

4788/1

А

РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

На правах рукописи

ЛАРИН АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ

**КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО  
МАССАЖА НА ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В  
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА  
(велоспорт, шортрек, карате, дзю-до, вольная борьба)**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
Диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва, 2001 г.

А



Т 000004788

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Работа выполнена на кафедре ЛФК, массажа и реабилитации  
в Российской Государственной академии физической культуры

Научный руководитель - доктор педагогических наук,  
профессор Бирюков А.А.

Официальные оппоненты: доктор медицинских наук,  
профессор Полиевский А.С.  
кандидат педагогических наук,  
доцент Погосян М.М.

Ведущая организация — Государственный Белгородский  
университет

Защита диссертации состоится « 3 » декабря 2002 г. в « 14 » часов  
на заседании диссертационного совета К 311.003.01 Российской  
государственной академии физической культуры по адресу: 105122,  
г. Москва, Сиреневый б-р, д. 4.

С диссертационной работой можно ознакомиться в библиотеке  
Российской государственной академии физической культуры

Автореферат разослан «     »     2002 г.

Ученый секретарь диссертационного совета.  
кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Основные направления научных исследований, проводимых не одно десятилетие в России и за рубежом по проблемам совершенствования физических качеств спортсменов (Волков Н.И. Зациорский В.М., Коц Я.М.) и разработки методов спортивного массажа (Бирюков А.А., Саркизов-Серазини И.М.) стали неотъемлемой частью единой системы теории и методики спортивной тренировки (Матвеев Л.П., Филин В.П.) В каждом из них определены понятийные аппараты, основные показатели, а также даны классификация, медико-биологическое и теоретико-методологическое обоснование выбора средств и методов тренировки основных физических способностей человека - силовые, скоростные, гибкость и выносливость. Разработаны общие и частные подходы в подготовке спортсмена к соревнованиям и решены задачи восстановления его организма средствами массажа.

4788/4

Несмотря на это, анализ доступной нам литературы позволил заключить, что большинство работ содержат фрагментарные экспериментальных данных по оценке влияния, в частности, предварительного разминочного массажа на физические качества спортсменов с учетом вида спорта, специфики выполнения двигательных заданий и особенностей строения и функции опорно-двигательного аппарата человека.

**Научная новизна.** Основные положения, представленные в диссертации, сформулированы по результатам экспериментальных исследований влияния предварительного массажа на скоростно-силовые способности спортсменов. Впервые получены объективные данные, позволяющие научно обосновать выбор рациональных методик дифференцированного воздействия данного вида массажа на опорно-двигательный аппарат человека с целью повышения его функциональных возможностей.

**Теоретическая и практическая значимость.** Полученные закономерности проявления силовых, скоростно-силовых качеств и локальной силовой выносливости у представителей циклических видов спорта и единоборств, после применения предварительного разминочного

БИБЛИОТЕКА  
РГАФК