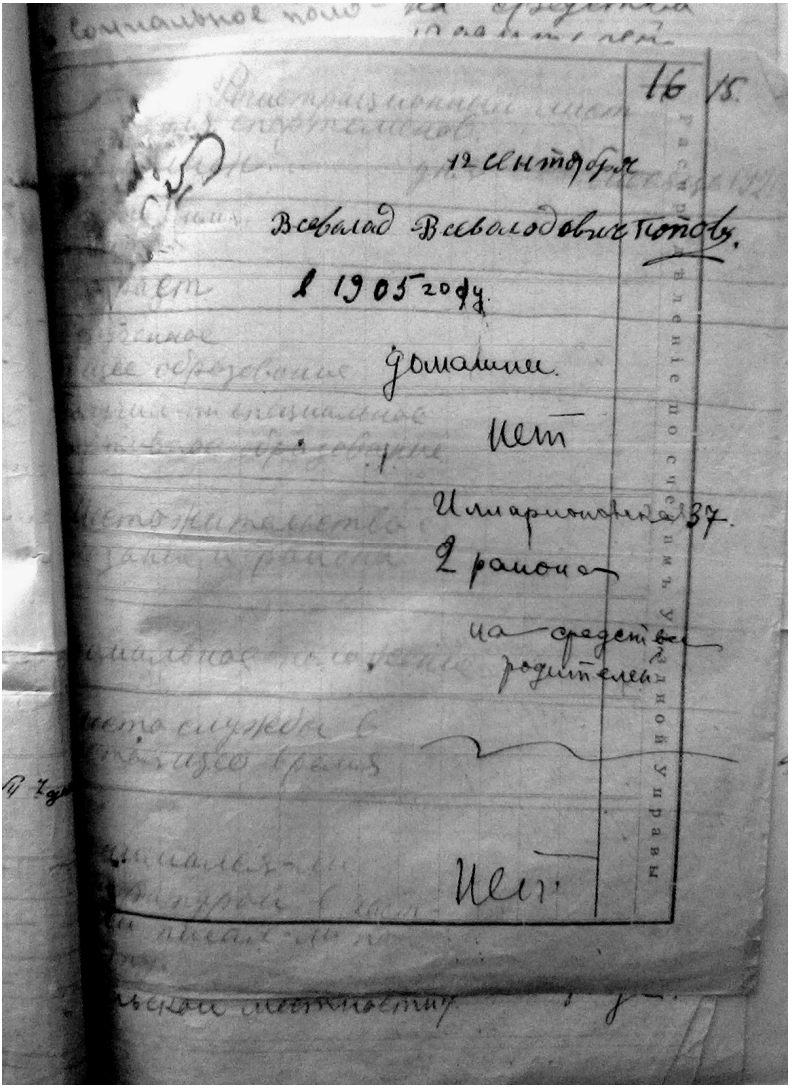
VIII. Г. Борьба.

VIII. Г. 1. Справочники.

1906 2190. **Международный чемпіонатъ** французской борьбы, организованный проф. атлетики, И. В. Лебедевымъ. Варшава, 4°, 6 стр., 800 экз.—30 коп. (На русск. и польск. яз.).

