



# GLUTE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ ЯГОДИЦ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО СИЛОВЫХ  
ТРЕНИРОВОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЯГОДИЦ



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 796.4  
ББК 75.6  
К65

GLUTE LAB  
Bret Contreras, Glen Cordoza

**Контрерас, Брет.**

К65 Glute Lab. Полное руководство силовых тренировок для развития ягодич / Брет Контрерас, Глен Кордоза ; [перевод Е. С. Котова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 752 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-207038-9

Легендарное руководство, ставшее воременной классикой в мире фитнеса и силового тренинга!

Его автор, Брет Контрерас, — доктор спортивных наук и признанный специалист в своей области.

Эта книга — одна из самых авторитетных книг о развитии ягодичных мышц, написанная на основе передовых научных знаний.

УДК 796.4  
ББК 75.6

© 2019 Bret Contreras and Glen Cordoza  
© Котов Е.С., перевод на русский язык,  
2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-207038-9

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>6</b>
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	<b>8</b>
<b>ЧАСТЬ 1: ПОЧЕМУ ВАЖНО ТРЕНИРОВАТЬ ЯГОДИЦЫ?</b>	<b>29</b>
<b>ГЛАВА 1:</b> Тренировки ягодич для эстетической привлекательности	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 2:</b> Тренировки ягодич для здоровья	<b>39</b>
<b>ГЛАВА 3:</b> Тренировка ягодич для силы мышц	<b>47</b>
<b>ГЛАВА 4:</b> Тренировка ягодич для спортивных результатов	<b>55</b>
<b>ЧАСТЬ 2: НАУКА СИЛОВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК</b>	<b>61</b>
<b>ГЛАВА 5:</b> Анатомия ягодич	<b>62</b>
<b>ГЛАВА 6:</b> Функция ягодич	<b>83</b>
<b>ГЛАВА 7:</b> Роль генетики	<b>96</b>
<b>ГЛАВА 8:</b> Как растут мышцы	<b>103</b>
<b>ГЛАВА 9:</b> Как увеличить силу	<b>131</b>
<b>ГЛАВА 10:</b> Классификация упражнений	<b>142</b>
<b>ЧАСТЬ 3: ИСКУССТВО СИЛОВЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК</b>	<b>165</b>
<b>ГЛАВА 11:</b> Основы идеальной силовой и физической подготовки	<b>168</b>
<b>ГЛАВА 12:</b> Переменные при разработке программы	<b>227</b>
<b>ГЛАВА 13:</b> Продвинутые методы тренировок	<b>256</b>
<b>ГЛАВА 14:</b> Исправление ошибок	<b>276</b>
<b>ЧАСТЬ 4: СИСТЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ И ПРОГРАММЫ</b>	<b>317</b>
<b>ГЛАВА 15:</b> Периодизация	<b>318</b>
<b>ГЛАВА 16:</b> Раздельные тренировки	<b>328</b>
<b>ГЛАВА 17:</b> Тренировка ягодич для спорта, кроссфита, бодибилдинга и пауэрлифтинга	<b>338</b>
<b>ГЛАВА 18:</b> Программы тренировки ягодич	<b>349</b>
<b>ЧАСТЬ 5: УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>377</b>
<b>ГЛАВА 19:</b> Упражнения на ягодич	<b>383</b>
<b>ГЛАВА 20:</b> Упражнения с доминированием квадрицепсов	<b>503</b>
<b>ГЛАВА 21:</b> Упражнения с доминированием мышц задней поверхности бедра	<b>612</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>725</b>
<b>ИСТОЧНИКИ</b>	<b>727</b>
<b>УКАЗАТЕЛЬ</b>	<b>737</b>

# Предисловие

Это всегда большая честь, когда тебя просят написать предисловие к книге человека, которого ты уважаешь. Для меня особенно приятно, что это Брет Контрерас. Я никем так больше не восхищаюсь, как в личном, так и в профессиональном плане.

Люди, которые только начинают заниматься фитнесом, могут не оценить масштабов влияния Брета на индустрию. Без преувеличения можно сказать, что он изменил подход к тренировкам ягодичных мышц как у любителей фитнеса, так и у профессионалов.

