

## ГИРЬОВИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОЛІМПІЙСЬКІ ПЕРСПЕКТИВИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

**Анотація.** У статті проаналізовано аналіз історичні витоки, етапи становлення та сучасний стану гирьового спорту в світі. Зроблено акцент на розвиток цього виду спорту від античності до сучасності, його популяризації у на міжнародній арені. Зроблено аналіз олімпійських перспектив гирьового спорту: вимоги МОК, поточні ініціативи, виклики та потенційні шляхи включення до програми Олімпійських ігор.

**Abstract.** The article analyzes the historical origins, stages of formation and the current state of kettlebell sport in the world. Emphasis is placed on the development of this sport from antiquity to the present day, its popularization in the international arena. An analysis of the Olympic prospects of kettlebell sport is made: IOC requirements, current initiatives, challenges and potential ways of inclusion in the Olympic Games program.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, Олімпійські ігри, міжнародні федерації, олімпійська перспектива

**Keywords:** kettlebell sport, history, Olympic Games, international federations, Olympic perspective

**Актуальність теми дослідження.** Гирьовий спорт – це різновид єдиноборств, що поєднує багатовікову традицію розвитку фізичних якостей із сучасними тенденціями спортивної науки та організації змагань. Його історична спадщина є невід’ємною частиною культури східних слов’ян, зокрема українського народу, а також багатьох інших народів світу. Гирі – це предмет великої ваги для гімнастичних вправ у важкій атлетиці. Вони використовуються як для розвитку сили, витривалості, координації так і для функціонального тренування. [1,2]

що сприяє популяризації силових видів спорту та здорового способу життя.

Сьогодні гирьовий спорт має досить розвинену інфраструктуру: міжнародні та національні федерації, систему офіційних змагань, власні правила, дисципліни та нормативи. Він характеризується значними фізичними та психічними навантаженнями, що наближає його до таких видів спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування. Це сприяє популяризації силових видів спорту та здорового способу життя. Водночас гирьовий спорт залишається поза програмою Олімпійських ігор, хоча його популярність і міжнародне визнання зростають. [1, 3, 4]

**Мета дослідження:** комплексний аналіз історичних витоків, етапів становлення, сучасного стану та олімпійських перспектив гирьового спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Походження гирьового спорту.
2. Проаналізувати сучасний стан гирьового спорту.
3. Дослідити перспективи включення гирьового спорту до програми Олімпійських ігор

**Методи дослідження:**

- аналіз та синтез наукової літератури;
- історико-ретроспективний аналіз;
- контент-аналіз нормативних документів.

**Результати досліджень.** Витоки гирьового спорту сягають глибокої давнини. У Стародавній Греції існували неофіційні змагання з піднімання ваги, де атлети використовували так звані «гальтери» (грец. ἄλτηρες) – кам'яні або металеві знаряддя, що нагадували сучасні гири. [1, 2, 5] Відомо, що на площі в Афінах лежало важке залізне ядро, яке кожен охочий міг спробувати підняти, демонструючи силу перед співгромадянами. Греки застосовували гальтери не лише для піднімання, а й для стрибків у довжину, що свідчить про багатофункціональність цих снарядів. [2, 5]

З історії Олімпійських ігор відомо, що вправи з обтяженням використовувалися для підготовки до інших видів спорту. Зокрема, з 708 року до н.е. стрибки у довжину виконувалися з гальтерами в руках, що підвищувало результати спортсменів. Таким чином, ще в античності закладалися основи силової підготовки, які згодом трансформувалися у самостійні види спорту. [5, 6]

У середні віки силові змагання набули поширення в різних культурах. У Середній Азії популярним було перетягування

каменів, у Шотландії – метання колод. Відомо, що на Запорозькій Січі фізична сила, спритність і витривалість цінувалися надзвичайно високо. Козаки використовували булави та легкі гирі різних форм для розвитку бойових якостей, а також для підвищення ефективності у військових діях. [1, 2]

