

МЕТОДИКА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО РАЗМИНОЧНОГО МАССАЖА В ВЕЛОСПОРТЕ

Хамраев Сардор Собиржон угли

Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан.

sardorshoxalixan@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы и определены преимущества в методике предварительного разминочного массажа в велоспорте. В частности, научно обоснована возможность повышения решить такие важные задачи, как общая подготовка спортсмена к предстоящей физической нагрузке и специальная подготовка.

Ключевые слова: сила, выносливость, траектория движения, велосипед, гонщик, судья, гонка, участие, результат, чемпион, время, улучшение.

ANNOTATSIYA

Мақолада велосипед спортидаги олдиндан иситиш массажининг афзалликлари тахлил қилиниб ва аниқланади. Хусусан умумий таергарлик даврида махсус ва жимоний таёргарлик нисбатини ошириш каби муҳим вазифаларни ошириш имконияти илмий асосланган.

Kalit soʻzlar: kuch, chidamlilik, traektoriya, velosiped, poygachi, hakam, poyga, ishtirok etish, natija, chempion, vaqt, takomillashtirish.

Keywords: strength, endurance, trajectory, bike, rider, judge, race, participation, result, champion, time, improvement.

В последние годы в велосипедном спорте, как и во всех видах спортивной деятельности, наблюдается большой поток информации. Это связано с необходимостью поиска тех резервов, которые могут обеспечить рост спортивных результатов.

Цель данной статьи: познакомить тренеров, студентов познакомить с методикой предварительного разминочного массажа в велоспорте.

Данный вид массажа применяется непосредственно перед нагрузкой. Целью является оказание помощи спортсмену перед тренировкой, и увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Предварительный спортивный массаж состоит из нескольких подвидов, каждый из которых выполняет определенные задачи и имеет свою методику:

1. Разминочный массаж.
2. Массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий и успокаивающий)
3. Согревающий массаж.

Его применение необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т. д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

Во время проведения разминочного массажа нужно применять приемы, которые наиболее эффективно влияют на кровообращение. К этим приемам относятся двойное кольцевое разминание и двойной гриф. Их необходимо применять в комплексе с выжиманием, валянием и потряхиванием. Экспериментально установлено, что число сердечных сокращений увеличивается под действием разминания.

Кроме того, сеанс разминочного массажа помогает подготовить дыхательную систему к нагрузке. Он влияет на частоту и глубину дыхания и

играет не последнюю роль в регулировании и согласованности функций дыхания, кровообращения и других систем и органов перед предстоящей нагрузкой.

Разминочный массаж необходим и для облегчения процессов терморегуляции. Если перед физической нагрузкой не проводился сеанс массажа, теплопродукция превышает теплоотдачу и происходит повышение температуры тела.

Благодаря разминочному массажу деятельность физиологических процессов теплоотдачи облегчается, т. к. во время массирования происходит расширение сосудов кожи и усиление работы потовых желез.

Разминочный массаж оказывает большое влияние на скорость двигательной реакции. Увеличение скорости двигательной реакции происходит после 6-минутного разминочного массажа, что очень важно для таких видов спорта, как фехтование, бокс и др.

С помощью разминочного массажа можно решить такие важные задачи, как общая подготовка спортсмена к предстоящей физической нагрузке и специальная подготовка.

Разминочный массаж, продолжительность которого в зависимости от вида спорта составляет 15-25 минут, имеет следующий набор приемов:

1. Выжимание.
2. Растирание (в основном на суставах). Применяются следующие виды растирания:
 - щипцеобразное;
 - подушечками пальцев обеих рук;
 - основанием ладони и буграми больших пальцев прямолинейно и кругообразно;
 - фалангами пальцев, согнутых в кулак.
3. Разминание.

Разминание должно занимать 80% времени, отпущенного на весь сеанс массажа.

В целом, умение применять полученные знания по разминочному массажу для велосипедистов позволит создать условия для обеспечения качественного тренировочного процесса, целенаправленной подготовки спортсменов велосипедистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анатомия человека: Учебник /М.Ф.Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А.Гладышев, Ф.В.Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 - С. 624.*
2. *Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 43.*
3. *Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис..., д-ра биол. наук - М, 1990. - 48 с.*
4. *Курамын Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств //Теория и технология применения: Учеб.пособие. - СПб., 1998. - С. 217.*
5. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст: Астрель, 2003.- 861 с.*
6. *Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера // Физиология человека. - 2001. - Т.27, № 2. - С. 122 -130.*