

DOI 10.36074/logos-05.09.2025.041

ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ АТЛЕТИЗМУ

Оксана Чичкан¹, Ольга Вихопень²

1. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет внутрішніх справ, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0002-0724-2323

2. *Львівський державний університет внутрішніх справ, УКРАЇНА*
ORCID ID: 0009-0002-0558-735X

Актуальність. Здоров'я є однією з найважливіших передумов повноцінності життя та самореалізації особистості людини, а особливо здобувача вищої освіти. Тому, фізичне виховання спрямоване на формування здорової, фізично повноцінної особистості.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямована на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок.

Недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладах та закладах вищої освіти.

Тому в сучасних умовах значення фізичного виховання досить зростає. Потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я дітей. Особливо важливе значення для зміцнення здоров'я школярів має силова підготовка. Атлетизм – це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури. Так як силові види спорту зараз актуальні серед молоді, цей матеріал познайомить з історичним початком атлетизму.

SECTION 20.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Мета роботи – проаналізувати витoki вправ для розвитку сили, як передумови розвитку сучасного атлетизму.

Результати дослідження. Ще за часів сивої давнини людина, що мала велику фізичну силу й атлетичну будову тіла, викликала до себе повагу одноплемінників. Наскельні малюнки, барельєфи, скульптури стародавнього Єгипту і Месопотамії свідчать про те, що сила поряд з іншими якостями була у великій пошані й слугувала втіленням символу влади. Зображення верховних правителів подавались, як правило, у збільшених розмірах, які підкреслювали їх могутність і силу (С.О.Сичов, 1997).

Пізнiша греко-римська культура залишила численні свідчення шанування давніми еллінами краси й сили, їх обожнення, наділення надлюдською могутністю легендарних героїв та богів Олімпу. У давньогрецьких міфах про подвиги Геракла, наділеного чудодійною силою й міццю, яку від проявляв в єдиноборстві з грізними ворогами та стихіями, втілено традиційні вірування греків у велич гармонії сили й духу. Змагання атлетів в панафінських, піфійських, олімпійських та інших іграх, висока фізична підготовка воїнів і громадян Греції та Риму – свідчення розвиненої системи класичного виховання, заснованого на гармонійному розвитку людини, яка закарбувалась у формулі: “В здоровому тілі – здоровий дух!”.

Великий грецький полководець Олександр Македонський, математик Піфагор, філософи Сократ, Платон, Арістотель, основоположник давньої медицини Гіппократ, драматурги Софокл та Евріпід, римські імператори Юлій Цезар, Миксиміліан і Тіберій, керівник повстання рабів Спартак – усі вони, за свідченням сучасників, відзначались високими духовними якостями, атлетичною будовою тіла й неабиякою фізичною силою. Незважаючи на те, що до нас не дійшли детальні відомості про засоби та методи, які давні елліни та римляни застосовували в системі своєї фізичної підготовки, окремі дані дозволяють все ж стверджувати, що розвиток сили, атлетизм відігравали провідну роль в їх вихованні.

Відомо, наприклад, що в Елладі популярними були змагання у піднятті так званих “гальтерасів” – снарядів, що нагадують гантель або штангу. Вони склались із двох кам'яних або бронзових куль, з'єднаних між собою рукояткою. У музеї Олімпії зберігається подібна кам'яна гантель вагою 143,5 кг, на якій написано: “Бібон підняв мене над головою однією рукою” (атлет Бібон жив у VI ст. до н. е.). У тому ж столітті силач Євмаст із острова Санторін припідняв із землі кам'яну брилу вагою 480 кг. Римський силач Атлас виступав у цирку з таким номером: він піднімався по драбині одягнутий у панцир вагою 200 кг, з прикріпленими до ніг 100-кілограмовими вантажами. За свідченням Юлія Цезаря, римські легіонери, здійснюючи тривалі походи, несли на собі

такий вантаж необхідного інвентарю, зброї та продовольства, що з нетерпінням чекали бою: для них він був меншим фізичним випробуванням. Поряд з підняттям вантажів у системі фізичного виховання давніх греків і римлян були також поширені силові єдиноборства та кулачні бої (панкратіон).

