

Консультация для педагогов

ЗАНИМАЙТЕСЬ

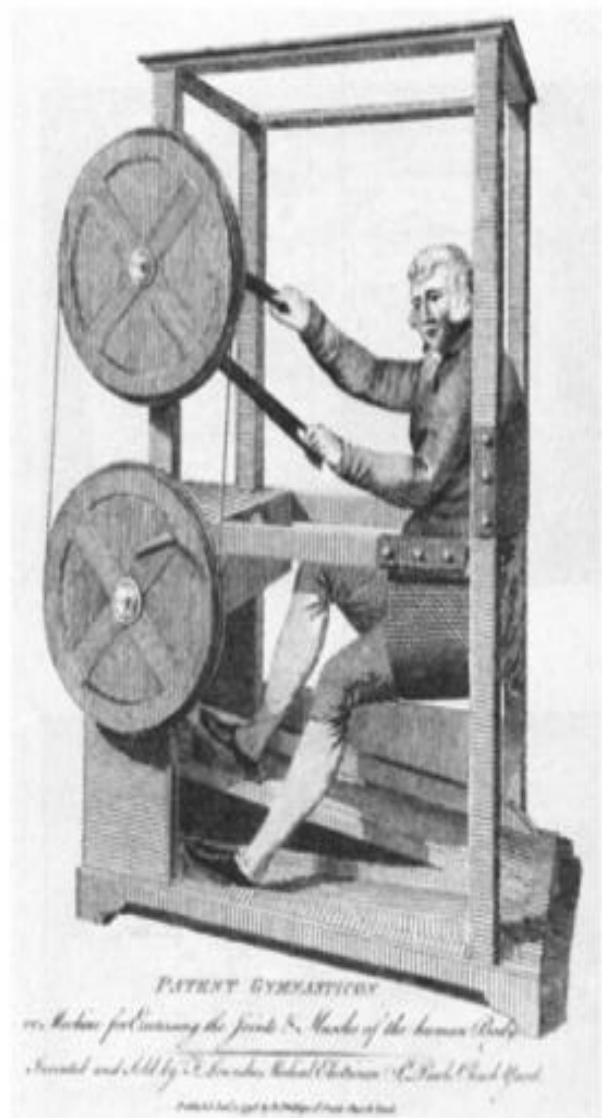
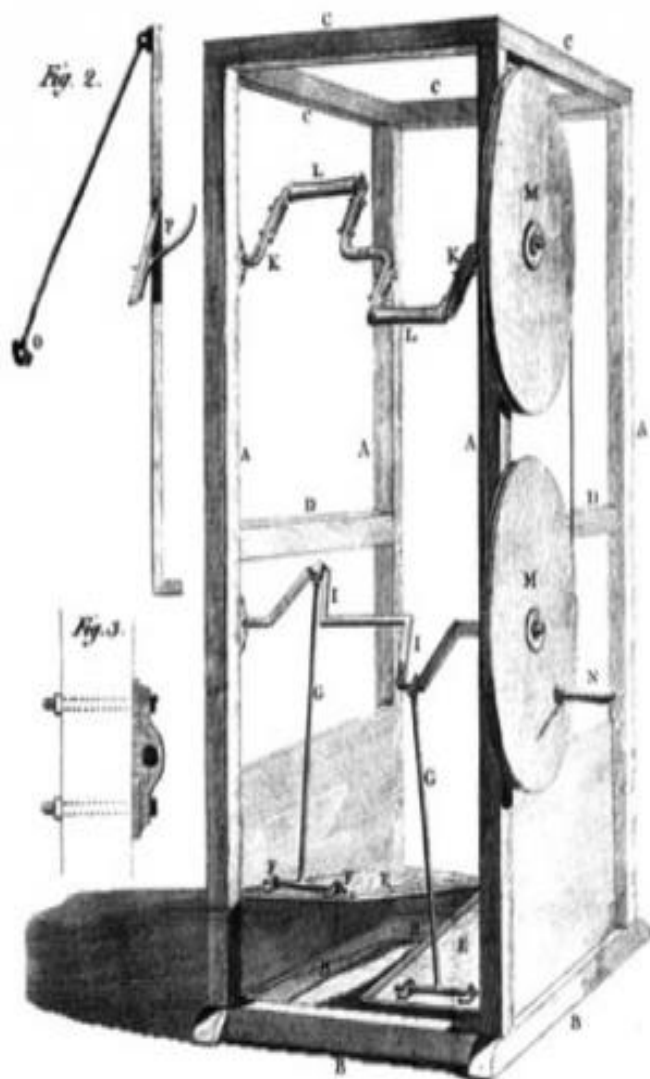
СПОРТОМ

