Шабловский Святослав Александрович
курсант
Лодыгина Мария Александровна
командир отделения, младший сержант полиции
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естественных наук (РАЕН), полковник полиции
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ В РОССИИ: ОТ ШОУ-ТУРНИРОВ К СИСТЕМНОЙ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Аннотация: *статья посвящена исследованию процесса становления и институционализации силового экстрима, как официального вида спорта в Российской Федерации. Актуальность темы обусловлена тем, что в 2021 году силовой экстрим был включён во Всероссийский реестр видов спорта, что ознаменовало переход от разрозненных шоу-турниров к системной спортивной дисциплине с чёткими правилами, нормативами и официальным признанием. В статье рассматриваются исторические предпосылки возникновения силового экстрима, ключевые этапы его развития, роль выдающихся организаторов и спортсменов, а также научно-методические аспекты подготовки атлетов. Особое внимание уделяется анализу современных тенденций развития вида спорта, включая разработку федеральных стандартов спортивной подготовки и внедрение научно обоснованных методик тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *силовой экстрим, стронгмен, Федерация силового экстрима России, физическая подготовка, спортивная дисциплина, Всероссийский реестр видов спорта, институционализация спорта.*

Силовой экстрим представляет собой вид спорта, в котором атлеты соревнуются в выполнении силовых упражнений с нестандартными снарядами – бетонными блоками, автомобильными покрышками, брёвнами, штангами с толстым

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

грифом и другими утяжелёнными конструкциями. Данный вид спорта предъявляет к спортсменам уникальные требования, сочетающие максимальную силу, выносливость, координацию и психологическую устойчивость. История силового экстрима уходит корнями в глубокую древность: ещё в VI веке до н.э. греческий атлет Бибон поднял камень одной рукой весом около 140 килограмм, а Эвмаст оторвал от земли камень весом 480 кг. В России, как и в Европе, в XIX – начале XX века были популярны «силовые номера»: поднятие гирь и штанги, разрывание цепей, гнутьё металлических прутьев.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью научного осмысления процесса институционализации силового экстрима в России, который прошёл путь от отдельных шоу-турниров до официально признанной спортивной дисциплины. Включение силового экстрима во Всероссийский реестр видов спорта в 2021 году открыло новые перспективы для развития этого направления, однако научная база в данной области остаётся недостаточно разработанной по сравнению с классическими силовыми дисциплинами. Цель работы – проанализировать исторические этапы становления силового экстрима в России, выявить ключевые факторы его институционализации и определить современные тенденции развития.

Истоки силового экстрима в России неразрывно связаны с народными традициями и цирковыми представлениями. Выдающиеся атлеты прошлого – Иван Поддубный, Георг Гаккеншмидт, Евгений Сандов – демонстрировали трюки, которые впоследствии легли в основу современных соревновательных дисциплин. Однако активное развитие силового экстрима в современной России началось лишь в середине 1990-х годов, когда появились первые клубы и стали проводиться турниры, такие как «Богатырские игры» и «Сильнейший человек России».

Переломным моментом стал 2003 год, когда шоумен и тяжелоатлет Владимир Турчинский создал «Профессиональную лигу силового экстрима» – первую в стране общественную организацию, объединившую энтузиастов этого зрелищного вида спорта. Турчинский стал её президентом, и уже в 2004 году удалось

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

организовать всероссийский турнир за звание «Самого сильного человека России». В середине 2000-х силовой экстрим стал одним из самых популярных силовых направлений в стране, привлекая внимание телевидения. Однако после скоропостижной смерти Турчинского в 2009 году активность лиги резко снизилась, и популярность вида спорта пошла на спад.

Второе дыхание силовой экстрим получил в 2019 году, когда была зарегистрирована Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация силового экстрима России». Её основателем и президентом стал мастер спорта Василий Грищенко, а лицом обновлённого движения – многократный чемпион России по тяжёлой атлетике Михаил Кокляев. Федерация была создана с целью развития, популяризации, пропаганды, укрепления позиций и повышения престижа силового экстрима на территории Российской Федерации, направленных на расширение роли физической культуры, а также на всестороннее и гармоничное развитие личности.

Знаковым событием стало принятие официального статуса: 30 декабря 2019 года Министерство спорта РФ включило силовой экстрим во Всероссийский реестр видов спорта с номером-кодом 1850001411М (сегодня 1850001411Я). С этого момента вид спорта получил право на проведение официальных соревнований, нормативы для присвоения спортивных разрядов и кандидатов в сборную. В 2021 году силовой экстрим был официально включён во Всероссийский реестр видов спорта приказом министра спорта РФ Олега Матыцина.

Сегодня Федерация силового экстрима России активно развивает вид спорта: в 2023 году было аккредитовано 46 региональных федераций силового экстрима, а вид спорта переведён во II раздел видов спорта. В 2024 году Федерация разработала и Министерство спорта Российской Федерации утвердило первые правила вида спорта «силовой экстрим». 5–7 ноября 2024 года в Сочи состоялся первый официальный чемпионат России по силовому экстриму среди мужчин и женщин. В 2025 году проведён первый Кубок России по силовому экстриму в Тюмени.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Важным этапом институционализации стало утверждение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим» приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. №1015. Стандарт устанавливает нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на различные этапы спортивной подготовки, включая бег на 60 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, рывок гири, приседание со штангой на плечах и другие упражнения.

