

Армрестлинг



- Армрестлинг – силовая борьба на руках, вид спортивных единоборств. Несмотря на свою популярность. Регулярные турниры и чемпионаты армрестлинг не входит в программу Олимпийских игр, хотя полностью отвечает ее требованиям. Например, он объективен и проводится по правилам, единым для всех стран и участников. Единственное, что мешает ему – это наличие в мире более одной ассоциации, представляющей «рукоборцев».

История армспорта

Появился армрестлинг в древние времена. По некоторым источникам, «рукоборье» могло брать свое начало от древних кулачных боев, их часто практиковали как английские рыцари, так и простые горожане. Последнее считается более возможным, так как в Англии драки зачастую происходили на узких улицах, где полноценный бой с размахиванием кулаками был практически невозможен. Поэтому решившим поговорить по душам мужчинам приходилось прибегать к альтернативным, но не менее мужественным способам показать свою силу. Нашли признание бои на руках и среди викингов. На Руси же они появились в X веке, после чего стали излюбленным занятием посетителей кабаков и пивных. К XVII веку армрестлинг практиковался повсеместно: от Греции до северной Европы и России.

История армспорта

Несмотря на успех, армрестлинг был официально признан видом спорта только в 1950—1960 годах. Началось все в 1952 году в США, когда в городе Петалумо журналист Билл Соберанес организовал первое официальное соревнование по боям на руках. Этот турнир, состоявшийся в местном баре, настолько понравился публике, что стал проводиться на постоянной основе. Количество поклонников силовой забавы неуклонно росло, и в 1961 году Билл Соберанес основал первую спортивную организацию по армрестлингу, в 1962 году был организован первый международный чемпионат по данному виду спорта. Турнир стал отправной точкой армрестлинга как вида спорта.



Армрестлинг в России

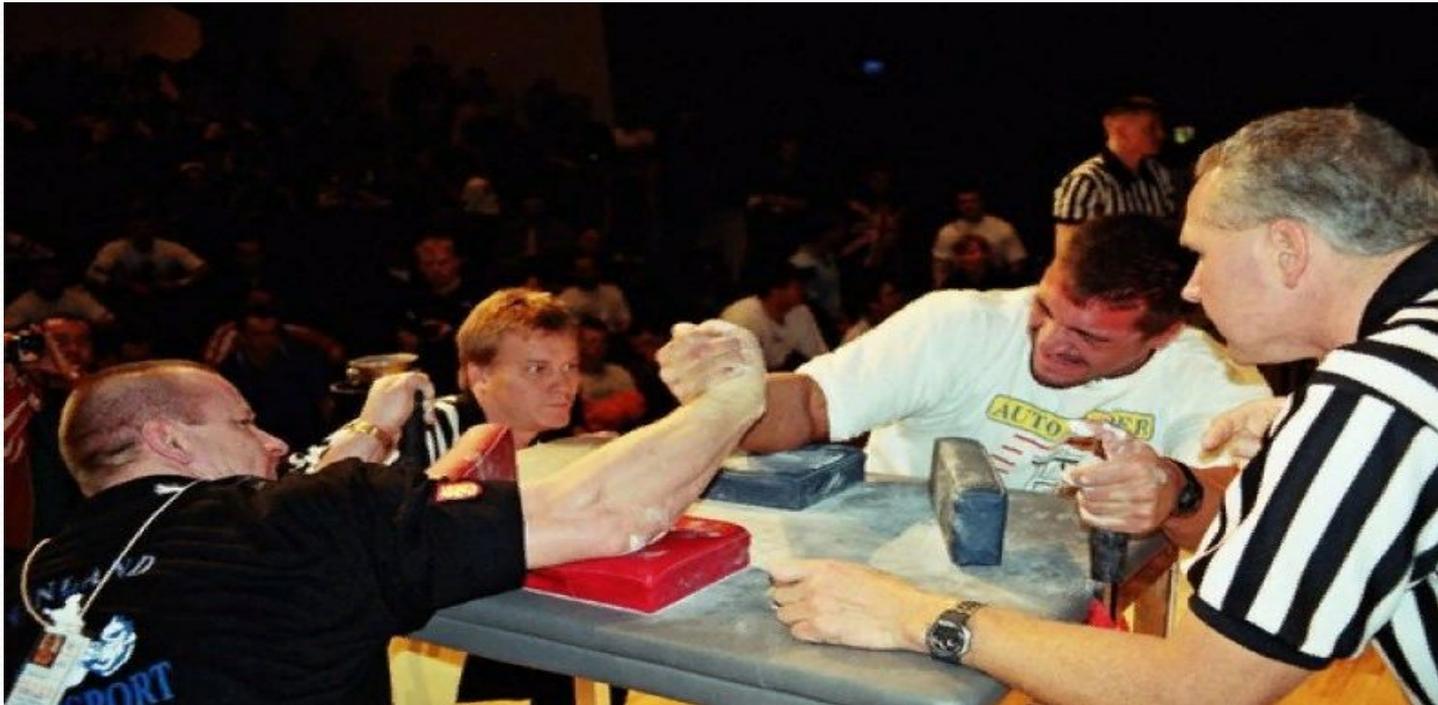
В СССР армспорт получил популярность куда позже – в 1989 году, когда в Москве прошел первый турнир по этому виду спорта. Приняли в нем участие советская, американская и канадская команды. К сожалению, для нашей команды турнир сложился неудачно. Среди выступавших спортсменов только чемпион ОИ по тяжелой атлетике Салтан Рахманов сумел одержать победу. В отечественной команде не было профессиональных армрестлеров, вместо них выступали спортсмены из других силовых видов спорта. Руководство Российской ассоциации армспорта из поражений извлекло ценный урок, полностью пересмотрев подготовку спортсменов. И результат не заставил себя долго ждать. На чемпионате мира 1992 года в Петалумо Казбек Золоев завоевал золотые медали. После этого успеха наши спортсмены не раз становились победителями и призерами мировых первенств.

Правила

Плечи должны быть параллельно средней линии стола. Спортсмен не может ее пересечь, ни головой, ни плечами. Свободная от захвата рука должна находиться на специально установленном штыре (ручке), который обязан быть на каждом армстоле. Руку категорически нельзя отрывать в течение всего турнира. Фалангу большого пальца на обзор судье. Обхват рук соперниками осуществляется ладонью и большим пальцем руки таким образом, чтобы судья видел 1ю фалангу большого пальца. А сам замок на центральной линии стола. Правила боя после объявления судьей команды старта каждый из армрестлеров пытается склонить руку соперника до точки касания ее со столом. До спарринга участники должны пройти взвешивание и жеребьевку. Одежда должна быть с коротким рукавом, кепки допускаются, повернутые козырьком назад. Для лучшего результата спарринг контролируют сразу 2 судьи по обе стороны стола.

Стили борьбы

Существует несколько стилей борьбы (видов техники). Если разбирать каждый нюанс, можно прийти к выводу сколько армрестлеров, столько и стилей. Все стили борьбы по основным признакам можно разделить на, три группы: техника борьбы «в бок», «в крюк», «верхом».



Борьба «бок»

Техника борьбы «в бок» предполагает активное воздействие на руку соперника, путем давления непосредственно в сторону подушки (в бок). При этом основная нагрузка ложится на боковую связку атлета.



Борьба «в крюк»

Техника борьбы «в крюк» характеризуется супинированием предплечья и дальнейшим стягиванием захвата к себе или же непосредственно в сторону подушки. Основная нагрузка ложится на бицепс и боковую связку атлета.



Борьба «верхом»

Техника борьбы «верхом» ведется за счет атаки на кисть или пальцы соперника. Цель атакующего «открыть» кисть своему оппоненту, чтобы затем боковым нажимом или стягиванием на себя привести захват в то положение, которое обеспечит победу.



Вывод

Данным видом спорта можно заниматься в любом возрасте. Он оказывает благотворное влияние на человека, развивает двигательные способности, выносливость, волевые качества характера, воспитывает дисциплинированность и самообладание. Но армрестлинг это в первую очередь борьба, а любая борьба это всегда возможность травмироваться, как и во всех видах спорта, где присутствует контакт с соперником.

