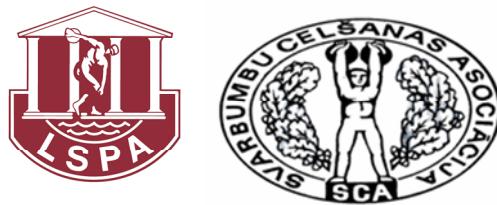


**LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA  
SVARBUMBU CELŠANAS ASOCIĀCIJA**

**SVARBUMBU CELŠANAS SPORTA  
VĒSTURE LATVIJĀ UN PASAULĒ**



Rīga, 2013



## LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA SVARBUMBU CELŠANAS ASOCIĀCIJA

### NOTEIKUMI SVARBUMBU CELŠANAS SPORTĀ

**Metodiskais materiāls svarbumbu sportā**

**Autori:**  
**Māris Lesčinskis**  
**Alberts Bagojans**

**Rīga, 2013**

## LEKCIJAS SATURS

	Lpp.
<b>IEVADS.....</b>	<b>4</b>
<b>1. SVARBUMBУ CELŠANAS UN SVARBUMBAS RAŠANĀS PIRMSĀKUMI.....</b>	<b>5</b>
<b>2. SVARBUMBА SPORTA SĀKUMS UN ATTĪSTĪBAS VĒSTURE .....</b>	<b>10</b>
<b>3. SVARBUMBА SPORTA JAUNO LAIKU VĒSTURE .....</b>	<b>14</b>
<b>LITERATŪRAS SARAKSTS .....</b>	<b>18</b>

## IEVADS

Vingrinājumi ar smaguma celšanu ir pazīstami jau sen. Senajā Ēģiptē karavīri, lai noteiktu stiprāko, izmantoja akmens vai dzelzs bluķa celšanu. Savukārt senajiem grieķiem pieder prioritāte hanteļu izgatavošanā, kuras izmantoja jauni cilvēki spēka attīstīšanai. Pielietoja arī speciāli izgatavotas akmens bumbas un bluķus. Tātad svarbumba kā rīks bija pazīstama sen, tik sen, ka diez vai kāds uzdrošinātos pateikt precīzu svarbumbas rašanās datumu un izgudrotāja vārdu. Vēsturiskajos muzejos un arī mūsdienās var ieraudzīt vairākus gadsimtu senas akmens svarbumbas, kas pēc ārējā izskata praktiski neatšķiras no mūsdienu. Lielākā svarbumba, kas saglabājās līdz mūsdienām, atrodas „Olimpijas” muzejā. Tās svars ir 143,5 kg un tās izmēri ir 68x39x33 cm. Senajiem grieķiem sekoja romieši. Viņi spēka vingrinājumus demonstrēja Kolizeja arēnā. Piemēram, Fuvījs Silvijs bija attīstījis tik specīgu kāju muskulatūru, ka varēja pārvietoties pa kāpnēm augšup ar 320 kg smagumu.

XIV - XV gadsimtā angļu karavīri, tāpat kā senie ēģiptieši, vingrinājās dzelzs bumbas grūšanā. Laika periodā no XVIII līdz XIX gadsimtam mērķtiecīga spēka īpašību attīstīšana, izmantojot dažādus smagumus (akmens bluķus, dzelzs nūjas, smagās hanteles, lodveida svarcelšanas stieņus), deva pozitīvus rezultātus. Rietumeiropas valstīs un Amerikā parādījās pirmie spēkavīri aktieri, kuri demonstrēja savu spēku cirku arēnā.

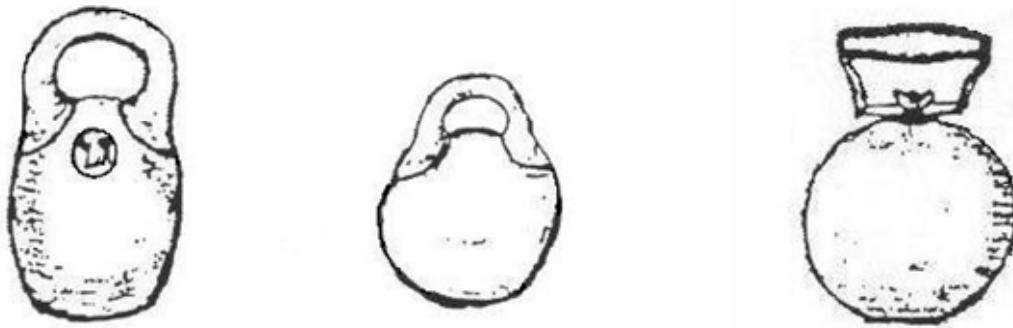
## 1. SVARBUMBU CELŠANAS UN SVARBUMBAS RAŠANĀS PIRMSĀKUMI

Masīvais ķermenis un rokturis noslēdzoša loka veidā izrādījās tik veiksmīgs savienojums, ka ir saglabājies līdz pat mūsdienai, pat neskatoties uz visām daudzajām izmaiņām, kuras notika ar šo inventāru. Laika gaitā vairakkārt mainījās svarbumbas pielietošanas veids un konstrukcija. Sākumā šis inventārs tika izmantots kara darbībā, dažādās cīņās un uzbrukumos. Tika izmantotas svarbumbas, kurām pie roktura tika piestiprināta lēde (sk., 1.att.). Taču ar šaujamieroču parādīšanos un attīstību šāds svarbumbas pielietošanas veids strauji izzuda (Щербина, 1998).



**1.att. Kara darbībā izmantojamā svarbumba viduslaikos (Щербина, 1998)**

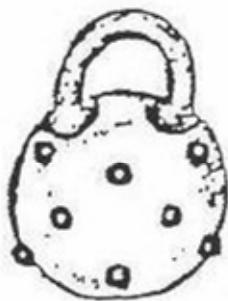
Attīstoties tirdzniecības nozarei šī inventāra pielietošanas veidi stipri paplašinājās. Preces svara noteikšanai parādījās dažāda svara svarbumbas (sk.2.att.).



