

Находит силы Выжать

Тринадцатилетняя штангистка Марьяна Наумова показала уральским школьникам, на что способна девчонка

На днях в екатеринбургской гимназии № 9 побывала «Принцесса штанги», или «Девочка-Муравей» (это насекомое может поднимать больше своего веса), как прозвали её в СМИ, москвичка Марьяна Наумова. В свои тринадцать лет она смело разрушает все стереотипы о том, кто и когда может заниматься пауэрлифтингом. Хрупкая на вид девочка поднимает 87,5 килограмма.



Марьяна на чемпионате мира в Лужке поднимает штангу весом 85 килограммов.

О том, что я занимаюсь пауэрлифтингом, – смеётся Марьяна. – Наверное, неприятно осознавать, что девочка жмёт больше тебя.

Несмотря на частые соревнования и отъезды, Марьяна, как и все, ходит в школу, делает уроки и общается с друзьями. Если не знать, что она – мастер спорта международного класса по версиям федераций пауэрлифтинга IPA-Россия и WPA-Украина, ни за что этого не угадаешь. Марьяна выглядит также, как и многие девочки её возраста.

Пауэрлифтинг («powerlifting», производное от английских «power» – сила, мощь и «lift» – поднимать) представляет собой силовое троеборье, в которое входят три дисциплины: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и тяга штанги с пола, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Этот вид спорта максимально объективен – спортсмены разбиваются на группы по возрасту и весовой категории. При одинаковых результатах побеждает спортсмен, имеющий меньший вес. На самом деле, это относительно новый вид спорта. В Олимпийских играх его нет, а вот в Паралимпийских – есть. У пауэрлифтеров существуют также свои чемпио-

пионаты и турниры. И тягают штангу не только мужчины, но и женщины.

В этот спорт Марьяну привёл её папа три года назад. А спортом вообще она занимается с четырёх лет – спортивная аэробика доставляет Марьяне немало удовольствия. А недавно юная спортсменка увлеклась ещё и йогой.

За три года, проведённые в пауэрлифтинге, девочка успела поставить 14 мировых рекордов и попасть в Книгу рекордов России (аналог Книги рекордов Гиннесса). На сегодняшний день среди девочек-тинейджеров по жиму штанги лёжа она является несомненным фаворитом. При этом Марьяна вовсе не стремится стать профессиональной спортсменкой.

– Думаю, одолев сто килограммов, я уйду из этого спорта, – говорит она. – О том, что буду делать дальше, ещё не думала.

Сейчас Марьяна ещё только в седьмом классе. Приезжала она на встречу со своими ровесниками. Глядя на худенькую девочку, ребята не могли сдержать удивления. Однако когда малышки попробовали потягаться с Марьяной в армреслинге, ни у одного из них больше не осталось вопросов. Девочка мгновенно и без малейших усилий победила каждого. И уж тем более не осталось шансов у девчонок, которые тоже попытались одолеть это маленькую с виду руку.

– Вообще в жизни все мальчишки стараются не вспоминать

Семиклассники после встречи заметили, что хоть тоже иногда ходят в «качалку», до уровня юной спортсменки им ещё очень далеко. Да и вообще в гимназии оказалось не так уж и много парней, посещающих это место. В основном предпочитают другие виды спорта.

Помимо гимназии Марьяна побывала также в специальном детском доме № 3, где рассказала ребятам о своём спорте и провела зарядку. На прощание дети подарили ей сделанную своими руками игрушку. Ребята так понравились юной спортсменке, что она решила обязательно вновь навестить их, когда приедет в Екатеринбург в следующий раз.

Ксения ДУБИНИНА.

● КОРОТКО

Велосипедисты Урала закрыли сезон

Традиционный фестиваль «Закрытие летнего велосезона-2012» прошёл близ посёлка Исеть. Около трёхсот человек собрались в палаточном городке, чтобы в последний раз в этом сезоне прокатиться на велосипедах и просто хорошо отдохнуть.

В рамках фестиваля прошли три вида соревнований. Круговая велогонка по пересечённой местности включала четыре категории: «Ветераны», «Эксперты», «Новички» и «Леди» в зависимости от сил участника. На другой трассе спортсмены штурмовали горные склоны на своих велосипедах. И в заключение прошло командное соревнование, близкое к спортивному ориентированию и приключенческим гонкам.

После гонки начался настоящий праздник. Участники готовили еду на открытом огне и пели «велотуристические» песни. Помимо прочего, прошёл фотоконкурс.

Победителей наградили дипломами и призами от спонсоров.

