

## МОНИТОРИНГ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Студенты гр. 113816 Бут-Гусаим М.А., Гладун А.В.

Ст. преподаватель Куклицкая А.Г.

Белорусский национальный технический университет

Термографический мониторинг тренировочного процесса позволяет оценивать эффективность методики тренировки и правильность выполнения спортсменом двигательного действия.

При мониторинге тренировки броска на примере тренера была отработана методика проведения исследований, включающая следующие этапы:

- регистрация серии термограмм до выполнения двигательного действия;
- регистрация серии термограмм сразу по окончании тренировки;
- регистрация серии термограмм (вид спереди, сзади, справа) через 3-5 минут после окончания тренировки (в это время разогрев мышц достигает наибольшего значения).

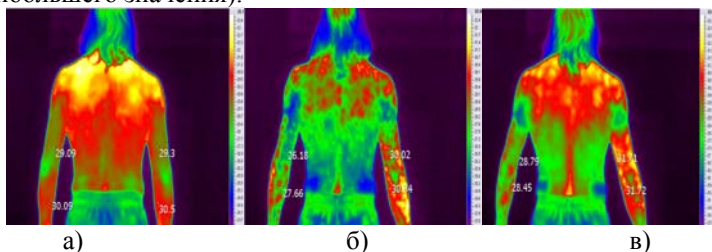


Рисунок 1 – Серия термограмм: а) до начала тренировки; б) после тренировки; в) на момент максимального разогрева

Приведенные на рисунке термограммы показывают, что при технически правильном выполнении броска задействуются следующие мышцы: трицепс плеча, локтевые сгибатель и разгибатель кисти. Разогрев, задействованных мышц, должен составлять более 2 градусов, что свидетельствует об эффективности тренировочной нагрузки.

Термография является эффективным методом мониторинга тренировочного процесса. По разогреву можно определять включенные в выполнение двигательного действия мышцы. Термографический мониторинг позволяет оценивать технику выполнения двигательного действия по тому, какие именно мышцы включаются спортсменом при выполнении движения.