

кости. Повторение курса БМ стимуляции приносит положительный эффект в виде надежного закрепления или дальнейшего улучшения остроты зрения.

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ  
МЕТОДОМ БИМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ

НЕКРАШЕВИЧ В.В., НАЗАРОВ В.Т., СКРИПКО А.Д., ТЕРЕЩЕНКО В.А.  
/Белорусский политехнический институт/

Исследовалось влияние амплитуды в структуре выполнения упражнений используемых для развития подвижности в тазобедренных суставах методом биомеханической стимуляции мышц (БМСМ) на изменение гибкости, максимальной силы и скоростно-силовых качеств.

Были организованы две однородные экспериментальные группы по десять человек в каждой. В эксперименте участвовали спортсмены первого и второго спортивных разрядов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Оценка гибкости и максимальной силы проводилась соответственно методами гониометрии и тензометрии, скоростно-силовые качества - прыжком вверх со взмахом руками (по Абалакову).

Обе группы прошли курс БМСМ по методике, предложенной В.Т. Назаровым. Отличие между ними заключалось в том, что первая выполняла упражнения с максимально возможной амплитудой, вторая - с амплитудой в 90-95% от максимально возможной. Курс стимуляций состоял из шести сеансов, которые проводились на протяжении двухнедельного микроцикла, через день. Стимуляция проводилась после основной части тренировочного занятия.

Непосредственно перед каждым сеансом стимуляции, а также через 1, 7, 14, 21, 30, 60, 90, 120 дней после курса БМСМ проводился

контроль за состоянием гибкости, максимальной силы и скоростно-силовыми качествами нижних конечностей. После проведения БМСМ тренировочная программа исключала целенаправленное развитие силы.

В результате эксперимента удалось выяснить, что в первой группе от сеанса к сеансу происходило значительное улучшение показателей гибкости. Наибольший их прирост наблюдался после первых трех сеансов стимуляции, затем он постепенно снижался. После шести сеансов БМСМ средний прирост гибкости составил 19,9%. Характерно то, что через неделю после окончания стимуляции показатели подвижности не только не снизились, но даже несколько увеличились. В дальнейшем наблюдалось их постепенное уменьшение, однако даже через четыре месяца подвижность в тазобедренном суставе была значительно выше исходного уровня (113%). Максимальная сила мышц ног снижалась от сеанса к сеансу стимуляции. К окончанию курса среднее снижение силы составило 6,1%. Восстановление ее исходных показателей произошло к началу второй недели после курса БМСМ. Подобная картина наблюдалась с динамикой скоростно-силовых качеств.

Во второй группе подвижность в тазобедренном суставе развивалась несколько медленнее, чем в первой и достигла своего максимума через неделю после курса БМСМ (112,5%). Через месяц она составляла 109,4%, через четыре - 105,8%, что значительно выше исходной ( $P < 0,05$ ). Наряду с ростом гибкости значительно улучшились показатели максимальной силы и скоростно-силовых качеств. Так после курса БМСМ максимальная сила мышц ног возросла на 8%, а скоростно-силовые качества повысились на 6,8%. В дальнейшем постепенно происходило их снижение. Через четыре месяца исследуемые показатели оказались достоверно выше исходных.