

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Погорелова И.И., студентка 1 курса инженерного факультета

Научный руководитель - Макаров А.А., доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** гантели, гири, гиревой спорт, мышцы, соревнования, спортсмены, чемпионат Европы, чемпионат мира*

В данной статье рассказано об истории зарождения гиревого спорта.

Гиревой спорт официальным соревновательным видом спорта стал относительно недавно, хотя сами гири используются человеком для тренировки мышц очень давно. Гиревой спорт представляет собой соревнования по многократному подъёму гирь. Слово «гиря» взято из персидского языка, где дословно означает вес или трудный.

С XVII века гири стали использовать в качестве спортивного снаряда. Но они существовали и еще раньше, с самых древних времен. Тогда это были не привычные всем гири, а, к примеру, простые каменные глыбы. Ещё в древней Греции юноши тренировались с помощью каменных или железных гантелей. Так атлеты использовали разнообразные гири. Для оздоровления организма гири начали применяться только в 19 веке. Их использовали только для тренировок, чтобы нарастить мышечную массу [1, 2]. Уже современные гири стали использовать во время цирковых представлений, чтобы показать зрителям невероятную силу человека.

В России гирями начинают заниматься с 1885 года, после открытия атлетического кружка В.Ф. Краввским (о гирях он узнал во время поездки по Европе). После исключения упражнений с гирями из Олимпийской программы (были введены упражнения со штангой), чемпионатов мира и чемпионатов Европы популярность гирь в мире начала снижаться, хотя в России они наоборот начали завоёвывать сердца спортсменов. В советские годы (до 1962) гири были популярны в основном у сельских жителей (из-за их доступности), а так же в армии. Жители городов предпочитали заниматься

штангой, так как за спортивные достижения в тяжелой атлетике можно было получить звание мастера спорта СССР. С 1962 года после утверждения союзом спортивных обществ и организаций РСФСР были утверждены правила по классическому троеборью (жим гири левой и правой рукой, толчок двумя руками и рывок). После этого начинают проводиться соревнования между Украиной, Литвой, Татарией, Россией. Первый чемпионат СССР по гирям с присвоением звания мастер спорта СССР был проведён 1985 году. Это было новым этапом развития гиревого спорта в России. Возможность получения звания мастер спорта СССР привлекло новых молодых спортсменов в гиревой спорт. Международная федерация гиревого спорта была создана только в 1992 году, в это время в нашей стране уже был немалый опыт подготовки гиревиков.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

HISTORY OF DEVELOPMENT OF KEETTING SPORTS

Pogorelova I.I.

Key words: *dumbbells, kettlebells, kettlebell lifting, muscles, competitions, athletes, European championship, world championship*

This article tells about the history of the birth of kettlebell lifting.