

Учебное пособие рекомендовано к изданию
Экспертно-методическим советом
Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Протокол № _6_ от «_13_» __мая__2024_ г.
Учебное пособие утверждено и рекомендовано
на основании решения заседания кафедры биомеханики и ЕНД
(наименование)
Протокол № от « 19 » 03 2024 г.

УДК 796.8:612.76(07)

Определение рациональности техники ударных действий в спортивных единоборствах с использованием трехмерной биомеханической съемки / Вагин А.Ю. – М.: Колос-с. - 2024.- 83 с.

ISBN 978-5-00129-434-4

В пособии рассмотрены основные понятия спортивно-технического мастерства, кинематики ударных действий, а также методологические подходы в биомеханике спорта по изучению техники двигательных действий. Приведены примеры исследований с использованием оптико-электронных методик для изучения техники ударных действий в спортивных единоборствах, описаны механизмы, повышающие эффективность этих действий.

Приведенные в работе экспериментальные данные получены автором и его коллегами в ходе исследовательской деятельности на базе лаборатории биомеханики НИИ спорта РГУФКСМиТ в период с 2014 по 2023 год.

Оглавление

		Стр.
	ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел 1	Понятие «спортивно-техническое мастерство»	6
Раздел 2	Методы исследования двигательных действий в спортивной биомеханике	8
2.1	Логико-статистические методы	9
2.2	Механико-математические методы	14
2.3	Системные методы исследования	17
Раздел 3.	Кинематические характеристики, регистрируемые с помощью оптико-электронных методик	22
3.1	Пространственная видеосъемка	26
3.2	Кинематические характеристики, регистрируемые в ходе использования оптико-электронных систем	31
3.2.1	Временные характеристики	34
3.2.2	Пространственно-временные характеристики	34
Раздел 4.	Общее понятие о строении ударных действий	38
Раздел 5.	Экспериментальные исследования по изучение техники ударных действий с использованием метода трёхмерной биомеханической съемки	42
Раздел 6	Основные механизмы разгона ударного звена при выполнении ударных действий в единоборствах	76
	Вопросы по разделам:	79
	Список литературы	81