

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**Розторгуй М.С.**

**ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф  Ф. Загура

1. Зародження силових видів спорту в світі.
2. Історія розвитку важкої атлетики.
3. Історія розвитку пауерліфтингу.
4. Історія розвитку гирьового спорту.
5. Історія розвитку бодібілдингу.
6. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

### **1. Зародження силових видів спорту в світі.**

Витоки виникнення сучасної важкої атлетики можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори створювали канони краси з урахуванням оптимальних пропорцій тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займалися силовими вправами.

Ці твердження ґрунтуються не тільки на міфах і легендах, але і на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з обтяженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н. е. Абсолютно беззастережно можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину. Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н. е.). Мілон щодня піднімав і переносив на плечах молодого бика. Цей „снаряд” поступово ріс, зі збільшенням його ваги росла і сила атлета. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень).

З найбільш стародавніх „методичних посібників” заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана у трактаті „Збереження здоров'я”. Ця робота належить до II ст. н. е. Римський лікар Гален пропонував у ній систему занять з обтяженнями для розвитку мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н. е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних.

У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна роль в цьому належала представникам церкви. Так або інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень. Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя.

У XIV – XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушнений хлопець

зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкіри ведмеда.

Починаючи з XVI ст., вправи з обтяженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Германії з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з обтяженнями, розглядаються способи їх виконання.

Під час правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших „пусто-порожніх забав”. Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила “зміцнюють груди, руки, і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів”.

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають прикладами для наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення.

У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні семінари і лекції з питань тренування з обтяженнями.

Окрім штанг і гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у XIX ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізолюваного) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяє віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів.

## **2. Історія розвитку важкої атлетики.**

На межі XIX і XX ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із представників атлетики був доктор Владислав Франевич 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 обвідних розмірів 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.

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.

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.

На межі століть у Росії видавалися атлетичні журнали «Геркулес», «Красота й сила», «Русский спорт» та деякі інші, що пропагували силові вправи, друкувалися листівки із зображенням знаменитих спортсменів.

Клуби і гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплинського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень. Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд — перетягування каната.

У 1919 р. замість Всеросійської спілки важкої атлетики створено Московську лігу, що керувала розвитком цього виду спорту. Учасників розділяли на п'ять вагових категорій і визначили п'ять змагальних вправ. 1923 р. у Москві був проведений перший чемпіонат СРСР.

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.

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».

Чемпіонати СРСР і України 1936 р. проводилися за програмою триборства у нових вагових категоріях, наближених до міжнародних. У той самий час і 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).

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).

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

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.

У 1965 р. Спортивна класифікація країни зазнає значних змін — вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди.

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.

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 Севастеев, Руслан Савченко, Олександр Блищик, Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр Левандовський, які неодноразово встановлювали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях.

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: Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила Канунова, Вікторія Щаймарданова, Наталія Давидова, Ольга Коробка., Юлія Довгаль, Юлія Каліна, Ірина Деха та інші.

### **3. Історія розвитку пауерліфтингу.**

Протягом багатьох років змагальні вправи пауерліфтингу використовувались у важкій атлетиці з метою розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, нижніх кінцівок та м'язів тулуба. І лише в 1964 році був проведений перший неофіційний чемпіонат Світу з пауерліфтингу. У 1972 році була створена перша спортивна організація – International powerlifting federation (IPF). З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни. Засновником пауерліфтингу в сучасному його вигляді вважаються США. Чемпіонати Європи серед чоловіків проводяться з 1978 року, серед жінок - з 1983 року.

Першим пауерліфтером в історії прийнято вважати Пола Ендерсона, який вважається батьком пауерліфтингу. Ендерсон вперше в історії пауерліфтингу подолав рубіж суми триборства 500 кг та встановив 8 світових рекордів.

Відомі пауерліфтери: Скот Мендельсон - абсолютний світовий рекордсмен у жимі лежачи (457,5 кг); рекордсмен всіх часів Ед Коен - при вазі 107 кілограм у 1998 році він присів 467 кг, вижав 261 кг і потягнув 401 кг (сума 1121 кг!); Джим Вільямс – перший спортсмен, який вижав лежачи 306 кг без жимової майки (1972 рік); Райан Кеннеллі - рекордсмен в жимі лежачи (485 кг); Сергій Федосієнко - багаторазовий чемпіон Росії, Європи та світу тощо.