Составила: инструктор по
физической культуре
Соколова О.А.

Современный, активный и успешный человек не мыслим без спортивного тренажера. Интересно познакомиться с историей создания и развития тренажеров.



А в 1796 году Френсис Лаундс изобрел первый спортивный тренажер – «гимнастикон». Тренажер состоял из системы маховиков, педалей и рукояток для вращения. Его рекомендовали для лечения подагры, частичного паралича, ревматизма и слабости.



Его работы вдохновили шведского физиотерапевта Густава Цандера на создание специализированных тренажеров.



Это были тренажеры для лечебной гимнастики и растяжки

Heilgymnastik. (Medikomechanische Apparate von Zander.)



Fig. 1. Beckenring.



Fig. 2. Hand mit Schrauben.



Fig. 3. Kniebogen.



Fig. 4. Brustbogen.



Fig. 5. Hüftbeugen.



Fig. 6. Gesichtsbeugen.

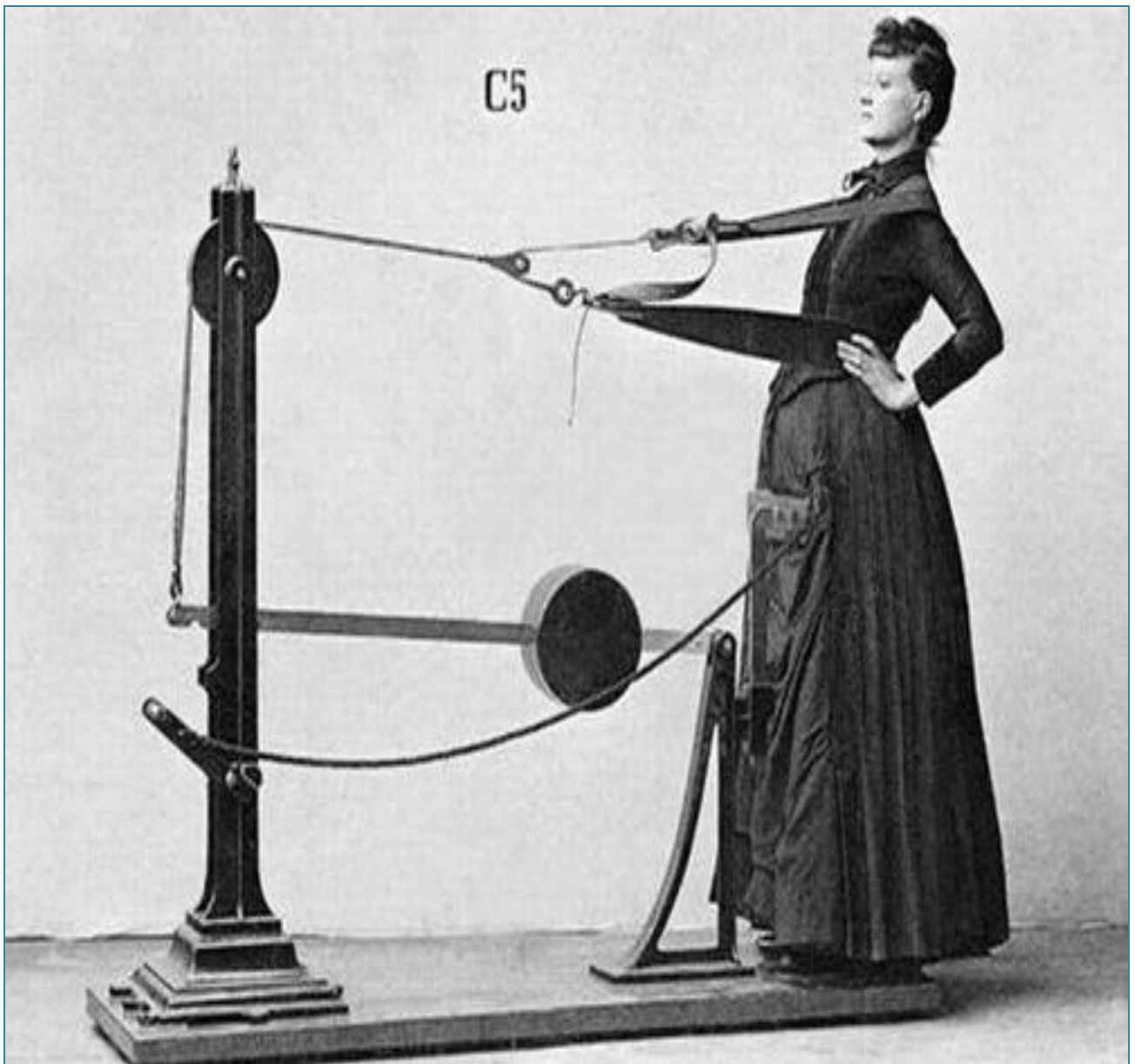


Fig. 7. Arme mit Bogen.

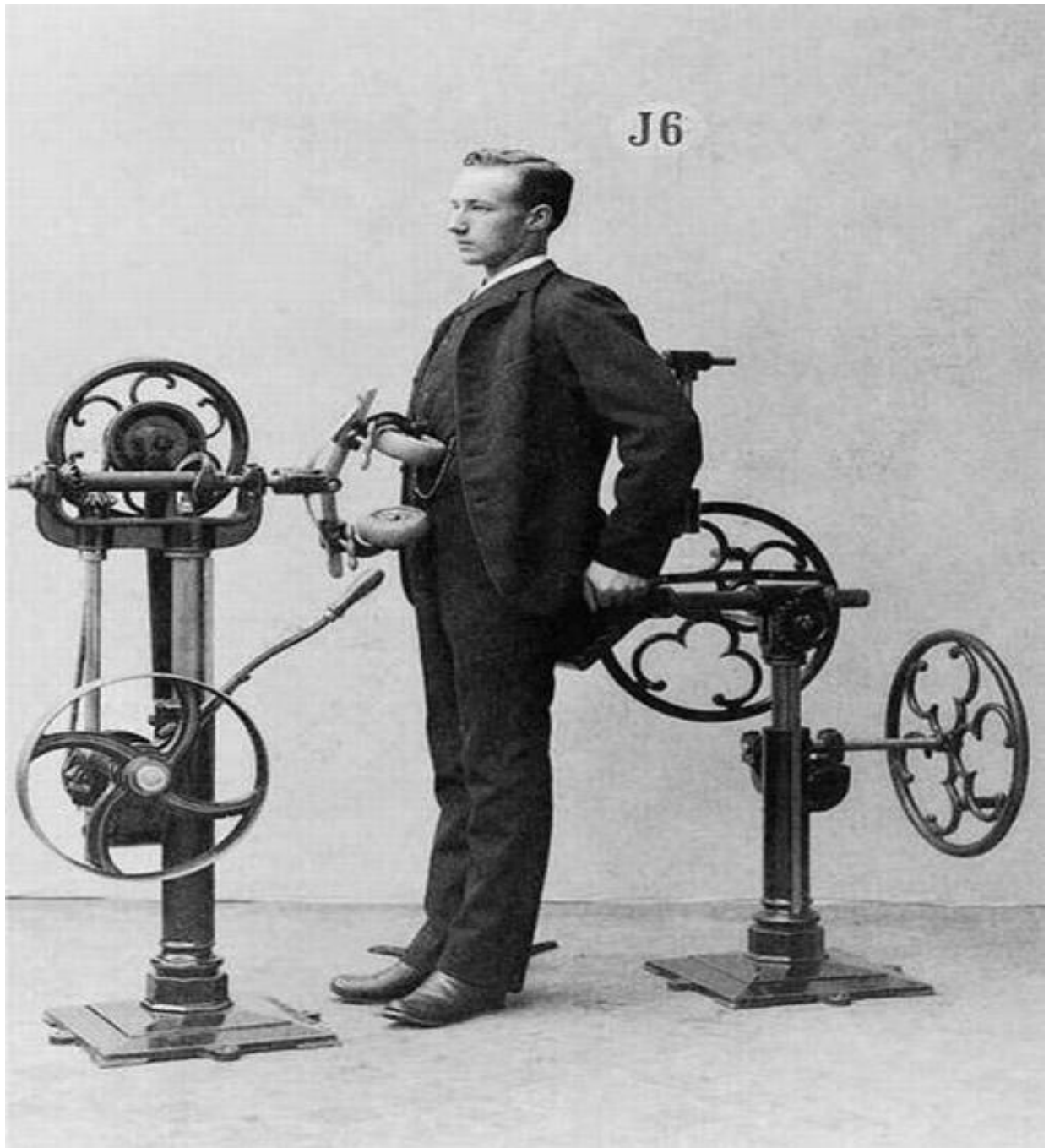
Основные положения были разработаны ещё в начале XIX века шведским учёным Генриком Лингом. Он считал, что цель гимнастики - правильное развитие человеческого тела . Здоровье и сила зависят от согласной деятельности всех частей тела».



