

Артёменко Т.Г. Анализ пространственных характеристик масрестлеров при выполнении соревновательных двигательных действий // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 419-эл. – 0,3 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 37.378

Артёменко Тарас Григорьевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры естественных дисциплин
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
с. Чурапча, Российская Федерация
e-mail: 2336964@ua.fm

**АНАЛИЗ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
МАСРЕСТЛЕРОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Аннотация: В статье рассмотрены пространственные характеристики, при выполнении соревновательных действий, показателей площади опоры во взаимосвязи с расположением общего центра масс спортсмена.

Ключевые слова: мас-рестлинг, общий центр масс, площадь опоры, двигательные действия, позиция, преимущество.

Artemenko Taras

PhD in physical education and sport,
associate Professor of natural Sciences
Of the "Churapchinsky state Institute
physical education and sports»
the village of Churapcha, Russian Federation

ANALYSIS OF THE SPATIAL CHARACTERISTICS OF MAS WRESTLERS IN THE IMPLEMENTATION OF COMPETITIVE MOTOR ACTIONS

Abstract: The article deals with the spatial characteristics of the performance of competitive actions, indicators of the area of support in relation to the location of the common center of mass of the athlete.

Key words: Mas-wrestling, a common center of mass, base area, physical action, position, advantage.

В современном спорте можно наблюдать активное развитие национальных видов, так например, якутский вид спорта мас-рестлинг имеет статус международной федерации, которая насчитывает около 50 стран. Проводятся по мас-рестлингу, как европейские и континентальные первенства, так и чемпионаты мира. В процессе быстрого развития видов спорта возникают многие задачи. К таким задачам относятся и обоснование технико-тактической подготовки в виде спорта. В нашей работе рассматриваются некоторые основные позиции спортсменов-масрестлеров в процессе единоборства с учетом биомеханического анализа двигательной деятельности [1].

На рисунке 1 представлены две позиции масрестлеров в процессе перетягивания палки, с акцентом на изменения показателей площади опоры в двух плоскостях и точкой приложения общего центра масс (ОЦМ) тела спортсмена.