В Україні пауерліфтинг став офіційним видом спорту в 1987 році, коли була утворена Федерація атлетизму СРСР, у президії якої і була створена Комісія з силового триборства.

Перший Кубок СРСР з силового триборства відбувся 19-20 лютого січня 1988 року в Тюмені серед спортсменів різних вікових груп. У змаганні взяли участь 123 спортсмена, за перемогу в командній першості боролися 16 команд.

У 1989 році в Челябінську пройшов другий Кубок СРСР з силового триборства, в ньому взяло участь 140 спортсменів, 24 команди. У кожній змагальній вправі давалося тільки дві спроби.

6 листопада 1990 році Держкомспорт СРСР прийняв постанову "Про визнання пауерліфтингу як виду спорту" і, починаючи з 1991 року, силове триборство перейменовано на пауерліфтинг.

17 березня 1991 в Києві була організована Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Її головою обрано Бориса Левченко. В цей же час у Києві відбулися перші республіканські змагання серед юніорів та дівчат. У 1991

році федерація стала спочатку тимчасовим членом Європейської федерації, а 8 травня 1992 року отримала повноправне членство в Європейській федерації пауерліфтингу (EPF).

10 травня 1992 р. у м. Хорсенс (Данія) на 15-му чемпіонаті Європи серед чоловіків уперше в історії Віктор Налейкин став першим чемпіоном незалежної України. А напередодні (08 травня 1992 р.) Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) отримала членство в Європейській федерації пауерліфтингу (EPF), ставши таким чином однією з перших українських спортивних організацій, що одержали офіційне міжнародне визнання.

#### **4. Історія розвитку гирьового спорту.**

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій РРФСР. Триборство в себе включало: 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гир від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60, 70, 80 і понад 80 кг. Була розроблена спортивна класифікація, яка була частиною всеросійської класифікації з національних видів спорту.

В кінці 60-х початку 70-х років змагання з гирьового спорту стали популярними. У ваговій категорії до 60 кг імена чемпіонів мінялися майже щорічно.

Перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту відбувся у 1985 р. в Липецьку, де чемпіоном СРСР у ваговій категорії 80 кг став сумчанин Федір Усенко. У березні 1989 р. в Хусті (Закарпатська обл.) пройшла установча конференція фахівців гирьового спорту, на якій було створено самостійну Федерацію гирьового спорту СРСР, а трохи згодом — і Федерацію гирьового спорту України.

Міжнародна федерація гирьового спорту була створена у 1992 р., до складу якої з 1995 р. входить Федерація гирьового спорту України. Атлети України — Федір Усенко, Віктор Швидкий, Роман Михальчук, Сергій Сахно, Михайло Левченко, Андрій Вустян, Володимир Андрійчук, Любов Черепеха, Катерина Ваніна та інші — перемагають у багатьох міжнародних та національних змаганнях.

#### **5. Історія розвитку бодібілдингу.**

На межі XIX та XX століть в Європі починає розвиватися специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, котрий отримав назву «бодібілдинг». Фундатором бодібілдингу вважають Фредерика Мюллера, який виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов. Він зробив блискучу кар'єру циркового артиста і став популярним атлетом свого часу. Ним розроблено програму вправ із гантелями та гумовими амортизаторами, узагальнено власний досвід тренувань у підручнику «Побудова тіла», що був виданий у Лондоні. Перекладач передав дослівний зміст назви книги Є. Сандова, внаслідок чого виникло нове англійське слово «бодібілдинг» (анг. боді — тіло, білдинг — будувати).

З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина проводяться міжнародні конкурси з бодібілдингу.

Найбільшого розвитку бодібілдинг отримав в Америці, завдяки активній діяльності Джона Вейдера (спортсмена, тренера, бізнесмена). У 1940 р. він почав видавати, основи тренувань з обтяженнями, яке в подальшому перетворилося на дуже популярний у світі часопис з бодібілдингу «Muscle and Fitness». Окрім цього діяльність Д. Вейдера поширюється і на виготовлення спортивних тренажерів, випуск продуктів харчування та одягу для атлетів-бодибілдерів.

Під керівництвом Д. Вейдера у 1946 р. створено Міжнародну федерацію бодібілдингу (IFBB), у межах якої почалася робота з визнання бодібілдингу олімпійським видом спорту та боротьба з застосуванням спортсменами заборонених препаратів.

