



# Жмут из последних сил

## Тинейджеры составили конкуренцию взрослым спортсменам в тягании штанги

На фестивале силовых видов спорта «Золотой тигр» примерно половина участников тягают штангу – занимаются пауэрлифтингом. Причём треть из полутора тысяч – молодые спортсмены до 18 лет. Они поднимают такой же вес, как и взрослые, устанавливают рекорды в своей возрастной группе, хотя профессиональные спортсмены считают, что штанга – опасный спорт для тинейджеров. В нём легче всего получить травму.

Звёзды  
российского  
пауэрлифтинга:



Марьяна  
Наумова



Владимир  
Кравцов



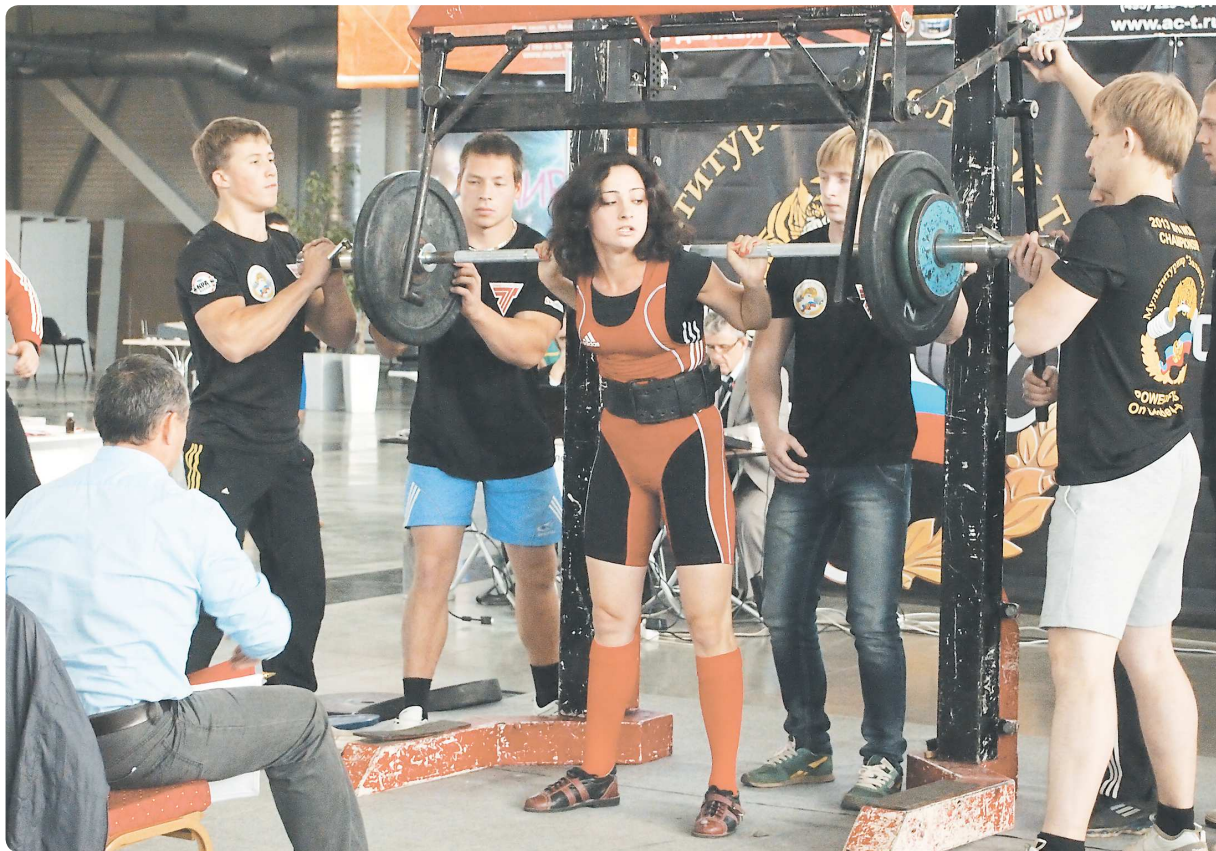
Михаил  
Кокляев

Когда обычная школьница лет шестнадцати выходит на помост и встаёт перед штангой весом в 80 килограммов, немного не по себе. Хочется взять её за руку и увести от строгих судей в сторону, пожалеть. А она наклоняется к грузу, обхватывает тонкими пальцами гриф, стискивает зубы и, закатив глаза, тянет штангу вверх. Становится страшно. Кажется, что она сейчас сломаётся. Но руки крепко держат гриф, и судья поднимает белый флажок: «Зачёт».

Толпа возле помоста скорее похожа на очередь на подиум. Все девочки подтянутые, красивые, даже с маникюром. Парни выглядят просто спортивно. 15-летняя Екатерина Осипова из Сухого Лога несколько лет занималась боями без правил наравне с мальчиками. Она всего полгода в пауэрлифтинге, а на турнире «Золотой тигр» получила четыре золотых медали. На вопрос, почему штанга, Катя отвечает, не задумываясь:

–У всех пауэрлифтеров красивая фигура!

