

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ

Студентка гр. 119831 Колпакова О.

Канд. пед. наук, доцент Васюк В.Е.

Белорусский национальный технический университет

Современная борьба, и в частности дзюдо, предъявляет повышенные требования к физической подготовленности спортсмена. Он должен обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств для выполнения захватов и различных видов бросков. Вместе с тем, дзюдоист должен сохранить равновесие, чтобы остаться на ногах. Следовательно, координационные способности играют важную роль в успешном проведении поединка.

Использование многофункциональных тренировочных устройств в процессе подготовки дзюдоистов позволяет улучшить их техническую и физическую подготовленность. Тренажерные устройства дают возможность сформировать правильный двигательный навык проведения приемов.

Выбранное нами для усовершенствования устройство состоит из рамы, направляющих скольжения грузов, роликов скольжения троса, регулирующего ролика высоты скольжения троса, фиксатора-стопора груза, комплектующих грузов, гибкого троса (веревочного типа), ручки троса, стержня крепления грузов. Основным недостатком этого тренировочного устройства является то, что спортсмен теряет устойчивость при неправильном входе на бросок.

В отличие от аналогичного тренировочного устройства в данное устройство предполагается установка электродвигателя, работающего в заторможенном режиме, типа ПЛЮ62. Его мощность находится в пределах ~2,5÷3,3 кВт. Электродвигатель будет создавать нужное сопротивление при работе на тренировочном устройстве. Когда спортсмен начинает тянуть трос, электродвигатель будет возвращать его в исходное положение. Динамический и механический тормоз обеспечивают быстрое и безопасное торможение. С повышением быстроты движения (скорости вращения двигателя) электродвигатель переключается в режим генератора.

Использование данного тренировочного устройства в процессе подготовки дзюдоистов подразумевает применение метода сопряженного воздействия, при котором совершенствуется техника выполняемого приема и одновременно развиваются двигательные-координационные и скоростно-силовые способности спортсмена.