

ВИБРАЦИОННОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Студентка гр.113814 Калиниченко И.Г.,
доктор пед. наук, первый зам. директора НИИ ФКС А.А. Михеев
Белорусский национальный технический университет

Координационные, скоростные и силовые качества мышц плечевого пояса играют важную, а зачастую, и предопределяющую роль во всех трудовых и обучающих процессах в достижении спортивных результатов и возможности полноценной самореализации. Существует множество видов спорта, в которых скоростно-силовые качества мышц рук играют важную роль (все виды единоборств, игровые виды спорта, стрельба, лыжи, плавание и т.д.). Во всех перечисленных видах спорта очень часто травмируются мышцы плечевого пояса.

Таким образом, возникает необходимость в создании такого устройства, с помощью которого можно было бы развивать скоростно-силовые качества мышц рук и плечевого пояса, а также восстанавливать подвижность плечевых суставов после различных травм.

Данное вибрационное устройство предназначено для использования в физкультурно-оздоровительных целях и применяется для совершенствования физической подготовки человека, увеличения подвижности суставов, силы и изменения тонуса мышц тела. Вибрационное устройство используется для оперативной и контролируемой стимуляции биологической активности мышц плечевого пояса.

Стимуляция биологической активности – это легковоспроизводимый, немедикаментозный метод, предполагающий выполнение физических упражнений на фоне вибрации с частотой 28–30 Гц при амплитуде 4 мм и ускорении 0,7 g [1].

Такое устройство применяется в области физической культуры и спорта, а также в мероприятиях профессиональной посттравматической реабилитации. Использование вибрационного устройства наиболее эффективно в ходе физических тренировок с целью увеличения эффективности силовой подготовки или физического развития [2].

Литература

1. Михеев, А.А. Стимуляция биологической активности как метод управления развитием физических качеств спортсменов / А.А. Михеев. – Мн., 1999.
2. Михеев, А.А. Биологические основы дозированной вибрационной тренировки спортсменов / А.А. Михеев. – Мн., 2006.