Чтобы полностью осознать его вклад, достаточно посмотреть на список литературы по тренировкам до того, как он появился на фитнес-арене. Вы заметите, что до поздних 2000-х практически каждая статья по тренировке ягодич мышц советовала людям выполнять приседания с весом и становые. В отдельных статьях можно было найти несколько упражнений с выпадами или становые на прямых ногах, но многие так называемые «авторитеты» отвергали выпады, потому что это упражнение для «слабаков».

Кроме того, для «слабаков» считались махи ногами в кроссовере и тренажер для отведения бедра в положении сидя. Упражнения с весом тела, лентой, на одной ноге и большим количеством повторений в целом считались неэффективными для развития ягодич. Разгибания спины выполнялись с целью тренировки мышц нижней части спины, а таких упражнений, как ягодичный мостик, вообще не существовало.

Брет проводит большую часть своих дней, придумывая способы, которые помогут усовершенствовать научно обоснованный тренинг ягодич. Никто не уделяет больше времени и сил изучению соответствующей литературы, а затем проверке своих теорий на практике. Именно Брет изобрел ягодичный мостик со штангой, «лягушачьи накачки» и почти все другие варианты мостиков и тяг, которые вы только можете придумать. Кроме того, он изобрел разгибания спины с доминированием ягодич (округленная спина и развернутые стопы), подъем бедра лежа на боку, отведение бедер лежа на боку с большой амплитудой и многие другие популярные упражнения для ягодич. Он сделал популярным поворот стоп наружу для упражнений на отведение бедра во фронтальной плоскости, сделал ленты и эластичные петли эффективными для тренировки ягодич, а также помог добиться приемлемого использования тренажеров, тросов и большого количества повторений для роста ягодич. Брет также создал терминологию «вектор силы», чтобы различать категории упражнений для ягодич при составлении программ. Список можно продолжать и продолжать...

Бесконечные исследования Брета в лаборатории и в тренажерном зале произвели революцию в том, как мы тренируем ягодичы сегодня; его влияние на эту тему простирается по всему миру. Если стратегии тренировки грудных мышц, дельт, широчайших мышц спины, рук, квадрицепсов и бедер не претерпели особых изменений за последние несколько десятилетий, то наука и практика тренировки ягодичы благодаря Брету прогрессировали в геометрической прогрессии. Что касается ягодичного мостика, то никто другой в мире не может похвастаться изобретением и популяризацией упражнения, которое теперь повсеместно и ежедневно выполняется в фитнес-залах. Я до сих пор получаю удовольствие от того, что практически каждый раз, когда я прихожу в спортзал, я вижу, как кто-то выполняет упражнение, придуманное Бретом. Достаточно сказать, что вы не встретите никого, кто был бы так увлечен ягодичами, как Брет Контрерас, и я горжусь тем, что сотрудничал с ним в десятках опубликованных научных исследований, статей и подкастов.

Я знаю, что Брет и Глен неустанно работали над книгой «Лаборатория ягодичы» в течение двух лет, стремясь к тому, чтобы в ней была представлена полная система тренировки ягодичы Брета в доступной для понимания людей форме. Если вы персональный тренер, инструктор по силовой подготовке, спортсмен, физиотерапевт или просто человек, желающий улучшить силу и внешний вид своих ягодичы, сделайте себе одолжение и прочитайте «Лабораторию ягодичы». Я даю гарантию, что вы не разочаруетесь.

**Ваш фитнес-тренер,  
Брэд Шенфельд,  
доктор философии**

# ВСТУПЛЕНИЕ

**Если бы вы могли улучшить любую часть своего тела, что бы это было? Для меня это всегда были ягодичные мышцы, или ягодичцы\*. Не потому, что это самая большая или одна из самых важных мышц в теле. Нет, я был одержим ягодичцами, потому что у меня их не было.**

---

\* Смотри страницу 9.

**Задолго до того, как я стал известен как «Парень с орехом», я был худым, щуплым подростком. В частности, меня постоянно смущала моя плоская задняя точка. Некоторые парни стесняются говорить об этом, но все мы знаем, что красивые ягодичцы — это привлекательно и желанно; это символ здоровья, силы, атлетизма и красоты. Но у меня их не было.**

В старших классах я часто подслушивал разговоры девочек о формах моих друзей. Они говорили что-то вроде: «У такого-то и такого-то красивая попа» или «Его попа отлично смотрится в этих джинсах». Мне было любопытно, что они говорят обо мне. Затем произошел один случай, который я никогда не забуду, и все стало понятно.

