

Сила - женского рода

■ Часто говорят, что женщины - слабый пол. А когда слышат, что какая-нибудь его представительница занимается, например, борьбой, так и вовсе разводят руками, мол, «неженское это дело». Уверены? Сегодня мы расскажем вам про девушек, которых вы, возможно, каждый день встречаете на улице. А может, одна из них - ваша соседка. Они милые, грациозные, модные. И вы даже не подозревали, сколько в этих девчатах сил и... мужества.

ПАУЭРЛИФТИНГ

Анастасия Патласова знает, что такое воля к победе и выносливость. Убедитесь, что стул под вами прочен, чтоб не упасть. Анастасия занимается пауэрлифтингом! Максимальный вес её штанги - 125 кг! Это в 2 с лишним раза больше, чем вес самой девушки!

А началось всё 7 лет назад. И не со штанги, а с простых тренажёров. Но чуть позже девушка решила, что хочет заниматься, как говорят в пауэрлифтинге, с железом. Просто для поддержания хорошей формы тела. Было трудно заставить себя регулярно тренироваться и придерживаться здорового питания. Но со временем можно привыкнуть ко всему. Близкие же относились к этому спорту скептически, мол, «разве можно девушке такие тяжести тягать».

Тренер из зала "Fiesta" Павел Соколов комментирует: - Физиология женщин другая, нежели у мужчин, это всем ясно. Но это не значит, что женщинам противопоказан силовой спорт. Это выбор каждого. И если девушка хочет заниматься пауэрлифтингом - пусть занимается. Это хорошо! К тому же, если говорить про тренировки, то при разумном подходе нет никаких опасностей. Я могу посоветовать: если вы хотите начать тренироваться, но не знаете, что делать и как это делать правильно - будьте благоразумными и обратитесь за помощью к тренеру.

Анастасия не гналась за быстрым результатом, поэтому имеет хорошие надёжные достижения. В 2017 году она участвовала в краевых соревнованиях по пауэрлифтингу и отдельным упражнениям, а точнее - по становой тяге - в Перми. Там она выполнила норматив мастера спорта и заняла 2 место с результатом 122,5 кг в весовой категории до 52 кг. Также в декабре 2017 года на кубке Лысьвы Анастасия заняла первое место с результатом 125 кг в своей весовой категории.

В тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге есть два упражнения: толчок и рывок. На вопрос «Чем они отличаются, и какое делать сложнее?», девушка отвечает:

- Эти упражнения отличаются техникой выполнения и результатом. В толчке результат будет выше, чем в рывке. Что конкретно сложно выполнить? На этот вопрос трудно дать од-



Анастасия Патласова на соревнованиях в Перми

нозначный ответ, потому что люди разные, кому-то легче даётся рывок, кому-то - толчок. Всё индивидуально. Если смотреть по технике выполнения - сложнее делать рывок.

Сейчас Анастасия занимается в клубе «Адреналин» и желает достичь новых результатов.

ДЗЮДО И САМБО

Для **Веры Минякиной (Кислых)** дзюдо и самбо - это не просто увлечение, а часть жизни. Дзюдо девушка занялась в 14 лет. С самого начала ей было это интересно. А после первых соревнований - первенства области по дзюдо в 2002 году, где Вера заняла почётное третье место, девушка поняла, что, несмотря ни на что, будет заниматься единоборствами. Спустя несколько лет девушка отдала предпочтение самбо. Конечно же, часто приходилось слышать, что «это мужское дело, борьбой женщины заниматься не должны». Но Вера шла вперёд к своей цели и в 2006 году стала чемпионкой России и бронзовой медалисткой чемпионата Мира по борьбе самбо. Последние несколько лет Вера занимается прежде всего семьёй. Но про спорт не забывает.

Справедливости ради, стоит отметить, что Вера воспитывалась без родителей, и именно самбо не позволило ей стать «размазней», а заложило в неё стержень, волю к победам. Особые слова благодарности Вера посвящает своему тренеру **Виктору Васильевичу Василкову**:

- Дорогой мой тренер, спасибо вам за то, что помогали мне подняться, когда у меня не было на это сил, за то, что никогда не позволяете мне сдаваться, за то, что верите в меня и мой успех. Вы - истинный пример силы, уверенности, чести и самоотверженности.

