

ТЕРМОГРАФИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

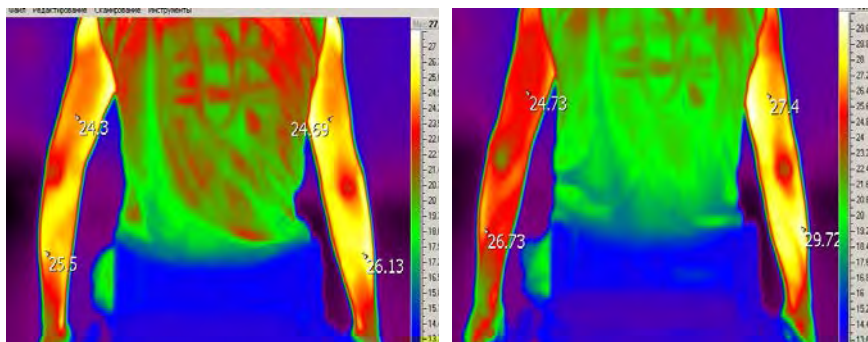
Студент гр.113815 Колибаба М.О., студент гр.113816 Бут-Гусаим М.А.,
старший преподаватель Куклицкая А.Г., преподаватель Волк Ю.В.

Белорусский национальный технический университет

Обучение правильной технике бросков в баскетболе сводится к управлению двигательным аппаратом верхних и нижних конечностей. Двигательные действия спортсмен совершает за счет сокращения мышц. Сокращающаяся мышца совершает работу, вследствие чего разогревается. Разогрев группы мышц в процессе тренировки можно регистрировать с помощью термографа ИРТИС-2000МЕ.

Эффективность тренировки определяется целенаправленным нагружением строго определенной группы мышц. При выполнении броскового движения в баскетболе задействуются следующие мышцы: трехглавая мышца плеча, локтевой сгибатель и локтевой разгибатель запястья.

Результаты термографического мониторинга тренировки броска при образцовом выполнении двигательного действия тренером представлены на рисунках *а* и *б*.



а – термограмма дорсальной поверхности рук до тренировки

б – термограмма дорсальной поверхности рук после тренировки

Сравнение термограмм полученных до и после тренировки показало, что при правильном выполнении двигательного действия мышцы рабочей руки значительно разогреваются – более чем на 2°С по сравнению с нерабочей.