Я играл в гольф с парнем моей сестры, я собирался взмахнуть клюшкой, когда он внезапно сказал: «Знаешь, Брэт, у тебя нет попы». Он нарисовал в воздухе прямую вертикальную линию: «Твоя спина уходит сразу в ноги!» Я был подавлен. Он только что обратил внимание на мою самую проблемную точку. Хуже того, я теперь знал, что говорят обо мне девочки в школе. Я подумал: если так считает парень моей сестры, то представь, что думают девочки в школе.

Для меня это был переломный момент. Нужно что-то менять. Мне нужно качать ягодичцы. С тех пор я был одержим тренировками. Моя неразвитая задняя точка заставила меня искать лучшие методы и техники тренировок для укрепления и развития ягодич. Спустя 28 лет тренировок, тренерской работы и экспериментов, а также получения докторской степени и публикации многочисленных научных работ я разработал первую в мире комплексную систему тренировки ягодич. Эта книга и есть эта система. Вы узнаете, почему тренировки важны, как функционируют

ягодицы, насколько важную роль они играют в вашем теле и, самое главное, как разработать программу и выполнять упражнения, обеспечивающие максимальное развитие и эффективность ягодич. Но, прежде чем я расскажу о системе, я хочу рассказать о своем жизненном пути, чтобы объяснить, почему и как были разработаны система и упражнения.



Когда я использую слово «ягодицы» в этой книге (а я использую очень часто), на самом деле я имею в виду три ягодичные мышцы, которые их формируют: *gluteus maximus* (большая ягодичная мышца), *gluteus medius* (средняя ягодичная мышца) и *gluteus minimus* (малая ягодичная мышца). Названия ягодичных мышц происходят от греческого слова *glutos*, что означает ягодичи, и латинских слов *maximus* (большой), *medius* (средний) и *minimus* (наименьший). Большая ягодичная мышца (*gluteus maximus*) – главная. Она самая большая из трех и придает форму и вид тому, что мы неофициально называем попой. По этой причине слово «ягодицы» относится в первую очередь к *gluteus maximus*, но также охватывает и две другие меньшие ягодичные мышцы. В главе 5 я опишу все три мышцы подробно.

## СТРЕМЛЕНИЕ ОБРЕСТИ ЯГОДИЦЫ

Когда я решил накачать ягодичи, то первым делом прочитал все журналы и книги по бодибилдингу, которые только смог достать. Я хотел узнать все, что можно, о тренировке данной мышцы. Была только одна проблема: в те времена об этом никто не говорил. У бодибилдеров был день ног, и предполагалось, что ягодичи будут развиваться, если вы включите в свою тренировку приседания и становую тягу. Именно так я и поступил.

В течение многих лет я неустанно тренировался, делая приседания, становую тягу, а затем, со временем, и другие упражнения для ног, которые работали на ягодичи, например заступы и сплит-приседания. И какое-то время это работало. Я стал сильнее, мое телосложение улучшилось, и я чувствовал себя прекрасно. Но в какой-то момент мои ягодичи перестали развиваться.

Вспоминая прошлое, могу сказать, что на это было две причины. Во-первых, моя генетика работала против меня. Оказывается, генетика играет огромную роль в развитии ягодич; подробнее о роли генетики вы узнаете во второй части. Некоторые люди ни дня в жизни не занимались

спортом и имеют идеальную попу, а другим приходится годами неустанно работать. Я отношусь ко второй категории. (Если вы похожи на меня, не позволяйте своей генетике расстраивать вас. Вы все еще можете улучшить свое телосложение, здоровье и результаты с помощью упражнений и программ, описанных в этой книге.)

Во-вторых, приседания и становая тяга, несмотря на то, что они отлично подходят для развития силы и мышц нижней части тела, не прорабатывают ягодичцы в той же степени, как квадрицепсы и мышцы задней поверхности бедра: приседания в первую очередь прорабатывают квадрицепсы, а становая тяга — заднюю поверхность бедра (особенно в том виде, в котором я делаю становую тягу, с высоким подъемом таза). Конечно, одновременно работают несколько мышц, но в движении есть доминирующая мышца, которая сокращается в большей степени, чем другие.

Таким образом, слабое развитие ягодичных мышц отчасти объяснялось генетикой и тем, что я не выполнял упражнения, предназначенные для ягодичцы (или, как я называю их далее в этой книге, тазо-доминантные упражнения). В то время я не знал о роли генетики, но я достаточно узнал о приседаниях и становой тяге, чтобы понять, что ягодичцы не являются основной прорабатываемой мышцей.

