**Армрестлинг** – силовая борьба на руках, вид спортивных единоборств. Несмотря на свою популярность. Регулярные турниры и чемпионаты армреслинг 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 АРМРЕСТЛИНГА**

Еще с древних времен помериться силой рук считалось более благородным делом, чем размахивание мечами или дубинами. Однако армрестлинг как вид спорта возник совсем недавно, всего лишь с 1952 года. В салуне Джиларди города Петалума штата Калифорния по вечерам собирались самые сильные мужчины, которые мерились между собой силой рук. Среди них были свои чемпионы, имеющее право беспроцентного кредита у хозяина бара. Основателем армрестлинга как вида спорта является Билл Соберанес, американский журналист, который первый вдохновился идеей проведения соревнований по нему. Первый чемпионат был организован в самом большом зале Петалумы. Турнир прошел с огромным успехом и дал толчок развитию этого вида спорта. По наши дни, ежегодно, в каждую вторую субботу октября в калифорнийском городе Петалума, проводятся мировые чемпионаты по армреслингу.

В результате он стал вдохновителем и организатором чемпионатов Петалумы, затем - Северной Калифорнии, а потом - Калифорнии.

Билла Соберанс первым зарегистрировал WWC (Мировую корпорацию ристрест-линга – это еще одно название армрестлинга), объединяющую к настоящему времени спортивные федерации 15 стран. Произошло это в 1961 году. Сейчас WWC возглавляет американец Дейв Девото.

В 1962 году Билл и Дейв Девото решили организовать первый мировой чемпионат по ристреслингу и проводили его именно в Петалуме. Сегодня в этом городе стоит бронзовый памятник Биллу Соберанесу, а на месте кабачка расположен громадный спортивный зал – прибежище мастеров армрестлинга.

Сейчас в мире культивируют борьбу на руках три крупных международных организации – WWC, WAF (Всемирная любительская федерация арм-спорта) и WAWC (Всемирный совет арм-спорта). Правила соревнований, структура управления, а также источники финансирования во всех организациях практически одинаковые.

Армреслинг начал получать новый уровень популярности, в то время как телевидение стало транслировать этот вид спорта. В 1969 году Дейв Девото заключил контракт с телекомпанией ABC, и в течение 16 лет чемпионаты мира по армрестлингу транслировались по ТВ в рамках программы "Спорт во всем мире" (Wide World of Sports).

В августе 1989 года армрестлинг попал в Россию. Тогда в Москву прилетела делегация американских и канадских армрестлеров, целью их визита было ознакомить российских спортсменов с особенностями соревнований по борьбе на руках.

**СУТЬ**

Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» и «wrestling»; arm – рука, а wrestle, wrestling – упорная борьба. Армрестлинг есть вид спортивной борьбы – поединок на руках, проводимый по определенным правилам на специальных столах. Начиная с 1997 года, армрестлинг стали называть армспортом, а армрестлеров армборцами.

Армреслинг - это настольная борьба одной рукой, где участники соревнования ставят локти на стол, сцепляют руки и стараются пересилить друг друга и тем самым положить руку соперника на поверхность стола. Армреслинг является широко популярным видом спорта, по которому проводятся чемпионаты мира, соревнования разных стран и регионов

Армреслинг является самым демократичным и “мирным” видом единоборств, который не требует специальных для этого помещений, оборудования и снаряжения. Несмотря на это, в отличие от другого вида спорта, человек любого возраста может получить шанс выиграть соревнование по армрестлингу.

Среди российских армспортсменов наиболее известным являлся Владимир Турчинский, он же Динамит. Он стал знаменитым благодаря участию в рекламных кампаниях и различных шоу, в которых он выполнял невероятные трюки, например, сдвигал в одиночку с места пассажирский лайнер или удерживал руками шесть газующих гоночных мотоциклов.

**РАНГИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Целью проведения различных состязаний по армрестлингу являются показание наивысших результатов, либо коммерческие задачи. Под данными задачами подразумевается уменьшение расходов на телевидение, создание зрительного эффекта.

На сегодняшний день различают следующие ранги видов соревнований:

• Региональный (город, район, республика, страна, Европа, Мир). Стоит отметить, что у международных турниров есть свои определенные задачи – это, к примеру, не только способ для выявления сильнейших спортсменов, но и отражение социального развития страны, ее отношения к спорту и развития новых направлений подготовки спортсмена.

• Любительские и профессиональные.

• Отраслевые соревнования (госинкасация, спорткомитет ВС), основной целью данных соревнований является развитие более прилежного отношения к профессии.