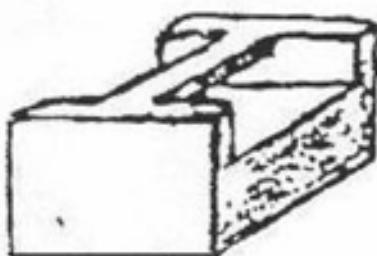
**2.att. Svēršanas svarbumbas XIX gadsimta beigās un XX gadsimta sākumā (Щербина, 1998)**

**3.att. Pieberamā svarbumba XIX gadsimta beigās (Щербина, 1998)**

Šajā pašā evolūcijas laika posmā svarbumbas sāk iegūt sportiski praktisko nozīmi. Dažādos konkursos vienlaicīgi ar zvēru celšanu, akmeņu, baļķu, graudu maisu mešanu un pārnešanu dažādu svara svarbumbu celšana izpauðās kā spēka demonstrējums (sk.3.att.). Visā Eiropā un plašajā Krievijā cirku arēnās svarbumbas kļūst par neatņemamu atribūtu un dažādu spēka priekšnesumu inventāru (sk.4.att.). Ľoti reti kāds priekšnesums iztika bez spēkavīru līdzdalības, kas izņemot tūri spēka rakstura vingrinājumiem veica demonstrējumus un sarežģītus žonglēšanas trikus ar svarbumbām un dzelzs lodēm (Щербина, 1998).



a. paraugdemonstrējumu svarbumba



b. plakanā svarbumba



c. cirka svarbumba ar plakano rokturi

4.att. **Svarbumbu veidi XIX gadsimta beigās un XX gadsimta sākumā** (Щербина, 1998)

XIX gadsimta beigās un XX gadsimta sākumā šādu priekšnesumu popularitāte bija tik liela, ka mūsdienās to var salīdzināt tikai ar futbola popularitāti. Tieši šajā laika posmā vingrinājumi ar svarbumbām sāka iegūt sportisko raksturu. Visā Eiropas teritorijā tiek dibināti atlētiskie pulciņi un organizācijas, kur svarbumbas treniņu nodarbībās un priekšnesumos ieņem nozīmīgu lomu. Pateicoties popularitātes pieaugumam sāk reģistrēt dažāda veida spēka rekordus, parādās čempioni un svarbumbu „karali” (Щербина, 1998).

Pateicoties pazīstamā ārsta V.F. Karajevska pūlēm Krievijā pirmais atlētikas entuziastu klubs tika izveidots un dibināts Sanktpēterburgā 1885. gada 10. augustā (sk. 5.att.). Viņš savā dzīvoklī izveidoja atlētiskas kabinetu, kur bija rīki no dažādām valstīm. Viņš uzlaboja svaru stieņa konstrukciju, pats ar savu piemēru, piedalīdamies sacensībās, aktivizēja un organizēja nodarbības (Щербина, 1998).



5.att. **V.F. Karajevskis un atlētikas entuziastu klubs** (Щербина, 1998)

No 1887. gada regulāri notika Krievijas čampionāti smagumu celšanā. Unikālus vingrinājumus ar svarbumbām izpildīja S. Jelisejevs. Savukārt, Maskavas spēka vīru P. Krilovu dēvēja par „svarbumbu karali” (sk. 6.att.). Liels fiziskais spēks un neparasta izturība ļāva viņam ar kreiso roku izspiest 2 pudus smagu svarbumbu 86 reizes (Щербина, 1998).



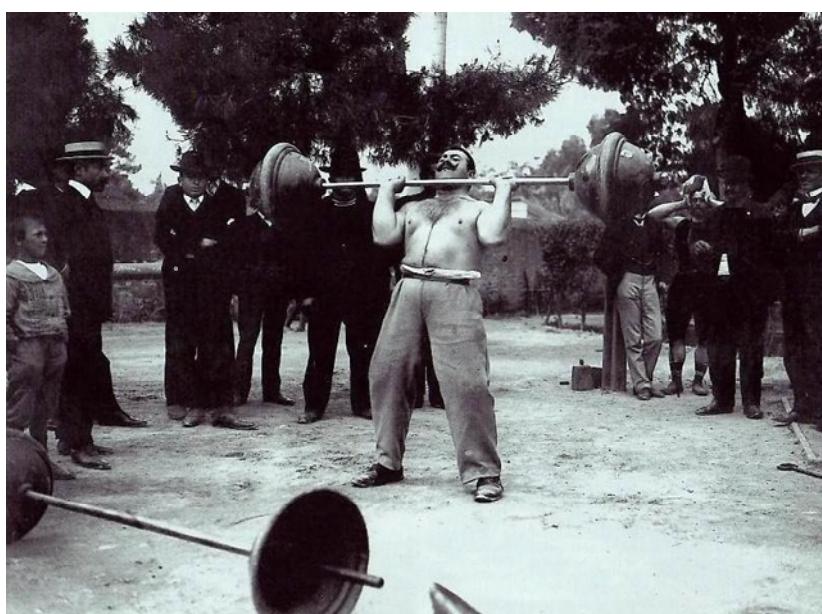
6.att. „Svarbumbu karalis” Petrs Krilovs (Щербина, 1998)

Drīzumā līdzīga veida pulciņi tika izveidoti Kijevā, Tiflesā, Jekaterinoslāvijā un citās pilsētās. Kijevā Karajevska sekotājs arī kļuva ārsts E.F. Garničs – Garnickis Viņa izveidotais pulciņš 1895. gada februārī atlētiskais pulciņš ieguva lielu popularitāti (Щербина, 1998).

Pirmajās Olimpiskajās spēlēs 1896. gadā Atēnās par pirmajiem olimpiskajiem čempioniem smagumu celšanā kļuva L. Eliots no Anglijas un V. Jensens no Dānijas. Spiešanā ar vienu roku L. Eliots spēja uzspiest 71 kg smagu hanteli (sk. 7.att.), bet stieņa celšanā ar divām rokām labāko rezultātu uzrādīja V. Jensens, uzceļot 111,5 kg smagu stieni (sk. 8.att.). Nākošajā gadā pēc 1. Olimpiskajām spēlēm satriecošus rezultātus Krievijas čempionātā smagumu celšanā uzrādīja G. Meijers spiešanā ar vienu roku viņš uzspieda 93,2 kg smagu hanteli un stieņa celšanā ar divām rokām uzcēla 114,6 kg smagu stieni Ja G. Meijers startētu pirmajās Olimpiskajās spēlēs, tad viņš kļūtu par absolūto uzvarētāju abās disciplīnās, taču naudas trūkuma dēļ Krievija nespēja nodrošināt savu atlētu dalību Olimpiskajās spēlēs (Виноградов, 2009).