Поняв, что мне нужно выполнять больше упражнений с доминированием ягодичцы, я обратился к интернету, чтобы посмотреть, что делают другие тренеры. Тогда я наткнулся на работы Марка Верстегена, Джо Де-Франко, Эрика Кресси, Майка Робертсона, Майка Бойла и Мартина Руни. Они предлагали массу упражнений для ягодичцы, таких как ягодичный мост, «птица-собака» и подъемы бедра лежа на боку.

Это отличные упражнения, но их нужно выполнять с собственным весом и с лентой. Чтобы тренировка получилась хорошей, нужно сделать огромное количество повторений. На самом деле эти тренеры использовали их даже не для укрепления ягодичцы. Они считались активирующими упражнениями с низкой нагрузкой, то есть использовались для стимуляции мышц, а не для укрепления и роста. Например, эти упражнения можно использовать в качестве разминки перед тренировкой или как корректирующие упражнения для лечения мышечного дисбаланса (одна ягодичца больше другой), проблем с осанкой (боли в пояснице) или неправильных движений (приседания с нарушением формы). Они точно не подходили для развития мышц.

Важно понимать, что в те времена считалось, что для набора мышечной массы необходимо тягать железо. (Теперь мы знаем, что мышцы можно нарастить с помощью большого количества повторений, о чем вы узнаете во второй части.) Поэтому, когда мне попались эти упражнения, они мне понравились, но я не думал, что смогу получить желаемый результат. Я хотел большие и сильные ягодичцы, а чтобы этого добиться, мне

нужно было выполнять движение, которое не только на них нацелено, но и может выполняться в тренажерном зале. Из того, что я смог найти, такого упражнения не существовало.

Потом случилось следующее. Это было 10 октября 2006 года. Я смотрел бои UFC с Джейн, моей девушкой. Кен Шемрок дрался с Тито Ортисом, и я надеялся на великолепный бой. Ортис прижал Шемрока, и казалось, что все уже кончено. Не желая, чтобы поединок заканчивался, я крикнул: «Уберите его, уберите его!»

Полагаю, я опирался на детские воспоминания о поединках по борьбе с моим братом-близнецом Джоэлом, когда я яростно поднимал бедра, чтобы получить пространство для маневра и выбраться из-под него. (Оказалось, что это движение, называемое мостиком, является основополагающим приемом в таких видах спорта, как борьба и джиу-джитсу.)

Очевидно, что в профессиональных смешанных единоборствах это не так просто. Но я знал, что мостики легко делать из партера. Затем наступил момент озарения. Я подумал, что если бы я мог добавить нагрузку или вес в это движение, а также увеличить амплитуду, то это был бы отличный способ укрепить и нарастить мышцы ягодич.

После окончания боя я поспешил в гараж и позвал Джейн, чтобы она помогла мне перенести кое-какое оборудование.

«Сейчас 9:30 вечера, — сказала она. — Я не хочу этим заниматься».

«Отлично! Я сделаю сам», — ответил я, пододвигая нужное оборудование. После того как все расставил, я навесил на талию 20-килограммовые блины на пояс для отягощения и аккуратно расположил спину на блоке, а ноги — на обратной экстензии. Очевидно, что так использовать оборудование нельзя. Было, мягко говоря, неловко.

Я медленно поднимал и опускал бедра 15 раз. Никогда в жизни я не чувствовал такого интенсивного жжения в ягодичах. К пятнадцатому повторению мое тело кричало о пощаде. Впервые я почувствовал, что мои ягодичи действительно на пределе, сет закончился, когда я настолько устал, что не мог сделать ни одного повторения. Вспоминая этот момент, я понимаю, что этот эксперимент был настолько же опасным, насколько и эффективным. Если бы эти два тренажера соскользнули друг с друга, я легко мог бы сломать копчик. Но в тот момент я не думал о безопасности. Я знал, что нашел недостающее звено в тренировке ягодич: движение с полной амплитудой, которое прорабатывает мышцы так же, как приседания прорабатывают квадрицепсы, а жим ногами — заднюю поверхность бедра. Более того, его можно выполнять с нагрузкой (весом).

Как бы пошло это ни звучало, но после того, как я закончил тренировку, я вышел во двор, посмотрел на небо и сказал: «Моя жизнь изменится навсегда. Моя миссия — сделать это упражнение популярным».

