

Термографический мониторинг тренировки армрестлеров

Куклицкая А.Г., Петровская О.Г.

Белорусский национальный технический университет

При интенсивной физической нагрузке мышцы, обеспечивающие двигательные действия, разогреваются. Термографический мониторинг тренировочного процесса позволяет проследить изменение поверхностного теплового баланса тела спортсмена, и по очаговому разогреву в анатомической проекции определить нагруженные мышцы, по величине разогрева оценить эффективность нагрузки.

Для оценки эффективности новых методик тренировки в армрестлинге проведены экспериментальные исследования поверхностного теплового баланса тела спортсменов-армрестлеров в процессе тренировки. К исследованию привлекались 5 студентов-спортсменов (1 и 2 спортивного разряда) 1990-1992 гг. рождения. Ниже приведены термограммы двух спортсменов – О.Л. и И.П. О.Л. по результатам скорее средний спортсмен. И.П. – самый перспективный спортсмен в группе.



а) О.Л. до тренировки



б) О.Л. после тренировки и спарринга



в) И.П. до тренировки



г) И.П. после тренировки и спарринга

Рисунок 1 Термограммы спортсменов-армрестлеров

Термограммы свидетельствуют о существенной разнице в реакции на нагрузку спортсменов разного уровня подготовки, что позволяет использовать термографический мониторинг при оценке эффективности тренировки для каждого из спортсменов в группе, а также для сравнения техники спортсменов и определения их перспективности.