

Гриппа Т. Р., Горохов Р. А.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТЕЛЕК НА ДИНАМИЧЕСКИЕ И СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Научный руководитель ст. преп. Новицкий Д. Э.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Из практики спорта известно, что средством улучшения силовых качеств и скоростных реакций является умение производить все действия максимально физиологично.

Использование индивидуальных спортивных стелек позволяет создать идеальную прослойку между стопой и обувью. Они правильно распределяют нагрузку в стопе и помогают правильно ориентировать тело в пространстве, помогая предотвратить появление травм, улучшить состояние при нарушенной осанке и увеличить эффективность спортсмена. [Рябина К.Е., Федоров А.В., (5-2), 2015, 182-187].

Цель: оценка возможности влияния индивидуальных стелек на динамические и силовые показатели спортсменов.

Материалы и методы. Видео бега, высота прыжка (до/после), змейка со стельками и без, броски с сопротивлением, баланс бол.

Результаты и их обсуждение. Доказана эффективность стелек при прыжке. Средняя высота прыжка у 25 испытуемых увеличилась на 2-6 см. Также 5 спортсменов отметили, что при выполнении прыжков напряжение в некоторых мышцах пропало.

Улучшение параметров устойчивости легче всего показать на баланс-боле. И, как предполагалось, стабильность легче достичь при наличии стелек. Лишь у 3 человек из 25 изменений не наблюдалось.

В большинстве видов спорта прямого контакта с соперником не избежать. В такие моменты нужна концентрация и устойчивость. Это упражнение, как и «Balance-ball», позволяет оценить стабильность спортсменов в пространстве. При выполнении упражнения была выявлена потеря равновесия при броске, что в последствии повлияло на его реализацию. Это произошло из-за отсутствия стелек у испытуемого. При выполнении упражнения в стельках игрок совершил точный бросок.

Выводы.

1. При проведении исследований был получен прирост динамических и силовых показателей в 20-25% у 80% испытуемых.

2. Сами спортсмены отмечают меньшую утомляемость после тренировок, повышение выносливости, а также улучшение в координации и стабильности, что облегчает контроль мяча во время игр и тренировок.

Отсутствие положительного результата у оставшихся испытуемых, либо незначительное увеличение показателей, которыми можно пренебречь, мы считаем связанным с более сложными патологиями, которые следует диагностировать на более функциональном оборудовании, после чего подбирать и изготавливать ортопедические конструкции.