Пауэрлифтеры – не качки, хотя юных спортсменов так часто дразнят одноклассники. Занятия штангой не увеличивают размер мышц – это миф. Развивается сила, выносливость, а тело просто выглядит подтянутым и атлетичным. Оздоровительный эффект от занятий спортом соседствует с риском пере-



Во время турниров каждого спортсмена страхует группа помощников

Екатерина Градобоева

грузки. Он есть в любом виде спорта. Надо ещё постараться перегрузить себя в беге или плавании. А здесь достаточно взять неподъёмный вес, чтобы тут же получить травму: повредить суставы, потянуть мышцы. Нагрузку контролирует тренер. Личные рекорды устанавливаются на тренировках, но уровень спортсмена оценивается только по соревнованиям. Каждый хочет на адреналине взять вес побольше.

–Не дался второй мировой рекорд 18-летнему спортсмену из Усть-Качки, – раздаётся со стороны судейской коллегии. – Трудно сделать два мировых рекорда в один день.

На помостах у спортсменов-тинейджеров звучат планки до 150 килограммов. На соседних помостах у профессионалов такие же и выше. Взрослый мужчина пытается выполнить приседание с весом 250 килограммов, не справляется – и его подхватывают девять человек вместе с судьёй. За ходом турнира наблюдали звёзды пауэрлифтинга. Участник телешоу «Битва титанов» Михаил Кокляев несколько часов раздавал автографы поклонникам. Школьники фотографировались с ним, схватившись за руку, как будто в схватке в армрестлинге. Рекордсмен мира

в жиме лёжа Владимир Кравцов (его показатель в этом году 310 килограммов) спокойно разгуливал по турниру и общался со спортсменами.

–Я считаю, что профессионально штангой и любым другим видом спорта можно заниматься только с 18 лет, – сказал Владимир. – Молодой человек быстро увеличивает нагрузку, в пауэрлифтинге это сделать легко, и организм может не выдержать. Поэтому я считаю, что до 18 лет можно ограничиваться уроками физкультуры и не выходить за пределы своих физических возможностей.

Молодые спортсмены готовы с этим поспорить. 15-летняя Марина Слесаренко из Екатеринбурга об опасностях своего вида спорта знает. Но избежать их помогает особый режим питания, график дня, постепенное увеличение нагрузки, следование советам тренера. Важный ориентир – пример профессиональных спортсменов. На турнир приехал самый сильный человек планеты – американец Тини Мейкер. Его личный рекорд в жиме штанги от груди – 488,5 килограмма. Так вот – он начал заниматься пауэрлифтингом как раз в 15 лет.

Екатерина Градобоева



Пауэрлифтеров часто путают с бодибилдерами. Первые развивают силу, чтобы поднять большой вес. Вторые работают над рельефом своего тела

### Мнение эксперта



**Андрей Репницын, организатор турнира «Золотой турнир»:**

–Тинейджеры ставят рекорды в своей возрастной группе внутри своих весовых категорий. Есть много одарённых молодых людей, которые сразу берут большой вес. Есть

те, кто выполняют нормативы на мастера спорта международного класса. Рекорды устанавливаются постоянно. На 1500 участников в секции пауэрлифтинга приходится больше 100 рекордов.

### Сноубордисты открыли сезон, не дожидаясь снега

Всё лето уральским сноубордистам приходилось вместо борда заниматься другими видами спорта, дабы не потерять форму: кто-то катался на скейте, другие прыгали на батуте. Чтобы успеть восстановить свои навыки, экстремалы решили не дожидаться зимы и с первыми заморозками уже открыли спортивный сезон, построив небольшую площадку для тренировок в одном из дворов Екатеринбурга.

Единственная проблема – на улицах пока нет снега, а тот, что выпадает, очень быстро тает. Поэтому для небольшо-

го сноу-парка парни выбрали место неподалёку от крытого катка с искусственным льдом. Работники спортивного комплекса постоянно чистят его и выбрасывают на улицу много отработанного снега. Его-то парни и используют для катания.

– Площадка не сильно большая, всего несколько фигур: разгонная снежная горка, перила для скольжений, в конце «приземление», – рассказывает 22-летний сноубордист Данил Афанасьев, организатор сноу-парка. – Сюда парни приезжают не для того, чтобы учить какие-то труд-

ные трюки, впереди нас ждёт серия крупных соревнований, многим нужно просто восстановиться после долгого перерыва, привыкнуть к доске.

Хотя покататься в небольшом экстрим-парке могут абсолютно все, приезжают туда от силы спортсменов десять, тогда как зимой на горах собираются группы аж по сто человек. Данил объясняет, что когда на улицах ещё нет снега, многие экстремалы просто стесняются передвигаться по городу с бордом, боясь, что засмеют.

Сергей Дианов