

УДК 796(072)  
ББК 75.711.8р  
Х 24

Составители:

Хасин Л.А., Рабочев В.Н., Бакаринов Ю.М., Сафонов В.Г., Щелков С.С., Аткишкина Т.Д.  
Анализ спортивных результатов, показанных ведущими метателями России и мира в 2010 г.  
Методика оценивания технического мастерства толкателей ядра высшей квалификации на основе скоростной видеосъемки и компьютерного моделирования. Методическое пособие. Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия Ученым советом Московской государственной академии физической культуры. Рекомендовано Главным тренерским советом Всероссийской федерации легкой атлетики. - М., 2010. - 104 с.

Под общей редакцией: **Балахничева В.В.** – президента Всероссийской федерации легкой атлетики, Заслуженного тренера России, Заслуженного работника физической культуры РФ, профессора, доктора педагогических наук, **Маслакова В.М.** – вице-президента Всероссийской федерации легкой атлетики, главного тренера сборной команды РФ по легкой атлетике, Заслуженного тренера СССР, Заслуженного работника физической культуры РФ.

Методическое пособие посвящено проблемам подготовки метателей – членов сборной команды РФ. Содержит анализ спортивных результатов ведущих метателей России и мира в 2010 г., биомеханический анализ техники метаний сильнейших российских и зарубежных спортсменов на основе компьютерного моделирования и скоростной видеосъемки, методику восстановления физической работоспособности. Методическое пособие предназначено для тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов, а также для широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

© Хасин Л.А., Рабочев В.Н., Бакаринов Ю.М., Сафонов В.Г.,

Щелков С.С., Аткишкина Т.Д., 2010 г.

© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2010 г.

© НИИТ МГАФК, 2010 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	4
<b>Хасин Л.А., Рабочев В.Н., Бакаринов Ю.М., Кукушкин В.Г. Анализ результатов соревновательной деятельности ведущих метателей России и мира в 2010 г.</b>	5
<b>Бакаринов Ю.М., Хасин Л.А., Щелков С.С. Описание техники толкания ядра, фазовая структура упражнения</b>	56
<b>Хасин Л.А., Дроздов А.Л. Анализ техники толкания ядра с использованием скоростной видеосъемки и компьютерного моделирования</b>	64
Пространственно-временные и динамические характеристики движения снаряда и отдельных звеньев тела в ключевых фазах толчка	64
Фазовая структура толчка у ведущих толкателей ядра	89
<b>Рукин М.Е., Рукин Е.М., Творогова А.В. Спектральная фототерапия как метод восстановления спортсменов</b>	97
<b>Список использованных источников</b>	103