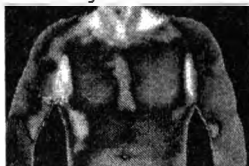


Термографическое тестирование уровня тренированности спортсмена

Олефир Г.И., Куклицкая А.Г., Колибаба М.О., Матюшевич Е.Г.
Белорусский национальный технический университет

При организации тренировочного процесса для правильного выбора типа выполняемых упражнений, степени нагружения и методики тренировки, необходимо учитывать уровень тренированности спортсмена. Предлагается тестировать уровень тренированности по поверхностному термоотклику организма в целом и выбранной группы мышц на физическую нагрузку.

На группе из 8 человек с различным уровнем физической подготовки исследована динамика термоотклика бицепса на выполнение сгибания и разгибания в локтевом суставе в течение минуты в среднем темпе с нагружением 1 кг. Результаты исследования представлены на рисунках.

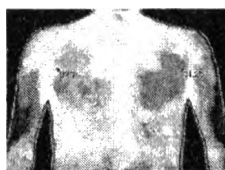


а) до нагрузки

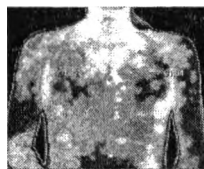


б) через 1 минуту

Рисунок 1 Термоотклик на нагружение бицепса мастера спорта по гребле.



а) до нагрузки



б) через 1 минуту

Рисунок 2 Термоотклик на нагружение бицепса нетренированного человека

Приведенные термограммы свидетельствуют о различной тепловой реакции нагружаемой группы мышц спортсменов высокой квалификации и нетренированных лиц. Для спортсменов характерно умение правильно формировать динамическую осанку и нагружать только выбранную группу мышц. Низкий уровень тренированности отличается неумением правильно распределять физическую нагрузку по группам мышц.