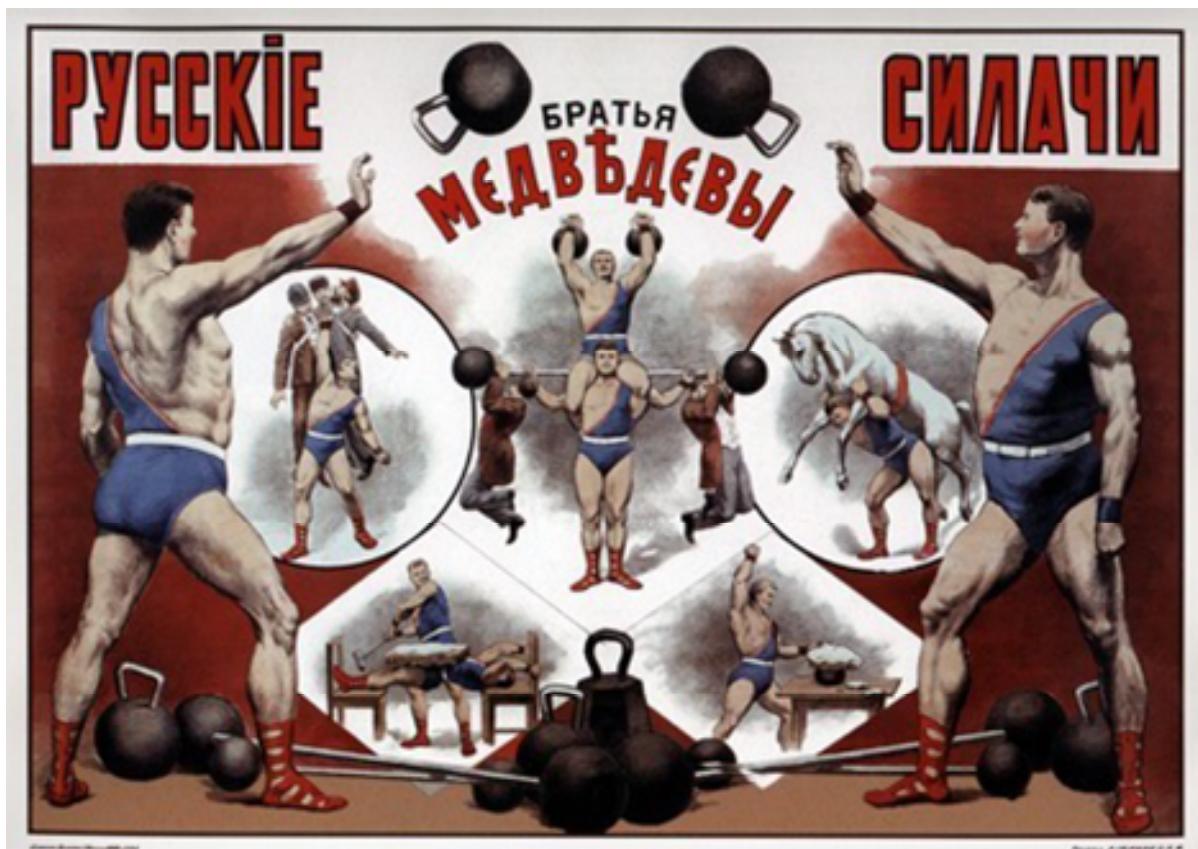
7.att. Spiešana ar vienu roku  
L. Eliots (Anglija)



8.att. Stieņa celšana ar divām rokām  
V. Jensens (Dānija) (Спортивная работа, 2012)

Pirmajos pasaules čempionātos smagumu celšanā tika iekļauti līdz pat 14 vingrinājumiem daudzi no kuriem tika izpildīti ar svarbumbām, bet pēc tam svarcelšanas stienis diezgan ātri izspieda svarbumbas ārā un jau 3. pasaules čempionātā (1904. gada Vīnē) vingrinājumu ar svarbumbām nebija (Щербина, 1998).

Atlēti aktīvi ņēma dalību arī Krievijas Olimpiādēs 1913. gadā Kijevā un 1914. gada Rīgā, taču arī tā laika olimpiādes programmā svarbumbas nebija, jo šo vietu pārliecinoši ieņēma svarcelšanas stienis. Neskatoties uz to, ka vingrinājumi ar svarbumbām pārgāja palīgvingrinājumu statusā tik un tā palika par mīlāko inventāru spēkavīru aprindās (sk. 9.att.). (Щербина, 1998).



9.att. Vecā cirka afiša (Щербина, 1998)

Pēc 1917. gada Oktobra revolūcijas svarbumbu sporta Eiropas centrs novirzījās uz izveidojošos Krievijas savienības valstu teritoriju. Šajā laikā posmā lielu popularitāti veidoja spēkavīru priekšnesumi armijā un kara flotē (Щербина, 1998).

Pēc lielā Tēvijas kara sacensības svarbumbu celšanā notika tikai vienā vingrinājumā „Svarbumbas izmēšana taisnā rokā augšā”. Izpildot šo vingrinājumu sacensību dalībniekiem bija atļauts atpūsties nolieket svarbumbu uz grīdas, bet neatlaižot roku no roktura. Šādi noteikumi sportistiem ļāva sasniegt ļoti augstus rezultātus, kas reizēm sasniedza 1000 un pat vairāk atkārtojumu. Tādā veidā sacensības skatītājiem kļuva vienmuļas un pilnībā, līdz pat spēku izsīkumam nogurdināja sportistus. Pēc kara 1947. gadā svarbumbas bija vispieejamākais līdzeklis spēka attīstīšanai, jo neprasīja lielus materiālos izdevumus un īpašus apstākļus treniņa procesa veikšanai. Tāpēc treniņu procesā svarbumbas veiksmīgi ieņēma nozīmīgu lomu, it sevišķi tas izpauðas laukos un ciematos, kur dzīvoja lielākā daļa iedzīvotāju. Lai stimulētu šo procesu tika pieņemts lēmums rīkot dažādus spēkavīru konkursus, kuru programmās tika iekļauti gan vingrinājumi ar svarcelšanas stieni, gan vingrinājumi ar svarbumbām. Pirmās Padomju

Savienības spēkavīru konkursa finālsacensības notika 1948. gada 24 – 25. oktobrī Maskavā, sporta namā „Krilja Sovietov” un pulcēja 55 dalībniekus. Sacensības notika četrās svaru kategorijās (sk. 1.tab.) un sacensību dalībnieki izpildīja divus vingrinājumus ar 32 kg svarbumbām (svarbumbas raušana un divu svarbumbu celšana) un divus vingrinājumus ar svarcelšanas stieni (stieņa spiešana un grūšana) (Разскозов, 2003).

