

# Промежуточная аттестация По физической культуре

Тема:

## Развитие физических сил при занятиях армреслингом



Выполнил : Зотов  
Даниил Андреевич  
Проверила:Новикова.  
А. А

# Содержание:

- Тема
- Армспорт
- Популярность спорта
- В ходе поединка можно выделить следующие фазы
- История
- Травматизм
- Правила
- Нарушения
- Техника борьбы

# Армспорт

- Армрестлинг (Борьба на руках; от [англ.](#) *Arm sport, arm wrestling*, где *arm* — [предплечье](#)) — вид борьбы на руках между двумя участниками (вид [Спортивных единоборств](#)). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений.



# Популярность спорта

- Несмотря на то, что армрестлинг не является олимпийским видом спорта, борьба на руках обладает большой популярностью во многих частях света.



# В ходе поединка можно выделить следующие фазы

- стартовая позиция,
- достижение преимущества,
- реализация преимущества.



# История

- Является древнейшим видом спорта, который был возрождён в [1960-е](#) годы в [США](#). В сентябре [1962 года](#) в г. [Петалума](#)<sup>[1]</sup>, штат [Калифорния](#) был проведён первый чемпионат мира по ристрестлингу — так была названа эта борьба ([англ. arm-wrestling](#), дословно — «борьба [запястьями](#)»).
- В [1990-х годах](#) этот спорт получил распространение и в [России](#) — начинался в стране в [1989](#) г. матчевой встречей [СССР](#) — США — [Канада](#). Тогда все советские спортсмены, за исключением олимпийского чемпиона по [тяжелой атлетике](#) Салтана Рахманова, проиграли свои поединки. Выводы были сделаны правильные, и за прошедшие годы советские и российские спортсмены добились выдающихся успехов. Первым чемпионом мира из СССР стал [Казбек Золоев](#) 10 октября 1992 года (г. Петалумо, Калифорния) в весовой категории до 180 фунтов. Много раз чемпионами мира становились — [Казбек](#), Маирбек и Хаджимурат Золоевы, украинцы Р. Бабаев, Е. Прудник и А. Пушкарь, а также россияне А. Кузнецов, И. Турчинская, [Виктория Габагкова](#), [Ибрагим Ибрагимов](#), А. Юньков, [Алан Караев](#) и другие. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта. Так же большую роль внес в развитие этого вида спорта легендарный неоднократный чемпион мира [Алексей Воевода](#), который перешёл из армспорта в бобслей непобежденным. На данный момент его «преемником» стал Денис Цыпленков, который также является чемпионом мира по армрестлингу.

# Травматизм

- Типичная травма рукоборца.
- Кажущаяся простота движений создаёт у многих иллюзию доступности вида спорта.  
Частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов. [источник не указан 1931 день] Вид спорта травмоопасен: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики.

# Правила

- 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 утолщённой 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, отведённое для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать двух 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

# Нарушения

- 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 критическом 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.

# Техника борьбы

- «Верхом» — выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.
- «Прямым движением» — по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.
- «Притягиванием» — атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.
- «Крюк нижний» — атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие)-самый распространенный тип борьбы.
- «Крюк верхний» — спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, прогибая кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).
- «Трицепсом» — со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

# Турниры

- России и в мире регулярно проводятся турниры и чемпионаты по армрестлингу. Помимо официальных соревнований, существует множество частных и коммерческих турниров. Среди них можно отметить:
- [Nemiroff World Cup](#) (один из самых престижных мировых турниров для профессионалов)
- International tournament «[ZLOTY TUR CUP](#)» (профессиональный турнир в Польше)
- [Золотой Медведь](#) (Временно не проводится)
- [Дух Спорта](#) (Турнир для спортсменов разных уровней)



# Известные российские и украинские рукоборцы

- [Воевода, Алексей Иванович](#) — трёхкратный чемпион мира по армрестлингу, получивший за это прозвище «Самые сильные руки на Зе [Скодтаев, Анатолий Айдарукович](#) — пятикратный чемпион мира по армрестлингу
- Филиппов, Роман — двукратный чемпион мира, чемпион России и Европы, МСМК
- [Ибрагим Ибрагимов](#) — девятикратный чемпион мира
- [Роман Цинделиани](#) — девятикратный чемпион мира
- [Караев, Алан Таймуразович](#) — семикратный чемпион мира
- [Золоев Казбек Дзастемурович](#) — девятикратный чемпион мира
- Николай Обухов [\[1\]](#) — чемпион мира [\[источник не указан 1931 день\]](#), заслуженный тренер России
- [Игорь Геннадьевич Ахмедшин](#) — основатель и вице-президент Российской федерации армспорта. Чемпион мира (1992) [\[источник не указан 1556 дней\]](#), призёр чемпионатов Европы, заслуженный тренер России. Организатор турниров «Золотой Медведь»
- [Степанов, Владимир Алексеевич](#) — неоднократный чемпион мира среди ветеранов (старше 50 лет).
- Дмитрий Безкоровайный (десятикратный чемпион мира) [\[источник не указан 1931 день\]](#)
- [Рустам Бабаев](#)

- Андрей Пушкарь — десятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы [\[источник не указан 1931 день\]](#)
- Евгений Прудник [\[источник не указан 1931 день\]](#)
- Артем Тайнов [\[источник не указан 1931 день\]](#)
- [Жох, Олег Сергеевич](#) — двукратный чемпион мира
- Токарев Сергей Александрович — чемпион мира, двукратный чемпион Европы.
- Цыпленков Денис Иванович — абсолютный чемпион Кубка мира профессионалов «Nemiroff World Cup», на данный момент сильнейший Российский армрестлер
- Иван Матюшенко - многократный чемпион мира и Европы
- Хаджимурат Золоев - многократный чемпион мира и Европы, победитель профессиональных турниров
- Следует отметить, что значительный вклад в развитие армспорта на мировом уровне внес Игорь Мазуренко ([Польша](#), родился в [Черкассах](#), [Украина](#))

**Спасибо за внимание!**