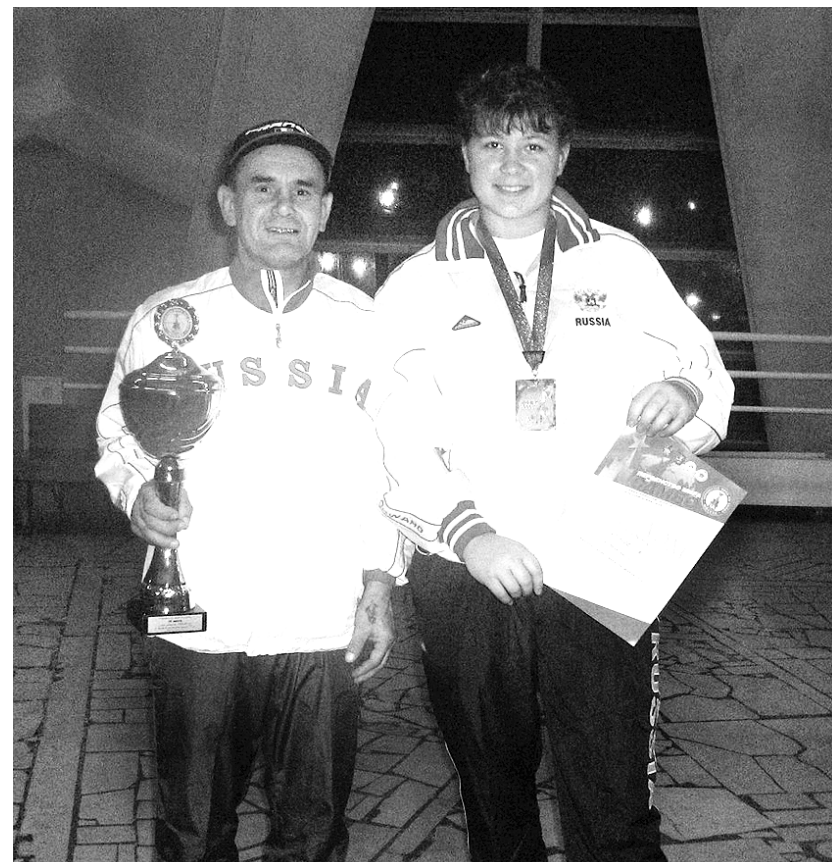
Вера стала успешным человеком. Сегодня у неё есть всё, о чём можно мечтать. Она - за-

мечательная мама двоих сыновей, любящая жена и отличный педагог дошкольного образования. И всё это благодаря «мужскому» спорту.

КИКБОКСИНГ

Лина Трапезникова учится в 11 классе школы № 10. Глядя на неё, хрупкую и нежную, вы бы никогда не подумали, что она регулярно посещает тренировки по кикбоксингу. Более того, Лина является кандидатом в мастера спорта, входит в состав сборной России.

Лина полюбила спорт, будучи маленькой девочкой. Она научилась кататься на горных лыжах ещё до того, как пошла в первый класс. Она получила 1 разряд по этому виду спорта. А в 15 лет Лина впервые пришла на тренировку по кикбоксингу. И она влюбилась в бокс. У многих возникает вопрос: «А не



Вера Минякина со своим тренером Виктором Васильевичем Василковым

что может заставить девочку заниматься таким суровым «мужским» спортом?» Лина слышит этот вопрос часто, поэтому ответ готов: «Желание попробовать себя в чём-то необычном». Тем более трудностей не было, потому что горнолыжный спорт подготовил её к тренировкам и физическим нагрузкам. Лина поясняет:

- Родители меня поддерживают, конечно. Но без переживаний не обходится, ведь кикбоксинг - травмоопасный вид спорта. Каждый бой сопровождается, как минимум, синяками. Меня никто не отговаривал от этого. Это моё решение, и я в нём уверена.

Девушка убеждена, что каждый человек вправе заниматься тем, чем он хочет. И не важно, что вы девушка. Если это вам по душе, берите перчатки и вперёд на ринг. Спрашиваю: «А не

страшно?» Лина признаётся:

- Конечно, мне бывает страшно, но в этом весь «кайф». Новые эмоции. Новые ощущения. Из зала уйти никогда не поздно, а вот попробовать себя всё-таки стоит.

Лину поддерживают её тренеры: Эдуард Валерьевич Ушков и Зульфия Рафиковна Шарафутдинова. С их помощью она стала серебряным призёром Кубка России, проходившего в Уфе в 2016 году, победителем Чемпионата и Первенства России 2017 года в Омске. Лина - победитель игр боевых искусств «Евразия 2017».

Совсем скоро Лина будет поступать в Чайковский государственный институт физической культуры и спорта. Кикбоксинг уже испытал её на прочность, так что со вступительными испытаниями она точно справится.

Полина Цивилёва



Лина Трапезникова на верхней ступени пьедестала почёта Первенства России