1. tabula

**1. Padomju Savienības spēkavīru konkursa  
godalgoto vietu ieguvēji un sasniegtie rezultāti (Разскозов, 2003)**

Sv. kat.	Dalībnieks	Pilsēta	32 kg svarumba (reizes)		Svarcelšanas stienis (kg)	
			Sv.b. raušana	Divu sv.b. celšana	Spiešana	Grūšana
60 kg	Konovalovs G.	Maskava	28	7	75	100
	Ibrajevs L.	Joskar-Ola	18	9	82,5	85
	Kusumovs Š.	Tbilisi	24	6	75	90
70 kg	Salomaha I.	Vorošilovgrada	23	15	90	115
	Mišaņins M.	Maskavas apg.	16	10	90	105
	Godovskis N.	Maskava	19	10	80	110
80 kg	Lavrentjevs A.	Leņingrada	30	13	90	120
	Nesterovs N.	Razaņa	29	13	87,5	117,5
	Božko M.	Maskava	34	3	82,5	110
+80 kg	Boļšakovs	Čkalova	33	19	92,5	125
	Laškovs D.	Maskava	38	16	85	105
	Savčuks F.	Kaļiņina	27	16	80	120

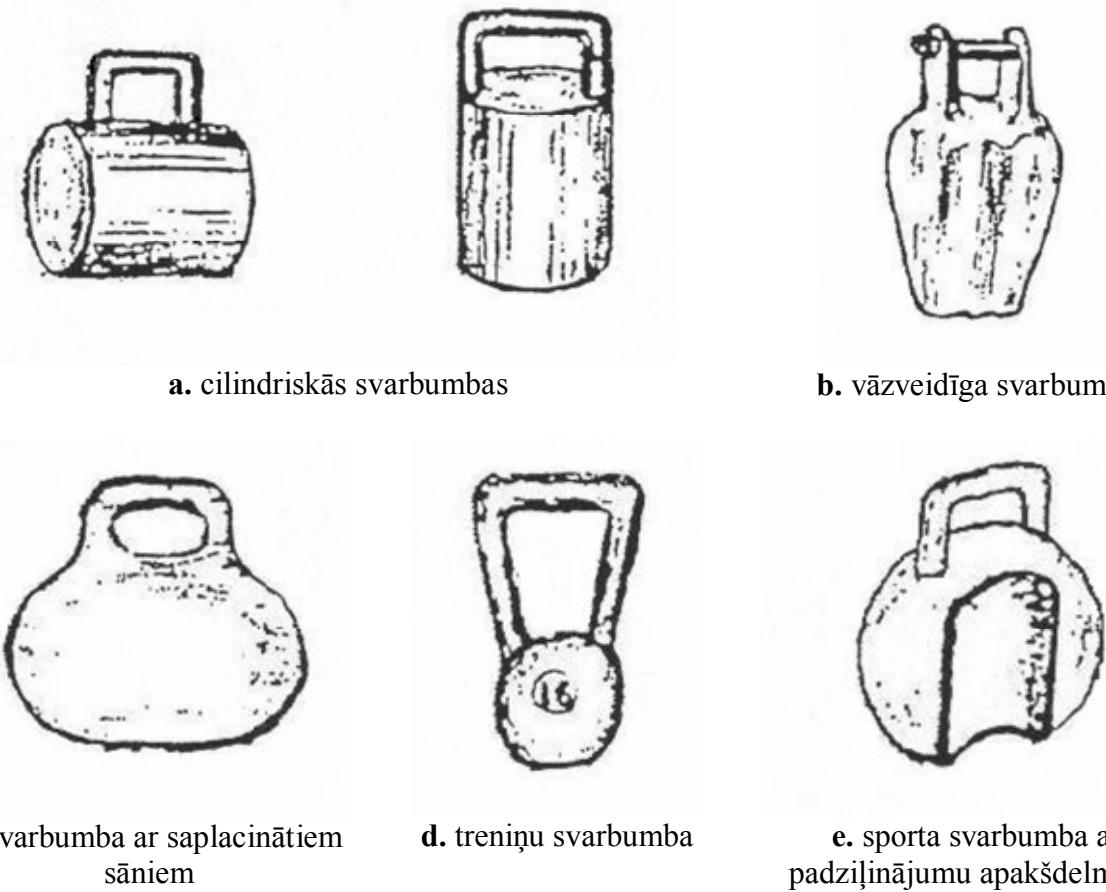
Šajos gados neviens neuzskatīja par uzdevumu svarbumbas izveidot, kā patstāvīgu sporta veidu, tāpēc vingrinājumu izpildījuma noteikumi un programma tika noteikta ar sacensību nolikumu un bieži bija atšķirīga. Šo pasākumu prioritāte šajos gados bija tas, ka sacensības tika organizētas pa posmiem, sākot fiziskās kultūras kolektīvos, pilsētās, rajonos un noslēdzās ar republikāniskajiem un ar Padomju Savienības turnīriem. 50. gados svarbumbu sports turpināja gūt popularitāti lauku jauniešu, zvejnieku, kareivju un jūras flotes vidū. Sacensības notika kā spēkavīru konkursi, kurā nebija nedz noteikumu, nedz arī klasifikācijas normatīvu. No 1. Padomju Savienības spēkavīru konkursa līdz pirmajām oficiālajām sacensībām svarbumbu sportā, kuras notika pēc oficiālajiem noteikumiem pagāja vēl 14 gadi, jo masveida fiziskās kultūras kustībā svarbumbu celšana joprojām atradās zem svarcelšanas treneriem, kuri svarbumbas izmantoja kā papildus sporta veidu. Tāpēc sacensību aktivitāte prasīja precīzus un sakārtotus sacensību noteikumus un sporta meistara normatīvu ieviešanu kā tas bija citos sporta veidos (Разскозов, 2003).

## 2. SVARBUMBA SPORTA SĀKUMS UN ATTĪSTĪBAS VĒSTURE

Par mūsdieni svarbumbu sporta sākuma veidošanos var uzskatīt 60. gadus, jo šajā laika posmā Ukrainā, Krievijā un Lietuvā tika izstrādāti sacensību noteikumi, sporta meistarū klašu normatīvi, sacensības tika rīkotas ļoti svinīgi un ar lielu dalībnieku skaitu.

