

УДК 796. 033: 796. 015: 796.035 (024): 796.077.5 (075.8)
3-92

Рецензенты:

к. п. н., доцент Н.И. Семин
к. п. н., доцент М.А. Причалов

Зулаев, И.И. и др. Спортивные тренажеры: классификация, характеристика, возможности применения в качестве технических средств физического воспитания: методические рекомендации для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, А.Г. Демирчоглян; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. - 48 с.

Методические рекомендации отражают общепринятые принципы условной классификации современного спортивного кардио и силового тренажерного оборудования, их модификации и возможности применения для различных контингентов населения в качестве технических средств физического воспитания.

Авторами представлены наиболее популярные образцы спортивных тренажеров, отражающие тенденции развития спортивных тренажеров, как для домашнего, так и интенсивного коммерческого использования (фитнес клубы, студии, спортивно-оздоровительные центры и т.д.).

В методических рекомендациях раскрываются основные компоненты составления индивидуальных программ тренировок с использованием спортивных тренажеров, представлены рекомендации по проведению самостоятельных занятий, позволяющих контролировать и поддерживать свое физическое здоровье.

Методические рекомендации предназначены, прежде всего, для студентов и преподавателей вузов физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических вузов, специалистов, работающих в области фитнес-индустрии, профессионального спорта, а также широкого круга читателей, проявляющих интерес к спортивным тренажерным технологиям.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве методических рекомендаций*

© Зулаев И.И., Абульханова М.В., Демирчоглян А.Г., 2012.

© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2012.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ.....	5
II. КЛАССИФИКАЦИЯ И ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНАЖЕРОВ.....	6
2.1. Кардиотренажеры.....	6
2.1.1 Беговые дорожки.....	6
2.1.2. Эллиптические тренажеры или эллипсоиды.....	8
2.1.3. Степперы.....	9
2.1.4. Велотренажеры.....	9
2.1.5. Гребные тренажеры.....	11
2.1.6. Райдеры.....	11
2.1.7. Лестницы (Climber).....	11
2.1.8. Тренажеры для пловцов.....	12
2.2. Основы построения занятий с использованием кардиотренажеров.....	12
2.3. Силовые тренажеры.....	14
2.3.1 Блочные тренажеры.....	14
2.3.2 Нагружаемые дисками.....	14
2.3.3. Интервальный тренинг.....	15
2.3.4. Многофункциональные тренажеры (модульные станции)..	15

2.3.5. Тренажеры для функционального тренинга.....	15
2.3.6. Тренажеры со свободными весами.....	16
2.4. Тренажеры для развития гибкости (Flexability).....	16
2.5. Реабилитационное оборудование.....	17
2.6. Детские спортивные тренажеры.....	18
III. ПРИЛОЖЕНИЕ (фотоиллюстрация спортивных тренажеров)..	19
IV. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.....	30
V. ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	37
VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
VII. ЛИТЕРАТУРА.....	46