З падінням Римської імперії антична культура поступово занепала і її змінила епоха середньовіччя. Був підданий анафемі естетичний ідеал людського тіла з масивом рельєфних м'язів, встановився культ виснаженої плоти й аскетичного способу життя (С.Богдасаров, 1965; В.А.Кабачков, С.А.Полієвський, 1991).

Але й у ті похмурі часи середньовіччя фізичне виховання проклало собі шлях: лицарські турніри, феодалні війни, праця ремісників, селян потребували міцних і витривалих м'язів.

Їзда верхи, плавання, боротьба, фехтування, стрільба із лука, гімнастика, різноманітні народні ігри, особливо підняття вантажів, – усе це входило в систему військово-фізичної підготовки аристократів і простолюду. У народному епосі середніх віків прославлялися герої, наділені силою та відвагою: “Пісня про Роланда” у франків, “Пісня про Сіда” в іспанців, “Легенда про рицарів короля Артура” у британців, “Слово о полку Ігоревім” і билинні герої у русичів.

Наприкінці пізнього середньовіччя (XIII-XVI ст.) у Європі виникла нова ідейно-культурна течія, що дістала назву Ренесанс (Відродження).

Ідеї Відродження руйнували феодално-релігійні погляди на суть буття, заперечували окремі сторони життя середньовіччя, в тому числі й існуючу систему фізичного виховання, і об'єктивно відповідали потребам буржуазного суспільства, що зароджувалось. Звернене до культурної спадщини античного світу, Відродження було проникнуте вірою у безмежні можливості людини, її волі, розуму, краси, гармонії, гуманізму. Провісники Відродження Данте, Джотто, згодом Мікеланджело, Леонардо да Вінчі та інші відображали в своїх творах багатство реального світу, красу й могутність людського тіла.

Ренесанс органічно поєднав у собі античність з народною культурою, в тому числі фізичну культуру й атлетизм.

Розвиток машинної промисловості, численні загарбницькі війни вимагали фізичної підготовленості робітників і солдатів. Ці обставини й зумовили появу численних національних систем фізичного виховання: німецької гімнастики (турнен), природничо-прикладної гімнастики у Франції, шведської гімнастики в скандинавських країнах, сокольської системи фізичної підготовки в Чехії та ін., у яких силовій підготовці приділялась велика увага. З цього часу починається накопичення й систематизація знань у галузі фізичної культури. З'являються роботи, що популяризують вправи з обтяженнями: у 1531

SECTION 20.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

р. видає свою книгу Т.Еліот для виховання підлітків, що готуються до військової служби; у 1973 р. Гутс-Мутс у праці “Гімнастика для молоді” відводить значне місце силовим вправам; доктор Уіншоп (1869) пропагує вправи з гирями. У 1876 р. видається підручник з гімнастики та атлетизму, до якого автори Ревенштейн і Хеллі включають вправи зі штангою. Поступово вправи з обтяженнями стають самостійним видом змагань. Атлетизм часто поєднується з боротьбою. Перші кроки атлетичного спорту супроводжувались створенням різноманітних гуртків і спілок під керівництвом “професорів атлетики”. Такі організації було створено у Великобританії і США з ініціативи Д.Дурлахера, або Атілли, як його називали; у Франції їх засновником був Де Бонне, в Росії – В.Краєвський.

Кінець XIX ст. ознаменувався зростанням популярності атлетизму. Все частіше з'являються повідомлення про видатні успіхи атлетів різних країн. Це Є.Сандов (Ф.Міллер), який віджався від підлоги 200 разів підряд, канадець Л.Сір, який припідняв однією рукою до рівня колін 416 кг, американський атлет Д.Кеннеді, котрий підняв перед собою 580-кілограмове ядро, російський цирковий силач А.Засс (Самсон), що утримував на плечах платформу з глядачами вагою до двох тонн, І.Заїкін, який носив на плечах 25-пудовий якір, згинав через плечі таврові балки і ламав телеграфні стовпи та ін. Поряд з силовими досягненнями відбувається захоплення і так званим “культуризмом” – системою гармонійного розвитку м'язів, формування атлетичної фігури, зміцнення здоров'я (С.О.Сичов, 1997).