Pirmie sacensību noteikumi tika izstrādāti un apstiprināti 1962. gadā, kas pilnībā tika nokopēti no svarcelšanas (svarbumbas spiešana ar kreiso un labo roku, divu svarbumbu grūšana no krūtīm, svarbumbas raušana ar vienu roku). Tieši ar šo notikumu ir pieņemts uzskatīt svarbumbu sporta mūsdieni attīstības posmu. Vairāku gadu garumā šī sacensību programma pilnībā apmierināja dalībniekus, jo pirmo gadu metodika balstījās uz spēka īpašību attīstīšanu. Katrs vingrinājums ilga 1 – 1,5 min., kas sportistiem pilnīgi ļāva atjaunoties līdz nākošā vingrinājuma izpildei. Starp visiem sacensību dalībniekiem šajā laika posmā dominēja svarcēlāji, cīkstoni un citu spēka sporta veidu pārstāvji (Щербина, 1998; Разказов, 2003).

Vairāk nekā 10 gadus sacensību noteikumi un programma, kas bija aizgūta no svarcelšanas trīscīņas (svarbumbas spiešana ar kreiso un labo roku, divu svarbumbu grūšana no krūtīm, svarbumbas raušana ar vienu roku) tika veiksmīgi pielietota dažādās sacensībās. Paralēli ar Krievijas sporta sabiedrību svarbumbu sports sāka attīstīties Ukrainā, Lietuvā un Baltkrievijā. Fizisko īpašību attīstīšanā svarbumbu sports veicināja pozitīvu ietekmi un 1966. gadā svarbumbas tika iekļautas armijas sporta klasifikācijā, kas veicināja strauju svarbumba sporta attīstību armijā (Разказов, 2003).



10.att. Dažādu formu svarbumbas (Щербина, 1998)

70. gados sacensības un turnīri tika veltītas pazīstamu cilvēku piemiņai. 1977. gadā Fiziskās kultūras un sporta metodiskā kabineta komiteja izlaiž pirmo metodisko materiālu, kurš domāts fiziskās kultūras kolektīviem. Šajā materiālā pirmo reizi tika pieejams sporta treniņa fizioloģiskais pamatojums, klasisko vingrinājumu izpildījuma tehnikas apraksts, galveno fizisko īpašību (ar novirzi uz speciālo izturību) attīstīšanas metodika un mācību treniņa plānošana svarbumbu sportā (Разсказов, 2003).

Svarbumbas izmantošanas maksimālās efektivitātes meklēšanā tiek mainīts gan ārējais izskats, gan iekšējais svarbumbas saturs. Svarbumbas iegūst dažādākas formas: apļveidīgas, ovālveidīgas, pieplacinātās no sāniem vai no augšas un cilindriskas (sk. 10.att.). Mainās arī roktura forma, tā varēja būt plakana, cilindriska, izstiepta uz augšu, trapecveidīga, taisnleņķa un lokveida (Щербина, 1998).

Starp visām šīm, dažādām svarbumbām, konkurenci izturēja svarbumbas ar apļveida ķermenī un ar cilindriskas, taisnleņķa formas rokturi (sk. 11.att.).



11.att. Mūsdienu svarbumba (Щербина, 1998)

Šāda veida svarbumbas izrādījās visveiksmīgākās gan izpildot sacensību vingrinājumus, gan veicot žonglēšanu. Neskatoties uz to ir pazīstamas svarbumbas ar tukšu ķermenī, kur svaru regulēja pieberot svina pulveri vai smiltis.

80. gadu sākumā tika rīkots turnīrs "Krievijas spēkavīrs". Uzvarētāji tika apbalvoti ar zelta, sudraba un bronzas žetoniem, bet komandas ar ceļojošām balvām. Svarbumbu sporta masveida attīstība strauji pieprasīja ar vien vairāk un vairāk svarbumbas. Jau 80. gadu sākumā PSRS 86 rūpnīcas katru gadu saražoja vairāk nekā 10000 svarbumbu. Neskatoties uz to svarbumbu daudzums, it sevišķi vieglākā svara, tik un tā bija nepietiekošs. Tāpēc jau pašos 70. gadu beigās bija radusies ideja izveidot universālu svarbumbu ar maināmu svaru, kuru varēja veiksmīgi pielietot mācību treniņu procesā nelielajos fiziskās kultūras kolektīvos vai individuālajās nodarbībās. Šo ideju atbalstīja Vissavienības sporta un tūrisma inventāra institūts un kērās pie svarbumbas konstrukcijas izstrādes. Tika piedāvāti 3 svarbumbu konstrukcijas varianti:

1. svarbumba tika salikta no vairākiem dažāda diametra diskiem (sk. 12.att. a.);
2. svarbumbas pildītājs disku formā tika ielādēts svarbumbā atskrūvējot korpusa vāku izmantojot vītni;
3. saliekama svarbumba, kas sastāvēja no divām daļām, kas kopā tika saskrūvēta ar skrūvi uz kuras tika novietots papildus svars (sk. 12.att. b.).

Pirmais variants bija neveiksmīgs, jo mainot svaru mainījās svarbumbas forma. Arī otrs variants netika atbalstīts, jo ar svarbumbas triecienu pret grīdu bija iespējams viegli sabojāt vītni un izņemt ārā vai ievietot iekšā smaguma diskus bija ļoti neparocīgi un sarežģīti. Tāpēc tika izlemts, ka vispiemērotākais svarbumbas variants ir trešais. Svarbumbas izstrāde ilga vairākus gadus un, kad konferences laikā tika prezentēts jauns svarbumbas paraugs tas apmierināja visus un tika nolemts sākt ražošanu dažās Padomju Savienības rūpnīcās (Разсказов, 2003).



a. svarbumba no dažāda diametra diskiem    b. divdaļīgā svarbumba ar diskiem iekšpusē

**12.att. Saliekamās svarbumbas veidi ar mainīgu svaru (Щербина, 1998)**

Pirmais Krievijas čempionāts notika 1982. gadā. 1984. gada 10. decembrī toreizējā PSRS Ministru Padomes Fiziskās kultūras un sporta komiteja oficiāli apstiprināja svarbumbu celšanas sacensību noteikumus un 1985. gadā šis sporta veids tika iekļauts Vissavienības sacensību kalendārā. Par svarbumbu sporta attīstības lēcienu bija 1985. – 1988 gads, jo tika izstrādāti vienoti Padomju Savienības sacensību noteikumi, izveidota Svarbumbu sporta federācija un noorganizēts 1. PSRS čempionāts svarbumbu sportā, kurš notika 1985. gadā 23 – 24. novembrī Lipeckā (sk. 2.tab.). Šajā čempionātā dalību ņēma 80 sportisti no 8 dažādām Padomju Savienības republikām. Pirmo reizi 10 svarbumbu cēlāji izpildīja PSRS Sporta Meistara normatīvus (Разсказов, 2003).

