**Статья о проведении мастер-класса по армреслингу**

**«Железная хватка, 1 на 1!» для размещения на официальном сайте и в социальных сетях Шебекинского городского округа**

Железная хватка, 1 на 1!

По таким девизом для жителей сельских территорий прошел мастер-класс по армреслингу.

Армрестлинг − это современный и динамично развивающийся вид спорта, который является превосходным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Захватывающие схватки, соревнования на силу и технику делают этот вид спорта уникальным и захватывающим для всех возрастов. А также это прекрасное времяпрепровождение для гиперактивных детей.

Занятия борьбой на руках благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, выносливости, одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг воспитывает в человеке чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности.

Почему именно армрестлинг, спросите вы? Да потому, что стремление детей быть сильными как папа, ловкими как Рафаэль или Человек-Паука, можно использовать с пользой для них самих, предложив развивать силу рук, для начала занимаясь рукоборством. В этом виде спорта можно показать и силу характера, и твердость духа, и физическую силу, и координацию.

В мероприятии приняли участие 11 человек. Встреча получилась очень насыщенной и динамичной.

****