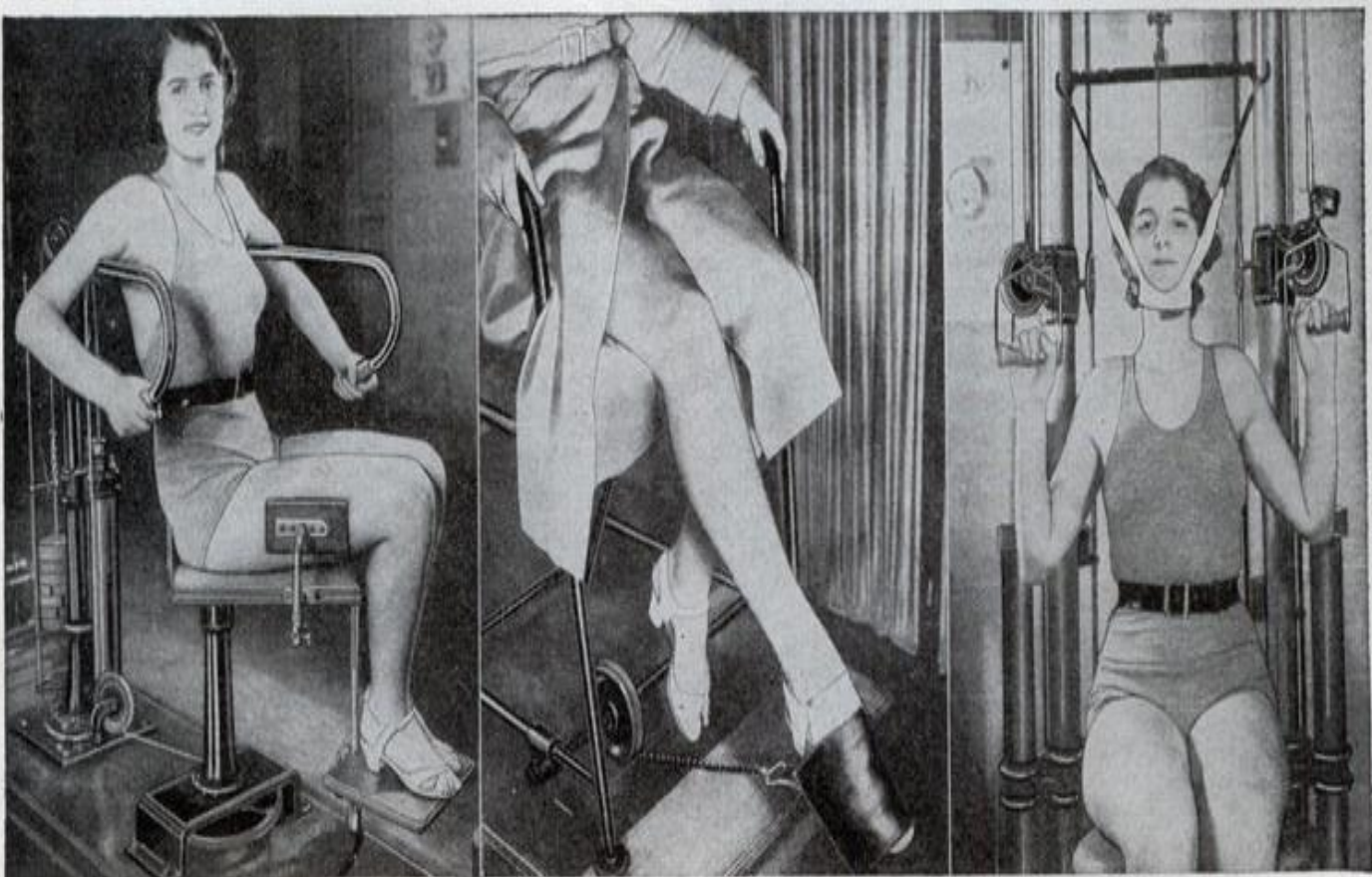
Генрик Линг (XУ111 век – 1839 г.) родился в Швеции. Благодаря упражнениям он излечился от ревматического паралича руки. Это не прошло бесследно: он понял, что систематические физические упражнения благотворно влияют на тело и дух человека.



