

На підставі розглянутих даних науково-методичної літератури виявлено, що в 13-14літньому віці, більш доцільно починати підготовку юних бігунів на короткі дистанції. Основним завданням тренувального процесу є досягнення різнобічної фізичної підготовленості й сприяння розвитку спеціальних фізичних якостей. На цьому етапі рівень фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції можна оцінювати за результатами: біг 30 м, 60 м, стрибки з місця в довжину й вгору поштовхом обох, станової динамометрії

Виявлено, що у бігу на короткі дистанції сила в поєднанні зі швидкістю впливає на рівень спортивних досягнень. Тому сила не тільки доповнює, але й певною мірою визначає розвиток швидкості. У спринті необхідно уміти виявляти силу за дуже короткий час. Отже, сила виявлена у рухах називається – вибуховою, а самі рухи – швидко-силовими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Зверник В. И. "Спринт" - Минск: Беларусь, 1977 г.
2. Аракелян Е. Е., Левченко А. В., Вовк С. И. "Физическая подготовка спринтеров", Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФКа- 1991
3. Васірук М.С. Відбір та тренування у бігу на короткі дистанції навчально-методичний посібник [для студентів фак. фіз.виховання, тренерів-викладачів ДСША та спец. В галузі легкої атлетики]/ М.С. Васірук – Пробне вид. – Тернопіль:ТНПУ, 2012 – 60с.
4. Верхошанский Ю. В. "Основы специальной физической подготовки спортсменов"-Минск : Физкультура и спорт, 1984 г.
5. Заиорский В. М. "Физические качества спортсмена"-Минск : Физкультура и спорт, 1970 г.
6. Легка атлетика: Підручник для інститутів фізичної культури/ Під ред. Н.Г. Озолина, В.И. Ворнкіна, Ю.Н. Пришанова.- 4-те., доповнене,перероблене .: Фізична культура і спорт, 1989. – 671 с
7. Матвеев Л. П. "Основы спортивной тренировки"-Минск : Физкультура и спорт, 1977 г.

Шаймарданов А.

Науковий керівник – доц. Винничук О.Т.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ

Сьогодення характерне тенденцією зростання зацікавленості людей до різних видів спорту. Це пов'язано з тим, що в сучасному світі існує багато різних хвороб, які з кожним роком молодшають. Це, в свою чергу, формує в молодих людей розуміння необхідності збереження та зміцнення здоров'я.

Розвиток силових здібностей людини сягає далекого минулого. Людство зрозуміло: щоб бути сильним, необхідно виконувати фізичні вправи. У підніманні тягарів змагалися учасники стародавніх олімпійських ігор. Цей факт підтверджується археологічною знахідкою в Олімпії, де виявлено кам'яний блок-гірю розміром 68x38x33 см і вагою 143 кг. У зародженні цього багатирського виду спорту чимала заслуга належить професійним силачам, які в другій половині 19 ст. виступали на циркових і балаганних підмостках. Гастролюючи, вони пробуджували жвавий інтерес публіки до атлетики у Франції, Англії, Німеччині, Голландії, Данії, Італії, Росії та Україні. У багатьох країнах були свої «геркулеси», які викликали в народі живий інтерес до важкої атлетики. Так, наприклад, канадець Луї Сір, у 1880 році підняв до колін вагонну вісь вагою 669 кг.

На межі XIX і XX ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із представників атлетики був В.Ф. Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти у своєму розвитку зразків рельєфу м'язів давньогрецьких атлетів.

Подібні гуртки було створено у Москві, Києві, Ризі та ін. У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів та олімпіад — Константина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чікваїдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мерного, Олександра Красовського та ін.

В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.), Олександр Анохін — розробив систему гантельної гімнастики тощо, [1,с. 9].

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також — у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні. Програма змагань включала 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер [2,с.27].

З приходом до влади більшовиків для важкої атлетики настав період заборони. Пролетарським лідерам до душі були масові ігри з м'ячем. Однак пізніше, коли почалося протиставлення радянських

досягнень західним, важку атлетику відродили. Саме тоді настав період авральної гонки за спортивними досягненнями. У 30-ті роки в атлетиці намітився процес поділу і появи двох відокремлених напрямків: важка атлетика і атлетизм. У період з 1934 по 1941 рік радянські спортсмени, серед яких було чимало українців, встановили 185 світових рекордів [4,с.305].

