

Лазарев Дьулустан Николаевич

магистрант

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ В БОКСЕ ПОСЛЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация: данная статья посвящена биомеханическому обоснованию строения ударных действий в боксе. В работе применялись математические методы для нахождения пространственных координат, для нахождения точек.

Ключевые слова: биомеханика, бокс, восстановление, ударное движение.

Современное состояние общей биомеханики характеризуется стремительным развитием и внедрением в практику экспериментальных исследований новых технологий и создаваемых на их основе современных методик исследования. Для изучения кинематических и динамических характеристик движений широко используются оптико-электронные системы, механико-электрические и электрофизиологические методики исследования.

Исследовательская работа посвящена биомеханическому обоснованию строения ударных действий в боксе.

Биомеханика физических упражнений позволяет изучить движение человека в ходе выполнения классических спортивных движений, в нашем случае боксе и большого числа общих и специальных упражнений, используемых в процессе обучения и совершенствования двигательных навыков.

В работе применялись математические методы для нахождения пространственных координат, для нахождения точек.

В работе мы рассматривали три восстановительных мероприятий, это:

1. НИМЛИ (низкоинтенсивное магнитно-лазерное излучение).
2. Физиотерапия.

3. Естественное восстановление.

Расчеты проводились на программном обеспечении «QualisysTrackManager (QTM)» и MSExcel.

Романова Виктория

1. Нимли

Таблица 1

Реакция удара в секундах

<i>1 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
2,43 с	2,65 с	0,22 с
<i>4 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
1,8	1,96	0,16

Васильев Егор

2. Физиотерапия

Таблица 2

Реакция удара в секундах

<i>1 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
3,43	3,92	0,49
<i>4 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
1,91	2,2	0,29

Александров Кирилл

3. Естественное восстановление

Таблица 3

Реакция удара в секундах

<i>1 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
0,86	1,3	0,44
<i>4 день</i>		
Старт (сигнал)	Начало движения удара	Время реакции
1,36	1,74	0,38

Под описанием результатов исследования понимается описание данных, полученных в ходе исследования по методикам, описанным ранее. В описание результатов входит: представление их в обобщенном виде в графиках, диаграммах.

В анализ результатов исследования входит сравнение полученных данных с уже имеющимися в науке, выделение физических особенностей, объяснение полученных данных.