В 1813 году в Стокгольме был открыт Центральный гимнастический институт, и Г. Линг был назначен его директором. С середины XIX и до начала XX века это было самое большое и лучшее учебное заведение



Окончившие это учебное заведение получали право лечить больных при помощи механотерапии. Для точно направленной и строго дозированной нагрузки на отдельные органы, суставы и группы мышц были сконструированы специальные аппараты-тренажёры



The motors swing the chair back and forth from side to side, to reduce Miladi's waist.

Cords attached to the feet slide them back and forth, to slenderize the ankles.

Stretching and massaging the neck, to reduce the chin and correct posture. (Globe)

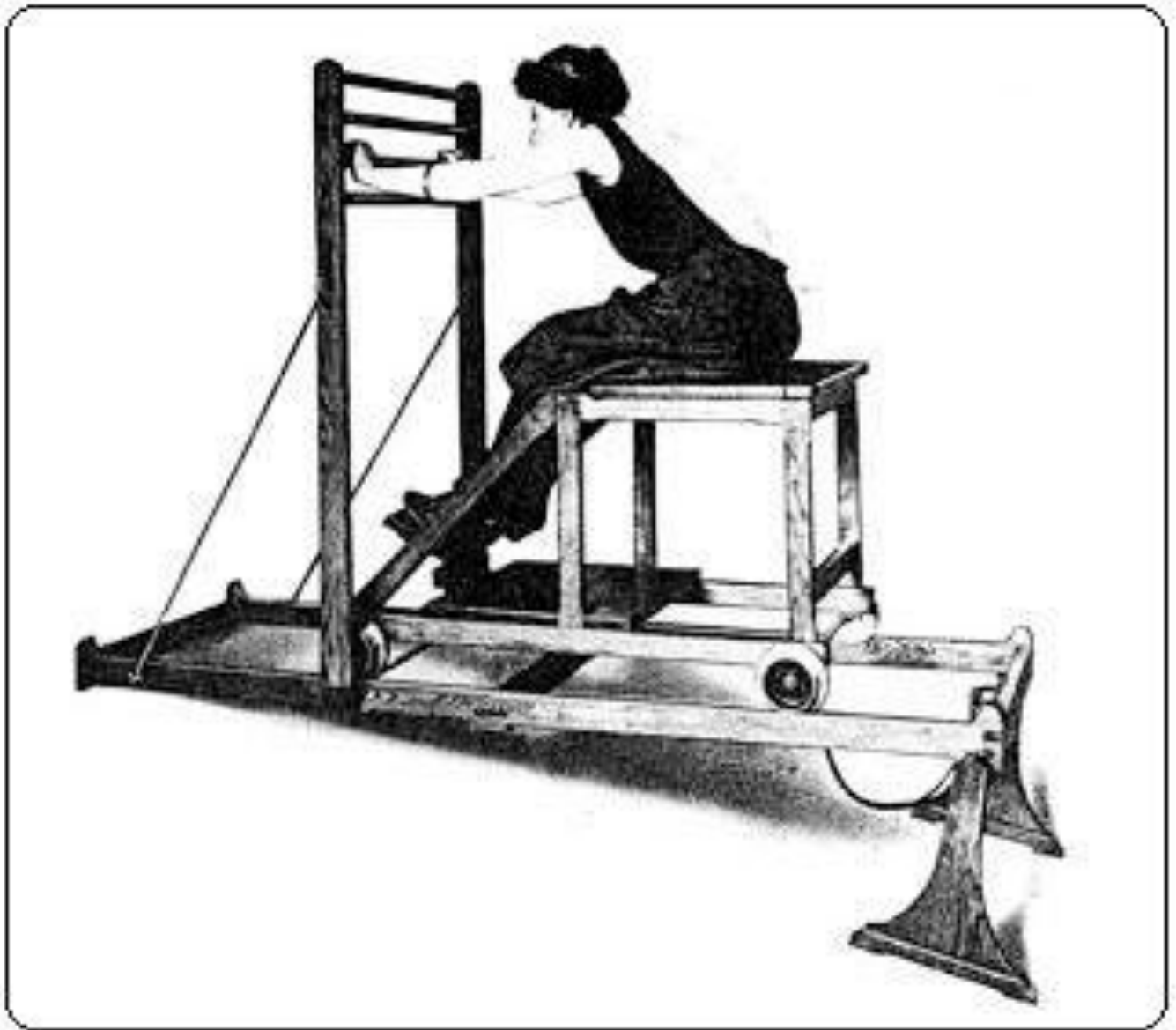
а для более глубокого лечебного воздействия
на отдельные части тела – аппараты
механического вибрационного массажа
(вибромассажеры).



Врачебная гимнастика и массаж как средство укрепления здоровья получили во второй половине XIX века самое широкое применение. Были разработаны новые гимнастические программы и гимнастические снаряды различных систем. (Именно в это время была придумана знаменитая «шведская стенка»).



