

Булатова Г.Н.,

студент

2 курс, Институт экономики, финансов и бизнеса

Башкирский государственный университет

Россия, г. Уфа

Научный руководитель: Огуречников Д.Г.

АРМСПОРТ

***Аннотация:** В статье рассматривается разновидность борьбы, где противники сцепляют кисти рук в замок и стремятся уложить руки друг друга на поверхность, не превысив отведенного времени. Популярность этого вида спорта в России неуклонно растет. Все больше и больше юношей и девушек приходят в секции для занятия армреслингсом. Но мало кто знает, что борьба на руках, при неграмотном подходе, таит в себе реальную угрозу получения серьезных травм. Поэтому в статье мы рассмотрим фазы армспорта, а также более подробно рассмотрим его с точки зрения травмоопасности, что в дальнейшем окажет помощь студентам факультетов физической культуры, а также всем тем, кому интересен армспорт как вид единоборств.*

***Ключевые слова:** олимпийские игры, соревнования, чемпионы, вид спорта, армспорт.*

***Annotation:** The article considers a type of wrestling, where the opponents lock their hands together and try to put each other's hands on the surface, without exceeding the allotted time. The popularity of this sport in Russia is steadily growing. More and more young men and women come to the sections for arm wrestling classes. But few people know that fighting on the hands, with an illiterate approach, is fraught with a real threat of serious injuries. Therefore, in the article*

we will consider the phases of armsport, as well as consider it in more detail from the point of view of injury risk, which in the future will help students of the faculties of physical culture, as well as all those who are interested in armsport as a type of martial arts.

Key words: *Olympic games, competitions, champions, sport, armsport.*

Армспорт как вид соревнований был популярен уже давно. Действительно, ни один мужчина хотя бы раз, положив руки, локти на стол, не пытался прижать руки конкурента к столу.

В 1960 году WAF (World Armwrestling Federation) руководил президент Боб О'Лири. С 1967 года организация проводила чемпионаты мира и Европы, а также международные турниры.

Сегодня название "армреслинг" было изменено на "армспорт". Это делается после обращения в МОК, с просьбой включить этот вид спорта в программу Олимпийских игр. Требование об изменении названия было мотивировано тем, что с 1912 года существовал FILA, в названии которой есть слово "борьба". Сегодня WAF (World Armsport Federation) - Всемирная федерация армспорта - объединяет более 70 стран, в том числе Россию.

История отечественного армрестлинга отсчитывается с 1989 г. Тот год ознаменовался приездом в Россию профессионалов из США и Канады, которые соревновались в борьбе на руках с нашими тяжелоатлетами и борцами. Победить профессионального соперника смог только Султан Рахманов, олимпийский чемпион по тяжелой атлетике весом 150 кг.[2]

После этих поединков борьба на руках быстро распространилась в России и Украине. Восходящие звезды Денис Цыпленков или Андрей Пушкарь, потеснили даже именитых американцев.

Сразу после этого представительницы прекрасной половины тоже заявили о себе на этом поприще. Женщины хотят доказать, что их рука не

менее сильна, и начинают вступать в бой не только друг с другом, но даже с мужчинами. В результате женский армрестлинг стал не менее популярен.

В 1995 году в Российской государственной академии физической культуры при министерстве по инициативе профессора В. Игуменова и при поддержке ректора академии академика В. Кузина была открыта специализация армрестлинга. В 1999 г. состоялся первый выпуск специалистов в этом виде спорта.

Матчи по армспорту проводятся на специально оборудованном столе в соответствии с правилами соревнований.

Для достижения победы руку соперника надо прижать к столу или боковому валику или поставить ее в такое положение, чтобы запястье оказалось ниже условной горизонтали между верхними краями боковых валиков.

На самом деле армспорт – это технический глубокий и радикальный вид спорта. При первом же разрыве захвата руки спортсменов связываются специальным ремнем. Остается только продуть или победить. Частота сердечных сокращений во время единоборства достигает 200 ударов. Эти данные предназначены для тех, кто считает, что в армспорте достаточно сильной руки.

Вид спорта травмоопасен: перегрузки для локтевых и плечевых суставов, связок, костей предплечья и плеча весьма велики.

В ходе боя можно выделить следующие этапы: исходное положение, достижение преимущества, реализация преимущества.

Исходное положение. В исходном положении руки участников в захвате выставляются над серединой стола. Локти спортсменов можно разместить в любом месте на подлокотнике. Запястья прямые. Судья должен иметь возможность наблюдать 2-й сустав большого пальца и коснуться до него. Свободные руки находятся на штыре сбоку от стола в любом положении. До установления захвата спортсменам отводится одна минута на борьбу за него.

