

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЕ АРМРЕСЛИНГА В БЕЛАРУСИ**

*Знатнова Е.В., Кирильчик А.В.  
г. Минск, Республика Беларусь*

This article is devoted to the history of the emergence and development of arm wrestling in Belarus. This article discusses the path of arm wrestling formation as a sport.

Армрестлинг – это спортивная борьба на руках, которая проводится по конкретным правилам на сконструированном столе. Участники борются стоя за столом, они упираются локтями в подушки. Победителем считается тот, кто первым доведет руку (кисть) своего противника до подушки. В соревновании играют как правой, так и левой рукой [2].

Армрестлинг – один из самых молодых видов спорта. Однако он признан различными слоями населения благодаря своей доступности, демократичности и развлекательной ценности. Популярность этого вида спорта в Беларуси неуклонно растет. Все больше мальчиков и девочек приходят заниматься армрестлингом. Армрестлинг включен во многие спортивные мероприятия в стране. Однако при неправильном занятии армрестлингом есть риск получения серьезных травм, таких как переломы и вывихи [5].

Армрестлинг считается одним из старейших видов спорта. Возрождение данного боевого искусства произошло в США в 1960-х годах. Первый турнир был проведен в Паталуме, штат Калифорния, в сентябре 1962 года по дисциплине известной, тогда как ристрестлинг (от английского «запястье и борьба»). В то время существовала традиция, что сильные мужчины собирались по ночам в одной из таверн [4].

Были также борцы, которые по причинам своей огромной силы пользовались достаточно большой популярностью. Поэтому журналист Билл Соберанис решил организовать полномасштабный турнир по армрестлингу. В итоге турнир стал чемпионатом мира, а в Паталуме была воздвигнута статуя в память о Билле. На месте той самой таверны появился огромный спортивный комплекс, который стал пристанищем для мастеров армрестлинга. Возглавил Всемирную корпорацию армрестлинга сам Билл Соберанис. Сейчас примерно в 80 странах культивируется армрестлинг [4]. Кроме Всемирной корпорации армрестлинга есть и другие ассоциации и федерации армрестлинга. Это является препятствием для МОК, чтобы признать армрестлинг. Олимпийский комитет хочет иметь дело только с одной организацией, которая представляет всех спортсменов. Две другие федерации армрестлинга также возглавляет США, и там выступают спортсмены из более чем 60 стран.

Следующим этапом было вовлечение телевидения. В 1969 году Дейв Девото подписал 16-летний контракт с ABC, и благодаря каналу ABC World Wide of Sport большинство поклонников этого старинного вида спорта

впервые познакомились с официальным армрестлингом. Американская киноиндустрия не могла обойти вниманием бум в спорте, и был снят фильм «P.K. & Kid». В центре внимания данного фильма – турнир по армрестлингу в Петалуме. Идея была подхвачена Сильвестром Сталлоне, который профинансировал новый фильм по армрестлингу. Также он организовал крупный международный турнир по армрестлингу в Лас-Вегасе для съемок фильма под названием «Over the Top». Отборочные туры проводились перед турниром по всему миру. Самые сильные американские армрестлеры отправились в мировое турне для продвижения армрестлинга и нового фильма-блокбастера. Критерии были весьма просты: американские конкурсанты должны были пройти отбор в каждой посещенной ими стране, а выигравшие могли приехать в Лас-Вегас, и принять участие в создании фильма. Эти соревнования были организованы с голливудским шиком [4].

Можно с уверенностью сказать, что армрестлинг становится все более известным. Кроме чемпионатов мира и Европы, существует ряд турниров с крупными призовыми фондами. В качестве примеров можно привести «Юкан джак» в Нью-Йорке, турнир в Токио, Венесуэле и Канаде. В Великобритании, Швейцарии, Болгарии, Бельгии и Словакии проходили международные конкурсы в последние годы. Турниры такого же уровня организуются и в странах СНГ: это турниры на Украине, в Литве, в Татарстане и в Беларуси – «Беловежский зуб».

Армспорт появился в России 8 августа 1989 года во время матча между сборными США, Канады и СССР. Лучшие рукоборцы из США и Канады приняли участие в Москве трех показательных поединках. Все советские рукоборцы, за одним исключением, не смогли выиграть свои поединки. Победить смог Рахманов Султан, завоевавший золотую олимпийскую медаль в супертяжелом весе (150 кг). После этой встречи был сделан ряд выводов, и армрестлинг начал активно распространяться в СНГ в 90-е года 20 века [1].

Международный турнир «Золотой медведь» стал большим событием в истории отечественного армрестлинга. «Золотой медведь» послужил хорошим ознакомительным моментом со многими лучшими армрестлерами мира для российских любителей спорта, в частности с легендарным Джоном Брэнком. Каждый раз, когда данный турнир показывали по телевидению, число поклонников армрестлинга весьма увеличивалось. За последние несколько лет «Золотой медведь» стал самым зрелищным соревнованием по армрестлингу не только в России, но и в Европе [1].

За эти годы спортсмены достигли больших успехов, так Казбек Золоев стал первым в России чемпионом мира по армрестлингу (весовая категория – до 180 фунтов), на играх в Петалуме в 1992 году. Позже многие спортсмены и спортсменки из России, Беларуси и других постсоветских стран стали чемпионами мира в различных весовых категориях. Московская федерация армрестлинга (МФА) была создана в январе 1990 года. Советская ассоциация армрестлинга была основана в 1990 году в Москве. Ее президент Игорь Ахмедшин внес значительный вклад в развитие и популяризацию армрестлинга в стране [3].