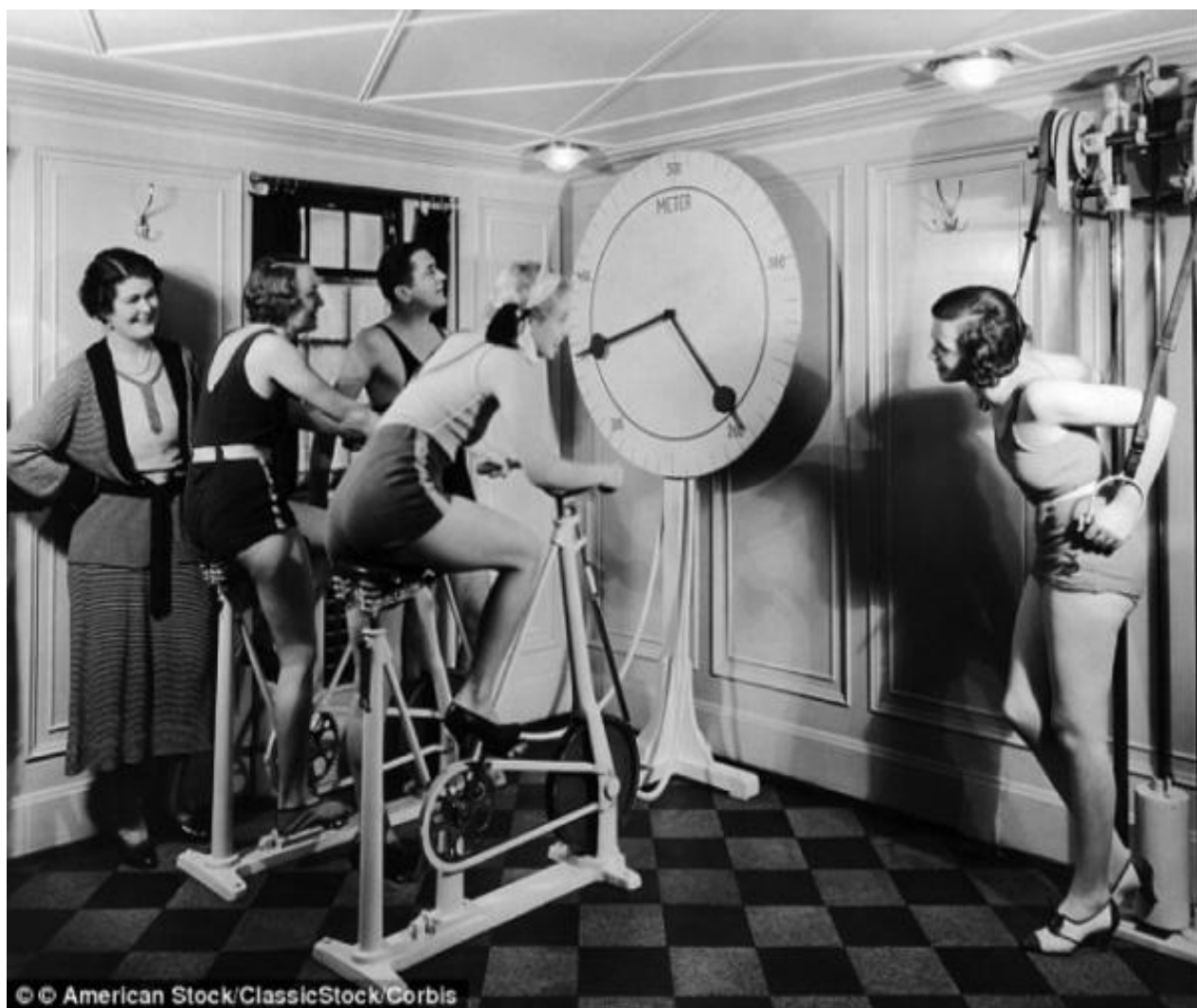
Первый велотренажер появился в середине 18 века – это был большой механизм, в котором были задействованы не только ноги, но и руки.



Количество тренажеров стало очень быстро
расти. Была придумана механическая
беговая дорожка



В дальнейшем появились более современные велотренажеры и гребные тренажеры



Происходит изменение самой концепции тренажера – на смену механотерапии, то есть помощи в реабилитации больному человеку, приходит понимание необходимости занятий спортом для здорового человека. Происходит смена стереотипов



- Развитию тренажеров очень помогла космонавтика. Люди в космосе теряют до 20% мышечной массы и до 18% костной массы за полгода. Космонавт должен тренироваться как минимум два часа ежедневно.

На фотографии тренажный комплекс на Международной космической станции. Его разработали по специальному заказу NASA. Этот тренажер оснащен компьютером, который регистрирует все параметры занятий каждого члена экипажа для передачи их на Землю. Особенностью тренажера является то, что он обладает независимым подвесом и не передает на станцию никаких усилий и моментов во время занятий космонавтов и астронавтов. Это очень важно для избежания излишней нагрузки на конструкцию станции

Современный тренажерный зал



Современные силовые тренажеры



Тренажер для мышц рук и ног



Есть много видов универсальных тренажеров, которые совмещают в себе потенциал нескольких моделей спортивного оборудования и позволяют тренировать разные группы мышц, а также давать организму эффективную кардионагрузку.