З XVII століття гирі почали використовуватися для силових вправ і змагань. Саме слово «гиря» з'явилося в українській, російській та болгарській мовах у XVII столітті, ймовірно, має персидське походження («геран» – вага, важкий). [1, 2]

У XIX столітті гирі набули популярності в Європі як засіб фізичного розвитку та елемент циркового мистецтва. Французький атлет Іполит Тріа заснував атлетичні школи, де використовувалися гирі та гантелі для лікування ожиріння та розвитку сили. У Німеччині Фрідріх Людвіг Ян впровадив систему гімнастики з використанням гирь, що стало основою для сучасних програм фізичного виховання. [2, 7]

Сьогодні гирьовий спорт активно розвивається у понад 60 країнах світу, зокрема в Європі, Азії, Північній і Південній Америці, Австралії та Африці. [3,10,11] Найбільше спортсменів зосереджено в країнах колишнього СРСР, Польщі, Італії, Греції, США, Канаді, Угорщині, Німеччині, Литві, Латвії, Естонії, Казахстані, Узбекистані, Ірані, Нігерії, Непалі, Данії, Словенії, Австралії та інших. Щороку проводяться десятки національних, континентальних і світових чемпіонатів, у яких беруть участь тисячі спортсменів різного віку та статі. [3, 12, 13]

На сучасному етапі гирьовий спорт представлений кількома міжнародними федераціями, які координують проведення змагань, розробляють правила, займаються популяризацією та лобюванням інтересів спорту на світовій арені: [5, 9]

- Міжнародна федерація гирьового спорту (IGSF) – заснована у 1992 році, об'єднує національні федерації з понад 30 країн, проводить щорічні чемпіонати світу, континентальні турніри, семінари для тренерів і суддів.

- Міжнародна спілка гирьового спорту (IUKL) – утворена у 1993 році, є найбільшою організацією, що проводить чемпіонати світу, Європи, Азії, Кубки світу, марафони, дитячі та юнацькі турніри. IUKL має статус спостерігача у GAISF, співпрацює з WADA та TAFISA, активно просуває гирьовий спорт до Олімпійської програми.

- World Kettlebell Sport Federation (WKSF) – організовує чемпіонати світу, Європи, Південної Америки, Кубки та фестивалі, сприяє розвитку спорту на всіх континентах.

- організації: IKFF (Міжнародна федерація гирьового спорту та фітнесу), WAKSC (Всесвітня асоціація клубів гирьового спорту), IKMF (Міжнародна федерація гирьового марафону), IKSFA (Міжнародна академія гирьового спорту та фітнесу): займаються розвитком різних напрямків гирьового спорту.

Сукупно діяльність цих федерацій сприяє масовості, міжнародному визнанню та підвищенню організаційного рівня гирьового спорту, що є важливою передумовою щодо його олімпійських перспектив.

Гирьовий спорт дотримується вимог Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA), що передбачає регулярне тестування спортсменів, впровадження освітніх програм та суворий контроль за використанням заборонених речовин.

Щороку під егідою міжнародних федерацій проводяться:

- Чемпіонати світу серед чоловіків, жінок, юніорів, ветеранів.

- Континентальні чемпіонати (Європи, Азії, Америки, Африки, Океанії).

- Кубки світу, марафони, естафети, командні турніри.

- Змагання серед спортсменів з інвалідністю, дитячі та юнацькі чемпіонати.

У 2025 році, наприклад, відбулися два чемпіонати світу: у Китаї (Haining) та Польщі (Kaliz), де взяли участь понад 340 спортсменів із 26 країн. [9]

Включення нового виду спорту до програми Олімпійських ігор – складним процесом, що відбувається за рішенням Міжнародного олімпійського комітету у відповідності до Олімпійської хартії. Основними вимогами є:

- вид спорту має бути представлений щонайменше у 75 країнах на чотирьох континентах (для чоловіків) і у 40 країнах на трьох континентах (для жінок);

- наявність міжнародної федерації, визнаної МОК;

- уніфіковані правила, стандарти обладнання, рівні умови для всіх учасників;

- відповідність Всесвітньому антидопінговому кодексу (WADA);

- мінімізація суб'єктивних помилок, прозорість визначення результатів;