После этого рефери устанавливает захват, и подчиняться его командам обязательно. Когда судья дает команду "Не двигаться", спортсмены должны ее выполнить, двигавшийся, будет наказан предупреждением.

Когда захват установлен, спортсмены могут поставить локоть на середину поручня в ближнем или дальнем углу от себя. Рука вашего противника захватывается обычным, высоким или низким захватом. Удерживая пальцы, большой палец накладывается на указательный или наоборот.

Положение ног. По положению ног в исходном положении можно определить техническое действие, которое будет использовать спортсмен. Ноги можно разместить под столом во фронтальной стойке. Вы можете опереться ногами в дальнюю стойку стола (если противник не возражает), в ближнюю стойку или обхватить ногами ближнюю стойку стола.

Достигните и осознайте преимущества. Проведенное анкетирование 54 спортсменов высшей квалификации и 31 тренера и педагогические наблюдения позволяют нам классифицировать и систематизировать методику армспорта, а также выявить и уточнить терминологию. Достижением преимущества считается выведение атакующим спортсменом руки соперника до положения 45° по отношению к поверхности стола.

Реализацией преимущества считается победа из положения достигнутого преимущества. Педагогические наблюдения проводились на чемпионате России, Европы и мира и международных турнирах. Всего было зарегистрировано 278 матчей высококвалифицированных спортсменов. Были разработаны символы для стенографического обозначения технических действий в протоколе регистрации соревновательных поединков.

Достижение и реализация преимущества выполняются тягой или толчком руки. Технические действия тягой: "верхом", "прямым движением", "притягиванием", "крюком".

"Верхом" - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе.

"Прямым движением" - по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

"Притягиванием" - нападающий вытягивает руку, не выпуская захвата, и одной рукой тянет противника за собой.

"Крюком" - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие).

Технические действия толчком. Движения "кисть" и "супинация" выполняются толчком.

Движение "выгнутой кистью" выполняется, когда спортсмен проиграл на старте или специально выгибает свою кисть и движением ею вперед стремится "довести" руку соперника до бокового валика.

Движение "супинацией": нападающий вытягивает руку, не отпуская хвата, и, когда его большой палец находится в верхнем положении, выполняет резкий толчок вперед.

Педагогическое наблюдение показало, что большинство технических действий у высококвалифицированных спортсменов составляют: "верхом" - 69,78%; "крюком" - 11,53%; "выгнутой кистью" - 8,14%; другие действия (все вместе) - 10,55%.

Термины частично заимствованы из практики армспорта, а частично были разработаны. Они отражают суть происходящего во взаимодействии спортсменов в матче, очень просты, понятны и доступны спортсменам и специалистам.

Среди основных нарушений поединка можно выделить: Неподчинение судье; преждевременное начало борьбы; подъем или выдвигание локтя с подлокотника; вывод головы или плеч за среднюю линию; касание головой или плечом своего предплечья или сцепленных рук; преднамеренный разрыв захвата, если ситуация не является опасной для спортсмена; использование

позиции, которая угрожает повредить ваши руки или руку противника; отрыв свободной руки от рукоятки.

Нарушение описанных выше правил влечет объявление предупреждения, а два таких означают проигрыш.

Армрестлинг не позволяет спортсменам выходить на матч в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Отстранение от соревнований происходит в случае оскорбления судьи или спортсменов, а также причинения им телесных повреждений. В этом случае команда дисквалифицированного борца не получает очков.

Исходя из вышесказанного, необходимо помнить, что армрестлинг — это единоборство, а любой его вид несет в себе вероятность получить травму или увечье. Однако не нужно бояться этой дисциплины, потому что после соблюдения профилактических правил и техники безопасности можно вступить в матч без риска для здоровья. Поэтому прежде чем пробовать себя в данном виде спорта, стоит прочесть учебно-методические пособия по армспорту, либо обратиться к тренеру.

Использованные источники:

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев АРМСПОРТ Учебно-методическое пособие. - Ижевск: УдГУ Типография ГОУВПО «Удмуртский госуниверситет», 2008. - 76 с.
2. Армрестлинг. Соревнования и безопасность. Особенности // Для-Спорта.Ру URL: dlia-sporta.ru (дата обращения: 31.05.2021).
3. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.
4. Интересные новости в мире // IronWorld URL: <http://ironworld.ru/> (дата обращения: 31.05.2021).
5. Федерация армрестлинга России URL: <https://armwrestling-rus.ru/> (дата обращения: 31.05.2021).