Розвитку цього напрямку в атлетизмі сприяла видана в Лондоні в 1903 році книга знаменитого атлета Є.Сандова про будовання тіла, яка називалась “Бодібілдинг”. У ній вводилось поняття “будування тіла” і викладались його принципи, які пізніше лягли в основу культуризму. З огляду на це культуризм не є американським винаходом, як прийнято вважати, і по суті він був невідомим в Америці аж до виступів там Є.Сандова, які проходили за великого напливу публіки.

Відразу після величезного успіху виступів Є.Сандова комерційний дух нового для Америки явища у фізичній культурі, названого тут культуризмом, супроводжує його з тих часів до наших днів. Масове поширення занять з обтяженнями, збільшення силових досягнень атлетів і можливість формування гармонійного розвитку м'язів людини поставили питання про необхідність порівняння результатів у безпосередніх змаганнях учасників за загальними правилами і однаковими для кожного умовами. Так, у першому чемпіонаті світу, проведеному у Відні в 1899 р., силачі змагалися в 14 вправах по підняттю гир і штанги без поділу на вагові категорії. Подальше вдосконалення правил змагань привело до встановлення п'яти вагових категорій.

Так історично склався новий вид спорту, що дістав пізніше назву “Важка атлетика”. У 1912 р. в Стокгольмі відбувся перший Міжнародний конгрес з важкої атлетики, на якому було засновано Всесвітню важкоатлетичну спілку, котра виробила правила проведення міжнародних змагань атлетів-любителів.

Перший чемпіонат Росії з важкої атлетики був проведений в Києві в 1913 р. Зазначимо, що, незважаючи на створення в різних містах Росії численних гуртків, клубів, товариств, загальна кількість тих, хто займався атлетикою, становила близько 600 чоловік. Основною причиною цього були високі членські внески та станові обмеження клубів, недоступні для простого народу. Попри це, багато спортсменів Росії досягли світової слави.

Першою організацією, яка здійснила державне керівництво спортивним рухом в Радянському Союзі, став у 1918 році Всеобуч. З цього часу і важкоатлетичний спорт почав розвиватися швидкими темпами. Довоєнні роки характеризуються зростанням масовості, досягненням високих спортивних результатів, штурмом світових рекордів, що перевищували світові із 35 офіційно зареєстрованих. Найсильнішими штангістами на той час були С.Амбарцумян, М.Косарєв, М.Кошелев, О.Бухаров, Г.Попов, Г.Новак, В.Крилов, М.Шатов та інші. У післявоєнний період відбувається подальше зростання масовості та майстерності радянських важкоатлетів. У 1946 році СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики.

Починаючи з цього року, радянські важкоатлети на світових помостах незмінно завойовували високі титули чемпіонів та призерів, встановлювали світові, європейські та олімпійські рекорди. Так, з 1946 по 1991 рік радянськими важкоатлетами встановлено понад 950 рекордів світу, 7 разів команди важкоатлетів ставали чемпіонами і двічі срібними призерами Олімпійських ігор, 25 разів – чемпіонами світу і 31 раз – чемпіонами Європи. Цікаві статистичні дані були опубліковані в 1985 р. до дня святкування 100-річчя розвитку важкої атлетики в нашій країні: за попередні п'ять років кількість людей, що займаються важкою атлетикою, досягла 375000; близько 500000 чоловік займаються гирьовим спортом і атлетичною гімнастикою (С.О.Сичов, 1997).

Географія важкоатлетичного спорту розширюється. Якщо раніше, до 60-х років, основна боротьба за першість проходила між командами СРСР та США, то, починаючи з 70-х років, у цю боротьбу включились атлети з Польщі, Угорщини, НДР, Японії, Китаю, Болгарії, Кореї. Спад, що намітився в останні десятиріччя в важкоатлетичному спорті провідних країн західного світу (США, Великобританія, Франція, Італія, Єгипет, ФРН та ін.), ознаменувався загальним захопленням іншим напрямом в атлетизмі – культуризмом.

