**Лабораторное занятие №6**

**Методика выполнения предстартового тонизирующего массажа**

**Цель занятия:** научиться выполнять предстартовый тонизирующий массаж.

Предстартовой апатией называется состояние торможения, возникающего в основном как следствие чрезмерного стартового возбуждения. Она характеризуется более медленными процессами возбуждения. В результате у спортсмена возникает неуверенность в своих силах, которая выражается в уменьшении скорости двигательной реакции, понижении внимания, нежелании разминаться и участвовать в соревнованиях, в вялости, сонливости.

При данном состоянии применяется тонизирующий предстартовый массаж.

**Методика выполнения работы.**

Проводить массаж следует интенсивно и глубоко, в то же время он не должен быть болезненным и грубым. Необходимо выполнять все приемы в быстром темпе.

Основные приемы: разминание (6–8 минут); выжимание (1,5–2 минуты); ударные приемы – поколачивание, рубление, похлопывание (2–2,5 минуты). Благодаря своему физиологическому воздействию эти приемы способствуют быстрейшему выходу спортсмена из состояния апатии, помогают ему стать активным и энергичным.

 В первую очередь проводится массаж спины. Следует выполнить энергичное поглаживание двумя руками (3–4 раза) со значительным давлением, это поможет подготовить ткани к более глубокому приему - выжиманию, который проводится с отягощением (2–3 раза). Затем необходимо провести растирание по всей спине гребнями кулаков (3–4 раза) и основанием ладони (3–4 раза).

Разминать длинные, мышцы спины нужно основанием ладони (3–4 раза). Затем следует выполнить растирание межреберных промежутков подушечками четырех пальцев (2–3 раза). На широчайших мышцах спины выполняется глубокое двойное кольцевое разминание (3–4 раза), чередующееся с энергичным потряхиванием. Далее – ударные приемы по всей спине. После их выполнения производится растирание гребнями согнутых пальцев и спиралевидное растирание, выполняемое основанием ладони.

Массаж обеих сторон таза и задней поверхности бедер состоит из энергичного растирания гребнями кулаков. Затем массируемый занимает положение лежа на спине. Сначала проводится энергичное выжимание, разминание и ударные приемы на грудной клетке с помощью одной руки.

Затем нужно выполняют массаж бедер. Нога массируемого должна быть поднята на бедро массажиста. Проводится выжимание с отягощением по всему бедру (по 2–3 раза на каждом участке) и прямолинейное и спиралевидное растирание гребнями кулаков, а также ударные приемы (по 4–5 раз). Эти приемы выполняются в основном на передней и наружной поверхностях. После чего необходимо произвести глубокое и энергичное разминание: двойное ординарное, длинное, двойное кольцевое, двойной гриф.

 Массаж икроножной и передней большой берцовой мышцы предусматривает выполнение следующих приемов: выжимание, ординарное разминание, потряхивание. В заключение сеанса необходимо провести встряхивание. Рекомендуется чередовать разминание с ударными приемами, которые способствуют повышению возбудимости центральной нервной системы.

 Предварительный предстартовый массаж, применяемый при предстартовой апатии должен быть окончен за 5–7 минут до старта. Массаж лучше проводить в помещении, теплом и изолированном от внешних раздражителей. Также его можно выполнять на воздухе, но при этом необходимо, чтобы место проведения массажа находилось в тени и было загорожено от ветра. Продолжительность сеанса – 9–12 минут (в зависимости от вида спорта).

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дать понятие определению «предстартовая апатия»
2. Раскрыть методику выполнения предстартового массажа при предстартовой апатии