

УДК 796.8:796.012

Ш 18

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор
Попов Григорий Иванович
кандидат педагогических наук, профессор
Фураев Александр Николаевич

Ш18

Шалманов, А. А.

Биомеханика движения штанги в рывке и толчке у спортсменов высокой квалификации : монография / А. А. Шалманов. – Москва : Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 197 с.

ISBN 978-5-00129-283-8

В монографии рассматриваются закономерности изменения кинематических и динамических показателей движения штанги в рывке и толчке, полученные на тяжелоатлетах высокой квалификации во время официальных соревнований. Проведен сравнительный анализ тяжелоатлетов разных весовых категорий (мужчин и женщин) с рациональной и нерациональной техникой выполнения классических упражнений в удачных и неудачных попытках. Определены требования к рациональной технике рывка и толчка, а также физические механизмы, лежащие в основе выполнения упражнений.

УДК 796.8:796.012

ISBN 978-5-00129-283-8

© Шалманов А.А., 2022

© ООО «Торговый дом "Советский спорт"», 2022

Оглавление

	Стр.
Введение	5
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ БИОМЕХАНИКИ КЛАССИЧЕСКИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
1.1 Методика регистрации кинематических характери- стик движения штанги в классических тяжелоатле- тических упражнениях	6
1.2 Фазовый состав рывка и толчка	14
1.3 Траектория штанги в рывке и толчке	18
1.4 Скорость штанги в рывке и толчке	34
ГЛАВА 2. ВНУТРИГРУППОВЫЕ И ВНУТРИИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЯ ЦЕНТРА МАСС ШТАНГИ В РЫВКЕ И ТОЛЧКЕ.....	49
2.1 Сравнение тяжелоатлетов легких и тяжелых весо- вых категорий	49
2.2 Сравнение тяжелоатлетов женщин и мужчин	98
ГЛАВА 3. ИЗМЕНЕНИЕ МЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЯ ШТАНГИ В РЫВКЕ И ТОЛЧКЕ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ	147
3.1 Закономерности изменения кинематических и ди- намических показателей движения штанги у тяже- лоатлетов высокой квалификации до введения но- вых весовых категорий	147
3.2 Закономерности изменения кинематических и ди- намических показателей движения штанги у тяже- лоатлетов высокой квалификации после введения новых весовых категорий	156
ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ РЫВКА И ТОЛЧКА	180
4.1 Реализационная эффективность техники рывка и толчка у тяжелоатлетов высокой квалификации	180
4.2 Основные требования к рациональной технике классических тяжелоатлетических упражнений	189
Литература.....	192