

УДК 796.091.2

ББК 75.1

В-24

Свечкарёв Виталий Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Майкопского государственного технологического университета, e-mail: vital89286686941@mail.ru;

Ларин Андрей Николаевич, аспирант Майкопского государственного технологического университета;

Чебыкин Виктор Алексеевич, студент лечебного факультета Майкопского государственного технологического университета;

Иващенко Татьяна Александровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета.

ВИДЫ ТРЕНАЖЁРА «ПРАВИЛО»

(рецензирована)

В данной статье приведены различные варианты тренажёр «ПравИло», их конструктивные различия и особенности функционирования.

***Ключевые слова:** тренажер «ПравИло», тренировка, растяжки, позвоночник, суставы, связки, рама.*

Svechkaryov Vitaly Gennadievich, Doctor of Pedagogics, professor, head of the Department of Physical Education of Maikop State Technological University, e-mail: vital89286686941@mail.ru;

Larin Andrey Nicholaevich, a post graduate student of Maikop State Technological University;

Chebykin Victor Alexeevich, a student of the Medical faculty of Maikop State Technological University;

Ivaschenko Tatyana Alexandrovna, Candidate of Biology, assistant professor of the Department of Physical Education of Maikop State Technological University.

TYPES OF “PRAVILO” TRAINING APPARATUS

(Reviewed)

The article describes various options of “Pravilo” simulator, their structural differences and peculiarities of functioning.

***Keywords:** trainer "right", training, stretching, spine, joints, ligaments, frame.*

Тренажёр «ПравИло» (с ударением на второй слог, слово среднего рода и не склоняется) – это изобретение наших далеких предков. Многие века о «ПравИло» не было ничего известно. Пока путешественник не увидел его у староверов в одной из дальних деревень Сибири. Он и поведал миру о забытом в веках удивительном тренажёре, способном поддерживать не только здоровое тело, но и здоровый дух [1].

Секрет заключается в укреплении связок, сухожилий, фасций и всего опорно-двигательного аппарата, а также внутренних органов, что позволяет вернуть тело человека к исходному природному состоянию.

Есть много легенд повествующих о богатырях и ражниках, которые выходили на

бой с многочисленным войском противника и благодаря занятиям на тренажёре «Правило» обладали невиданной силой. Они были выносливы и сильны духом, не оставляли противнику и шанса на победу.

В настоящее время существует множество конструктивных разновидностей тренажёра «Правило». Основой, современным аналогом, послужил тренажёр «Правило», который описал С.Т. Алексеев в своей книге «Волчья хватка». Этот вариант соответствует тем тренажёрам, пришедшим к нам из легенд и рассказов путешественников. Его конструкция представляет собой деревянное основание прямоугольной формы с привязанными мешками-грузами по его углам. Натяжение регулировалось равномерным увеличением веса в каждом мешке (рис. 1).





Рис. 1. Классический вариант тренажёра «Правило»



Рис. 2. Тренажёр «Правило» с деревянной рамой



Рис. 3. Тренажёр «Правило» С.А. Зайцева



Рис. 4. Тренажёр «Правило» с высокой рамой



Рис. 5. Тренажёр «Правило» разработка Сергея Дубровского



Рис. 6. Комбинированный (гибридный) варианты тренажёра «Правило»



Рис. 7. Кадр из фильма «Кровавый спорт», 1988 г.