• Возрастные: детские, студенческие, инвалидные; формы проведения: официальные первенства, чемпионаты, олимпиады; показательные: народные спортивные игры, праздники города.

**ПРАВИЛА**

Борцы стоят за специальным столом (раньше армрестлеры боролись сидя). По команде рефери они, упершись ногами в пол, ставят локти на специальные мягкие подлокотники и устанавливают захват, другое название замок, потом соединяют открытые ладони, сцепляют большие пальцы, стараются занять наиболее выгодную для себя позицию. Однако при этом рефери должен видеть первые фаланги больших пальцев, он следит, чтобы ни у одного из соперников не было преимущества, даёт команды: "Выпрямить запястья!", "Выпрямить плечи!" и т.д. Свободной рукой каждый спортсмен держится за специальный штырь.

Плечи обязательно должны быть параллельны краю стола, и не пересекать контрольной линии. Бывает так, что от чрезмерных усилий руки борцов срываются. В таком случае судья завязывает их кисти специальным ремнем.

Установка захвата - обычно самая долгая и, как правило, самая важная часть профессионального поединка. После того как захват установлен, рефери даёт команду: - "Не двигаться! Реди... Гоу!!!" После этого можно бороться.

Каждый участник поединка или соревнования старается наклонить руку соперника до касания стола "замком" (наружной частью кисти соперника). Некоторые побеждают мгновенным резким рывком. Но самые захватывающие поединки, как правило, - долгие, то есть те, в которых инициатива переходит от одного к другому.

Нарушением правил считается отрыв локтя от подлокотника (или его соскальзывание), пересечение средней линии стола головой, плечами, а также касание головой или плечом своем предплечья или захвата рук. Нельзя также во время схватки выпускать из свободной руки штырь и отрываться обеими ногами от пола.

Для того чтобы самостоятельно заниматься армрестлингом, следует подходить к тренировкам очень осторожно. Потенциальная опасность состоит в том, что в схватке могут сойтись соперники разного возраста, разного уровня подготовки, разной квалификации. Армрестлинг считается травмоопасным видом спорта, именно поэтому спортсмен во время схватки оказывается в рискованном положении для получения травмы.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ НОВИЧКАМ**

Следует помнить, что самые первые поединки на руках обычно сопровождаются болезненными ощущениями в локтевом и плечевом суставах. Как обойти эти боли новичок не знает, и потом боли могут только усилиться. Вот почему, в своих занятиях армрестлингом следует придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузок.

Ни в коем случае нельзя забывать про разминку. Часть разминки должна включать в себя общеразвивающие упражнения, конечно же, и упражнения гибкости, вторая часть – вращение лучезапястных суставов.

Для того, чтобы постоянно прогрессировать и сохранять при этом здоровье, лучший вариант – найти грамотного и опытного тренера. В обратном случае будьте готовы к тому, что вам придется самому вникать во все тонкости тренировочного процесса.

Обучиться элементарным методам контроля за своим здоровьем новичку просто необходимо. Обязательно меряйте пульс каждое утро после пробуждения в трех положениях: лежа, сидя и стоя. Периодически измеряйте себе давление. Иначе вы перетренируетесь или обретете проблемы с сердечно-сосудистой системой. Ни в коем случае не копируйте планы, по которым тренируются чемпионы, у них и опыта больше, и силы, да и зачастую они используют стероиды, благодаря которым могут позволить себе сверхинтенсивные тренировки, то новичок.

В питании нужно придерживаться определенного соотношения в рационе белков, жиров и углеводов. Между приемами пищи нужно выдерживать определенные промежутки времени. Если вы недавно приступили к тренировкам, вам не стоит резко менять свой режим питания. Делайте все постепенно. Пищевые добавки - это дополнение к сбалансированному питанию натуральными продуктами, с их помощью можно реально увеличить свои результаты, при условии, что вы качественно питаетесь обыкновенной пищей.

Одна из самых распространенных ошибок, которую допускают начинающие – это игнорирование болевых ощущений. Есть простой закон: если у вас болят связки, суставы или мышцы, то вы еще не полностью восстановились от предыдущего занятия, и возможно, что тренировка с предельной выкладкой в это время может нанести вред вашему тренировочному прогрессу (а возможно и здоровью). В противном случае есть риск того, что боль перерастает в хроническое заболевание, которое сложно вылечить, а в особо запущенных случаях можно даже получить серьезную травму (например, разрыв связок).

Мышцы растут не во время тренировок, а во время отдыха между ними. Напряженно занимаясь в зале, вы "разрушаете" мышечную ткань. А растут ваши мускулы тогда, когда вы отдыхаете.

армрестлинг борьба правила соберанс