

УДК 796.022

УСТРОЙСТВО ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Студент гр. 11901212 Нициевский А. Д.

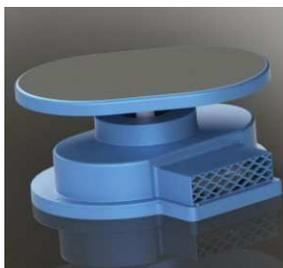
Канд. пед. наук, доцент Васюк В. Е.

Белорусский национальный технический университет

Процесс удержания равновесия является бессознательным. Лучшая координация действий, быстрая реакция и хорошее запоминание каких-либо новых механических действий зависит от способности организма удерживать равновесие. Один из способов совершенствования равновесия – тренировки с использованием балансировочных устройств.

Балансировочные устройства позволяют укрепить мышцы-стабилизаторы, которые слабо задействованы при обычных тренировках, улучшить осанку, развить гибкость, координацию и мускулатуру. Благодаря этим устройствам возможно тренировать проприоцептивные рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и связках.

Нами было разработано устройство для совершенствования постральной устойчивости, представленное на рисунке.



Устройство для совершенствования постральной устойчивости

Принцип тренировки на разработанном устройстве заключается в балансировании на верхней платформе, соединенной с шаровым шарниром, свободно расположенным в чашке. Габаритные размеры верхней платформы выбирались исходя из антропометрических данных европейского человека. Шарнир возможно фиксировать в любом положении при помощи гидравлических цилиндров, а его подвижность возможно регулировать при помощи пульта дистанционного управления. Для обеспечения безопасности занимающегося на верхнюю платформу устанавливается противоскользящее резиновое покрытие Регупол Мидл. Конструктивно обеспечена простота сборки и разборки устройства путем использования разъёмных соединений.