

МПК А63В

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Настоящее устройство относится к спортивному инвентарю, предназначено для формирования и совершенствования техники выполнения начальной стадии бросков в различных видах единоборств, включая самбо и дзюдо, и может широко применяться в спортивных залах как специализированных, так бытовых и образовательных организаций. Технический результат полезной модели заключается в повышении эффективности обучения спортсменов-единоборцев технике бросков путем обеспечения оптимального уровня выполнения начальных фаз изучаемых приемов, рационально используя вес собственного тела, используя тренировочный элемент тренажера для удерживания тела спортсмена в неустойчивом состоянии в момент выполнения им технического действия, позволяя фиксировать положения спортсмена в начале основной фазы бросков – «подбиве», что необходимо для формирования наиболее эффективной структуры бросков, а также для повышения показателей таких физических качеств как ловкость, быстрота и специальная выносливость, кроме того тренажерное устройство обладает портативностью и простотой конструкции, не требующей больших площадей или помещений. Технический результат достигается благодаря тому, что в тренажерном устройстве используется прочный гибкий фал, как правило, пояс от кимоно или от куртки самбо, который позволяет удерживать тело спортсмена в неустойчивом состоянии достаточное время для проведения им двигательного технического действия.

Известен «Тренажер для спортсменов-единоборцев», патент РФ № 46940, МПК: A63B, дата публ. 10.08.2005 г., содержащий пространственную раму с балками и стойками, предназначенными для установки и фиксации тренировочных элементов, в виде резиновых жгутов, три из которых закреплены последовательно в трех горизонтальных уровнях, соответствующих средним геометрическим размерам частей тела человека по

высоте, а именно: на высоте колен, пояса, плеч человека, и двух жгутов в вертикальной плоскости на расстоянии друг от друга, равном среднему размеру ширины плеч человека. Технический результат изобретения заключается в повышении эффективности тренировок спортсменов путем использования в тренажере гибких резиновых жгутов, позволяющих обеспечить оптимальные нагрузки на основные и вспомогательные группы мышц, необходимые для разминки спортсмена, а также расширить диапазон движений для отработки правильности выполнения набора тренировочных упражнений. При этом использование резиновых жгутов в качестве тренировочных элементов не позволяет фиксировать положения спортсмена начальной стадии бросков, что отрицательно сказывается на формировании точности наиболее эффективной структуры бросков и на скорости выполнения начальной стадии бросков.

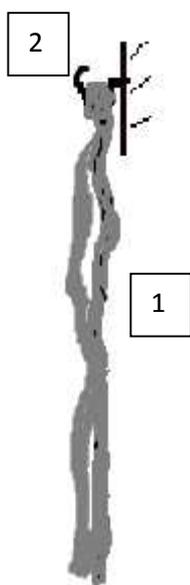
Известен «Тренажер для спортсменов-единоборцев», патент РФ № 25419, МПК: A63B, дата публ. 10.10.2002 г., содержащий груз переменной массы, установленный на основании, блочное устройство с такелажной скобой на его оси, свободно закрепленной на вертикальной опоре, и трос, запасованный в блок, скрепленный с грузом в его верхней части одним из концов и имеющий захватное приспособление на противоположном, который позволяет совершенствовать скоростно-силовые показатели спортсмена. При этом наличие переменных грузов и пружины в тренажере не позволяет формировать у спортсменов точность структуры бросков и не позволяет совершенствовать скорость выполнения начальной стадии бросков.

Наиболее близким аналогом предлагаемой полезной модели является тренажер в виде упругого резинового жгута, закрепленного на стене (шведской стенке), работа с указанным тренажером по совершенствованию скоростно-силовых показателей спортсменов-единоборцев представлена в книге Г.П. Пархомовича, 1993 г., «Основы классического дзюдо». Указанный тренажер также не позволяет фиксировать положения спортсмена начальной

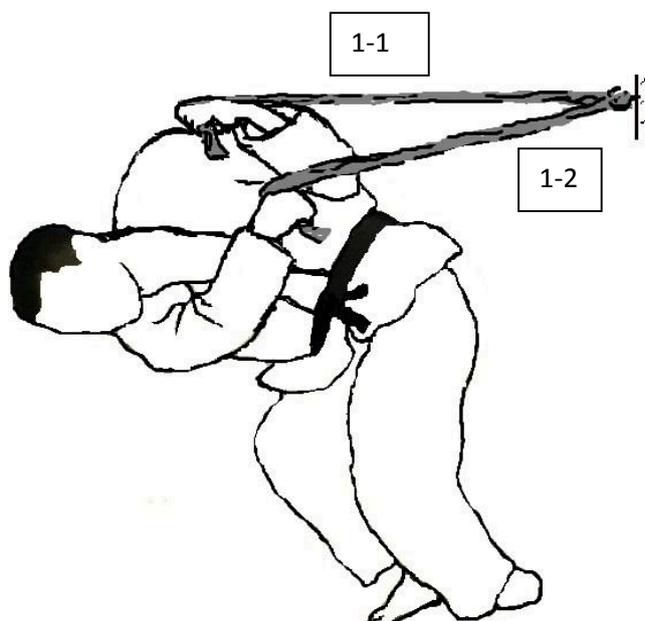
стадии бросков, что отрицательно сказывается на формировании точности наиболее эффективной структуры бросков у начинающих спортсменов и на совершенствовании скорости выполнения начальной стадии бросков у спортсменов-разрядников.

