

## ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ

Студент гр. 119810 Гиль М.

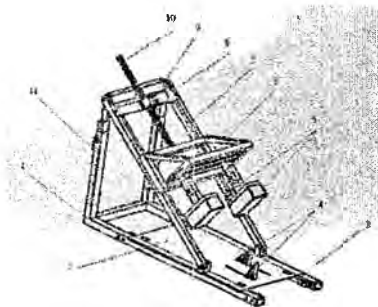
Канд. пед. наук, доцент Васюк В.Е.

Белорусский национальный технический университет

Рост результатов в современном спорте непрерывно связан с повышением эффективности тренировочного процесса, направленного на развитие необходимого уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Комплексное развитие физических качеств у бегунов на короткие дистанции зависит не только от объема и интенсивности тренировочной нагрузки, но и от системы использования упражнений. В современных условиях подготовки многие упражнения требуют применения специализированных тренировочных устройств. От них зависит постановка тех или иных задач спортивной тренировки. На практике это стало главным условием повышения уровня скоростно-силовых качеств спринтеров и роста их спортивных результатов.

Тренажер для развития силы мышц (рисунок) способен очень точно дозировать нагрузку, благодаря встроенному микроконтроллеру, обеспечивающему управление электродвигателем, с помощью которого тренировка мышц может осуществляться как в преодолевающем, так и в уступающем режимах работы.

Подвижные упоры для плеч 5 телескопически закрепляют в тележке 6 на уровне плеч. С началом движений тележка 6 передвигается вперед-вверх по направляющим 7, преодолевая нагрузку, создаваемую электродвигателем 9, и после полного выпрямления туловища под



действием этой же нагрузки возвращает спортсмена в исходное положение, причем мышцы спортсмена совершают работу в уступающем режиме.

Модифицированное нами устройство позволяет совершенствовать силовые и скоростно-силовые способности бегунов-спринтеров различной квалификации.