Рис. 8. Тренажёр «Правило» с «жесткой» фиксацией

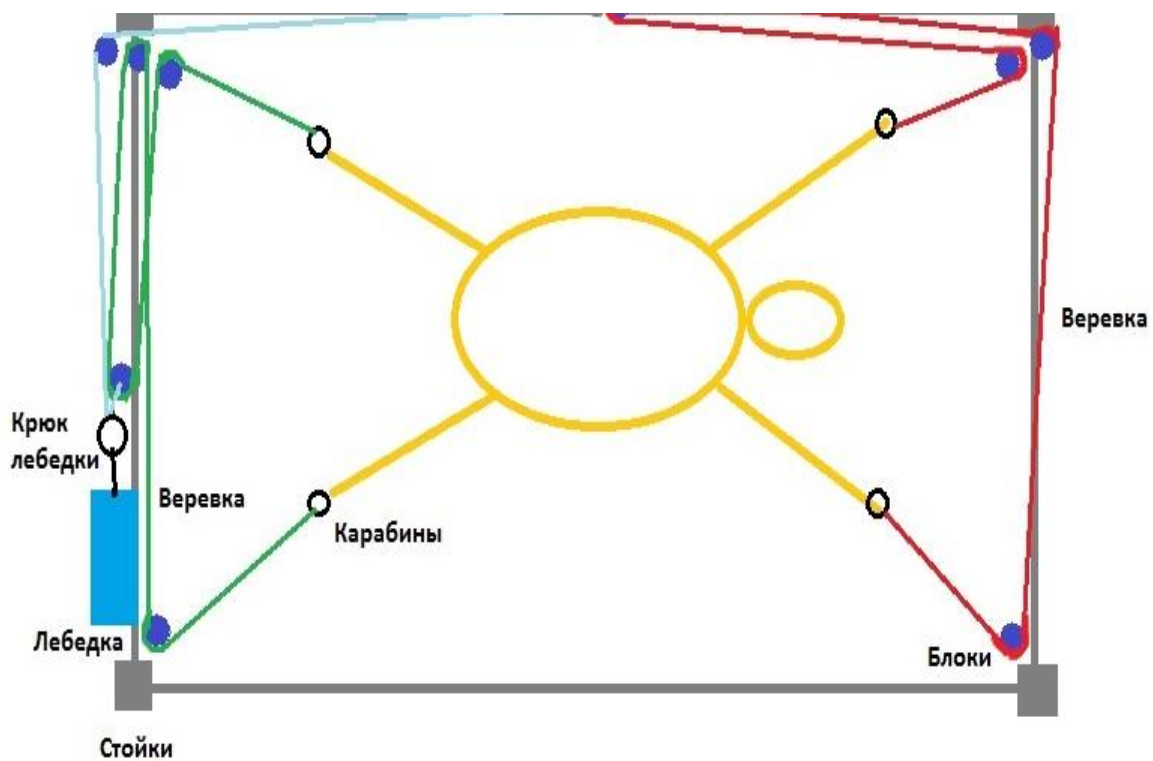


Рис. 9. Тренажёр «Правило», вариант «паук» вид сверху, функциональная схема



Рис. 10. Тренажёр «Правило» с петлёй Глисона



*Рис.11. Тренажёр «ПравИло» «потолочный» вариант.
Центр "Маговей" г. Минск*

Современное воплощение тренажера «ПравИло» имеет конструктивные отличия от первоначального варианта. Главное из них – вместо противовесов устанавливают лебедку, что позволяет проще увеличивать натяжение. Также отличие имеет рама – по материалам, по размерам и формам. Экологичный вариант предполагает дерево (рис. 2).

Металлические конструкции рамы бывают различные. Низкие – до 1 м, позволяют равномерно растягивать человека более жестко, за счет небольшой амплитуды движения. Такой тренажёр «ПравИло» в современном исполнении разработан в 2003 году и в 2008 году запатентован С.А. Зайцевым (патент на полезную модель №71256) [2] (рис. 3).

Более высокие конструкции позволяют совершать большую амплитуду движения, при мягком натяжении, что помогает при занятиях выполнять разнообразные упражнения (рис. 4).

Сейчас многие энтузиасты создают тренажёр «ПравИло» с грузами. Для удобства их поднятия используют механическую лебёдку (рис. 5).

Также существуют комбинированные (гибридные) варианты «ПравИло», включающие элементы изначального тренажера в современном исполнении (рис. 6).

Тренажёр «ПравИло» уникален во всем своем многообразии. Глубина его возможностей безгранична, скорость получения результатов молниеносна, диагностика организма человека поражает детальной точностью. Несколько минут растяжки позволяют заменить несколько часов усиленных силовых тренировок в тренажерном зале – все это только малая часть того на что способен древнеславянский тренажер «ПравИло».

Иногда для акцентированного развития силы в единоборствах применяют вертикальное растягивание (рис. 7).

Существует тренажёр «ПравИло» с «жесткой» фиксацией ног за хомут (хват) цепью (рис. 8).

Тренажёр «ПравИло» с «мягкой» фиксацией называют «паук». Это наиболее

распространённый и популярный вариант, его функциональная схема натяжения представлена на рис. 9.

Во всех выше представленных вариантах тренажёра «ПравИло» растяжка производится в четырёх точках (руки и ноги). Шейный отдел не задействован, однако он является важным в оздоровительной практике вытяжения позвоночника. Поэтому в последнее время появился вариант с применением петли Глисона и вытяжка происходит в пяти точках (рис. 10).

Интересным и недорогим видом тренажёра «ПравИло» является, так называемый, «потолочный» вариант. Он сохраняет всю функциональность. Тренажёр очень экономичен. Единственный его минус – отсутствие мобильности (рис.11).

Тренажёр «ПравИло» – уникальный комплекс для растяжки человека. Это необычное и немного страшное для новичков творение человека, которое своими корнями уходит в глубокое прошлое, хранит в себе небывалую силу и мощь. Он способен активировать внутренние резервы организма. Это один из механизмов открытия сверхспособностей человечества, метод оздоровления и исцеления души, тела и разума. Тренажёр уникален во всём своём многообразии. Глубина возможностей безгранична, скорость получения результатов молниеносна, диагностика организма человека поражает детальной точностью. Сорок минут растяжки позволит заменить несколько часов напряженных силовых тренировок – всё это только малая часть того, на что способен тренажёр «ПравИло» [3-5].

Литература:

1. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н. Влияние тренажёра «ПравИло» на организм занимающихся // Научные известия. 2016. №1(2). С. 82-89.
2. Зайцев С.А. «ПравИло»: древнерусский метод подготовки воинов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ruop.ru/pravilo.html>.
3. Адаптивная машина управляющего воздействия для тренировки пловцов / В.Г. Свечкарёв [и др.] // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2013. Вып. 2. С. 124-127.
4. Свечкарёв В.Г., Геращенко А.С., Свечкарёва Л.Н. Современная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // Новые технологии. 2010. Вып. 1. С. 96-98.
5. Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Прикладная физическая культура в вузе. Ереван: Мусалер, 2015.

References:

1. *Svechkaryov V.G., Larin A.N. The impact of "Pravilo" simulator on the bodies of users // Scientific news. 2016. number 1 (2). P. 82-89.*
2. *Zaitsev S.A. "Pravilo": an ancient Russian method of training soldiers [electronic resource]. URL: <http://www.ruop.ru/pravilo.html>.*
3. *Adaptive machine of control impact for training swimmers / V.G. Svechkaryov [et al.] // Bulletin of Maikop State Technological University. 2013. Vol. 2. P. 124-127.*
4. *Svechkaryov V.G., Gerashchenko A.S., Svechkaryova L.N. Modern strategy of improving human motor capability through automated control systems // New Technologies. 2010. Vol. 1. P. 96-98.*
5. *Svechkaryov V.G., Kozlov R.S. Applied physical education in a high school. Yerevan: Musaler, 2015.*