

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

О.И. Ульянов

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДИФИЦИРОВАННОГО
ТРЕНАЖЕРА CONCERT-2 В ТРЕНИРОВКЕ
ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ**

В круглогодичной тренировке гребцов-академистов подготовительный период, который приходится на зимние месяцы, имеет большое значение. Гребцы стремятся повысить уровень своей общей и специальной физической подготовленности. Но, если с общей подготовкой все обстоит нормально, то специальная – требует применения специфических тренажеров, позволяющих развивать выносливость и силовые качества, имитируя при этом технику гребли.

Хороший эффект дает тренировка в специальном гребном бассейне. Но, к сожалению, в настоящий момент в Республике Беларусь функционируют лишь два таких бассейна. В последние годы гребцами используется широко разрекламированный тренажер «Концерт-2». В зимний период на этих тренажерах проводятся соревнования на первенство Республики Беларусь, Европы и Мира. Однако, как показывает анализ выступлений спортсменов в течение года, те, кто становится чемпионами на «Концерт-2», выступая весной и летом на воде в лодке, не попадали даже в число призеров соревнований.

Как показали наши наблюдения, причина этого в том, что техника работы на «Концерт-2» значительно отличается от гребли в лодке. Имеется большой отрицательный перенос навыка, который не позволяет спортсмену реализовать свои возможности в полной мере. При работе на тренажере «Концерт-2» кисти рук двигаются по прямой – вперед-назад, в гребле на лодке – дугами внутрь. Движения ног и туловища также значительно отличаются.

Для того, чтобы привести в соответствие тактику работы на тренажере с греблей в лодке, нами разработан и изготовлен тренажер, использующий «Концерт-2».

Данное тренажерное устройство состоит из макета академической парной лодки с модифицированным гребным аппаратом. К рукояткам весел крепятся два аппарата «Концерт-2». Как показал анализ кинограмм, техника работы на нашем тренажере практически не отличается от гребли в академической лодке.

Тренажер используется в тренировке гребцов-академистов города Могилева, и получил высокую оценку у тренеров и спортсменов.