Так на свет появился ягодичный мостик.



ОРИГИНАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЯГОДИЧНОГО МОСТИКА

## КАК НАЗВАТЬ УПРАЖНЕНИЕ?

Придумав ягодичный мостик, я понял, что мне нужно дать название этому упражнению. Было несколько вариантов. Я мог бы пойти по научному пути и назвать его «разгибание бедра в упоре лежа на согнутых ногах», но это было слишком длинно. Я мог бы назвать его «американским разгибанием бедра», чтобы дать нам упражнение для конкуренции с такими упражнениями, как «болгарские приседания», «скандинавские наклоны» и «румынская становая», но это не казалось мне хорошей идеей, я стремился к максимальной популярности. Я мог бы назвать это упражнение в честь себя «Ягодичные подъемы Контрераса», но я не хотел, чтобы упражнение ассоциировалось с каким-то определенным человеком. Поразмыслив над вариантами, я решил остановиться на «ягодичный мостик» просто потому, что именно так и выглядит.

## НУЖНО ДЕЛАТЬ МОСТИК

На тот момент я занимался тяжелой атлетикой уже 15 лет. Я окончил колледж, получил степень магистра, стал сертифицированным специалистом по силовым нагрузкам и фитнесу. Некоторое время работал учителем математики в средней школе. Мне нравилось преподавать, но моей настоящей страстью были персональные тренировки. Это все, о чем я когда-либо думал. Поэтому после шести лет преподавания в школе я уволился и посвятил себя работе персональным тренером.

Большинству моих клиентов нравилось тренировать ягодицы, и мне не терпелось поделиться моей идеей. Поэтому на следующий день после

той судьбоносной ночи в гараже я рассказал своей тете, которую в то время тренировал, о новом упражнении. Недостатком, как я объяснил, было то, что закрепить вес на месте и подтянуть спину к площадке было огромным трудом. Кроме того, не у многих людей был доступ к нужным тренажерам, а если и был, то зал не позволял им передвигать и использовать оба тренажера не по назначению. Это было отличное упражнение, но организация была очень сложной, и я боялся, что никто не будет его выполнять.

«Так придумай что-нибудь», — сказала она мне.

Чтобы убедиться, что никто не додумался до этого раньше меня, я пять дней тщательно искал в интернете информацию об этом упражнении. Я перепробовал все сочетания слов «бедро», «ягодица», «таз», «лежа» и «пол» с «мостом», «тягой», «подъемом» и «поднятием». Я также просмотрел все классические тексты по силовым тренировкам.

Единственное, что я нашел, — это старую картинку в знаменитой книге Мела Сиффа и Юрия Веркошанского «Супертренинг» 1977 года, на которой изображены вариации подъемов на мостик, но только с сопротивлением руками или с гирей, висящей на нерабочей ноге, что мне показалось не очень практичным (или не подходящим для спортзала). Похоже, я был готов.

Как бывший школьный учитель математики, который стал персональным тренером, а теперь изобретателем, я был не самым толковым дизайнером в мире. Самая ранняя модель моего тренажера, который я назвал «Скорчер», была довольно неуклюжей. Его было практически невозможно отрегулировать, а обивка на нем была не самой лучшей. Последующая модель стала шагом в правильном направлении, но у нее все равно были недостатки. Например, чтобы выполнить движение с нагрузкой (весом), двум помощникам приходилось устанавливать штангу на место. Тем не менее с задачей этот тренажер справился.

Используя «Скорчер», я начал включать ягодичный мостик в программы клиентов в своей тренировочной студии «Лифтс» в Скоттсдейле, штат Аризона. Результаты были просто потрясающие. Мои клиенты говорили мне такие вещи: «Брет, я бегаю быстрее, и моя попа растет, это благодаря мостику. Я в восторге!»

Среди всех упражнений на ягодицы, которые мы делали: болгарские сплит-приседания, заступы, выпады, приседания, становая тяга, румынская становая тяга, разгибание спины, обратная экстензия, скандинавские наклоны и ягодичный мостик (все они описаны далее в книге), как они могли узнать, что это именно ягодичный мостик?