На международной арене российские атлеты также демонстрируют высокие результаты. В 2017 году российские спортсмены приняли участие в 27-м ежегодном чемпионате мира по силовому экстриму Arnold Classic, собравшем 18 тысяч атлетов со всего мира. Российские силачи регулярно обновляют мировые рекорды: в 2010 году девять атлетов из семи стран, включая россиян Эльбруса Нигматуллина и Михаила Сидорычева, сдвинули и протащили на своих плечах самолёт Ан-124 «Руслан» весом 195 тонн, войдя в Книгу рекордов Гиннесса.

Развитие силового экстрима как официального вида спорта требует научно обоснованного подхода к тренировочному процессу. Исследования показывают, что традиционные тренировки, ориентированные только на соревновательные движения, часто приводят к мышечным дисбалансам и повышенному риску травм. В связи с этим актуальной проблемой является оптимизация программ подготовки, где роль вспомогательных упражнений для укрепления стабилизирующих мышц остаётся недостаточно изученной.

В педагогическом эксперименте продолжительностью 20 недель, в котором участвовали 24 квалифицированных спортсмена-мужчины, было установлено, что интеграция дополнительных упражнений (гиперэкстензии, планки, face pull (в русскоязычной фитнес-среде его часто называют «тяга к лицу» или «тяга каната к лицу»), односторонние нагрузки) в тренировочный процесс строгменов приводит к значимому превосходству экспериментальной группы: прирост в становой тяге составил 25,8 кг (8,18%) против 14,7 кг (4,67%) в контрольной группе; в подъёме бревна – 12,4 кг (7,84%) против 6,4 кг (4,05%). В скоростно-силовых

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

упражнениях улучшение в экспериментальной группе достигло 14,54% (прогулка фермера) и 14,97% (камни Атласа) против 5,68% и 5,87% в контрольной группе.

Также ведутся исследования методов увеличения силовой выносливости в базовом соревновательном упражнении «становая тяга». В эксперименте с участием 45 спортсменов мужского пола в возрасте 18–35 лет, разделённых на три группы, было выявлено статистически значимое преимущество методики с определёнными режимами тренировочной нагрузки. Данные исследования имеют важное практическое значение для совершенствования системы подготовки атлетов в силовом экстриме.

Проведённый анализ показал, что силовой экстрим в России прошёл сложный путь от разрозненных шоу-турниров до системной спортивной дисциплины с чёткими правилами и официальным признанием. Ключевыми факторами институционализации стали: создание «Профессиональной лиги силового экстрима» под руководством Владимира Турчинского в 2003 году; возрождение федерации в 2019 году усилиями Василия Грищенко и Михаила Кокляева; включение вида спорта во Всероссийский реестр видов спорта в 2021 году; утверждение федерального стандарта спортивной подготовки в 2025 году.

Современное состояние силового экстрима в России характеризуется активным развитием региональных федераций, проведением официальных соревнований всероссийского уровня и формированием научно обоснованной системы подготовки спортсменов. Вместе с тем сохраняются определённые проблемы: недостаточная научная база в области методики тренировок, необходимость дальнейшего совершенствования нормативно-правового регулирования и повышения массовости вида спорта. Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются изучение психологической устойчивости атлетов в условиях соревновательной деятельности, разработка индивидуализированных программ подготовки с учётом специфики соревновательных дисциплин, а также анализ влияния силового экстрима на здоровье и функциональное состояние спортсменов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Обоснование применения технологии однонаправленных учебно-тренировочных занятий с сотрудниками полиции в период первоначальной подготовки / Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко, А. А. Коник [и др.] // Учёные записки университета Лесгафта. – 2021. – № 2 (192).

2. Никишкин, А. В. Йок (коромысло) в силовом экстриме / А. В. Никишкин, В. А. Сорокина // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 18 июня 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 640–641. – EDN PIWOHB.

3. Никишкин, А. В. Силовой экстрим как вид спорта / А. В. Никишкин, В. А. Сорокина // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 19 мая 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 596–597. – EDN BBQLXS.

4. Поляков, Ю. В. Применение дополнительных упражнений в программе подготовки спортсменов вида спорта «Силовой экстрим» / Ю. В. Поляков // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – № 9–1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-dopolnitelnyh-uprazhneniy-v-programme-podgotovki-sportsmenov-vida-sporta-silovoy-ekstrim (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

5. Поляков, Ю. В. Стандарт вида спорта силовой экстрим в системе общей физической подготовки военнослужащих для выполнения служебных задач по предназначению / Ю. В. Поляков, Е. В. Королева // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – Т. 14, № 8–1. – С. 126–135.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.01.2021 №32 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 №1015 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим».

8. Раджапов, У. Р. Строго регламентированные методы при обучении движениям и воспитании физических качеств / У. Р. Раджапов, Ф. Т. Мирахметов // Молодой учёный. – 2018. – № 5 (191). – С. 185–187.

9. Родионов, В. А. Индивидуальный подход к обучающимся на занятиях физической культурой и спортом / В. А. Родионов, Е. А. Жаркова // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2021. – № 2 (10).

10. Савчук, Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / Н. А. Савчук // Наука-2020. – 2020. – № 4 (58).

11. Уразалин, Н. Б. Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования / Н. Б. Уразалин // Учёные записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова, филиала Российской таможенной академии. – 2019. – № 4 (72).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)