

# Армрестлинг

## РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура».

Тема: «Армрестлинг».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Из истории
2. Правила армрестлинга
3. Техника и тактика армрестлинга

Заключение

Список литературы

## ВВЕДЕНИЕ

**Армспорт** — один из молодых видов спорта в нашей стране. Несмотря на это он получил всеобщее признание у различных слоев населения за свою доступность, демократичность и зрелищность. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет. Все больше и больше юношей и девушек приходят в секции для занятия армрестлингом. Армспорт включают во все спартакиады, проводимые у нас в республике. Но мало кто знает, что борьба на руках, при неграмотном подходе, таит в себе реальную угрозу получения серьезных травм (переломы, растяжения и т.д.).

Практика свидетельствует о том, что преподаватели, тренеры, учителя физической культуры, занимающиеся армспортом, испытывают острую потребность в специальной методической литературе. Более того, мало грамотных специалистов, которые помимо чисто практических навыков владеют основами знаний о влиянии силовых упражнений на организм человека, не говоря уже о глубинных процессах, связанных с работой скелетных мышц.

Все вышесказанное означает, что существует потребность широкого внедрения армспорта в учебный процесс студентов факультетов физической культуры.

На сегодняшний день атлетическая гимнастика (армрестлинг) — включена в состав основных учебных дисциплин студентов педагогического факультета физической культуры, что способствует их профессионально-педагогической подготовке. Этим видом спорта успешно занимаются и студенты не спортивных факультетов занимающиеся на специализации: атлетическая гимнастика.

В связи с этим возникла необходимость в написании этого учебного пособия, которое окажет помощь студентам факультетов физической культуры, специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем тем, кому интересен армспорт как вид единоборств.

Армспорт — один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима.

Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость, сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть на валик стола. Время поединка не ограничено. Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью.

## 1. ИЗ ИСТОРИИ

Можно считать, что армрестлинг существовал всегда, но как вид спорта он начал свои первые шаги в 1962 году. Его возникновение связывают с небольшим американским городком Паталумой неподалеку от крупного города США Сан-Франциско. По традиции в те времена по вечерам мужчины, которых Бог не обидел силой, собирались в одном из кабачков. На столах, где стояли рядом недопитые стаканчики с виски или бренди, крутые мужики боролись на руках. Среди борцов на руках были свои победители, которые, естественно, пользовались большой популярностью. Все это привело журналиста Билла Собераниса к мысли организовать настоящее соревнование по борьбе на руках. Его идея оказалась правильной, соревнования обрели статус чемпионатов Мира, а Биллу в знак благодарности спортсмены поставили бронзовый памятник в Паталуме. На месте исторического кабачка стоит теперь громадный спортивный комплекс — прибежище мастеров борьбы на руках.

Сам Билл Соберанис возглавил Всемирную корпорацию армрестлинга. Сейчас армрестлинг культивируется почти в 80 странах. В мире кроме корпорации армрестлинга существуют еще ассоциация и федерация армрестлинга. Это служит препятствием в признании МОК армрестлинга: Олимпийский комитет хочет иметь дело только с одной организацией, которая представляла бы всех спортсменов. Две другие федерации армрестлинга возглавляют также американцы, причем федерация объединяет спортсменов более чем из 60 стран мира. Кстати, для олимпийского статуса летнего вида спорта нужно, чтобы он культивировался в 75 странах и не менее, чем на 4-х континентах. При бурно растущем интересе и популярности армрестлинга — это вопрос близкого будущего. Но все эти федерации, проводя соревнования, не делят никого на «своих» и «чужих», поэтому сами атлеты от межвания не очень страдают.

Можно смело сказать, что армрестлинг становится все популярнее. Наряду с чемпионатами Мира и Европы проводится множество крупных турниров с солидным призовым фондом. Это «Юкан джак» в Нью-Йорке, турниры в Токио, Венесуэле, Канаде. Большую работу проводит Европейская федерация во главе с президентом Игорем Геннадьевичем Ахмедшиным, который также является президентом Российской ассоциации армрестлинга. Великолепная организация и проведение в Москве турнира «Золотой медведь» — еще одно тому подтверждение. Как грибы после дождя в последние годы появились международные турниры в Англии, Швейцарии, Болгарии, Бельгии и Словакии. Такого уровня соревнования рукоборцев проходят и в странах СНГ: это турниры на Украине, в Литве, в Татарстане и в Беларуси — «Беловежский зубр».

