

УДК 796.012

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА

С.А. Зайцев (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. *Д.А. Лавшук*,

канд. пед. наук, доцент

Использование биомеханической видеорегистрации движений в спортивной тренировке позволяет интенсифицировать все компоненты подготовки атлетов. Наиболее перспективным представляется использование методов биомеханики для совершенствования технической и физической подготовки, но ши-

рокое применение методов биомеханики сдерживается, в том числе, вследствие малого распространения специализированных компьютерных программ по обработке результатов регистрации движений.

Цель нашего исследования заключалась в разработке методики подготовки пауэрлифтеров в жиме штанги лежа на основе оперативного биомеханического контроля кинематических характеристик движений. Для этого мы предлагаем использовать специализированную компьютерную программу «Kinovea», которая позволяет обрабатывать видеофайлы с целью получения дополнительной качественной и количественной информации об анализируемом движении [1]. Ключевая особенность программы – возможность прослеживания и визуализации траектории движения избранных точек видеонаблюдения. На рисунке показана траектория движения грифа штанги лифтера.



Трекинг перемещения грифа штанги программой «Kinovea»

После каждой попытки спортсмен может просмотреть траекторию грифа штанги, следовательно, у него существует возможность оперативного контроля своих технических действий в следующих попытках.

Литература

1. **Лавшук, Д.А.** Использование программного обеспечения KINOVEA в биомеханическом анализе техники спортивных упражнений / Д.А. Лавшук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., Могилев. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 192–195.