

Живора П. В., Рахматов А. И.

Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 112 с.

ISBN 5-7695-0671-7

В учебном пособии раскрывается роль армспорта как средства физического воспитания школьников, студентов, взрослого населения. Дается описание техники, тактики армспорта, освещаются вопросы методики обучения этому виду спорта, особенности физической, морально-волевой подготовки, правила проведения тренировок и соревнований, уделяется внимание профилактике травматизма и средствам восстановления работоспособности.

Книга может быть полезна также преподавателям факультетов физической культуры вузов и колледжей и учителям физкультуры.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Из истории армспорта.....	4
Армспорт как учебная дисциплина	6
Глава 1. Техника армспорта, техническое мастерство	9
1.1,	Техника рукоборца 9
1.2. Главные критерии поединка и техническое мастерство рукоборцев.....	15
Глава 2. Тактика и тактическое мастерство рукоборца	19
2.1.Тактика армспорта	19
2.2.Тактическое мастерство рукоборца	23
Глава 3. Теоретическая подготовка в армспорте	25
Глава 4. Методическое обучение технике армспорта ...	27
4.1.Этап ознакомления.....	28
4.2.Этап формирования двигательного умения..	31
4.3.Этап совершенствования	36
4.4.Методика обучения тактическим действиям в армспорте	37
Глава 5. Физическая подготовка.....	38
5.1.Методика развития силы	43
5.2.Методика развития быстроты.....	47
5.3.Развитие ловкости	53
5.4.Развитие гибкости	53
Глава 6. Морально-волевая подготовка	53
Глава 7. Спортивная тренировка	54
7.1.Характеристика тренировочной деятельности в армспорте, ее связь с содержанием соревновательной деятельности.....	54
7.2.Структура спортивной тренировки	57
7.3.Планирование в армспорте.....	64
7.4.Совершенствование спортивного мастерства	66
7.5.Специализированная подготовка	68
Глава 8. Организация и проведение соревнований	70
8.1.Документация соревнований.....	70
8.2.Подготовка соревнований	71
8.3.Проведение соревнований.....	71
8.4.Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях	72
8.5.Правила соревнований по армспорту	74

8.6.Судейская коллегия.....	77
8.7.Правила поединка	81
8.8.Особенности судейства.....	84
8.9.Оборудование мест соревнований.....	87
8.10.Системы проведения соревнований в армспорте	87
8.11.Системы проведения соревнований в армспорте среди спортсменов-инвалидов (с ПОДА)	89
8.12. Судейская терминология.....	89
Глава 9. Оборудование для занятий армспортом	90
Глава 10. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности	94
10.1.Профилактика и помощь при травмах	94
10.2.Средства восстановления работоспособности в армспорте	96
Приложение	106
Литература.....	109