

Министерство образования и науки РФ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Калмыцкий государственный университет»

## **АРМСПОРТ**

*Учебно-методические указания для студентов  
направления 050100.62 профиль «Физкультурное образование»*

Элиста 2011

Армспорт: Учебно-методические указания для студентов направления 050100.62 профиль «Физкультурное образование» / Изд-во Калм. ун-т; сост.: А.П. Кальдинов, С.Б. Абушинов. – Элиста, 2011. – 31 с.

В учебно-методических указаниях подробно представлены вопросы системы тренировок и подготовки к соревнованиям. Даны рекомендации по физической, технической и тактической подготовке. Приведены комплексы специальной силовой тренировки, выдержки из официальных правил. Дается краткая история развития этого вида спорта и глоссарий.

Утверждено учебно-методическим советом факультета педагогического образования и биологии.

Рецензенты	канд. пед. наук, доцент В.С. Шушунов канд. пед. наук, доцент В.Д. Бурлыков
------------	---

А

## ИЗ ИСТОРИИ АРМСПОРТА. АРМСПОРТ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Армспорт является одним из средств физического воспитания. Он популярен как среди молодёжи, так и среди старшего поколения. Армспорт – один из молодых видов спорта в нашей стране.

Борьба на руках у различных народов была известна давно. На Руси среди народа борьба на руках была развлечением, молодецкой потехой, боролись «рука об руку». Простота, доступность, зрелищность, массовость – послужили общенародному признанию.

Впервые статус вида спорта армрестлинг получил в США, г. Петалума (Калифорния), более 50-ти лет назад.

«Водители-дальнобойщики» встречаясь в какой-нибудь закусочной, организовывали соревнования. Однажды, предприимчивый журналист Билл Соберанс совместно с профсоюзом водителей организовал первый официальный турнир по борьбе на руках.

С конца 50-х годов создаются спортивные федерации армрестлинга. А в сентябре 1962 года был проведён первый чемпионат мира по ристрестлингу среди мужчин. С 1964 года начали проводиться чемпионаты мира среди женщин.

В настоящее время существует три крупные организации культивирующие армспорт:

1. Мировая корпорация ристрестлинга. Основана Биллом Соберансом в 1961 г. Объединяет свыше 20 стран. Штаб-квартира в Петалуме.
2. Всемирная любительская федерация армрестлинга. Объединяет свыше 70-ти стран.
3. Всемирный совет армрестлинга. Штаб-квартира в г. Чиба (Япония). Объединяет около 30-ти стран.

С 1991 года проводятся чемпионаты Европы. С 1993 г. президентом Европейской федерации армрестлинга является Игорь Геннадьевич Ахмедшин (Россия).

История российского армрестлинга начинается с августа 1989 г. В Москве был проведён первый турнир по армрестлингу с участием сборных команд США и Канады. Советские титулованные борцы и штангисты не устояли перед профессионалами. На следующий год, в январе 1990 г. в Москве была создана Московская федерация армрестлинга, в том же году была создана Советская ассоциация армрестлинга.

В 1993 году организовалась единая Российская ассоциация армрестлинга (РАА), президент – Игорь Ахмедшин. Это позволило ввести единую классификацию разрядных нормативов по армрестлингу.

В 1996 году на конференции Всемирной федерации армрестлинга было принято решение о переименовании армрестлинга в армспорт.

Как новая учебная дисциплина армспорт, внедряется в учебные планы и учебные программы практически всех высших учебных заведений России. Это требует подготовки соответствующих специалистов и возникает необхо-

А