Все любители армрестлинга надеются на соединение трех федераций в единую Всемирную федерацию армрестлинга. Все официальные представители стран поддерживают эту идею.

Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни мерился силой подобным образом — сцепив кисти и поставив локти на стол. Глаза в глаза со своим соперником. Так

решали свои споры наши прадеды и, несомненно, к такому «рукоприкладству» не раз прибегнут наши внуки. Да и вправду, если более простой и демократичный способ померится силой?!

Борьба на руках уже давно вошла в нашу жизнь, стала чем-то само собой разумеющимся, обычным делом. Так бы она и осталась лишь народной молодецкой утехой, если бы не предприимчивые американцы.

Если трудно сказать, когда зародился армрестлинг, то назвать время его официального становления как вида спорта вполне возможно. 1952 году американский журналист Билл Соберанес в одном из баров небольшого калифорнийского городка Петалума организовал первые официальные соревнования по борьбе на руках. Информация о соревнованиях проводимых Соберанесом постепенно распространялась по стране и в Петалуму, словно паломники, стали съезжаться лучшие борцы со всей Америки.

Но это было только начало. Дальше в дело вступило телевидение. В 1969 году Дейв Девото заключает 16 (!) летний контракт с телекомпанией «ABC» и армрестлинг с голубых экранов входит в дом каждого американца. Именно благодаря репортажам «ABC World wide of Sport» многие любители этой старинной мужской забавы, постоянно совершенствующие свое мастерство в многочисленных барах, впервые узнали о официальных соревнованиях по борьбе на руках!

Дальше — больше. За дело взялся Голливуд! Не секрет, что огромное влияние на развитие многих видов спорта оказал кинематограф. Тот же бодибилдинг своей всемирной популярностью во многом обязан Арнольду Шварценегеру и множеству голливудских боевиков. Не является исключением и армрестлинг.

Американские киношники не смогли пройти мимо бурно развивающегося вида спорта, и свет увидел фильм «P.K. & Kid», основное действие которого разворачивается в Петалуме, на турнире по борьбе на руках.

Фильм получился так себе, но идею подхватил легендарный Сильвестр Сталлоне. Он-то уж не стал размениваться по мелочам и вложил в свой новый фильм на все 100%. Специально для съемок фильма, получившего название «Over the Top», он организовал грандиозный международный турнир по борьбе на руках. Турнир, как и полагается любому стоящему спортивному шоу, прошел в Лас Вегасе. А то, что этот турнир был по-настоящему грандиозным, нет ни каких сомнений!

Турниру предшествовала целая серия квалификационных поединков, прошедших по всему миру. Лучшие американские армрестлеры отправились в мировое турне для популяризации армрестлинга и нового блокбастера. Регламент турне была прост, в каждой стране, где побывали американские атлеты были организованы отборочные соревнования, победители которых получали возможность приехать в Лас Вегас и принять участие в фильме. «Больше всего меня поразило огромное желание людей выиграть и получить возможность поехать в Лас Вегас» — делится своими впечатлениями после мирового турне трехкратный чемпион Америки Боб Эзор (Bob Ezor). Вместе с Вирджилом Арсеро (Virgil Arciero), Джоном Брзенком, Джоном Вулзли (John Woolsey), Брюсом Вэем (Bruce Way) и Скоттом Нортеном (Scott Norton) он побывал в Англии, Франции, Японии, Германии, Израиле, Италии, Испании и Африке.

Данные турниры прошли с голливудским размахом! «Когда Сталлоне решил сделать фильм «Over the Top», он организовал отборочные турниры в

большинстве стран мира и их победители получили шанс отправиться в Америку и принять участие в этом фильме», — вспоминает англичанин Тони Дуа, многократный призер мировых чемпионатов, — «В одной из наших национальных газет «The Sun» была опубликована реклама турнира, и я принял в нем участие. Всего собралось около 1000 зрителей и более 500 рукоборцев...»