Армрестлинг развивается в Республике Беларусь с 1991 года. Одним из тех, кто развивал силовые виды спорта (армрестлинг и пауэрлифтинг) в Беларуси, был В.Ф. Ковалев, заслуженный тренер

старший преподаватель факультета физической культуры и спорта БГУ. В начале 1990-х годов он фактически создал в БГУ школу силовых видов спорта. С тех пор команды БГУ неоднократно завоевывали медали на международных и республиканских соревнованиях, а команда БГУ является чемпионом республиканской Универсиады 2018 года, демонстрируя традиционно высокий уровень подготовки студентов БГУ в высшем классе армспорта.

Виктор Федорович – мастер спорта по тяжелой атлетике, пятикратный чемпион Европы IPF среди ветеранов, 12-кратный рекордсмен страны, серебряный призер Всесоюзного конкурса силачей, заслуженный тренер Республики Беларусь, заслуженный тренер БССР, судья международной категории по тяжелой атлетике и гиревому спорту. В течение многих лет он был председателем Федерации тяжелой атлетики и силовых видов спорта Республики Беларусь. Как тренер он подготовил множество тяжелоатлетов, пауэрлифтеров, армрестлеров, гиревиков, чемпионов и рекордсменов мира, Европы, СССР и Республики Беларусь, более 80 мастеров спорта и восемь мастеров спорта международного класса. Лучшие студенты – армрестлеры БГУ: Кириленко Дмитрий, Савеня Анна, Кашлей Алексей, Поклонский Илья, Савеня Денис.

Армрестлинг довольно популярен в Беларуси. Например, около 120 студентов (юношей и девушек) ежегодно участвуют в чемпионатах БГУ. Около 40 студентов с различной квалификацией занимаются армрестлингом в группах в спортивном отделе.

Армрестлинг – вдохновляющий, интересный и доступный вид спорта. Спортсмены должны преодолеть сопротивление своих противников борясь за стол. Процесс длится около одной минуты и может длиться дольше, если кисть соперника никто из рукоборцев не смог поместить на валик стола. Поединок не ограничен по времени. Армрестлеры должны побеждать, сдерживая соперников, атакуя сами и преодолевая сопротивление; чтобы выиграть несколько поединков в одном соревновании, необходима выносливость. Армрестлинг хорошо развивает эти качества. Поединки очень динамичны, и важно уметь угадывать намерения противника, оценивать ситуацию и принимать решения за несколько десятых долей секунды. Армрестлинг развивает способность быстро и точно мыслить, развивает оперативное мышление и повышает стремление к победе [6]. Вышеперечисленные условия необходимы каждому, кто хочет серьезно заниматься этим видом спорта. Таким образом, армрестлинг является популярным средством физического воспитания молодежи, а его универсальность делает его видом спорта, которым могут заниматься люди всех возрастов.

#### *Литература:*

1. Бельский, И. В. *Системы эффективности тренировок: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг.* / И. В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Живора, П. В. *Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. пособие* / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М.: «Академия», 2001 – 112 с.
3. Изотов, Е. А. *Физическая культура. Армрестлинг.* / Е. А. Изотов, М. А. Кузьмин. – СПб.: СГГИ, 2007 – 71 с.

4. Скоробогатов, А.В. Армспорт: учеб.-метод. пособие / А. В. Скоробогатов, М. В. Перфильев – УдГУ. Ижевск, 2008. – 74 с.
5. Тарасов, М.А. Армрестлинг в практике физического воспитания студентов: метод. указания / М. А. Тарасов, Ю. В. Матвеев, Л. А. Скавинская: Оренбургский гос. ун-т – Оренбург: ОГУ, 2012. – 45 с.
6. Усанов, Е. И. Армрестлинг – борьба на руках: учеб. пособие для вузов / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – Москва: Рос. ун-т дружбы народов, 2006. – 298 с.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП КАК ОСНОВА УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Каптюг Ю.Ф., Чернявская Т.Н.  
г. Минск, Республика Беларусь

*This article describes the key areas of work at the stage of preparation for pedagogical practice. The importance of the preparatory stage in the system of training qualified specialists in physical culture is determined.*

Студенческие практики – обязательный элемент профессиональных образовательных программ. Среди всего многообразия особое место принадлежит педагогической практике, которая представляет собой завершающий этап профессионально-педагогической подготовки будущего специалиста.

Функции педагогической практики заключаются в формировании у студентов опыта практической деятельности в условиях погружения в реальную профессиональную среду, в адаптации к такой среде; в возможности расширения и углубления теоретических знаний, полученных в стенах вуза, переноса этих знаний в практику взаимодействия с учениками. И для того, чтобы педагогическая практика прошла успешно, не вызывая у студентов негативных образов, необходимо должное внимание уделить процессу подготовки к ней.

Цель работы заключалась в изучении особенностей организации и определении значения предварительного этапа в процессе подготовки студентов к педагогической практике в учреждениях образования.

Задачи:

1. Определить перечень ключевых направлений работы, необходимых для решения задач педагогической практики на этапе подготовки.
2. Проанализировать организационные аспекты подготовки студентов к прохождению педагогической практики.
3. Рассмотреть значение подготовительного этапа в системе подготовки квалифицированных специалистов по физической культуре.

На факультете физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (БГПУ) для студентов 3 курса (5 семестр) учебным планом предусмотрена семинедельная педагогическая практика. Ведущей учебной