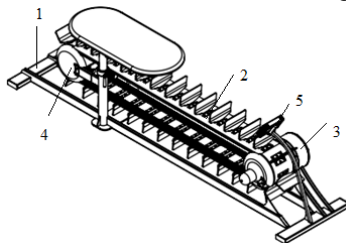


ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ

Студентка гр. 11901212 Адамович А. С.
Канд. биол. наук, доцент Парамонова Н. А.
Белорусский национальный технический университет

Развивать специальные качества пловцов с помощью тренировочных приспособлений в воде достаточно сложно, поэтому необходимо подобрать такие устройства, которые могли бы приблизить тренировочный процесс на суше к реальным условиям.

Данный тренажер является техническим средством для совершенствования специальной силовой подготовки спортсменов, а также для развития скоростно-силовых способностей. Он позволяет тренировать специфическую плавательную силу путем имитации гребковых движений рук в плавании вольным стилем. Тренажер для совершенствования силовой подготовки пловцов содержит установленные на каркасе платформу для размещения пловца. Ленту с опорами и узлом нагрузки, связанным с блоком управления. Предусмотрено бесступенчатое изменение высоты платформы, посредством регулирования телескопических стоек (рисунок).



Тренажер для совершенствования силовой подготовки пловцов:

1 – каркас; 2 – лента с опорами для рук; 3 – нагрузочный узел;
4 – дополнительный узел; 5 – блок управления

Функционирует ТССП следующим образом: спортсмен занимает исходную позицию. Кисть устанавливает на опоры и тренер путем регулирования высоты платформы подбирает угол сгибания руки в локтевом суставе. Затем спортсмен начинает осуществлять движения руками, имитируя технику плавания способом вольный стиль. По мере протягивания ленты, посредством давления ладонями на опоры, возрастает сопротивление передвижению рук. Корректировка параметров нагрузки осуществляется с программного устройства.