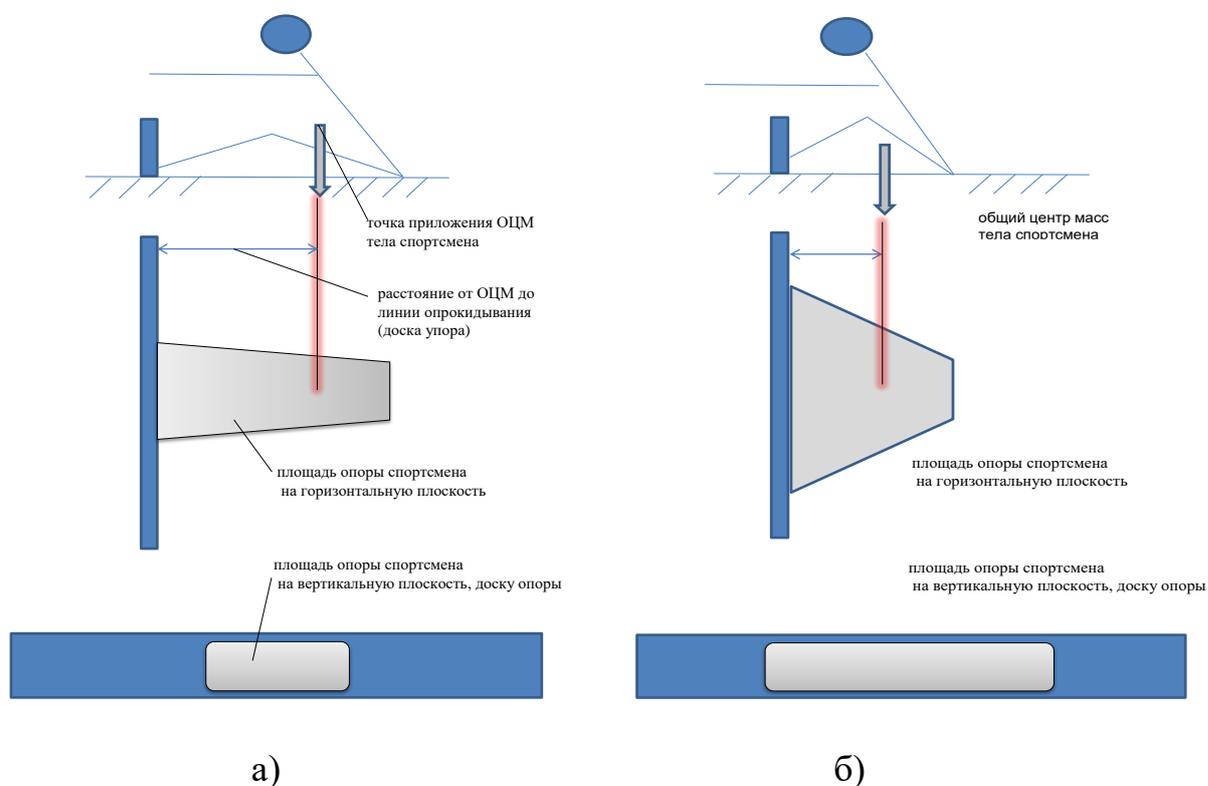


Рисунок 1 – Позиции масрестлеров с учетом взаимосвязи площади опоры в горизонтальной, вертикальной плоскости и расстояния от точки приложения ОЦМ до опоры

Так, на рисунке 1а в данной позиции можно видеть красной линией указано проекция ОЦМ на горизонтальную площадь опоры, которая располагается на большем расстоянии от доски опоры, чем на рисунке 1б. Однако можно отметить, что площадь опоры на горизонтальную и вертикальную поверхность на рисунке 1а меньше, чем на рисунке 1б.

В каждом из двух случаях мы можем наблюдать как положительные факторы, которые могут принести преимущества над соперником, так же и отрицательные – к поражению в состязании.

На рисунке 1б происходит увеличение площади опоры, как в вертикальной плоскости на доске опоры, так и горизонтальной – поверхность пола, что не только позволяет противостоять, но и в тоже время, успешно самому атаковать, используя боковую тягу противника чрез правую или левую ногу [2, 3]. Однако при этом, как уже отмечалось, ОЦМ спортсмена критично близко располагается к линии перетягивания, что усложняет противодействие сопернику, когда он будет выполнять прием прямая тяга. Поэтому в таких тактических ситуациях необходимо избегать прямой тяги от соперника и самому стараться перевести борьбу в одну из сторон доски опоры, с учетом расположения стоп соперника относительно своей площади опоры.

Выводами к сравнительному анализу в двух основных позициях масрестлеров с акцентом на показатели пространственных и силовых характеристик, могут быть следующие:

1) при выполнении технико-тактических действий необходимо учитывать площадь опоры в двух плоскостях и связанным с этим перемещением ОЦМ спортсмена относительно доски перетягивания;

2) увеличение площади опоры позволяет проводить более эффективно атаку через правую или левую сторону, с учетом расположения стоп противника;

3) уменьшение площади опоры позволяет более эффективно атаковать соперника, используя прямую тягу.

Список использованной литературы:

1. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.
2. Артёменко Т.Г., Алексеев В.Н., Готовцев И.И., Логинов В.Н. Мышечная активность масрестлеров при выполнении приемов тяги в соревновательной деятельности // Научное издание. Известие Тульского государственного университета: Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 97-103.
3. Логинов В.Н. Специальная силовая подготовка спортсменов по мас-рестлингу в подготовительном периоде годового макроцикла. Монография. М.: ООО “ДИОНА”, 2010 – 83 с.

Дата поступления в редакцию: 06.12.2018 г.

Опубликовано: 06.12.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Артёменко Т.Г., 2018