Перша Всеукраїнська олімпіада відбулася у Харкові у 1922 р., а її чемпіонами стали Яків Шепелянський, Іван Жуков, Вільгельм Поль і Давид Ехт. Першість СРСР 1927 р. відбувалася за новими правилами: було впроваджено кваліфікаційні розряди (новачки, II, I), учасників розділили на шість вагових категорій [6,с.56].

У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу — «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку — 98,2 кг, а у 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР» [5,с. 33].

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

У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії. На Всесоюзному чемпіонаті 1939 року 20-річний киянин Григорій Новак встановив черговий рекорд СРСР у жимі (118,1 кг), а через два роки, на змаганнях «Україна-Росія» в Києві у ваговій категорії 75 кг він показав феноменальну для того часу суму триборства — 400 кг (жим — 125, ривок — 120, поштовх — 155 кг) [5,с. 43].

Після звільнення України від фашистських загарбників (1943 р.) у республіці почалося відновлення народного господарства. 1943 р. у Харкові поновили свою діяльність Республіканський комітет у справах фізичної культури і спорту, а також Державний інститут фізичної культури, який потім було переведено до Києва. У червні 1944 р. в Києві відбувся черговий чемпіонат країни з важкої атлетики, де з абсолютно кращим досягненням — 407,5 кг у сумі триборства — переміг Яків Куценко.

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF). На першій повоєнній чемпіонат світу до Парижа у складі збірної команди СРСР відбули кияни Георгій Попов, Юхим Хотимський та Яків Куценко. Бронзовим призером у легкій вазі став Георгій Попов, Яків Куценко виборов срібну медаль [5,с. 79].

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

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

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у I Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський [5,с. 65-66].

У 1965 р. Спортивна класифікація країни зазнає значних змін — вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстрів спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети Володимир Беляєв та Олександр Кидяєв. У 1969 р. Міжнародна федерація важкої атлетики додала до існуючих вагових категорій дві нові — 52 кг та 110 кг, змагання почали проводитися у дев'яти вагових категоріях.

Конгрес IWF під час проведення Ігор Олімпіади 1972 р. після тривалих обговорень з фахівцями прийняв рішення про вилучення жиму з програми змагань важкоатлетів. Основною причиною була суб'єктивність суддівства цієї вправи під час змагань [6,с. 106].

У середині 1970-х років в Україні найбільш відомими важкоатлетами були: львів'яни Адам Гнатов і Петро Король, донеччани Борис Павлов та Юрій Голубцов, луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв, Олександр Сеньшин, кияни Сергій Полторацький та Валерій. Кузниченко, ровенчанин Валерій Устюжин та інші.

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

У середині 1990-х років в Україні з'явилися нові талановиті важкоатлети: Володимир Альошкін, Роман Севастеєв, Руслан Савченко, Олександр Блищик, Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр Левандовський, які неодноразово встановлювали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях.

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р. Вже через рік збірна команда важкоатлетів України на чемпіонаті світу 1993 р. в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. у Чехії виборола перші загальнокомандні місця.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF) (2000 р.) про включення до програми змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку. Призерками та рекордсменками чемпіонатів світу та Європи в ці роки ставали: Вікторія Шаймарданова (мама автора статті, - прим. авт.), Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила Канунова, Наталія Давидова, Ольга Коробка., Юлія Довгаль та інші.

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

Призерами та учасниками Олімпійських ігор у змаганнях з важкої атлетики у різні роки ставали: серед чоловіків є: Володимир Беляєв (1968 р., вагова категорія до 82,5 кг, друге місце); Олександр Первій (1980 р., вагова категорія до 75 кг, друге місце); Тимур Таймазов (1992 р., вагова категорія до 100 кг, друге місце); Денис Готфрід (1996 р., вагова категорія до 99 кг, третє місце), Ігор Разорьонов (2004 р., вагова категорія до 105 кг, друге місце); серед жінок - Наталія Скакун (2004 р., вагова категорія до 58 кг, перше місце), Вікторія Шаймарданова (2004 р., вагова категорія понад 75 кг, п'яте місце), Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце) та Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце) [3].

Аналіз розвитку української важкої атлетики засвідчує, що вона зробила гідний внесок у загальну систему підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. : Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
2. Бердышев С. тяжелая атлетика. – М., «Советский спорт», 2006. – 387 с.
3. Бубка С. Олімпійське сузір'я України : Атлети / С. Бубка, М. М. Булатова. - Третє видання. - К. : Олімпійська література, 2013. - 166 с.
4. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль.:АСТОН, 2001. – 404 с.
5. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985. – 178 с.
6. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. - М.: ФиС, 1987. – 270 с.