2. tabula

**1. PSRS čempionāta uzvarētāji svarbumbu sportā (32 kg svarbumbas) (Разсказов, 2003)**

Sv.kateg.	Vārds Uzvārds	Valsts	Pilsēta	Sv.b. grūšana	Sv.b. raušana
60 kg	Mihails Radionovs	Krievija	Lipecka	19	57
70 kg	Aleksejs Vorotincevs	Krievija	Lipecka	32	65
80 kg	Fedors Usenko	Ukraina	Konotopa	90	41
90 kg	Aleksandrs Moščenkovs	Krievija	Permja	67	66
+90 kg	Sergejs Mišins	Krievija	Kaluga	100	76



13.att. 1. PSRS čempionāta svarbumbu sportā piemiņas balva

Svarbumbu sporta parādīšanās visā Padomju Savienībā deva jaunu grūdienu sporta veida attīstībai fiziskās kultūras un sporta sabiedrībās. Vairākas Padomju Sociālistiskajās republikās tika rīkoti nacionālie čempionāti un sacensības (Разсказов, 2003). 1986. gada 9. augustā tiek organizēts pirmais Latvijas Republikas čempionāts svarbumbu sportā, kuru translēja Latvijas televīzijā. 1986. gada novembrī Klaipēdā notika otrs PSRS čempionāts svarbumbu celšanas sportā (Кундзиньш, 1986).

Pēc 1. PSRS čempionāta tika nolemts saorganizēt konferenci, kuras laikā tika risināti sacensību organizēšanas, tiesāšanas un sacensību noteikumu pilnveidošanas jautājumi. Uz šo konferenci ieradās oficiālie pārstāvji no vairākām PSRS republikām, kuri uzņēmušies iniciatīvu svarbumbu sporta attīstībai savā republikā. Latvijas Republiku šajā konferencē pārstāvēja Uldis Kundziņš un Staņislavs Mednis. Tieši šajā konferencē tika piedāvāts iekļaut sacensību programmā vingrinājumu grūšanu no krūtīm ar sekojošu nolaišanu kārienā lejā pēc katras grūdiena, nosaucot to par grūšanu „garais cikls” (Разсказов, 2003).

1987. gadā tika pieņemts lēmums izveidot patstāvīgu Vissavienības svarbumbu sporta federāciju. 1988. gadā 15 – 17. aprīlī notika pirmais PSRS kauss svarbumbu sportā, bet 1988. gada 15. oktobrī Talsos notiek Baltijas kausa izcīņa svarbumbu celšanā (Кундзиньш, 1988).

1989. gada aprīlī 2. PSRS kauss svarbumbu sportā notika Latvijā, Talsos. Šo sacensību īpatnība bija tas, ka sacensību programmā pirmo reizi tika iekļauts vingrinājums svarbumbu grūšana „garais cikls”. 1989. gada 2. PSRS kausa sacensību laikā notika konference, kuras laikā tika izveidota Vissavienības Svarbumbu sporta federācija un ievēlēts Vissavienības Svarbumbu sporta federācijas pirmais priekšsēdētājs V.K. Šankins (Кундзиньш, 1989; Разсказов, 2003).

Svarbumbu sporta iziešana uz profesionālo arēnu un speciālistu parādīšanās, kas mācību treniņu procesu sāka orientēt uz speciālo izturību, rezultāti sāka strauji augt uz augšu. Pirmā savienības spēkavīru konkursa absolūtais uzvarētājs Nikolajs Boļšakovs no Orenburgas 1948 gadā divas divpudu svarbumbas uzgrūda 19 reizes. Savukārt pirmajā Krievijas čempionātā 1985 gadā Fedors Usenko no Ukrainas divas divpudu svarbumbas uzgrūda 90 reizes, pēc gada viņa rezultāts pieauga līdz 135 reizēm, bet pēc 3 gadiem (1988. gada 4. PSRS čempionātā) viņa rezultāts bija jau 235 reizes! Aleksandrs Moščenkovs tajā pašā gadā uzgrūda 245 reizes! Kopš pirmā krievijas čempionātā trīs gadu laikā visu labāko sportistu rezultāti dubultojās, bet dažās kategorijās pat trišķāršojās un turpināja augt (Щербина, 1998).

Grūti būtu pat iedomāties kādi rezultāti būtu šodien, ja 1989. gadā sacensību reglamentā nebūtu ieviests 10 min. limits katras vingrinājuma izpildei (Тихонов, 2009). Piedāvājums sacensību reglamentā ieviest 10 min. limitu katras vingrinājuma izpildei un sacensību gaitu organizēt vienlaicīgi uz vairākām grīdām nāca pats par sevi un 1989. gadā Krievijas čempionātā šis sacensību organizēšanas variants tika aprobēts. 5. PSRS čempionāts 1989 gadā Novembrī Jarosļavļā tika organizēts pēc jauna sacensību reglamenta un notika uz 6 grīdām vienlaicīgi. Turpmākajā gaitā tika piedāvāts vēl viens priekšlikums – katrā svaru kategorijā tika noteikts fināla grupas dalībnieku sastāvs. Tas lielā mērā izmainīja sacensību gaitas raksturu, paaugstināja sacensību skatāmību, emocionālo fonu un spriedzi, kā arī sekmēja objektīvāku uzvarētāju noteikšanu (Разсказов, 2003).

1990. gadā V.S. Razskazovs piedāvā izveidot jaunu virzienu svarbumbu sportā un piedāvāja sacensību noteikumu projektu spēka žonglēšanā ar svarbumbām. V.S. Razskazovs sagatavoja un izlaida metodisko materiālu, kurā pēc grūtības pakāpes tika klasificēti žonglēšanas elementi un deva pamata tehniskā izpildījuma aprakstu un metodiskos norādījumus mācību procesā. Pēc neilgiem apspriedumiem tika izstrādāta vienota sacensību programma, reglaments un nolikums. Pirmais Krievijas čempionāts spēka žonglēšanā notika 1992. gada 2 – 5 maijā, Angarskā.

