**Армспорт: основы техники**

Доцент П.В. Живора

Армспорт (армрестлинг) как вид состязания известен давно. Практически нет человека, который хоть когда-нибудь, поставив руку локтем на стол, не пытался бы прижать руку соперника к столу.

В 1960 г. была основана WAF (World Armwrestling Federation) во главе с президентом Бобом О'Лири. С 1967 г. эта организация проводит чемпионаты мира и Европы, международные турниры. В настоящее время название "армрестлинг" заменено на "армспорт". Это было сделано после обращения в МОК с просьбой о включении вида спорта в программу олимпийских игр. Требование замены названия мотивировалось тем, что с 1912 года существует FILA, в названии которой имеется слово "борьба". На сегодняшний день WAF (World Armsport Federation) - Всемирная любительская федерация армспорта - объединяет в своих рядах более 70 стран, в том числе и Россию.

Армспорт (армрестлинг) начинался в нашей стране в 1989 г. матчевой встречей СССР - США - Канада. Тогда все наши спортсмены, за исключени ем олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике Салтана Рахманова, проиграли свои поединки. Выводы были сделаны правильные, и за прошедшие годы российские спортсмены добились выдающихся успехов. Много раз чемпионами мира становились А. Кузнецов, И. Турчинская, В. Габагкова, К. Золоев, М. Золоев, А. Караев и другие.

На XIX Чемпионате мира, проходившем 1-7 ноября 1998 г. в Египте (Каир), российские спортсмены завоевали 15 золотых, 9 серебряных и 6 бронзовых медалей.

Развитие вида спорта требует не только квалифицированно составленных правил соревнований и высокого уровня судейства, но и отличной системы подготовки спортсменов и специалистов.

В 1995 г. в Российской государственной академии физической культуры на кафедре борьбы по инициативе ее заведующего профессора В.М. Игуменова и при поддержке ректора академии академика В.В. Кузина была открыта специализация армрестлинга (армспорта). В 1999 г. состоится первый выпуск специалистов в этом виде спорта. Студенты специализации не только успешно учатся, но и добиваются высоких спортивных результатов.

Победителями юниорских первенств Европы были Е. Пушкина (1996), К. Сальников (1998). Последний был также победителем Первенства мира 1998 г. В разные годы призовые места на юниорских первенствах Европы, проводимых с 1996 г., завоевывали: О. Андреева, Е. Захарова, М. Мансветова и другие, призерами Чемпионата России в 1997 г. были С. Серова и Н. Иванова.

Чемпионами России в 1998 г. стали: К. Размадзе, Е. Яскевич, С.Кетоев, А.Мунджишвили. На Чемпионате Европы 1998 г. в Литве Е. Яскевич заняла 2-е место. На XIX Чемпионате мира 1998 г. в Египте А. Мунджишвили завоевал титул чемпиона.

Достигнутые успехи стали возможными благодаря разработанным методикам тренировки и технико-тактическому совершенствованию спортсменов.

Поединки по армспорту проходят за специально оборудованным, в соответствии с правилами соревнований, столом. 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.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта.

На самом деле армспорт - технически сложный и серьезный вид спорта. При первом же разрыве захвата руки спортсменов увязываются специальным ремнем. Остается только проиграть или выиграть.

Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. (Это информация для тех, кто думает, что в армспорте достаточно одной сильной руки.)

Вид спорта травмоопасен: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики.

В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Стартовая позиция. В стартовой позиции руки участников в захвате выставляются над серединой стола. Локти спортсменов могут располагаться в любом месте подлокотника. Запястья прямые. Рефери должен иметь возможность видеть 2-й сустав большого пальца и дотронуться 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 подчинение его командам обязательно. Когда рефери подает команду "Don't move" (Не двигаться), спортсмены должны ее выполнить, тот, кто сделает движение, будет наказан предупреждением.

При установлении захвата спортсмен может располагать свой локоть в середине подлокотни ка, в ближнем или дальнем его углу от себя. Кисть соперника захватывается обычным, высоким или нижним хватом.

При захвате пальцев большой палец накладывается на указательный или наоборот.

Положение ног. По расположению ног в стартовой позиции можно определить, какими техническими действиями будет пользоваться спортсмен. Ноги могут располагаться под столом во фронтальной стойке. Возможен упор ногой в дальнюю стойку стола (если не возражает соперник), в ближнюю стойку или обвив ногой ближней стойки стола.

Достижение и реализация преимущества. Проведенное анкетирование 54 спортсменов высшей квалификации и 31 тренера и педагогические наблюдения позволили классифицировать и систематизировать технику армспорта и определить и уточнить терминологию.

Достижением преимущества считается выведение атакующим спортсменом руки соперника до положения 45о 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 зарегистрировано 278 поединков 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" - атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

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

Технические действия толчком. Толчком выполняются движения "выгнутой кистью" и "супинацией".

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": атакующий супинирует свою руку, не распуская захвата, и, когда его большой палец оказывается в верхнем положении, выполняет резкий толчок вперед.

Педагогические наблюдения показали, что наиболее популярными техническими действиями у высококвалифицированных спортсменов являются следующие: "верхом" - 69,78%; "крюком" - 11, 53%; "выгнутой кистью" - 8,14%; остальные действия (все вместе) - 10,55%.

Терминология. Термины были частично позаимствованы из практики армспорта, частично разработаны. Хочется надеяться, что они отражают суть происходящего во время взаимодействия спортсменов в поединке, просты, понятны и доступны спортсменам и специалистам.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>