Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кривошеевская средняя общеобразовательная школа»

Прохоровского района Белгородской области

**«Мой любимый вид спорта - армрестлинг»**

Выполнил: учащийся 4 класса

МБОУ «Кривошеевская СОШ»

Оголь Алексей Романович

Руководитель: Пороскун Оксана Павловна

**Пояснительная записка**

Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие,

и характер развивается во всем своем могуществе.

Г. Спенсер

**Целью** моей исследовательской работы является вид спорта, который относится к единоборству – армрестлинг. В связи с этим нами ставились следующие задачи:

-провести анкетирование учащихся с целью выявить степень их осведомлённости о спорте армрестлинг, проанализировать и систематизировать результаты анкетирования учащихся;

-познакомиться с историей возникновения армспорта;

-на основе собранной информации сформулировать выводы.

***Методы исследования:*** фотографирование, изучение материалов СМИ, исторической литературы, ресурсов интернет.

**Содержание проекта**

Мне нравиться заниматься спортом. Обычно спортсмены, подтянутые люди. А моя комплекция не позволяет заниматься многими спорта. Все упражнения, связанные с бегом, прыжками, спортивными играми даются мне с трудом. Поэтому для себя я выбрал вид спорта, не связанный с быстрыми движениями. Этот вид спорта называется армрестлинг. Когда я подрасту, я смогу заниматься тяжелой атлетикой, потому что занятие этим видом спорта младшим школьникам противопоказан.

Этот вид спорта относится к единоборству. Когда проходят соревнования, никогда не скажешь, кто станет победителем. Здесь не имеет особого значения величина мускул и рост. Значения в соревнованиях имеет техника. Из истории известно, что Архимед, не выделяясь своей силой, всегда побеждал на соревнованиях по армрестлингу.

***Актуальность*** исследования в том, что собранный материал о единоборстве в целом позволяет узнать больше о армрестлинге. Собранный мною материал может использоваться педагогами и учащимися на уроках истории, при подготовке внеклассных мероприятий о спорте. Материал рассчитан для широкого круга читателей, которые интересуются историей своего края.

**Что такое армрестлинг?**

Наверное, многие из нас хоть раз в жизни мерились силой, сцепив кисти и поставив локти на стол, не подозревая, что существует такой вид спорта, как армрестлинг!

Армрестлинг – англ. слово, являющееся производной от словосочетания armwrestling (arm - "рука", wrestle — "борьба"). В США используется также другое название "ристреслинг" (борьба на кистях). Сегодня название армрестлинг используются на всех континентах.

Армрестлинг  - это вид единоборств "бой двух спортсменов один на один".  
Две спортсменки или два спортсмена борются стоя за специальным столом. Локти спортсменов упираются в подушки. Побеждает тот, кто первым дотянет руку (кисть) соперника к подушке. Армрестлинг это такой же бодибилдинг, только для рук. Он зародился в США и был спортом дальнобойщиков, которые много времени были за рулем и прямо в пути разминали руки. А потом начали проводить соревнования.

Когда армрестлинг возник как вид спорта? С точки зрения историка и социолога — вопрос сложный. Историк, наверное, будет указывать на первый стол, без которого нет поединков на руках. Социолог скажет, что борьбу на руках мог продвигать умный правитель, который в этом виде спорта нашел возможность бескровного соперничества. Сегодня мы знаем, что в каждой точке мира можно найти доказательства (в  виде рельефов, гравюр, рисунков) того, что борьба на руках это спорт без границ.

Возникновение армрестлинга можно связывать с некоторыми профессиональными группами. Примером могут послужить моряки, которые вместе проводили месяцы, и армрестлинг стал для них своего рода развлечением. Одновременно особенности моряков парусных судов, сила плеча и спины — позволяют сегодня называть их предшественниками этого вида спорта. Вторая профессиональная группа, умения которой идеально подходят для занятий армрестлингом - это лесорубы. В наше время большой силой рук отличались  также кузнецы.

Армрестлинг был возрождён в 1960-е годы в США. В сентябре 1962 года в г. Петалума, штат Калифорния, был проведён первый чемпионат мира по ристрестлингу.

В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России — начинался в этой стране в 1989 г. матчевой встречей СССР — США — Канада. Благодаря регулярным победам на чемпионатах мира и Европы Россия закрепила лидирующее место в этом виде спорта.

Занятия армрестлингом благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости, одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности. Постоянно растет число спортсменов, вместе с тем улучшается качество их подготовки. Большое место отводится технике и тактике борьбы.  
В данный момент армспорт развивается очень стремительно, все новые и новые силачи появляются на мировой арене. И хотя армспорт и не вышел на такой уровень, как, например, футбол или хоккей, но все же им занимается довольно много людей.

**Правила армрестлинга**  
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.  
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.  
Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.  
Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.  
Поединок начинается по команде «Готовность! Марш!» и заканчивается по команде «Стоп!» Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.  
После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.  
Нарушения правил соревнований. К ним 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 некритическом 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.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

**Анкетирование учащихся**

Я провел анкетирование среди учащихся начальной школы.

1.Ведёшь ли ты здоровый образ жизни?

Да - (84%)

Не совсем - (16%)

2. Любишь ли ты физическую культуру в школе?

Да - (96%)

Не совсем - (4%)

3. Какой спорт предпочитаешь? Каким видом спорта занимаешься?

Футбол, хоккей - (48%)

Лыжи - (12 %)

Спортивные игры -(40%).

5. Знаешь ли ты, что это за вид спорта - армрестлинг?

Да -(38%)

Нет -(62%)

6. Хотите ли вы связать свою жизнь со спортом?

Да- (89%)

Нет – (11%)

7. Как вы относитесь к употреблению алкоголя, наркотиков, курению?

Негативно-100 чел.(100%)

Позитивно - 0 чел

Анализ анкет позволил сделать следующие выводы:

1. Большинство анкетируемых ведут здоровый образ жизни, любят уроки физической культуры в школе и хотят заниматься спортом.

2. У всех анкетируемых отрицательное отношение к употреблению алкоголя, к курению. Приятно отметить, что некая отрицательная установка «нет, и никогда не буду пробовать» дает нам всем надежду, что подрастающее поколение задумывается о негативном воздействии сигареты, алкоголя, наркотиков.

3. Наблюдается, что у учащихся начальной школы самые различные спортивные пристрастия-любимые виды спорта.

4. Наблюдается, как я и предполагал, недостаточная информированность учащихся об армрестлинге.

Итак, результатом моего исследования является выполнение поставленных перед собой задач, а именно: мною были изучены материалы по данному виду спорта. В заключении можно сказать следующее: весь собранный мною материал был систематизирован и изложен в определённой последовательности. Надеюсь, что результат исследования будет полезен и интересен не только мне, но и всем ребятам.

За пару десятилетий численность здоровых детей в возрасте от 6 до 12 лет снизилась почти на 20%. А за период обучения в младшей школе количество здоровых детей снижается почти в пять раз. Улучшить эти неутешительные показатели помогут, я думаю, занятия спортом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Интернет-ресурсы**

1. <http://tsitaty.org/sportivnye-tsitaty/>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. <http://strongsport.ru/istoriya-armrestlinga.php>
4. <http://www.armsport.spb.ru/pravila.html>
5. <http://www.islamnews.ru/news>