- рівні можливості для чоловіків і жінок;
- високий рівень залучення аудиторії, молодіжна привабливість, інклюзивність;
- мінімальний вплив на довкілля, використання існуючої інфраструктури. [6]

Міжнародні федерації гирьового спорту (IUKL, IGSF, WKSF) активно працюють над просуванням свого спорту до Олімпійської програми. Основні кроки:

- Розширення географії: залучення нових країн, розвиток національних федерацій, проведення міжнародних турнірів на всіх континентах.
- Вдосконалення правил і стандартів: уніфікація правил, впровадження електронного суддівства, підвищення прозорості та об'єктивності оцінювання.
- Антидопінгова політика: співпраця з WADA, впровадження освітніх програм, регулярне тестування спортсменів.
- Інклюзивність: розвиток жіночого, юнацького, ветеранського та параспорту, організація змагань для спортсменів з інвалідністю.
- Медійна активність: трансляції змагань, робота з соціальними мережами, залучення молоді, співпраця з міжнародними спортивними організаціями.
- Просування інтересів: участь у міжнародних спортивних форумах, співпраця з МОК, IWGA, GAISF, TAFISA, підготовка офіційних заявок на включення до Олімпійської програми. [3, 6]

У порівнянні з іншими потенційними претендентами на включення до програми Олімпійських ігор гирьовий спорт має низку переваг: простота обладнання, доступність, інклюзивність, можливість проведення змагань у будь-яких умовах, висока фізіологічна цінність.

Проте, для досягнення олімпійського статусу необхідно: підвищити рівень глобальної популярності, розширити участь жінок, забезпечити медійну підтримку та відповідність усім вимогам МОК, розвивати та організовувати змагання для спортсменів з інвалідністю; ширше впроваджувати інноваційні формати змагань для підвищення видовищності та залучення нової аудиторії.

### **Висновки.**

1. Гирьовий спорт має глибокі історичні корені, багаті традиції та потужний потенціал для подальшого розвитку.

2. Сучасний стан гирьового спорту характеризується динамічним зростанням популярності, розширенням географії, впровадженням інноваційних методик тренування, суворим дотриманням антидопінгових стандартів та інклюзивністю.

3. Міжнародні федерації активно працюють над просуванням спорту до Олімпійської програми, організовуючи численні змагання, розробляючи уніфіковані правила та співпрацюючи з МОК, IWGA, WADA.

4. Олімпійські перспективи гирьового спорту залежать від здатності подолати існуючі виклики: розширити глобальну присутність, підвищити медійну привабливість, забезпечити гендерну рівність, відповідність усім вимогам МОК.

5. Включення гирьового спорту до програми Олімпійських ігор стане не лише визнанням його історичної та культурної цінності, а й потужним стимулом для подальшого розвитку спорту, популяризації здорового способу життя та зміцнення міжнародної співпраці.

#### **Список літератури.**

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

2. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Романчук В.М., Грибан Г.П. Поліські силачі: монографія / за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: «Полісся», 2015.

3. International Union of Kettlebell Lifting. URL: <https://giri-iukl.com/>

4. History of kettlebell and kettlebell sport – Human Kinetics. URL: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/history-of-kettlebell-and-kettlebell-sport>

5. WKSF Championships – WKSF. URL: <https://wksf.site/category/wksf-championships/>

6. How can a new sport be included in the Olympic Games programme? – Olympics.com. URL: <https://www.olympics.com/ioc/faq/sports-programme-and-results/how-can-a-sport-be-included-in-the-olympic-games-programme>

7. Щербина Ю. В. З історії гирьового спорту. URL: [https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10430/Scherbyna\\_Z\\_istoriyi\\_hyrovoho.pdf](https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10430/Scherbyna_Z_istoriyi_hyrovoho.pdf)

8. Recommendations: Inclusive Sport Events. URL: <https://www.isporteurope.eu/documents/isporteurope/resources/Recommendations%20Inclusive%20Sport%20Events.pdf>

9. Kettlebell lifting – Wikipedia. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell\\_lifting](https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting)