**Армрестлинг. Руки стали крепче стали**

Борис Майданик

"На углу стойки несколько молодых людей по старинке развлекались тем, что, поставив локти и переплетя пальцы, пытались разогнуть руку соперника. Один из них. широкоплечий, рослый силач как поставил локоть, так и не сдвигал его с места и по очереди прижимал к стойке руки всех приятелей, желавших сразиться с ним". Д. Лондон. «Время-не-ждет», 1910 год

Можно считать, что армрестлинг существовал всегда, но как вид спорта он начал свои первые шаги в 1962 году. Его возникновение связывают с небольшим городком Паталумой неподалеку от Сан-Франциско. В одном из его баров каждый вечер, отставляя в строну недопитые стаканы с виски, мужчины боролись на руках. Среди них были и свои победители, которые пользовались большой популярностью. Все это привело журналиста Билла Собераниса к мысли организовать настоящие соревнования по такой борьбе. Его идея оказалась правильной, соревнования обрели статус чемпионатов мира, а Биллу благодарные спортсмены поставили памятник. На месте исторического кабачка стоит теперь огромный спортивный комплекс – прибежище мастеров борьбы на руках.

Сам Билл Соберанис возглавил Всемирную корпорацию армрестлинга. Кроме этого, существуют еще ассоциация и федерация армрестлинга. Но все эти федерации, проводя соревнования, не делят никого на своих и чужих, поэтому сами атлеты от разделения не очень страдают.

Что же такое армрестлинг? Это чистое единоборство, когда невозможно заранее определить победителя. Большие мускулы и богатырское сложение не дают ни капли преимущества за столиком. В армрестлинге есть спортсмены, которые по конституции тела ничем не отличаются от обычных людей. но в поединках творят чудеса.

Этот вид единоборства необычайно демократичен и популярен: для соревнований из специального оборудования нужен только стол с двумя штырями для упора рук. Состязания происходят интересно и непредсказуемо. Ведь существует более 10 приемов борьбы на руках, а еще все зависит от молниеносной реакции и хладнокровия. На многих соревнованиях работает тотализатор.

Американцы дали толчок развитию у нас армспорта. Во времена перестройки на базе Измайлово был проведен открытый чемпионат Москвы, в основном на деньги зарубежных спонсоров. Через месяц состоялся первый всероссийский турнир.

А эта информация для любопытных. При Ельцине наша элита жить не могла без большого тенниса. При Путине популярным видом спорта стало дзюдо. А вот Джохар Дудаев увлекся армрестлингом. К нему его приохотил его телохранитель Ваха Курбанов, в 1991 году ставший первым чемпионом «Золотого медведя». И даже во время первой чеченской войны в армии постоянно проводились соревнования по армспорту и футболу.

**Рассказ мастера**

Все, что выше – это длительное предисловие. Дальше я попытаюсь передать свой разговор с Андреем Владимировичем Учанго. Он заслуженный тренер России по армспорту, причем единственный на область. А звание свое он получил третьим в стране. Армспорт – спорт у нас молодой. В России он начал культивироваться с 1989 года. Звания стали присваивать с 1994, а свое Андрей получил в 1995.

«Наш вид спорта довольно конкретный. Он не предполагает изначально, что если ты в каком – либо виде спорта чемпион, то и здесь будешь чемпионом, скорей наоборот. Возьмем для примера такой всем известный вид спорта, как бокс. Достаточно случаев, когда человек, с трудом достигший в боксе звания мастера спорта, переходя в такие единоборства, как кикбоксинг или тайский бокс, становился призером на первенстве мира. У Терняка, был в свое время такой известный предприниматель из Европейско-Азиатской компании, охранником был бывший боксер. Его высшим достижением было 3-е место по России. Естественно, что и травмы были и калечился. Перешел в кикбоксинг и побил чемпиона мира. О чем это говорит?

А к нам почему эти слоны не идут? У нас упражнения особые, связки надо хорошие иметь. Приходил один чемпион мира по бодибилдингу. И когда он на тяговых тросах не смог повторить то, что перед ним делала девчонка, то аж посинел от стыда. Был у меня один – на области не мог в призеры попасть, а у Корепанова (тоже заслуженный тренер, но по качкам) на чемпионате мира выступал. Тут уж как кому дано.

Один год тренируется- на область попасть не может, зато другие… Была у меня подопечная: пила, курила, не тренировалась и побеждала на всех соревнованиях. 10 лет входила в сборную страны и занимала если не первое, о второе место. стоит перед схваткой, курит, потом чинарик отложит, выйдет, соперника завалит – и бегом докуривать. По 2- 3 пачки в день курила. Но это уже особая одаренность.

Со стороны наш вид спорта простой. вот были мы на сабантуе, поставили стол – и нашли довольно много желающих. Ведь на столб надо лезть – потеть, во время борьбы, куреш по ихнему, тоже. А тут подошел, руку подставил – и все. Но тут обычные люди были, они просто отдыхали. А вот на празднике у «Черных ножей» было иначе. Не хотят они бороться. Вышло только несколько поддатых худых ребят, а те, что поздоровее – не идут. Наверное услышали, что нас трудно победить и не стали ронять свою славу. И правильно сделали.

Соревновались у меня двое. В девчонке 53 кг живого веса, а против нее выставили бугая на 120. Двое зрителей заключили пари, на бугая поставили 1000 баксов. Сели за стол и она его тут же шлепнула. Он ведь даже не ожидал, думал, что сейчас придется пыхтеть и мышцы напрягать, а она его на скорости. Здесь ведь все на ударе построено, как в боксе.

А тренироваться, чтобы выработать такой удар, приходится достаточно. На тренажерах блоковой тяги имитируем борьбу. Штангой и гантелями прокачиваем кисти. Упражнения очень неприятные. Если ты долго работаешь на бицепс, то просто устаешь, а вот связки начинают ныть. И боремся мы не чаще раза в неделю, чтобы их не повредить. Попутно прокачиваем и спину и ноги – ведь в организме все взаимосвязано, кровоток по всему телу идет. Прокачиваешь ноги – станут сильнее руки.

Малышей я в свою секцию не беру: идите-ка в плавание и гимнастику, а ко мне лет с 14-ти, а то скалиозником станешь. Нагрузки ведь дикие. На секунду – две в руку надо вложить мощь всего тела. В стол вжимаешься так. что потом образуются синяки, размером с тарелку. Нет фазы расслабления, выкладываешься максимально.

Жаль, что у нас армспорт до сих пор не очень популярен. А вот на Кавказе он в чести, хотя начинали вместе. В Осетии армспорт стал вторым национальным видом спорта после футбола и команды «Алания». Армспортом занимаются во всех школах республики. На армспорт выделяют больше денег, чем на вольную борьбу, хотя их министр по спорту, двукратный олимпийский чемпион – вольник. У них на центральной площади памятник стоит, посвященный армспортсменам. Там святой Георгий борется со своим сыном. Хорошо развит армспорт и в Дагестане.

Наших спортсменов тренировать тяжело. На всю группу задание не дашь. Тренажеры всего не решат. У нас специфика. Надо стоять рядом и показывать уровень работы пальцев, как рукой двигать. Вот вам пример – в Северском парень живет, который лом гнет. А мне проиграл, хотя я гвоздя не согну. Лом гнется в одном направлении, а здесь тысячи углов. Тренеров, специализирующихся на армспорте, за исключением меня, в городе нет. В институтах в составе олимпиад есть соревнования по армспорту, но готовят ребят обычные физруки.

А еще есть такая штука, как неудобный соперник. Был такой Стивенсон, 3-х кратный олимпийский чемпион. Он три раза проигрывал нашему Высоцкому нокаутом, а Высоцкий не мог выиграть СССР. Высоцкий был неудобным соперником для Стивенсона. Или у меня был случай. Соревновались три девочки. Первая выиграла у второй, вторая у третьей, а третья у первой. Кому победу присуждать? Это неудобство руки.

В моей секции в основном женщины. Я специалист по женщинам, в хорошем, конечно, смысле. Вижу перспективных, уговариваю их заняться армспортом. У меня 4 чемпионки мира и Европы, много призерок России. За мир и Европу мои подопечные получили 30 медалей, из них 15 золотых.

Плохо то, что я работаю от гороно, и при наборе в секцию ограничен возрастом. Если ко мне придет человек в 25 лет, я не могу его взять, даже если он будет чемпионом мира. Ведь мне за него не заплатят. А хорошо то, что возникла Уральская федерация армспорта «Медведь»Они буквально спасли мою воспитанницу Ольгу. Она уже хотела бросать, не было денег на поездки, а они свозили ее два раза на чемпионаты мира и на Европу.

Сейчас ведь сложно стало – 40 регионов у себя армспорт развивают. Чтобы воспитать чемпионов России, не говоря уж о мире, надо спортсмена постоянно возить на соревнования, как минимум на 5 турниров. Еще лет пять назад человек, пришедший с улицы, мог стать чемпионом. Сейчас такой фокус не пройдет. Если чемпион мира, несколько запустивший тренировки и выступления, на России стал 22-м…

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.po-miry.ru/>