

УДК 796.022(075)
ББК 75.48я73
С73

Авторы:

И. И. Зулаев, кандидат педагогических наук, доцент
М. В. Абульханова, кандидат педагогических наук
Я. В. Сираковская, кандидат педагогических наук
А. В. Завьялов, кандидат педагогических наук
Е. А. Никитина, старший преподаватель

Рецензенты:

М. А. Причалов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
и методики физической культуры и спорта МГАФК;
О. В. Ильичева, кандидат биологических наук, доцент кафедры
адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их
С73 **использование в качестве технических средств в процессе**
физического воспитания : учебное пособие / И. И. Зулаев
[и др.]. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 65 с. ; илл.
ISBN 978-5-4499-0402-7

В пособии раскрываются основные компоненты составления индивидуальных программ тренировок с использованием спортивных тренажеров, представлены рекомендации по проведению самостоятельных занятий, позволяющих контролировать и поддерживать свое физическое здоровье. Издание отражает 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. Среди последних тренажерное оборудование ведущих мировых брендов.

Учебное пособие предназначено прежде всего для студентов бакалавриата и специалитета, а также преподавателей физической культуры в вузах.

УДК 796.022(075)
ББК 75.48я73

ISBN 978-5-4499-0402-7

© Коллектив авторов, текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Содержание

| | |
|---|----|
| I. Введение | 5 |
| II. Классификация и основные функциональные особенности тренажеров | 7 |
| 2.1. Кардиотренажеры | 7 |
| 2.1.1. Беговые дорожки | 7 |
| 2.1.2. Эллиптические тренажеры или эллипсоиды | 9 |
| 2.1.3. Степперы | 10 |
| 2.1.4. Велотренажеры | 10 |
| 2.1.5. Гребные тренажеры | 13 |
| 2.1.6. Райдеры | 13 |
| 2.1.7. Лестницы (Climber) | 14 |
| 2.1.8. Тренажеры для плавания | 14 |
| 2.1.9. Тренажеры для настольного тенниса | 14 |
| 2.1.10. Канатные тренажеры | 15 |
| 2.2. Основы построения занятий с использования кардиотренажеров | 16 |
| 2.3. Силовые тренажеры | 18 |
| 2.3.1. Блочные тренажеры | 19 |
| 2.3.2. Нагружаемые дисками | 19 |
| 2.3.3. Интервальный тренинг | 19 |
| 2.3.4. Многофункциональные тренажеры (модульные станции) | 20 |
| 2.3.5. Тренажеры для функционального тренинга | 20 |
| 2.3.6. Тренажеры со свободными весами | 21 |

| | |
|---|----|
| 2.4. Тренажеры для развития гибкости (Flexability) | 21 |
| 2.5. Реабилитационное тренажерное оборудование | 22 |
| Приложения | 24 |
| IV. Общие положения методики построения занятий и выбора физических нагрузок | 45 |
| V. Основы самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями | 53 |
| VI. Библиографический список | 61 |