Такой труд не смог пройти даром и «Over the Top» собрал по настоящему лучших рукоборцев планеты того времени. Более 500 рукоборцев около 23 часов (!) боролись за победу в нескольких весовых категориях. Но лишь в одном, супертяжелом весе, был учрежден главный приз — грузовик Volvo White Semi Truck. Тот самый, который по сценарию выиграл Слай.

«Этот турнир запомнился мне своими высочайшим уровнем, высокими ставками и своей продолжительностью. В шесть утра я встретился в финале с Эдом Арнольдом (Ed Arnold) за один из самых больших призов в истории армрестлинга — Volvo Semi Truck. Мы стартовали три раза и казалось, что этот поединок будет длиться вечность. Мне было плохо четыре дня после турнира, но это того стоило — так сказал об этих соревнованиях Джон Брзенк, счастливый обладатель того самого Volvo — Фильм привлек огромное внимание к армрестлингу. Время, посвященное фильму, было по-настоящему интересным для меня. Было здорово, познакомиться со Сталлоне. Впервые мы встретились за год до турнира, было очень интересно смотреть, как он постигает наш спорт...»

Рассказывая об армрестлинге нельзя не сказать о Джоне Брзенке. Этот легендарный атлет в армрестлинге уже более 20 лет и по праву считается лучшим рукоборцем всех времен и народов. «Он подходит к столу, позволяет вам взяться за его руку, даже не противясь захвату, и затем просто валит вас. Это невероятно!» — делиться впечатлениями Джим Нортен, 110-килограммовый чемпион из Флориды.

Но Джон не просто выигрывает турнир за турниром. Для него обычное дело приехать на турнир и заявиться сразу в три, а то и больше, весовые категории (правила многих соревнований позволяют это, только желающих кроме Джона не видно) и, главное, во всех категориях он и выигрывает! Самое главное, что Джона нельзя назвать настоящим тяжеловесом. Его обычный вес около 90 кг! Но его сила просто не поддается ни какому разумному объяснению.

«Думаю, я смогу выстоять против кого угодно. У каждого есть хорошие и плохие времена. Нов хорошие времена я смогу бороться с любым соперником!» — так говорит о себе сам Джон Брзенк. И свои слова он подтверждает делом.

С началом перестройки армрестлинг смог получить и российскую прописку. Началось все 8 августа 1989 года, когда с легкой руки директора Монреальского института сравнительной физкультуры Эдмунда Иноса в Москве был проведен первый международный турнир СССР-США-Канада по борьбе на руках. Сильнейшие рукоборцы США и Канады провели в Москве три показательные встречи. Дать бой «заморским» спортсменам собралась команда сильнейших советских борцов и штангистов. Но только султану Рахманову, олимпийскому чемпиону по тяжелой атлетике в супертяжелой категории (150 кг) удалось выиграть свои поединки у заморских гостей. Безусловно, армрестлинг, как и любой вид спорта, имеет свои секреты и хитрости, которые нашим спортсменам были пока неведомы.

Для большинства пионеров российского армрестлинга их приход в этот вид спорта начался именно с просмотра знаменитого фильма «Over the Top», шедшего в нашем пиратском прокате под названием «Изо всех сил».

Знаковым событием в истории отечественного армрестлинга стало проведение международного турнира «Золотой медведь». Благодаря этому турниру российские любители спорта смогли познакомиться со многими сильнейшими рукоборцами планеты, в частности с легендарным Джоном Брзенком. Каждый год, благодаря телевизионным репортажам с турнира армрестлинг обретал все новых и новых поклонников. В течение нескольких лет «Золотой медведь» был самым зрелищным мероприятием не только российского, но и европейского армрестлинга.

## 2. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки. На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет. Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»).

Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.

Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

К нарушениям правил соревнований относятся:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт;
- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки;
- провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена;
- потеря контакта свободной руки со штырем стола;
- отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение.

Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются. На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

### 3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА АРМРЕСТЛИНГА

3.1. Правильная техника армрестлинга позволит не только сделать из любого мужчины настоящего победителя в этом виде спорта, но и накачать бицепс. Здоровый образ жизни всегда идет на пользу организму, фактически любые упражнения, вне зависимости от того, на какие мышцы они направлены, способствуют только укреплению иммунитета и улучшению внешнего вида. Разумеется, если делать все правильно.

