Сорокина Вероника Александровна
курсант, рядовой полиции
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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ВИДА СПОРТА «СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ»

Аннотация: *в статье рассматривается соревновательный характер вида спорта «силовой экстрим». Авторы выделяют существенные отличия силового экстрима, от других силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга и тяжёлой атлетики. Раскрывают ключевые особенности и дисциплины, по которым проходят соревнования, под эгидой Федерации силового экстрима России.*

Ключевые слова: *соревновательный характер, уникальное сочетание, нестандартные снаряды, неэргономичные объекты, произвольные дисциплины, креативный подход, экстремальная физическая нагрузка.*

Соревновательный характер силового экстрима (стронгмена) строится на уникальном сочетании физической силы, выносливости, координации и умения работать с нестандартными снарядами. В отличие от пауэрлифтинга или тяжёлой атлетики, где движения стандартизированы, в силовом экстриме атлеты сталкиваются с разнообразными и часто неэргономичными объектами, что делает каждое выступление испытанием на адаптивность, атлеты не просто поднимают вес, а переносят, тянут, толкают и забрасывают нестандартные объекты, что требует не только силы, но и взрывной мощности, силовой выносливости,

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

координации и мощного хвата. Главное же отличие кроется в зрелищности и разнообразии соревновательных упражнений.

Соревнования в силовом экстриме строятся вокруг специально составленной программы, которая может включать от четырёх до восьми упражнений. В неё входят как базовые, так и произвольные дисциплины.

Ключевыми особенностями данного вида спорта являются:

– нестандартные снаряды – вместо классических штанг и гантелей используются брёвна с ручками, огромные камни (камни Атласа), газовые баллоны, коромысла, гигантские гантели («дамбелл»), толстые грифы («ось Аполлона») и другие необычные объекты;

– разнообразие дисциплин – помимо уже упомянутых, в программу входят: становая тяга с нестандартными отягощениями, «прогулка фермера» (перенос тяжёлых грузов на дальность или время), «супер-йок» (перенос коромысла с грузом на плечах), «колодец» (перенос тяжёлой рамы, внутри которой находится спортсмен), буксировка транспорта («трак-пулл»), кантование покрышек, перебрасывание отягощений через перекладину и другие;

– гибкость правил – важная особенность – правила на соревнованиях могут меняться, их устанавливают организаторы конкретных состязаний. Часто виды испытаний держатся в секрете от спортсменов вплоть до самого старта;

– система оценивания – результат в каждом упражнении может измеряться по-разному: количеством повторений, поднятым весом, преодолённой дистанцией или затраченным временем. В некоторых динамических дисциплинах (например, «прогулка фермера») оценивается именно скорость или дальность, а не вес снаряда;

– определение победителя: цель соревнований – выявить наиболее физически сильного спортсмена путём комплексного зачёта по всем дисциплинам.

В соревнованиях встречаются как классические для этого вида спорта дисциплины, так и более зрелищные произвольные задания. Вот некоторые из них:

– «Бревно» (Log Lift) – атлет поднимает и жимит специальный снаряд – бревно с ручками, стараясь сделать как можно больше повторений;

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

– «Ось Аполлона» (Apollon's Axle) – становая тяга или жим штанги с очень толстым грифом (обычно 50 мм). Требует мощного хвата;

– «Камни Атласа» (Atlas Stones) – нужно поднять тяжёлые круглые бетонные шары (весом от 100 до 200+ кг) и установить их на тумбы разной высоты за минимальное время;

– «Прогулка фермера» (Farmer's Walk) – спортсмен переносит в руках или на плечах тяжёлые снаряды (баллоны, чемоданы). Оценивается либо дистанция, которую удалось преодолеть, либо время прохождения отрезка. При этом ставить снаряды на землю нельзя;

– Супер-йок» (Super Yoke) – атлет переносит на плечах коромысло с грузом. Задача – пересечь финишную черту, занеся середину коромысла за линию;

– «Колодец» (Frame Carry) – разновидность прогулки: спортсмен находится внутри тяжёлой рамы, которую нужно перенести к финишу;

– «Трак-пулл» (Truck Pull) – атлет буксирует тяжёлый объект – грузовик, автобус или самолёт – в специальной упряжке;

– «Арм-овер-арм» (Arm Over Arm) – сидя на месте, спортсмен тянет к себе тяжёлый объект (часто автомобиль) за канат;

– «Богатырская карусель» (Conan's Wheel) – нужно перенести груз, закреплённый на длинном вращающемся рычаге;

– «Кантование покрышки» (Tire Flip) – атлет переворачивает огромную тракторную шину;

– «Шилд» (Husafell Stone) – перенос тяжёлого щита или камня перед собой на максимальное расстояние;

– «Удержание веса» (Hold) – нужно как можно дольше удерживать тяжёлые предметы (молоты, автомобили на наклонной платформе).

В России силовой экстрим официально признан видом спорта и включён во Всероссийский реестр видов спорта. Проводятся национальные чемпионаты и кубки под эгидой Федерации силового экстрима России. Крупные международные турниры, такие как World's Strongest Man и Arnold Strongman Classic, собирают миллионы зрителей.

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

Таким образом, соревновательный характер силового экстрима – это синтез экстремальной физической нагрузки, креативного подхода к снарядам и зрелищности, что делает его уникальным и очень требовательным видом спорта.

Список литературы

1. 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.

2. 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.

3. Прикладная значимость соревновательных упражнений вида спорта «силовой экстрим» в системе физической подготовки сотрудников силовых ведомств России: сборник трудов конференции / Ю. В. Поляков, Е. В. Королёва, С. А. Шабловский [и др.] // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы II Всеросс. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 8 окт. 2026 г.) / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.]. – 2026. – Чебоксары : Среда, 2026. – ISBN 978.

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

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.

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