

**Никишкин Александр Владимирович**

канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российской академия  
естественных наук (РАЕН), полковник полиции

**Сорокина Вероника Александровна**

курсант, рядовой полиции  
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»  
г. Санкт-Петербург

## **ЙОК (КОРОМЫСЛО) В СИЛОВОМ ЭКСТРИМЕ**

***Аннотация:** в данной статье авторы обращают внимание читателя на спортивный снаряд «Йок» (супер-йок или коромысло), как на одно из основных зрелищных стронгменовских упражнений в виде спорта «Силовой экстрим». Также авторы рассматривают историю появления «Йока», от «Переноски холодильника» до современного состояния и о том, как идея из простого упражнения на переноску эволюционировала, пока не стала одной из визитных карточек силового экстрима.*

***Ключевые слова:** силовой экстрим, стронгмен, коромысло, металлическая рама, отягощение, мультизадачность, силовые сани, арсенал дисциплин.*

Йок (или коромысло) – это огромная металлическая рама с перекладиной. В классическом исполнении на каждую из четырех сторон рамы может быть установлено отягощение. В зависимости от производителя и конкретных спецификаций, каждый Йок будет немного отличаться, но существенной разницы между ними нет. Некоторые из них сконструированы по принципу мультизадачности и могут использоваться как стойки для приседа и/или силовые сани.

Рассмотрим историю появления «Йока» (его ещё называют «Супер-йок» или «Коромысло») и увидим, что она в силовом экстриме действительно получилась извилистой: снаряд то включали в программу соревнований, то исключали, пока он не приобрёл знакомый нам вид.

Всё началось с «Переноски холодильника». Её включили в программу одного из первых турниров The World's Strongest Man – в 1977 году. Но тогда снаряд

выглядел совсем иначе: по сути, это была конструкция вроде клетки с ручками (иногда с ляжками) и подставкой сзади, на которой размещали холодильник. Атлет переносил такую ношу, наклоняясь вперёд, чтобы распределить вес и поддержать его нижней частью спины. В 1977 году снаряд весил около 410 кг, а дистанция составляла 30 метров. Правда, уже тогда случился неприятный инцидент: атлет Franco Columbu споткнулся и сломал левую ногу. «Переноска холодильника» продержалась в программе WSM до 1980 года, при этом вес снаряда варьировался.

Следующим шагом стала «Переноска машины» в 1993 году на том же WSM. Атлетам нужно было перенести автомобиль весом около 430 кг на максимальную дистанцию, ни разу не опустив его. Победу в этом испытании одержал Gary Taylor.

А вот собственно «Коромысло» в современном виде впервые представили в 1995 году на турнире World Musclepower Championships в Шотландии. В качестве грузов использовали двигатели. Первым, кто протестировал этот снаряд, был Gary Taylor – во время разминки он упал и получил серьёзную травму. Из соображений безопасности упражнение временно исключили из соревновательной программы.

И наконец, в 1997 году на том же WSM «Коромысло» под новым названием «Супер-йок» официально вошло в арсенал дисциплин. Снаряд уже был похож на тот, что мы видим сейчас: металлическая рама с перекладиной, на которую можно установить отягощения. Атлет переносил эту конструкцию на плечах. Победу тогда одержал Flemming Rasmussen, показав результат 13,44 секунды.

Позже были и другие интересные повороты. Например, в 2004 году на соревнованиях произошёл своеобразный синтез: снова появилась «Переноска холодильников», но уже в формате, объединяющем идеи и «Переноски», и «Коромысла» – на плечах атлета лежала перекладина, а по бокам крепились холодильники (общий вес 410 кг, дистанция 30 м). Победу в этом гибридном упражнении одержал Василий Вирастюк. А на Arnold Strongman Classic 2014 года установили

рекорд по самому тяжёлому «Коромыслу»: использовали снаряд весом 680,4 кг (дистанция 3 метра 5 сантиметров), победителем стал Zydrunas Savickas.

Рассмотри, чем же такое в современном понимании является «Йок» и как используется в «Силовом экстриме»: так перекладина «Коромысла» регулируется под индивидуальный рост спортсмена. Некоторые перекладины толще, чем другие. Есть вероятность, что толстая перекладина покажется более удобной, поскольку в этом случае площадь поверхности её соприкосновения с плечевым поясом больше, а значит, сила давления на плечи уменьшается.

Чаще всего йок используется для переноски на плечах. В абсолютном большинстве случаев на соревнованиях используется именно этот способ взаимодействия со снарядом. Тем не менее, существуют и другие способы: например, удерживая его над головой на вытянутых руках, или в стиле приседаний Зерхера (перекладина фиксируется в локтевых сгибах рук, согнутых перед собой). В любом из вариантов суть упражнения заключается в том, чтобы перенести отягощение на определённую дистанцию. Если говорить о стандартном варианте, это означает передвижение короткими быстрыми шагами с целью перенести наиболее тяжёлый вес на как можно большее расстояние за максимально короткий промежуток времени.

Основными дисциплинами с использованием коромысла, которые встречаются на соревнованиях:

- преодоление максимальной дистанции за 60 секунд (на расстояние);
- 10–20 метров с наибольшей скоростью (на время);
- комбинированные: прогулка с йоком, совмещённая с другими переносами или иными дисциплинами (на время).

Наиболее прицельно упражнения с йоком прорабатывают:

- верхнюю часть спины: это очевидно, ведь именно там вы удерживаете вес. Так что вполне ожидаемо, что мышечная масса и сила спины возрастут;
- мышцы задней цепи: икроножные, бицепсы бёдер, ягодичные, низ спины – все они очень сильно вовлечены в работу, и прибавка не заставит себя ждать;
- ноги: и не только задняя поверхность, квадрицепсы тоже будут при деле;

- остальные мышцы области таза: благодаря тому, что упражнение включает элемент ходьбы, вы построите мощные мышцы области таза в целом.

В завершении можно сделать вывод, что йок или коромысло, является неотъемлемой частью тренировочного процесса любого, кто всерьёз решил заняться силовым экстримом. Этому упражнению нет аналогов среди дисциплин стронгмена ни в плане биомеханики, ни в том эффекте, которое оно оказывает на организм спортсмена. Оно может быть не менее универсально, чем любое из упражнений «большой тройки», если правильно адаптировать его для атлетов того или иного вида спорта.

### *Список литературы*

1. Никишкин А.В. Силовой экстрим как вид спорта: сборник трудов конференции / А.В. Никишкин, В.А. Сорокина // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 19 мая 2026 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2026. – С. 596–597. – ISBN 978–5-908083–98–0.

2. 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.: ЗНАНИЕ – СИЛА, 2024. – С. 56–59. – EDN FXFFGT.

3. 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.