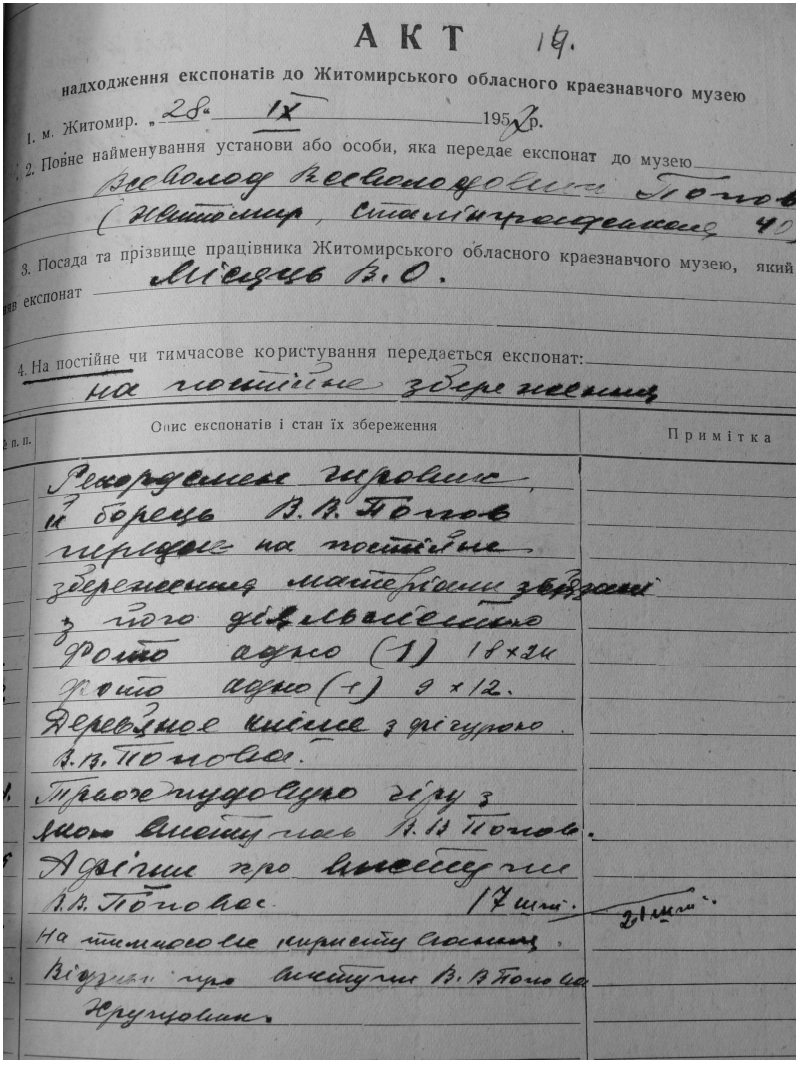
Додаток 2

Анкета В. В. Попова (м. Житомир, 1926)



Додаток 3

Акт передачі В. В. Поповим власних експонатів до Житомирського обласного краєзнавчого музею (1957)



АКТ 19.

надходження експонатів до Житомирського обласного краєзнавчого музею

1. м. Житомир. „28" IX 1957 р.

2. Повне найменування установи або особи, яка передає експонат до музею Всеволод Всеволодович Попов (Житомир, Сталінградська 40)

3. Посада та прізвище працівника Житомирського обласного краєзнавчого музею, який [illegible]ив експонат Місяць В. О.

4. На постійне чи тимчасове користування передається експонат: на постійне збереження

№ п. п.	Опис експонатів і стан їх збереження	Примітка
	Рекордсмен гировик,	
	й борець В. В. Попов	
	передає на постійне	
	збереження матеріали зв'язані	
	з його діяльністю	
	Фото одно (1) 18×24	
	Фото одно (+) 9×12.	
	Деревяное кліше з фігурою	
	В. В. Попова.	
	Трьох пудовую гіру з	
	якою виступав В. В. Попов.	
	Афіши про виступи	
	В. В. Попова. 17 шт.	21 шт.
	На тимчасове користування.	
	Відзиви про виступи В. В. Попова	
	Хрущовим.	

Додаток 4

Рекорди Житомирської області з гирьового спорту

Чоловіки, вага гир 32 кг (станом на 1 січня 2015 року)