Культуризм – термін, поширений в західних країнах поряд з терміном “бодібілдинг” (будування тіла) – означає один з напрямів атлетизму – системи

SECTION 20.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

фізичних вправ з різними навантаженнями, переважно спрямованими на розвиток мускулатури тіла.

Атлетизм у нашій країні зазнав бурхливого розквіту на початку ХХ століття. Боротьба й підняття вантажів користувались неабиякою популярністю. З атлетичними номерами виступали скрізь: у розкішному Петербурзькому цирку “Модерн”, в пуританському саду товариства “Попечительства о народной трезвости”, в міських театрах Одеси й Ставрополя, в парках Пензи й Оренбурга, у численних балаганах, які мандрували по всій Росії.

З легкої руки видатного атлета й пропагандиста атлетичного спорту І.Лебедева чемпіонати з французької боротьби були перетворені у яскраві театралізовані видовища, які приваблювали масу глядачів, а атлети, демонструючи свої силові номери, пропонували глядачам повторити той або інший трюк, і за вдалу спробу сміливець отримував винагороду. Боротьба й атлетичні виступи супроводжувались музикою, чемпіонати закінчувались урочистостями з врученням медалей і грошових премій. І, як правило, в останній день чемпіонату проходили конкурси краси чоловічої статури, в яких виступали учасники чемпіонату. Спеціально до цих конкурсів не готувались, але, зауважимо, російські атлети надавали великого значення не лише розвитку сили м'язів, а й формуванню красивої фігури. Суддівська колегія із представників місцевої спортивної громадськості і глядачі визначали переможця. Жодних затверджених правил суддівства не існувало, але, незважаючи на це, журі і глядачі завжди точно визначали атлета з найкращою фігурою. Потрібно зазначити, що багато вправ культуристів повторюють пози атлетів тих часів.

По початку століття видатний атлет Є.Сандов вважався еталоном чоловічої краси, неодноразовим переможцем подібних конкурсів був відомий атлет і борець П.Крилов, який отримував найвищий бал за об'ємну і рельєфну мускулатуру.

Після Жовтневої революції з утворенням СРСР дістали розвиток такі види атлетизму, як заняття штангою та гирьовим спортом, у яких ставилась основна мета – досягнення максимальних спортивних результатів, а пізніше і гантельна гімнастика як вид атлетизму, спрямований на зміцнення та розвиток м'язової маси людини.

Починаючи з 60-х років в нашій країні почала розвиватись атлетична гімнастика, завданням якої був розвиток силових якостей, формування атлетичної фігури та зміцнення здоров'я.

У 1991 р. Україна стала незалежною державою. Розбудова демократичної держави сприяє швидкому входженню нашої молодшої країни в міжнародне

Європейське співтовариство. Ці обставини дали додатковий поштовх розвитку атлетизму. Україна в 1992 р. вступає у Міжнародну федерацію пауерліфтингу, а згодом і бодібілдингу. У тому ж році вона виступила самостійною командою на чемпіонаті Європи. Дебют був дуже вдалим: по два чемпіони Європи у чоловіків і у жінок.

Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбувалася 15 листопада 1992 р. Вже через рік збірна команда України на чемпіонаті світу 1993 р. в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. у Чехії виборола перші загальнокомандні місця.

Підбиваючи підсумки розвитку атлетизму, можна виокремити три напрями, що склалися:

- перший напрям – заняття важкою атлетикою, гирьовим спортом;
- другий напрям – заняття атлетичною гімнастикою з виконанням силового триборства (пауерліфтингу);
- третій напрям – формування гармонійної фігури, демонстрація атлетами розвитку м'язової системи у вільних вправах (культуризм, бодібілдинг).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Теорія і методика атлетизму : навч. посібник / А.І.Стеценко, П.М.Гулько. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
- [2] Олешко, С. Р. (1999). Силкові види спорту. К.: Олімпійська література. 288 с.
- [3] Биченко В. І., Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Атлетизм // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Атлетизм>
- [4] Рівень розвитку силових здібностей і силової витривалості в учнів 10–11-х класів засобами атлетичної гімнастики. (2016). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(10), 67-69. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1087>
- [5] Атлетизм : навч. посіб. / С. О. Сичов ; Ін-т змісту і методів навчання. К., 1997. 62 с.