В этом виде спорта существует масса различных приемов, но выделяют 3 базовых:

— трицепсом: моментально после начала схватки спортсмен, который решил атаковать, должен свести свое плечо в сторону соперника и в это время подтягивать его кисть к себе; после этого при усилении трицепса необходимо прижать руку противника к подушке;

— верхний крюк: стандартным кистевым движением, но без видимого давления, чтобы соперник не заподозрил проведения приема, атакующий должен уходить в бок, тем самым пронируя руку соперника;

— верхом: как и в предыдущем приеме, необходимо классическим захватом пронировать руку, но без ухода в сторону.

### 3.2. Правильная техника армрестлинга

Итак, борьба начинается с постановки ног. Если спортсмен — правша, то он должен выставить вперед правую ногу, она должна находиться посередине стола. Техника в армрестлинге и тактика не менее важна, чем первоначальное положение тела.

После того как рефери подает сигнал, необходимо делать выбивающее движение кисти оппонента, левая нога при этом идет на небольшой изгиб. Локоть должен двигаться по диагонали.

Новички не должны начинать свои тренировки непосредственно с самой борьбы, ведь это зачастую ведет к травмам. Техника армрестлинга (точнее, ее главная задача) заключается в том, чтобы задействовать во время борьбы как можно больше мышечно-связочный аппарат. Необходимо обладать разнообразными приемами, чтобы стать разноплановым борцом. Именно поэтому не стоит определяться со своей техникой изначально, ведь по мере роста мышц и опыта она может меняться несколько раз.

### 3.3. Секреты.

Техника армрестлинга подразумевает под собой 3 основных приема борьбы – в трицепс, в крюк и верхом. Последний, в свою очередь, эффективен при противостоянии более сильному сопернику, в таком случае большую роль играет не давление на его руку, а правильное выворачивание его кисти.

В крюк лучше всего бороться со слабым соперником. В этом виде необходимо притягивать руку оппонента к себе, после чего, работая предплечьем, давить его.

В трицепс очень редко борются, так как это максимально травмоопасный вид.

Для того чтобы победить, необходимо использовать сразу несколько методик, резко меняя одну за другой. Стоит также добавить, что стратегия борьбы продумывается еще до начала поединка.

Есть еще одна маленькая хитрость: борцы используют соль магния и смазку магниезией, чтобы подсушить руку. Можно намазать только кончики пальцев, из-за потной тыльной стороны ладони рука оппонента будет скользить, и он не сможет крепко ухватиться.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта. В схватке за

столом приходится преодолевать сопротивление соперника.

Если учесть, что соперник тоже стремится к победе, можно ли взять верх, когда нет силы? Конечно, нет, сила необходима.

Но если соперник тоже силен, можно ли одной силой победить? Нужны также ловкость,

сообразительность. Схватка длится порой до одной минуты, а иногда более, если никто из рукоборцев не сумел положить кисть соперника на валик стола. Время поединка не ограничено.

Рукоборец должен сдерживать натиск соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление и побеждать. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой выносливостью.

Армспорт хорошо развивает эти качества. Чтобы в доли секунды, — ведь схватка протекает очень динамично, — разгадать замысел соперника, оценить обстановку, принять решение,

спортсмену важно иметь мгновенную реакцию. Армспорт развивает способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе. Все вышеперечисленные требования предъявляются к тем, кто серьезно решил заниматься этим спортом. Слабовольным и ленивым путь в армспорт закрыт.

Если посмотреть на девушку или парня, которые позанимались в секции армспорта хотя

бы один год, сразу видно, как округлились их мускулы, движения стали более ловкими, походка уверенной. Это говорит о пользе, которую могут дать современному человеку занятия армспортом. В наше время необходимы сила, выносливость, ловкость, сообразительность и т.д. Эти

качества важны везде — и в мирной трудовой жизни, и в боевой обстановке.

Армспорт является одним из средств физического воспитания, он популярен среди молодежи, а его универсальность дает возможность заниматься им людям любого возраста.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Скоробогатов А.В., Перфильев М.Р. Армспорт. Учебно-методическое пособие. Ижевск. 2008 г. 78 с.
2. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001
3. <https://www.sportreferat.ru>
4. <https://armsport1.ucoz.ru>