



ГИРЬОВИЙ СПОРТ — вид спорту, де спортсмени піднімають гирі певної ваги на граничну кількість разів. Слово «гиря» запозичене з перс. мови (геран, герані — вага, важкий). Змагання проводять з гирями вагою 32, 24 або 16 кг, що мають стандартні розміри: висота 280 мм, діаметр корпусу 210 мм, діаметр держака 35 мм, довжина держака 115 мм. Регламент виконання вправ — 10 хв. Кам'яні брили, що ледь нагадували сучасні гирі, використовували для розвитку і демонстрації сили олімпійці Давньої Греції. У середні віки кам'яні гирі використовували тюркські і слов'ян. народи для покращення бойових якостей. Наступний етап еволюції Г. с. пов'язаний із розвитком торгівлі і появою металевих вагових гир. Найбільшого поширення вправи з гирями набули на тер. європ. частини Рос. імперії, упродовж віків вони були необхідним атрибутом нар. свят і стали частиною побут. культури. 1885 з ініціативи лікаря В. Краєвського у С.-Петербурзі створ. перший у Росії атлет. гурток, де значну увагу приділяли вправам з гирями. 1895 [Є. Гарнич-Гарницький](#) відкрив атлет. гурток у Києві, де займалися боротьбою, гімнастикою, вправами зі штангою і гирями. В СРСР Г. с. набув масового поширення. 1948 відбувся 1-й всесоюз. конкурс силачів, де взяли участь бл. 20 тис. осіб. Змагалися у підніманні 32 кг гирі однією рукою без урахування часу. Перемогу у конкурсі здобув чорномор. моряк А. Протопопов, піднявши гирю 1002 рази. 1962 в РФ затверджено перші правила, за якими змагалися у триборстві: жим гирі спочатку однією, потім другою рукою, поштовх двох гир від грудей, ривок гирі однією рукою. В Україні правила затверджено 1970, у 1985 прийнято всесоюз. правила змагань, організовано 1-й чемпіонат СРСР і затверджено звання «майстер спорту СРСР з гирьового спорту». За новими правилами змагання проводили у двоборстві: поштовх двох гир від грудей, ривок гирі спочатку однією, потім другою рукою; визначено 5 вагових категорій: до 60, 70, 80, 90 і понад 90 кг. Від 1986 проводять чемпіонати України з Г. с. з гирями вагою 32 кг. Міжнар. федерацію гирьового спорту утвор. 1992. Того ж року створ. Федерацію гирьового спорту України (у складі міжнародної — від 1995). Перший чемпіонат Європи з Г. с. відбувся 1992, світу — 1993, Кубок світу — 1994. Чемпіонати світу і Європи проводять у класич. двоборстві, Кубки світу — у поштовху за довгим циклом (поштовх одночасно двох гир від грудей з опусканням донизу після кожного

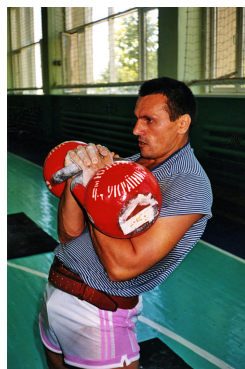
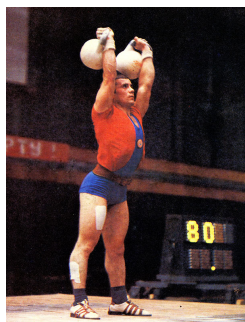
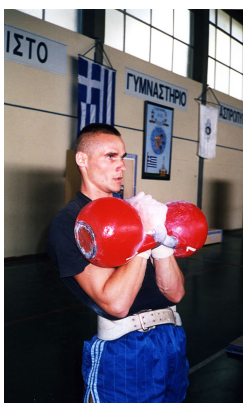
виштовхування), від 1998 — чемпіонати світу за довгим циклом. Визначено 7 вагових категорій: до 60, 65, 70, 75, 80, 90 і понад 90 кг. Від 2003 проводять чемпіонати світу з Г. с. серед жінок, які змагаються у ривку гирі вагою 16 кг у вагових категоріях до 60, 70 і понад 70 кг. Від 1996 розігрують Кубок України у поштовху за довгим циклом, від 2000 — чемпіонати України в класич. двоборстві і поштовху за довгим циклом. Від 2001 проводять чемпіонати України серед жінок (перша чемпіонка — Т. Дорогий). 1997 Держкомспорт України затвердив звання «майстер спорту міжнародного класу». До 1998 у чемпіонатах світу брали участь тільки спортсмени країн СНД і Балтії. На 6-му чемпіонаті світу, що відбувся в Україні 1998 (м. Бориспіль Київ. обл.), вперше взяли участь спортсмени Греції, Йорданії і Палестини. Від 2002 Г. с. культивується в Угорщині, від 2003 — у Польщі, від 2004 — в Італії, Німеччині, США. Серед укр. спортсменів — чемпіони світу *Р. Михальчук* (1993-95, 1998, 2002-05), *Ю. Петренко* (1998), *Ф. Фуглев* (2003), *В. Андрійчук* (2004-05), *О. Капець*, *В. Пронченко*, *В. Бовкун* (усі — 2005), призери чемпіонатів світу *М. Ільїн* (2-е м., 1998), *О. Савченко* (3-і м., 1993, 1995, 1998), *С. Сахно* (3-є м., 1998), *С. Карпенко* (2-е м., 2002), *В. Олішевко* (2-е м., 2002), *А. Мартишко* (3-є м., 2004), *К. Ваніна* (2-е м., 2004), чемпіон Європи (1992) і 3-раз. чемпіон СРСР *В. Швидкий*, 5-раз. чемпіон СРСР *Ф. Усенко* (1985-89). Збірна команда України 1995-2003 за рейтингом посідала 2-е м. (після команди Росії), а 2004 стала чемпіоном світу. 2000-05 збірну очолював десятираз. чемпіон України *В. Андріаш*. Найвищими досягненнями укр. спортсменів можна вважати поштовхи *Ф. Усенка* (вагова категорія до 80 кг), виконані на чемпіонаті СРСР 1989 — 149 разів за 10 хв., та ривки *Ю. Петренка* (до 75 кг) на чемпіонаті світу 1998 — по 110 разів кожною рукою. Від 1989 в Україні розвивається новий напрям Г. с. — композиційне жонглювання гирями — [«Козацькі витівки»](#).

Рекомендована література

1. Драга В., Катко Д. Богатирі України. К., 1972;
2. Архангородський З. Гирьовий спорт. К., 1980;
3. Щербина Ю. Гирь восхитительный полет. К., 1998;
4. Олешко В. Силкові види спорту. К., 1999.

[Ю. В. Щербина](#)

Фотоілюстрації



Бібліографічний опис:

Гирьовий спорт / Ю. В. Щербина // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. — Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-29469>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України (докладніше).