Сергей ДИАНОВ.

Второкурсник УрФУ готовится к Кубку Европы по виндсёрфингу и кайтбордингу

Артём Гаращенко, студент Института физической культуры, спорта и молодёжной политики УрФУ, в этом месяце готовится улететь в Испанию – именно там будет проходить Кубок Европы по виндсёрфингу (вид парусного спорта и водного развлечения, в основе которого лежит мастерство управления на водной поверхности лёгкой доской небольшого размера с установленным на ней парусом) и кайтбордингу (катание по воде на специально предназначенной для этого доске, используя тягу кайта – воздушного змея).

По словам Артёма, в этой стране самый подходящий ветер для занятия такими видами спорта. Участвовать в чемпионате Европы он будет уже не в первый раз – в январе он выиграл Кубок по сноубайтингу (вид спорта и активного отдыха, представляющего собой занятия с буксировочным кайтом исключительно на снежном покрытии с применением лыж или сноуборда).

Кроме того, совсем недавно Артём вернулся с открытого чемпионата России по кайтсёрфингу. В общем зачёте, где были представители разных стран, он занял пятое место, а среди российских спортсменов – третье.

Ксения ДУБИНИНА.

● «НЭ» – НАШ ЭКСПЕРТ

Валерий ПЕТРУШЕВСКИЙ, учитель физкультуры гимназии №9 Екатеринбурга:

– Пауэрлифтинг – это очень полезно. С помощью него можно контролировать свою физическую форму: набрать вес или, наоборот, сбросить его. Многие девушки идут в пауэрлифтинг как раз по этой причине. Может этот спорт помочь и при дистрофии.

Есть стереотип, что при занятии силовым видом спорта обязательно становишься качком. В бодибилдинге – может быть, в конце концов, это его суть – продемонстрировать мышцы. А вот в пауэрлифтинге главное – показать силу. Но даже женщины-бодибилдеры не всегда выглядят так, как на соревнованиях. Как-то раз к нам в гимназию приезжала одна спортсменка. На сцене она демонстрирует отличную физическую форму, а в жизни это обычная стройная девушка. Уви-

дев такую на улице, я бы ни за что не поверил, что она профессиональный бодибилдер.

Начать заниматься пауэрлифтингом лучше не раньше десяти лет. Зона роста ещё не закончилась, и занятия могут привести к нежелательным последствиям. Но если всё-таки начинать, то основной упор лучше сделать на технику. Серьёзные нагрузки до 14 лет я бы вообще не рекомендовал. Конечно, заниматься этим видом спорта, да и вообще любым другим, самостоятельно ребёнку нельзя. Даже взрослый человек должен находиться под наблюдением опытного тренера. Вообще пауэрлифтинг – такой вид спорта, где лишь примерно 30 процентов – упражнения, а остальные 70 процентов – это восстановление. Очень важны правильное питание, хороший сон. Необходимо постоянно проходить медосмотры. Если этого нет, то и успеха не будет.

● ГДЕ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

г. Екатеринбург:

- зал тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга «Факел», ул. Красноармейская, 27;
- ДЮСШ №2 «Межшкольный стадион», бульвар Денисова-Уральского, 3а;
- «Комплексная муниципальная детско-юношеская спортивная школа», ул. Флорова, 54а;
- спортивно-оздоровительный комплекс «Арена», ул. Ильича, 67а.

г. Каменск-Уральский:

- «Детско-юношеская спортивная школа города Каменска-Уральского», ул. Крылова, 19а.

г. Асбест:

- ДЮСШ «Малахит», ул. Некрасова, 23.

п. Рефтинский:

- ДЮСШ «Олимп», ул. Молодёжная, 2а.

г. Алапаевск:

- ДЮСШ №2, ул. Мира, 4.

п. Верхняя Синячиха:

- «Алапаевская районная детско-юношеская спортивная школа», ул. Октябрьская, 18а.

г. Камышлов:

- «Детско-юношеская спортивная школа», ул. Маяковского, 1.

г. Нижний Тагил:

- ДЮСШ «Юность», ул. Мира, 42а.

п. Бисерть:

- «Детско-юношеская спортивная школа», ул. Дзержинского, 2а.

г. Реж:

- ДЮСШ «Россия», ул. Спортивная, 8.

п. Шалы:

- «Детско-юношеская спортивная школа», ул. Калинина, 60.

г. Лесной:

- «Детско-юношеская спортивная школа», ул. Мира, 30.

г. Среднеуральск:

- «Детско-юношеская спортивная школа», ул. Набережная, 8а.