**История вида спорта Гиревой спорт**

Гири (устройство, выполненное в виде массивного корпуса с рукояткой, которая имеет форму замкнутой дуги) были известные много веков назад. Каменными глыбами, которые отдаленно напоминали гири, пользовались для развития и демонстрации силы олимпийцы старинной Греции. В средние века каменными гирями, внешний вид которых практически не отличается от современных, пользовались тюркские и славянские народы для развития боевых качеств. Следующий этап эволюции гиревого спорта тесно связан с развитием торговли и появлением металлических весовых гирь. Толкование слова «гиря» упоминается в русских словарях с 1704 года (П.А.Черких, 1994) заимствованное оно из персидского языка (геран, герани – вес, трудный). Наибольшего распространения упражнения с гирями приобрели на территории европейской части дореволюционной России. На протяжении веков они входят в программу народных праздников и стали неотъемлемой частью культуры народов, которые здесь проживают.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам гиревого спорта. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд (камень, бревно, железную чурку и др.) Затем появилась гиря, которая стала незаменимым снарядом для развития силы мышц людей. Незатейливый снаряд («пудовики» и «двойники») щедро одаривал силой тех, кто был предан ему, кто любил силу и хотел быть сильным.

В дореволюционной России гирей баловались такие выдающиеся атлеты, как Иван Поддубный, Иван Заикин, Георг Гаккеншмидт, Никандр Вахтуров, Владимир Крылов и многие другие. Уже в то далекое время методика развития силы при помощи гири была достаточно совершенна благодаря отцу русской атлетики П.Ф. Краевскому, который и сам даже в 60 лет выжимал «двойники» (32 кг) 10 раз подряд, чем очень гордился. Выдающимися «гривенниками» были братья Елисеевы — Сергей и Александр. Иван Лебедев в 1916 г. издал, очевидно, одно из первых в России учебных пособий по гиревому спорту «Руководство, как развивать свою силу, упражняясь тяжелыми гирями». В 1930 г. Иван Лебедев опубликовал книгу «Гантельная гимнастика», а его ученик А.В. Бухаров, продолжая традиции «дяди Ваня», в 1939 г. издает пособие «Гиревой спорт».

Этот вид спорта в нашей стране не без оснований связывают с именем русского богатыря Петра Крылова, получившего титул в дореволюционной России «Короля гирь». При весе 88 кг он выжимал двухпудовую гирю 86 раз подряд. Не менее знаменитый русский атлет Сергей Елисеев удерживал в горизонтальном положении на вытянутой руке гирю весом 60 кг. Николай Вахтуров, уроженец Новгородской губернии, двумя руками перебрасывал двухпудовую гирю через товарный вагон. Однако, современную летопись гиревого спорта с утвержденными правилами соревнований и спортивной классификацией принято отсчитывать с 1962 г. Как самостоятельный спорт, он долгое время не признавался федерацией тяжелой атлетики СССР. Однако, соревнования проводились, особенно среди сельских силачей, а также в армии и на флоте, где гирей занимались с большим увлечением.

В 1948 г. был проведен Всесоюзный конкурс силачей, где спортсмены соревновались в четырех весовых категориях. В программу входили два упражнения с гирями и два — со штангой. Становлению гиревого спорта во многом способствовало проведение всесоюзных турниров. Благодаря энтузиастам — Ивану Короленко из Беловодска, Бронису Вишнускусу из Клайпеды, Владлену Воропаеву из Воронежа — соревнования по гиревому спорту превращались в праздники силы и мастерства. По мере роста популярности гиревого спорта формировались и крепли организационные структуры. В 60—70-е годы благодаря группе энтузиастов и поддержке российского и союзного спортивных комитетов, гиревой спорт обрел вторую жизнь во всех республиках СССР. Стали проводить много крупных соревнований, особенно в спортивном обществе «Урожай». В 1984 г. гиревой спорт культивируется уже практически во всех союзных республиках. В 1978 г. была создана Всероссийская комиссия гиревого спорта, которая вошла в состав Всероссийской федерации национальных видов спорта и в скором времени реорганизована в самостоятельную федерацию. В 1978 г. был проведен первый официальный чемпионат России. Совершенствовались соревнования, методика подготовки гиревиков, резко начали расти результаты участников. В конце 60-х — начале 70-х годов победители в жиме двухпудовой гири одной рукой выполняли 4—45 подъемов, в толчке двух гирь от груди — 35 подъемов. В 1984 г. по предложению федерации союзных республик для координации работы по развитию гиревого спорта, разработки единых правил соревнований, спортивной классификации была создана Всесоюзная комиссия гиревого спорта. В 1985 г. гиревой спорт выходит на всесоюзную арену. В Липецке состоялся 1-й чемпионат СССР. Спустя год в г.Талсы (Латвия) была проведена учредительная конференция и создана самостоятельная Всесоюзная федерация гиревого спорта. В 1985 г. проведен первый чемпионат СССР, а в 1988 — Кубок страны. С ликвидацией СССР в октябре 1992 г. был создана Международная федерация гиревого спорта, представителями которой стала и федерация гиревого спорта России. В декабре того же года был проведен первый чемпионат Европы, а в ноябре 1993 — чемпионат мира. С 1948 г. программа соревнований по гиревому спорту постоянно совершенствовалась. Так, в этом году в программу входило вырывание гири весом 32 кг левой рукой и подъем на грудь двух гирь с последующим толчком на прямые руки. Побеждал тот, кто проделывал и то и другое упражнение наибольшее число раз. Рекорды на соревнованиях гиревиков достигали 700—800 подъемов, а порой, особенно у талантливых силачей, и более 1000 раз.

В 1969 г. было введено троеборье: жим одной рукой, рывок другой рукой и толчок двух гирь двумя руками. Кроме того, все занимающиеся в специальных гиревых секциях обучались не просто подниманию гири, но и умению жонглировать ею. Разработаны единые правила соревнований, Всесоюзная классификация. Современные правила соревнований предусматривают выполнение двух упражнений — толчка двух гирь двумя руками и рывка вначале одной, а затем, — не опуская на помост, второй рукой. Включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, проведение чемпионатов страны сыграли положительную роль в его становлении, однако, улучшение роста технических результатов потребовало совершенствования форм организации соревнований, внесения дополнений и изменений в правила. С этой целью в 1989 г. был установлен 10-минутный регламент при выполнении классических упражнений. Соревнования стали проходить более зрелищно и эмоционально. В 1978 г. появилась еще одна разновидность гиревого спорта — силовое жонглирование. В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки. Методика тренировки в гиревом спорте, разработанная русскими специалистами в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной.

 Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности. Как известно, на первых порах соревнования гиревика не были ограничены во времени выполнения упражнения. Так, в 1988 г. на первых официальных соревнованиях РСФСР по гиревому спорту чемпион и рекордсмен СССР в весовой категории до 90 кг С. М.Мощенников выполнил 180 подъемов двух гирь по 32 кг в толчке за 29 минут. Естественно, для многих специалистов было ясно, что неограниченные во времени соревнования гиревиков становятся не только утомительными для самих участников, но и менее зрелищными для зрителей. Поэтому было принято решение об ограничении выполнения упражнений с гирями в рывке и толчке 10-минутными отрезками времени. Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха. В отличие от тяжелой атлетики, участники соревнований в этом виде спорта делятся на следующие весовые категории: до 60, 65, 70, 75, 80, 90 и св. 90 кг. Кроме того, у юношей дополнительно имеются весовые категории до 55, 75 и свыше 80 кг.