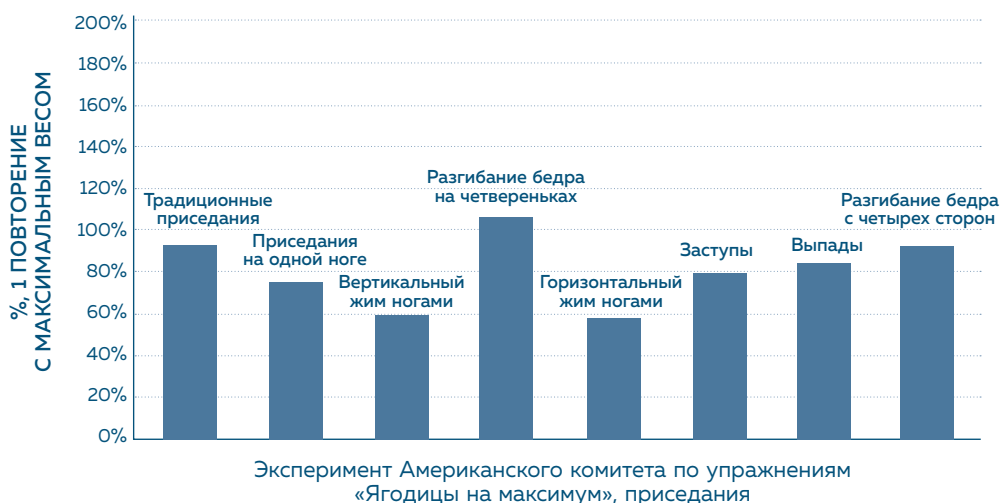
«Когда я бегу, у меня такие же ощущения, как при выполнении ягодичного мостика. Точно это упражнение», — говорят они.

Было ясно, что ягодичный мостик — это настоящее изобретение. Но мне нужно было нечто большее, чем просто случайные доказатель-

ства. Чтобы заслужить уважение коллег-тренеров и специалистов, мне нужны были научные доказательства.

В то время наиболее подробный эксперимент по тренировке ягодич, о котором я знал, — неопубликованное исследование Американского комитета по упражнениям от 2006 года под названием «Ягодицы на максимум». В эксперименте исследователи использовали электромиографию (ЭМГ) — прибор, измеряющий мышечную активность, чтобы сравнить степень нагрузки на ягодичы при выполнении популярных упражнений для нижней части тела.

### ПИК МЫШЕЧНОЙ АКТИВАЦИИ ДЛЯ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ



Я вспомнил, что крупнейший производитель оборудования для ЭМГ находится прямо в Скоттсдейле. Поэтому, не раздумывая, позвонил им и заказал прибор. К счастью, они были достаточно любезны, чтобы научить меня им пользоваться.

С новым аппаратом ЭМГ я начал тестировать упражнения для ягодич, которые мы делали в «Лифтс», на себе и своих клиентах. Первые результаты были многообещающими. Ягодичный мостик давал более высокий уровень активации ягодич, чем приседания, становая тяга и другие обычные упражнения для тренировки ягодичных мышц. Именно такие научные данные мне были нужны, чтобы подтвердить, что он является полноценным упражнением для укрепления ягодич. Но тут случилась беда.

Экономика рухнула, торговая площадь, на которой располагался зал, прекратила свою деятельность, и я был вынужден закрыть студию. В то же время мои переговоры с инвесторами о массовом производстве «Скорчер» сошли на нет.

Мои мечты о популяризации и подтверждении, что ягодичный мостик является полноценным силовым упражнением, а также продвижение тренировок ягодичных мышц нужно было отложить.



ЭМГ-ИССЛЕДОВАНИЕ

## ВСТУПАЙТЕ В «ЛАБОРАТОРИЮ ЯГОДИЦ»

После закрытия студии мне нужна была новая платформа для обучения моим методам. Я открыл сайт [BretContreras.com](http://BretContreras.com) и опубликовал все, что узнал о тренировке ягодиц, в блоге и статьях. При этом я не переставал тренироваться и тренировать. Хотя теперь я тренировал людей в своем гараже, моя клиентская база росла, а система продолжала развиваться. Я экспериментировал с различными программами и находил новые, более эффективные способы выполнения ягодичного мостика.

В «Лифтс» мы использовали тренажер «Скорчер» для выполнения ягодичного мостика. Когда я экспериментировал с различными способами выполнения, меня осенило, что упражнение можно выполнять, опираясь спиной о скамью. Это оказалось более практичным подходом, и именно так многие выполняют его сегодня.



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК СО СКАМЕЙКОЙ