Вправа	Результат*	Прізвище, ім'я	Рік та місце
Вагова категорія до 60 кг			
Поштовх	78	Терентюк Андрій	2004 Сп. (Чернігів)
Ривок	80	Мушинський Вадим	2005 ЧУ (Харків)
Сума	157	Мушинський Вадим	2005 ЧУ (Харків)
Д/цикл	48	Мушинський Вадим	2005 КУ (Житомир)
Вагова категорія до 65 кг			
Поштовх	105	Пронтенко Василь	2005 ЧО (Житомир)
Ривок	147	Пронтенко Василь	2005 ЧС (Москва)
Сума	249	Пронтенко Василь	2005 ЧС (Москва)
Д/цикл	61	Пронтенко Василь	2004 ЧУ (Хмель-й)
Вагова категорія до 70 кг			
Поштовх	111	Головня Юрій	2005 ЧО (Житомир)
Ривок	170	Пронтенко Костянтин	2005 ЧС (Москва)
Сума	273	Пронтенко Костянтин	2005 ЧС (Москва)
Д/цикл	69	Головня Юрій	2005 КУ (Житомир)
Вагова категорія до 75 кг			
Поштовх	105	Князєв Максим	2010 ЧУ (Тернопіль)
Ривок	160	Мягченко Олег	2012 ЧС (Мілан)
Сума	244	Мягченко Олег	2012 ЧС (Мілан)
Д/цикл	70	Головня Юрій	2005 ЧУ (Сторож.)
Вагова категорія до 80 кг			
Поштовх	102	Ушаков Олександр	2000 ЧО (Житомир)
Ривок	154	Грибан Сергій	2007 ЧУ (Ворохта)
Сума	245	Мягченко Олег	2013 ЧО (Житомир)
Д/цикл	75	Поздняков Володим.	2010 ЧС (Бобруйськ)
Вагова категорія до 90 кг			
Поштовх	120	Поздняков Павло	2009 ЧУ (Луганськ)
Ривок	140	Грибан Сергій	2003 ЧО (Житомир)
Сума	224	Шанюк Олег	2005 ЧУ (Харків)
Д/цикл	75	Шанюк Олег	2006 КУ (Житомир)
Вагова категорія понад 90 кг			
Поштовх	107	Панчук Тарас	2014 ЧМВС (Львів)
Ривок	169	Дідовець Олександр	2005 ЧС (Харків)
Сума	255	Панчук Тарас	2014 ЧМВС (Львів)
Д/цикл	69	Панчук Тарас	2013 ЧУ (Тернопіль)

Чоловіки, вага гир 24 кг

Вправа	Рез-т	Прізвище, ім'я	Рік та місце
Вагова категорія до 60 кг			
Поштовх	133	Терентюк Андрій	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Ривок	169	Шапран Роман	2011 ЧСЮн (Кам-П.)
Сума	273	Терентюк Андрій	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Д/цикл	81	Терентюк Андрій	2005 Ч Міста (Київ)
Вагова категорія до 65 кг			
Поштовх	153	Пронтенко Василь	2003 Турнір (Львів)
Ривок	231	Пронтенко Василь	2004 Ч«Колос»(Київ)
Сума	381	Пронтенко Василь	2004 Ч«Колос»(Київ)
Д/цикл	91	Пронтенко Василь	2003 Ч Міста (Київ)
Вагова категорія до 70 кг			
Поштовх	162	Пронтенко Костянтин	2004 Ч«Колос»(Київ)
Ривок	239	Пронтенко Костянтин	2004 Ч«Колос»(Київ)
Сума	401	Пронтенко Костянтин	2004 Ч«Колос»(Київ)
Д/цикл	96	Пронтенко Костянтин	2003 Ч Міста (Київ)
Вагова категорія до 75 кг			
Поштовх	151	Хоренко Юрій	2006 ЧЗСУ (Харків)
Ривок	224	Поздняков Володимир	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Сума	373	Поздняков Володимир	2008 ЧЗСУ Севаст.)
Д/цикл	100	Головня Юрій	2003 Ч Міста (Київ)
Вагова категорія до 80 кг			
Поштовх	159	Мельник Сергій	2011 ЧЗСУ(Житомир)
Ривок	241	Грибан Сергій	2005 ЧЗСУ (Харків)
Сума	369	Хоренко Юрій	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Д/цикл	105	Поздняков Володимир	2010 ЧО (Житомир)
Вагова категорія до 90 кг			
Поштовх	178	Поздняков Павло	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Ривок	242	Грибан Сергій	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Сума	384	Грибан Сергій	2008 ЧЗСУ (Севаст.)
Д/цикл	107	Шанюк Олег	2003 Ч Міста (Київ)
Вагова категорія понад 90 кг			
Поштовх	170	Остапчук Олексій	2014 Турнір (Рівне)
Ривок	240	Панчук Тарас	2014 Ч«Колос»(Житом.)
Сума	370	Остапчук Олексій	2013 Турнір (Львів)
Д/цикл	112	Панчук Тарас	2013 ЧУСт (Нікополь)

