**Лабораторное занятие №7**

**Методика выполнения предстартового расслабляющего массажа**

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

Характерным признаком предстартовой лихорадки является повышенная возбудимость спортсмена в предстартовый момент, которая сопровождается значительными сдвигами в функциональном состоянии организма. В результате этого наблюдаются следующие признаки: раздражительность, возбуждение, повышение температуры тела, озноб, бессонница, головная боль, потеря аппетита и др.

**Методика выполнения работы:**

Для уменьшения возбудимости при предстартовой лихорадке применяют успокаивающий массаж, продолжительность которого - 7-10 минут. Используются приемы: комбинированное поглаживание (4-5 минут); легкое ритмичное разминание (1,5-2 минуты); потряхивание (1,5-2 минуты).

Делать массаж следует, начиная со спины. Сперва нужно применить комбинированное поглаживание по всей спине (5-6 раз), затем на ягодичных мышцах (4-5 раз) и на задней поверхности бедер (4-5 раз); после этого вторично на спине (5-6 раз), а на широчайших мышцах спины нужно выполнить двойное кольцевое разминание (4-5 раз). Каждое движение сопровождается успокаивающим потряхиванием и поглаживанием по всей спине. После чего проводится поглаживание двумя руками на шее и голове, в области затылка (6-7 раз), кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук (5-6 раз) и снова поглаживание (4-5 раз).

Затем необходимо применить повторное поглаживание на ягодичных мышцах (5-6 раз) и двойное кольцевое разминание (3-4 раза), сопровождаемое потряхиванием в сочетании с поглаживанием двумя руками. Следующий прием - комбинированное поглаживание (5-6 раз) и длинное разминание в сочетании с потряхиванием (3-4 раза) бедра. В конце массажа бедра проводится поглаживание (5-6 раз).

После этого массируемый занимает положение лежа на спине. Начинать выполнение массажа следует с грудной клетки. Необходимо сделать комбинированное поглаживание или поглаживание двумя руками (5-6 раз). Далее массируется бедро, производится поглаживание двумя руками или комбинированное поглаживание (7-8 раз). Бедра массируются поочередно, затем опять делается массаж груди, заключающийся в ритмичном ординарном разминании одновременно на обеих сторонах, при этом каждая рука разминает соответствующую ей сторону (4-5 раз). В обязательном порядке после разминания должно выполняться потряхивание. В конце следует произвести легкое продолжительное поглаживание груди.

 Следующим этапом является повторное выполнение массажа бедер. В данном случае нога массируемого должна находиться на бедре массажиста в таком положении, чтобы можно было одновременно массировать переднюю, заднюю, внутреннюю и наружную поверхности бедра. Сначала проводится поглаживание двумя руками (6-7 раз), потом легкое поверхностное валяние (4-5 раз), которое чередуется с потряхиванием (4-5 раз), после чего делается разминание (3-4 раза), выполняемое в медленном темпе с максимальной легкостью. После каждого законченного движения нужно делать потряхивание и поглаживание. В конце массажа следует произвести поглаживание бедра (5-6 раз).

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Дать понятие определению «предстартовая лихорадка»
2. Раскрыть методику выполнения предстартового расслабляющего массажа при предстартовой лихорадке