

УСТРОЙСТВО ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Студент гр. 119831 Покладок И.

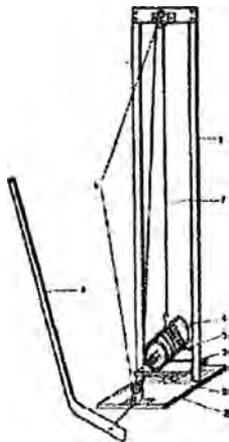
Доцент Барановская Д.И.

Белорусский национальный технический университет

Одним из эффективнейших бросков в хоккее с шайбой является кистевой бросок. Выполняется этот технический приём, как правило, на небольшом расстоянии от ворот. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту этого приёма, техника его исполнения достаточно сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что бросок нужно проводить за минимальный промежуток времени и с наибольшей силой и точностью.

Цель работы – модификация тренировочного устройства для совершенствования скоростно-силовых качеств и технической подготовленности хоккеистов.

Устройство состоит из металлической рамы 1, закреплённой вертикально на неподвижной платформе 2. Между стойками рамы на подшипниках установлена подвижная каретка 3, на которой смонтирован небольшой барабан с тросом 4. На барабане установлен датчик 5. Барабан через систему блоков 6 соединен гибким тросом 7 с хоккейной клюшкой 8. Для снижения шумового эффекта на неподвижной платформе между стойками рамы установлена пружина 9, на которую установлен барабан с тросом. Высота тренажёра составляет 2 м, что позволяет выполнять тренировочные упражнения при сохранении оптимальной амплитуды движения индивидуально для каждого спортсмена.



Физические упражнения на усовершенствованном устройстве можно выполнять в естественных условиях без приспособлений, либо в искусственных, специально для этого созданных. Искусственные, специально созданные условия наполняют содержание физических упражнений новыми элементами, делая их форму более многогранной.