

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СКАЛОЛАЗОВ

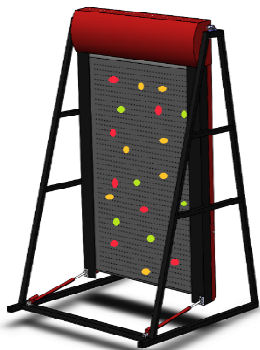
Студент гр. 11901212 Стрекач П. В.

Канд. пед. наук, доцент Васюк В. Е.

Белорусский национальный технический университет

Скалолазание – сложнокоординационный вид спорта, требующий хорошей общей физической подготовленности, высокого уровня развития таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация, а также качеств, присущих непосредственно скалолазам: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Нами разработан тренажер для обучения и совершенствования специальной подготовленности скалолазов, представленный на рисунке.



Тренажер для обучения и совершенствования специальной подготовленности скалолазов

Устройство для обучения и совершенствования специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в скалолазании, обеспечивает комплексную нагрузку на все группы мышц, способствует развитию силы и выносливости, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Работа тренажера осуществляется под действием веса человека. Устройство позволяет регулировать скорость движения полотна. Наклон поверхности может быть выставлен с отрицательным значением угла, что позволяет имитировать свесы и выступы скал. Возможно множество вариантов установки захватов для рук.