

Никишкин Александр Владимирович

канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент
Российская академия естественных наук (РАЕН),

полковник полиции

Сорокина Вероника Александровна

курсант, рядовой полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ КАК ВИД СПОРТА

***Аннотация:** в статье рассматривается история возникновения и развития силового экстрима, описываются основные упражнения, используемые в данном виде спорта. Авторы перечисляют необходимые технические средства и снаряды, используемые при занятии спортом. Особое внимание уделяется вопросам безопасности, при тренировках и выступлениях на соревнованиях, для соблюдения мер личной безопасности и недопущения травматизма.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, силовой экстрим, нестандартные снаряды, элементы шоу, ярмарочные развлечения, основные упражнения, Всероссийский реестр видов спорта.*

Силовой экстрим – вид спорта, в котором атлеты выполняют силовые упражнения с нестандартными снарядами. Его цель – поднять или переместить максимально тяжёлый и необычный предмет. Данный спорт сочетает в себе элементы шоу, требует высокой физической подготовки, выносливости, ловкости и координации.

Корни силового экстрима уходят в ярмарочные развлечения XIX века, когда силачи демонстрировали подъем телег, бочек и камней. В XX веке формат оформили в шоу STRONGMAN, популярное в США и Европе. В XXI веке спорт официально признан и активно развивается по всему миру, включая Россию.

В силовом экстриме, как в официальном виде спорта есть перечень основных упражнений, но единых нормативов и стандартов по поднятию тяжестей нет. Спортсмены никогда не знают, в каких упражнениях они будут соревноваться и какие испытания их ждут на турнире. Поэтому для того чтобы завоевать награды наивысшего достоинства, им необходимо тренировать разные физические качества и иметь высокий уровень мастерства и смекалки.

В России, вид спорта «Силовой экстрим» развивается под эгидой Федерации силового экстрима. При содействии Владимира Турчинского (прозвище «Динамит») – советского и российского спортсмена, рекордсмена в силовых видах спорта, теле- и радиоведущего, шоумена, актёра и предпринимателя в России начинает развиваться силовой экстрим и заложены его основы, как официального спорта. С 2003 года Турчинский возглавлял российскую «Профессиональную лигу силового экстрима» (P.L.S.E.). После кончины Владимира Турчинского в 2009 году активность в сфере силового экстрима снизилась, однако в 2019 году Федерация силового экстрима России получила «второе рождение». Её президентом стал Василий Грищенко, а лицом и амбассадором – Михаил Кокляев.

25 января 2021 года, министром спорта Олегом Матыциным подписан приказ о включении силового экстрима во Всероссийский реестр видов спорта и с этого момента силовой экстрим получил официальный статус вида спорта.

Правила вида спорта разработаны общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией с учётом правил Международной федерации силового экстрима «Strongman Corporation». 24 ноября 2025 года Министерством спорта Российской Федерации утверждён федеральный стандарт спортивной подготовки по силовому экстриму.

Особенности силового экстрима:

– нестандартные снаряды – в соревнованиях используются тяжёлые покрышки, бетонные шары, брёвна, тракторные колёса, кеги, автомобили, самолёты и другие объекты;

– отсутствие строгих нормативов – на каждом соревновании организаторы устанавливают новые испытания, поэтому спортсмены не знают, какие задания их ждут;

– зрелищность – соревнования часто напоминают шоу, что делает этот вид спорта популярным среди зрителей;

– развитие физических качеств – в отличие от некоторых других видов спорта, здесь важны не только сила, но и быстрота, специальная выносливость;

– требования к спортсменам – силовой экстрим предъявляет высокие требования к функциональной готовности атлета, его умению совершенствовать разные физические качества. В нём часто выступают бывшие спортсмены из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжёлой атлетики и борьбы.

Основные упражнения.

Становая тяга. Одно из главных упражнений. Спортсменам необходимо за ограниченное время поднять напоминающий штангу тяжёлый снаряд максимальное количество раз.

Ось Аполлона. Становая тяга или жим штанги с очень толстым грифом (обычно 50 мм).

Коромысло (супер-йок). Тяжёлая металлическая конструкция большого размера, которую спортсмен должен пронести на плечах. К снаряду добавляется дополнительный вес в виде блинов.

Бревно. Конструкция с ручками для хвата и штангой для добавления дополнительного веса с помощью блинов. Задача – поднять этот снаряд над головой максимально возможное количество раз.

Камни Атласа. Большие и очень тяжёлые камни, которые спортсмены перекидывают через перекладину или укладывают в специальные чаши разной высоты. Упражнение выполняется на время.

Прогулка фермера («фермерская прогулка»). Подразумевает прохождение определённого расстояния за наименьшее время с тяжёлыми снарядами в руках. Ставить снаряды на землю запрещается.

Колодец (Frame Carry). Разновидность прогулки, где атлет находится внутри тяжёлой рамы, которую нужно перенести к финишу.

Приседания Зерхера. Снаряд располагается на сгибе локтей, что делает упражнение особенно сложным.

Также в программу соревнований могут включаться произвольные упражнения, например перебрасывание отягощения через перекладину, жим отягощения стоя (богатырский жим), переворачивание колонн (столбов, брёвен).

Занятие таким видом спорта, как силовой экстрим, требует от спортсменов разносторонней подготовки и готовности к неожиданным испытаниям на соревнованиях. Он не подходит новичкам, в связи с необходимостью обладать физической подготовкой высокого уровня и высоких нагрузок на организм, во время тренировок и соревнований любого уровня.

Список литературы

1. Никишкин А.В. Совершенствование нормативно-правового регулирования для развития спорта и физической культуры в образовательной сфере / А.В. Никишкин // Истоки культуры в образовании: сборник статей по педагогике (Санкт-Петербург, 19 января 2024 г.). – СПб.: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ – СИЛА», 2024. – С. 56–59. EDN FXFFGT

2. Поляков Ю.В. Применение дополнительных упражнений в программе подготовки спортсменов вида спорта «Силовой экстрим» / Ю.В. Поляков // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – Т. 15. №9-1. – С. 61–69.