

Багдасарян Арман Ваграмович

студент

ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»
г. Петрозаводск, Республика Карелия

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ: НЕКОТОРЫЕ ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ

Аннотация: подготовка спортсменов высокой квалификации невозможна без использования современных технических средств. Автором рассмотрены некоторые конструкции спортивных тренажеров и дана оценка перспектив их использования при подготовке высококвалифицированных самбистов.

Ключевые слова: национальный вид спорта, самбо, спортсмены высокой квалификации, спортивные тренажеры.

В последние годы во многих странах мира возросло внимание к российскому национальному виду спорта – самбо (самозащита без оружия) [1]. Существенный вклад в развитие самбо вносят спортсмены высокой квалификации – заслуженные мастера спорта и мастера спорта международного класса России. Известно, что подготовка спортсменов высокой квалификации невозможна без использования современных технических средств.

В связи с этим под руководством доцента ПетрГУ, мастера спорта России А. Васильева нами рассмотрены некоторые конструкции спортивных тренажеров и позволили себе дать оценку перспектив их использования при подготовке высококвалифицированных самбистов. Рассмотрим некоторые патенты.

ПетрГУ запатентовал способ тренировки борца. (И.Р. Шегельман, В.М. Кирилина, А.Н. Годинов, А.С. Васильев, патент RUS №2728092, опубл. 28.07.2020). Согласно патенту, способ тренировки включает самбиста на покрытии, прогнувшись и упираясь в покрытие головой и ногами. Самбист выполняет качательные движений и забегания вокруг головы. Новизна решения заключается в том, что при качательных движениях самбиста покрытие вместе с расположенным на нем борцом врачают вокруг вертикальной оси. Данное устройство идеально

подходит для борцов. С его помощью можно прокачать шею, что несомненно является важной составляющей тренировки. Развитые мышцы шеи формируют своеобразную подушку безопасности. Кроме того, тренажерное устройство можно вращать вокруг вертикальной оси, тем самым тренировать вестибулярный аппарат, который играет важную роль для спортсменов.

Северо-Восточный федеральный университет запатентовал устройство для тренировки в борьбе (Н.С. Филиппов, П.И. Кривошапкин, патент RUS 196249, опубл. 21.02.2020). Устройство включает корпус на неподвижном основании, вертикальную стойку с устройством для создания сопротивления. Новизна этого устройства в том, что механизм ручного захвата выполнен в виде стержня с двумя ручками с возможностью вращения вокруг продольной оси и изменения угла наклона относительно горизонтальной поверхности. Данное устройство является универсальным и отлично вписывается в программу тренировок самбистов. Его можно использовать для совершенствования техники бросков и развития специально-физических качеств.

Запатентован мобильный тренажер для борцов (патент RUS №2657990, опубл. 18.06.2018). Новизна тренажера (манекен в виде тела человека, закрепленный гибкими элементами на плоском основании) в том, что каждая нога манекена фиксируется гибкой тягой через ролик блочного механизма, прикрепленный к основанию. Данный тренажёр прекрасно подойдет самбистам, так как с его помощью можно выполнять упражнения для развития технических навыков, улучшить свою функциональную подготовку, выбрать нужную дистанцию для выполнения приёма, а также укрепить хват.

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова запатентовал устройство для приема наката в борьбе (Н.С. Филиппов, П.И. Кривошапкин, патент RUS №196250, опубл. 21.02.2020). Это устройство для тренировки приема наката в борьбе больше всего подходит борцам вольного и греко-римского стилей. Данный тренажёр позволяет улучшить свои навыки в партере, а именно позицию и контроль для выполнения приёма «переворот накатом». Устройство позволяет максимально приближённо имитировать противодействия

борца в реальной схватке. При регулярном использовании тренажёра можно улучшить технику выполнения приёма и довести его до автоматизма.

Данное краткое исследование является началом серьезной работы, организованной в Институте физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета в области синтеза новых конструкций спортивных тренажеров.

Список литературы

1. Шегельман И.Р. Обучение и селекция в российском национальном виде спорта – самбо (самооборона без оружия): проблемы и решения: монография / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов. – Петрозаводск: Verso, 2020. – 44 с.