1. Нимли

Романова Виктория

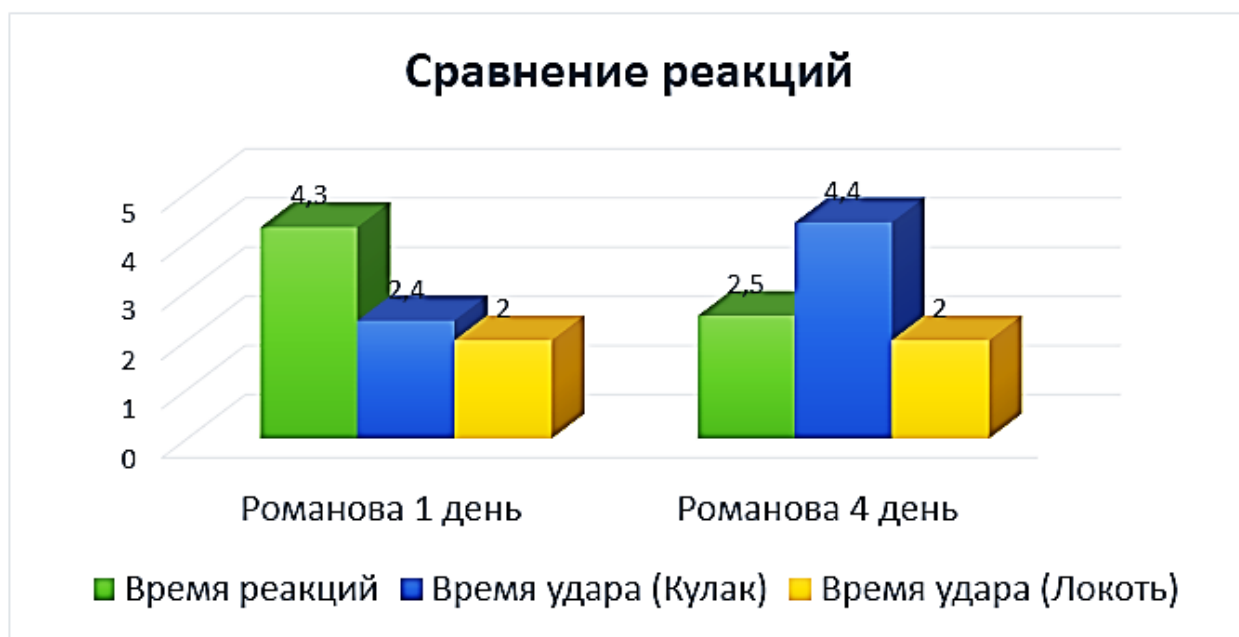


Рис. 1. Диаграмма 1

2. Физиотерапия

Васильев Егор

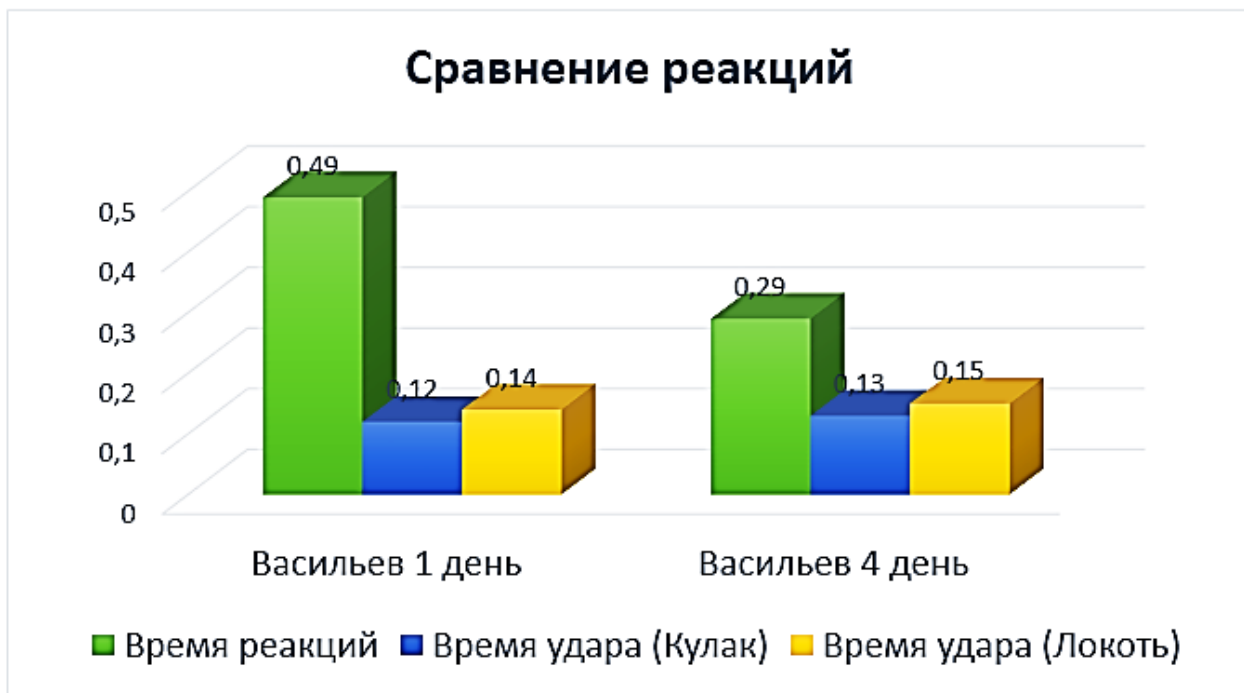


Рис. 2. Диаграмма 2

3. Естественное восстановление

Александров Кирилл

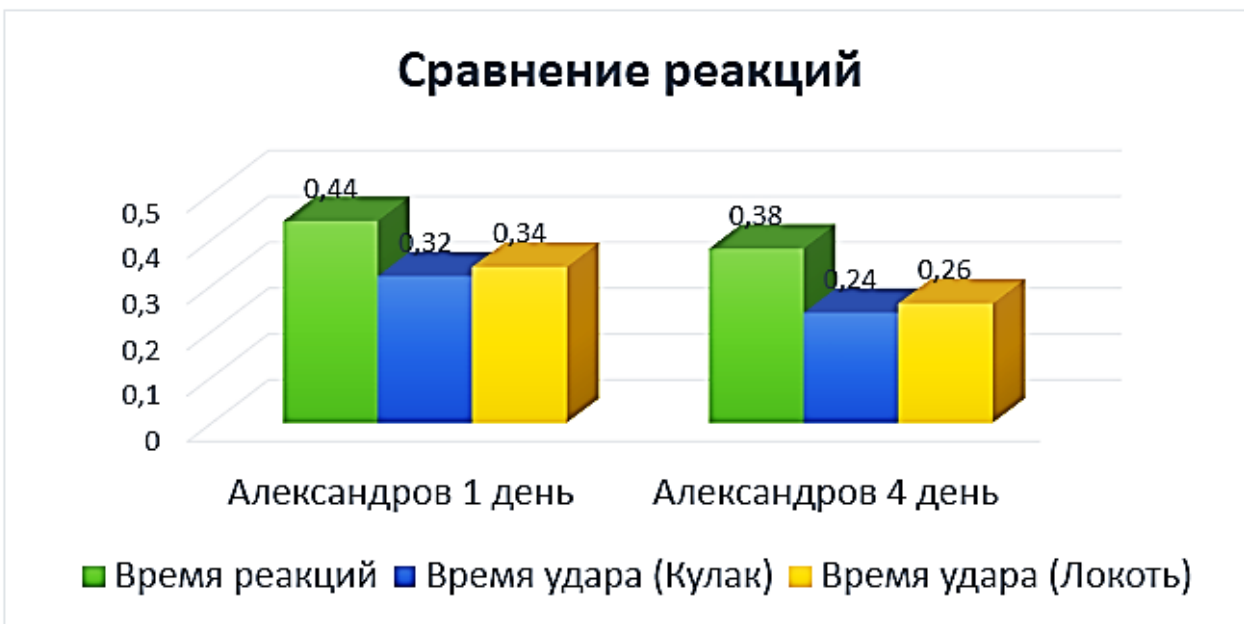


Рис. 3. Диаграмма 3

Подводя итоги восстановительного мероприятия (естественная восстановления), как видим все показатели дали результаты, и спортсмены, отдохнувшие стали лучше показать свои реакции.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Восстановительные мероприятия для спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/vosstanovitelnye-meropriyatiya-dlya-sportsmenov> (дата обращения: 05.05.2018).
3. Иванова Г.П. Биомеханика ударных взаимодействий в спорте: Дис. – СПб., 2011.