### 3. SVARBUMBA SPORTA JAUNO LAIKU VĒSTURE

Padomju Savienības sabrukšana kļuva par sāpīgu triecienu visu Savienības republiku ekonomikā, kultūrā un sportā. Pēc PSRS sabrukšanas 1991. gadā notika lielas pārmaiņas fiziskās kultūras kustības struktūras vadībā un PSRS Sporta komitejā. Taču neskatoties uz to 1992. gadā pēc Latvieša Ulda Kundziņa un Baltijas valstu iniciatīvas tika dibināta Svarbumbu Sporta Eiropas Savienība. Izņemot Latviju, Lietuvu un Igauniju tajā ietilpa arī Krievija, Ukraina un Baltkrievija. Par Svarbumbu Sporta Eiropas Savienības priekšsēdētāju tiek ievēlēts U. Kundziņš un par mājvietu kļūst Latvijas pilsēta Talsi. Svarbumbu Sporta Eiropas Savienība kļuva par pirmo oficiālo starptautisko struktūru Eiropā svarbumbu celšanas sportā, kuras uzdevums ir veidot sadarbību ar citām Eiropas valstīm. 1992. gada 11. – 13. decembrī Latvijā, Talsos notiek pirmais Eiropas čempionāts un Baltijas kauss svarbumbu sportā (Kundziņš, 1992).

Kārtējais PSRS čempionāts tika plānots uz 1992. gadu 29. oktobri Baltkrievijas pilsētā Brestā. Sacensību laikā tika organizēta konference, kuras laikā bija atlaista Vissavienības Svarbumbu sporta federācija un izveidota, apstiprināta Starptautiskā svarbumbu sporta federāciju. Par federācijas prezidentu uz 5 gadiem tika ievēlēts V.S. Razskazovs. Gada laikā federācija tika reģistrēta Krievijas Federācijas Justīcijas ministrijā un par federācijas mājvietu kļuva pilsēta Lipecka. Iegūstot starptautisko statusu Starptautiskā svarbumbu sporta federācija sāka gatavoties pirmajam pasaules čempionātam svarbumbu sportā (Разсказов, 2003).

Pirmais pasaules čempionāts notika 1993. gada 20 – 21. novembrī Lipeckā, sporta namā „Jubileinij”, bet pirmais pasaules kauss svarbumbu sportā notika 1994. gadā.

3. tabula

#### 1. pasaules čempionāta uzvarētāji (32 kg svarbumba) (Разсказов, 2003)

Sv.kateg.	Vārds Uzvārds	Valsts	Sv.b. grūšana	Sv.b. raušana
60 kg	Vasilijs Zaicevs	Krievija	68	51
65 kg	Romāns Mihalčuks	Ukraina	87	72
70 kg	Mihails Kobzevs	Krievija	107	66
80 kg	Valērijs Federenko	Kazahstāna	127	98
90 kg	Fanis Calahijevs	Tatarstāna	131	88
+90 kg	Sergejs Mišins	Krievija	169	94

Pēc gada vairākums nacionālo federāciju, kas bija Vissavienības Svarbumbu federācijas sastāvā iekļāvās Starptautiskajā Svarbumbu sporta federācijas sastāvā. Pirmo reizi ārpus bijušajām PSRS republikām pasaules čempionāts notika 2002. gadā Grieķijā, Atēnās. 2002. gadā Starptautiskā Svarbumbu sporta federācija ieviesa papildus izmaiņas sacensību noteikumos, kas paredzēja uzvarētāju noteikšanu ne tikai divcīņas summā, bet arī atsevišķi katrā vingrinājumā. Šāds uzvarētāju noteikšanas variants deva sportistiem specializēties tikai vienā no divcīņas vingrinājumiem un ļāva racionāli sastādīt sacensību programmu, kas sastāvēja no viena vingrinājuma (Разсказов, 2003).

Pirmais reizi Latvijā pasaules čempionāts notika 2003. gada 10 – 12 oktobrī – Latvijā, Ventspils Olimpiskajā centrā. Latvijas svarbumbu cēlāji savās mājās spēja parādīt ļoti labu sniegumu, jo tika izcīnītas godalgotās vietas gan divcīņas summā, gan stafetē. Pirmais reizi svarbumbu celšanas čempionātā piedalījās sportiste no Latvijas un jau savā pirmajā startā spēja izcīnīt godalgoto vietu.



14.att. 11. pasaules čempionāta svarbumbu sportā afiša, 2003. gads Ventspils

Analizējot pasaules čempionātu rezultātus svarbumbu celšanā ir redzams, ka vadošā valsts šajā sporta veidā ir Krievija. Laika posmā no 1993. gada līdz 2003. gadam, par pasaules čempioniem kļuva sekojošas reizes: Krievija – 56 reizes; Tatarstāna – 9 reizes; Ukraina – 8 reizes; Kazakstāna – 1 reizi (Разсказов, 2004).

2004. gadā pasaules čempionāts notika Vācijā, Hamburgā.

2005. gada oktobrī U.Kundziņš mirst un 2006. gadā par jauno Svarbumbu Sporta Eiropas Savienības prezidentu tiek ievēlēts pārstāvis no Latvijas Imants Ločmelis. 2006. gada maijā Latvijā, Rīgā notiek Svarbumbu Sporta Eiropas Savienības konference, kurā laikā tiek ievēlēti jauni vadītāji, komiteja un pieņemtas jaunas dalībvalstis. 2006. gada augustā Latvijā, Ventspilī notiek pirmais Eiropas kauss svarbumbu sportā, kurā piedalījās 7 valstis: Latvija, Lietuva, Igaunija, Krievija, Ukraina, Baltkrievija un Moldova. Šī paša gada beigās 25 – 26. novembrī Ogrē notiek kārtējais pasaules čempionāts svarbumbu sportā atsevišķos vingrinājumos un divcīņas summā (International Union of Kettlebell Lifting, 2012).



15.att. IUKL (International Union of kettlebell lifting) logo

2007. gada martā Lietuvas pilsētā Panevēžā notika kārtējā Svarbumbu Sporta Eiropas Savienības konference. Konferences laikā tika izteikts piedāvājums paplašināt Svarbumbu Sporta Eiropas Savienības darbības lauku, lai svarbumbu kustībai piesaistītu visus gribētājus kā Eiropā, tā arī ārpus tās. Lēmumu par Svarbumbu sporta Starptautiskās savienības izveidošanu

pieņēma 5 valstis: Latvija, Lietuva, Igaunija, Krievija un Lielbritānija. Kopš 2007. gada Svarbumbu Sporta Eiropas Savienība pārreģistrē savu nosaukumu uz IUKL (International Union of kettlebell lifting) (sk. 15.att.).