Сущность технического решения поясняется чертежами: на фиг.1 - общий вид тренажера; в качестве фала (1) может использоваться пояс от кимоно или от куртки самбо, сложенный вдвое и свободно закрепленный средней частью на вертикальной опоре на крюке (2), на высоте плеч спортсмена, причем длина рабочей части фала не превышает величины 150 см. В этом случае концы фала могут использоваться как самостоятельные фалы; на фиг.2 - пример реализации способов обучения спортсмена броску через спину с использованием двух фалов (1-1) и (1-2).

Устройство работает следующим образом. Обучаемый, находясь в исходном положении стоя, захватывает фал (1-1) одной рукой, а фал (1-2) захватывает другой рукой, затем шагает передней ногой вперед и, натягивая фалы обеими руками, поворачивает свое тело, опираясь на фал (1-2) ближним предплечьем, затем подставляет другую ногу и завершает поворот спиной к опоре на согнутых в коленях ногах останавливаясь в начале в основной фазы броска - «подбиве», оказываясь в неустойчивом положении, при котором общий центр тяжести спортсмена находится перед его ногами (фиг.2). Тренажер позволяет обучать спортсменов-единоборцев технике выполнения следующих начальных фаз броска: «выведение из равновесия», «сближение» и начало фазы «подбив», активно включая в структуру броска вес собственного тела. Тренажер позволяет формировать и совершенствовать навыки выполнения начальных фаз таких приемов как «бросок через спину», «передняя подножка», «подхват» и т.п., а также наряду с обучением технике борьбы сопряженно совершенствовать такие важные для единоборцев физические качества как ловкость, быстрота и специальная выносливость.



Фиг.1 – общий вид тренажера



Фиг.2 – пример обучения спортсмена броску через спину на тренажере с двумя фалами

ФОРМУЛА ПОЛЕЗНОЙ МОДЕЛИ

Тренажер для спортсменов-единоборцев, содержащий гибкий фал в виде пояса от кимоно или от куртки самбо, свободно закрепленный средней частью на вертикальной опоре, на высоте плеч спортсмена, причем длина рабочей части фала не превышает величины 150 см, позволяющий добиться повышения эффективности обучения спортсменов технике бросков путем обеспечения оптимального уровня выполнения начальных фаз изучаемых приемов, рационально используя вес собственного тела, позволяющий наряду с обучением технике борьбы сопряженно совершенствовать такие важные для спортсменов-единоборцев физические качества как ловкость, быстрота и специальная выносливость.

РЕФЕРАТ

(57) Тренажер для спортсменов-единоборцев предназначен для формирования и совершенствования техники выполнения начальной стадии бросков в различных видах единоборств, включая самбо и дзюдо, и может широко применяться в спортивных залах как специализированных, так бытовых и образовательных организаций. Технический результат достигается благодаря тому, что в тренажерном устройстве используется прочный гибкий фал (1), как правило, пояс от кимоно или куртки самбо, сложенный вдвое и закрепленный средней частью на вертикальной опоре на крюке (2), в этом случае концы фала могут использоваться как самостоятельные фалы (1-1) и (1-2). Фал позволяет удерживать тело спортсмена в неустойчивом состоянии достаточное время для проведения им двигательного технического действия. Обучаемый, находясь в исходном положении в стойке, захватывает фал (1-1) одной рукой, а фал (1-2) другой рукой, затем шагает передней ногой вперед и, натягивая фалы обеими руками, поворачивает свое тело, опираясь на фал (1-2) ближним предплечьем, затем подставляет другую ногу и завершает поворот спиной к опоре на согнутых в коленях ногах, останавливаясь в начале в основной фазы броска - «подбиве», оказываясь в неустойчивом положении, при этом общий центр тяжести спортсмена находится перед его ногами. Тренажер позволяет формировать и совершенствовать навыки выполнения начальных фаз таких приемов как «бросок через спину», «передняя подножка», «подхват» и т.п. Простота устройства позволяет самостоятельно формировать как точность структуры техники начальной стадии бросков, так и скорость выполнения этих действий. Многократные повторения выполнения начальных фаз техники бросков позволяют тренировать также специальную выносливость спортсменов.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ПОЛЕЗНУЮ МОДЕЛЬ

№ 183911

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Патентообладатель: **Чехранов Юрий Валентинович (RU)**

Авторы: **Чехранов Юрий Валентинович (RU), Дементьев Владимир Львович (RU), Шилакин Виктор Борисович (RU)**

Заявка № 2018117554

Приоритет полезной модели 11 мая 2018 г.

Дата государственной регистрации в

Государственном реестре полезных

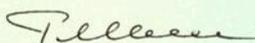
моделей Российской Федерации 08 октября 2018 г.

Срок действия исключительного права

на полезную модель истекает 11 мая 2028 г.



Руководитель Федеральной службы
по интеллектуальной собственности

 Г.П. Изrael