З 1965 р. завдяки його діяльності регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання «Містер Олімпія» та нагороджуються статуеткою із зображенням видатного атлета початку ХХ століття Євгена Сандова.

Вперше титул «Містер Олімпія» виборов американський спортсмен Ларрі Скотт, вісім разів володарем цього почесного призу ставав чорношкірий американець Лі Хейні (1984—1991) і Ронні Коулмен (1999-2005), семиразовим володарем був - Арнольд Шварценеггер (1970-1975, 1980), шестиразовим - Доріан Ятс (1992-1997), Філ Хіт (2011-2016) та ін. З 1980 р. Титул «Міс Олімпія» присуджується найкращій спортсменці світу. По шість разів цей титул здобували американські спортсменки — Коріна Еверсон (1984-1989) та Лінда Мюррей (1990-1995).

У 1964 р. у структурі Федерації важкої атлетики СРСР утворюється комісія атлетичної гімнастики, мета якої — пропаганда та популяризація бодібілдингу як однієї з форм загально фізичної підготовки молоді. У країні почали створюватися численні атлетичні клуби та секції, проводилися перші змагання. У засобах масової інформації «атлетичну гімнастику» називали «явищем буржуазної культури...», і на початку 1970-х років рішенням Держкомспорту СРСР її розвиток було тимчасово заборонено.

Перший клуб в Україні було відкрито у 1969 р. в Запоріжжі Леонідом Жаботинським. У травні 1972 р. у Бердянську вперше проходить перший чемпіонат України з бодібілдингу. Першими чемпіонами у своїх вагових категоріях стали: Володимир Пономаренко, Олександр. Риндін, Борис Левченко, Андрій. Горшков. У 1974 р. українські спортсмени брали участь у міжнародному турнірі у Таллінні, де збірна команда Запоріжжя стала чемпіоном.

У середині 1980-х років у країні знову активізувала свою діяльність комісія з атлетичної гімнастики, розроблено нові правила змагань.

У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає працювати Федерація атлетизму, а її головою обирають олімпійського чемпіона з важкої атлетики Юрія Власова. Ця федерація тоді поєднувала два види спорту — силове триборство і бодібілдинг.



У 1988 р. відбувся I чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому самому році збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу в Австрії.

Новим етапом у розвитку бодибілдингу стає 1990 рік. Від Федерації атлетизму відокремилися атлети, які займалися силовим триборством. У підсумку з'явилися дві нові федерації — Федерація бодибілдингу України (УФББ) та Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Ці види спорту стали дуже популярними серед молоді. Так, у Києві на початку 1990-х років проводиться традиційний міжнародний турнір із бодибілдингу «Золотий каштан». Українські спортсмени неодноразово виборювали призові місця на змаганнях міжнародного рівня.

## **6. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.**

Важка атлетика на Іграх Олімпіад. 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 63 кг стала Наталія Скакун. Чемпіоном XXX Ігор Олімпіади в Лондоні став харків'янин Олексій Торхтій.

Призерами 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), Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце); Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце) та (2012 р., вагова категорія 58 кг, третє місце), Юлія Каліна (3 місце, Лондон, 2012 р.).

У пауерліфтингу найбільш титулованими українськими спортсменами є: Іван Фрейдун (п'ятиразовий чемпіон світу), Віктор Налейкін (триразовий чемпіон світу), Володимир Іваненко, Юрій Спінов, Юрій Заболотний, брати Дмитро та Олексій Соловійови, Олексій Шепель, Валерій Кримов, Лариса Соловійова тощо.

У бодібілдингу серед чоловіків найбільш титулованими спортсменами є: Сергій Отрох (чемпіон Європи 1991, чемпіон світу — 1994 та 1995), Олег Жур (львів'янин, МС з важкої атлетики), Олег Протас, Олег Остапцов, Володимир Гречухов та інші, серед жінок — відповідно: Валентина Чепіга (чемпіонка світу 1997), Ірина Петренко, Тетяна Івоненко, Жаннета Белінська, Олена Мунтян та ін.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінговки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
6. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

#### Допоміжна:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
6. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
7. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с
8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
10. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.
11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
13. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
16. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.
17. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
18. Розторгуй М. С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.
19. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
20. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
21. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

23. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

24. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

25. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

27. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

28. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной підготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>