Pirma reizi pasaules čempionāts ārpus Eiropas notika 2007. gadā ASV. No 2007. gada tiek rīkotas Eiropas čempionāti vairākās vecuma grupās (jauniešiem un jaunietēm, junioriem un juniorēm, vīriešiem un sievietēm, veterāniem). Saskaņā ar tiesisko pilnvaru no 2008. gada IUKL tiek noteikts organizēt un vadīt Pasaules čempionātus Svarbumbu sportā. Pirmais pasaules čempionāts jauniešiem un jaunietēm notika 2008. gada aprīlī Igaunijā, Jugevā, bet pasaules čempionāts junioru un pieaugušo grupā notika novembrī Krievijas pilsētā Smoļenska. 2010. gadā pasaules čempionāts norisinājās Somijā. 2008. gada maijā IUKL kļuva par pilntiesīgu Eiropas sporta komitejas (ESC) dalībnieku un svarbumbu celšana tika iekļauta 2011. gada Eiropas spēļu programmā, kas notika Lietuvā, Šauļos (International Union of Kettlebell Lifting, 2012).

2009. gada septembrī TAFISA (The Association For International Sport for All) Ģenerālās Asamblejas laikā Taivānā un Ķīnā IUKL tika apstiprināta kā dalībniece. Patstāvīgo kontaktu rezultātā ar TAFISA sadarbības partneriem (Starptautisko Olimpisko komiteju un UNESCO) svarbumbu sports tika iekļauts 5. Vispasaules spēļu programmā, kas 2012. gada 6 – 10 jūlijā paralēli ar pasaules čempionātu notika Lietuvas pilsētā Šauļos. TAFISA Pasaules spēles ir plaša mēroga sporta un kultūras pasākumu festivāls, notiek reizi četros gados un ir kā Olimpiādes analogs neolimpiskajiem sporta veidiem. (International Union of Kettlebell Lifting, 2012). Visu svarbumbu sporta pasaules čempionātu divcīņā norises gadu, datumu un vietu var redzēt 4. tabulā.

4. tabula

#### **Visi pasaules čempionāti svarbumbu sporta divcīņas disciplīnā**

N.pk.	Gads	Mēnesis	Datums	Valsts	Pilsēta
1.	1993	Novembris	20. – 21.	Krievija	Lipecka
2.	1994	Novembris	19. – 20.	Kazakstāna	Ust Kamenagorska
3.	1995	Novembris	17. – 19.	Krievija	Čeboksari
4.	1996	Novembris	15. – 17.	Baltkrievija	Minska
5.	1997	Novembris	22.	Krievija	Babajevo
6.	1998	Novembris	20. – 22.	Ukraina	Borispola
7.	1999	Novembris	19. – 21.	Krievija	Ribinska
8.	2000	Novembris	24. – 26.	Krievija	Serpuhova
9.	2001	Novembris	22. – 25.	Krievija	Sanktpēterburga
10.	2002	Septembris	13. – 15.	Grieķija	Atēnas
11.	2003	Oktobris	11. – 12.	Latvija	Ventspils
12.	2004	Septembris	11. – 12.	Vācija	Hamburga
13.	2005	Novembris	11. – 13.	Krievija	Maskava
14.	2006	Novembris	25. – 26.	Latvija	Ogre
15.	2007	Novembris – Decembris	30. – 12.	ASV	San Diego
16.	2008	Novembris	14. – 16.	Krievija	Smoļenska
17.	2009	Oktobris – Novembris	29. – 02.	Igaunija	Tallina
18.	2010	Novembris	11. – 15.	Somija	Tampere
19.	2011	Septembris	16. – 19.	ASV	Nujorka
20.	2012	Jūlijs	6. – 9.	Lietuva	Šauļi
21.	2013	Novembris	20. – 24.	Krievija	Tjumeņa

Turpmākajai svarbumbu sporta attīstībai pasulē ir plānota IUKL sadarbība ar GAISF (General Association of International Sports Federations). Uz 2012. gadu IUKL sastāvā 21 ir dalībvalsts (Latvija, Lietuva, Igaunija, Krievija, Ukraina, Baltkrievija, Austrālija, Horvātija, Īrija, Polija, Francija, Kazahstāna, Turcija, Itālija, Izraēla, Vācija, Zviedrija, Dānija, ASV, Uzbekistāna, Norvēģija). Šobrīd IUKL instruktori rīkojot seminārus, dažādus apmācības kursus un treniņometnes turpina sadarbību un ar vairākām pasaules valstīm (International Union of Kettlebell Lifting, 2012).

## LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Kundziņš U. *Generālmēģinājums Talsos*. Sarkanais Sports. 1986. Lpp. 8.
2. Kundziņš U. *Latvijā – pirmoreiz*. Sarkanais Sports. 1988. Lpp. 11.
3. Kundziņš U. *Pirmoreiz Talsos*. Sports 1992. Lpp. 7.
4. Kundziņš U. *PSRS federācijas dibināšana – Talsos*. Sarkanais Sports. 1989. Lpp. 5.
5. *The history of the European and International movement*. [Online]: International Union of Kettlebell Lifting. [cited 5 October 2012]. Available: [http://www.giri-iukl.com/Eng/sub\\_men/history\\_rus\\_2.html](http://www.giri-iukl.com/Eng/sub_men/history_rus_2.html)
6. Виноградов Г.П. *Атлетизм: Теория и методика тренировки*. – Москва. Советский спорт, 2009. 328 с.
7. *Спортивная работа. Кафедра теории и методики атлетизма* [онлайн]: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург [просмотр 10 октября 2012]. Доступно: <http://lesgaft.spb.ru/250>
8. Разказов В.С. *Пути и перспективы развития гиревого спорта*. Международная федерация гиревого спорта. 2004. 34 с.
9. Рассказов В.С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта). Липецк: МФГС, 2003. 34 с.
10. Тихонов, В.Ф., Суховей, А.В., Леонов, Д.В. *Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки*.–М.: Советский спорт, 2009. 132 с.
11. Щербина Ю.В. *Гирь восхитительный полёт*. - К., 1998. 118 с.