Жінки (ривок), вага гирі 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Рік та місце
60 кг	185	Литвинчук Лілія	2013 ЧО (Житомир)
70 кг	180	Литвинчук Лілія	2012 ЧО (Житомир)
Понад 70 кг	245	Степанюк Вікторія	2012 ЧО (Житомир)

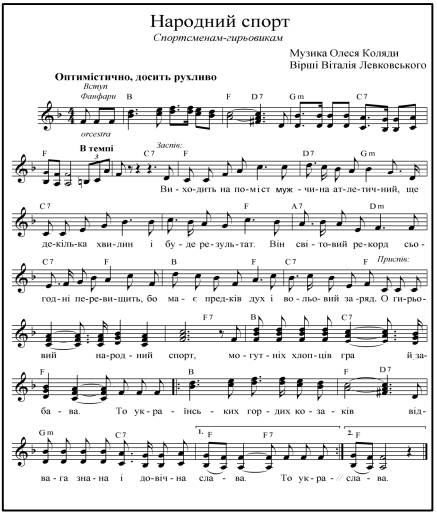
*1. Результат у сумі двоборства складається з результату у поштовху + ривок лівою та правою руками.

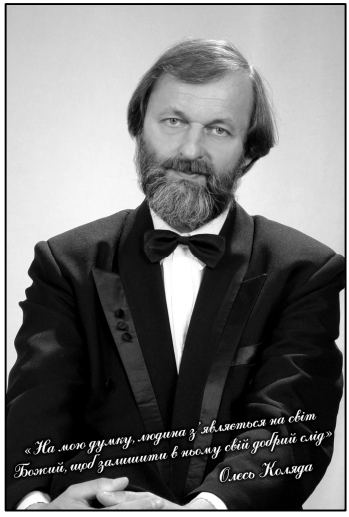
2. Рекорди Житомирської області у сумі двоборства з урахуванням суми ривка реєструються з 2003 року.

ЧУ – чемпіонат України;
ЧС – чемпіонат світу;
ЧСЮн – чемпіонат світу серед юнаків;
ЧУСт – чемпіонат України серед студентів;
КУ – кубок України;
ЧЗСУ – чемпіонат Збройних Сил України;
ЧО – чемпіонат області;
ЧМіста – чемпіонат міста;
Ч«Колос» – Всеукраїнські сільські спортивні ігри ФСТ «Колос»;
Турнір – всеукраїнський турнір;
ЧМВС – чемпіонат Міністерства Внутрішніх справ України;
Сп – Спартакіада Міністерства Внутрішніх справ України.

Додаток 5

«Народний спорт»
Подарунок усім гирьовикам від митців із Бердичева.
Музика Олеся Коляди, вірші Віталія Левковського





Віталій Левковський

Виходить на поміст мужчина атлетичний,
Ще декілька хвилин і буде результат
Він світовий рекорд сьогодні перевищить,
Бо має предків дух і вольовий заряд.

Приспів
О гирьовий народний спорт,
Могутніх хлопців гра й забава –
То українських гордих козаків
Відвага знана і довічна слава.

«Заведений» вже зал, напруга наростає,
Виходять на ривок атлети – молодці.
За відданість палку їх публіка вітає
І святом спорту враз захоплені усі.

Приспів

Науково-популярне видання

Пронтенко Василь Віталійович
Пронтенко Костянтин Віталійович
Романчук Віктор Миколайович
Грибан Григорій Петрович

ПОЛІСЬКІ СИЛАЧІ

Редактор – А. В. Ретивих
Комп'ютерне верстання – К. В. Пронтенко

Формат 60x84/16
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 20,00. Обл.-вид. арк. 20,45
Наклад 300 прим. Зам. № 358

Віддруковано з готових оригінал-макетів у комунальному книжково-газетному видавництві «Полісся»
10008, м. Житомир, вул. Шевченка, 18 а
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру:
серія ЖТ № 5 від 26.02. 2004 року