Группа: ФК-3Б
Күні: 26.03.2020ж
Емдік массаж және дене шынықтыру.
Сабақтың тақырыбы:
Сипау тәсідері. Ысқылау тәсілдері.

Массаждың түрлері

Мақсатына қарай:

- Спорттық
- Емдік
- Гигиеналық

Жалпы
Локальды
Әсер ету тәсіліне қарай
Өзіндік массаж
Бірлескен массаж

- ***Әсер ету құралына қарай***
- Массаж жасайтын адамның белгілі мүшелерімен
- Аппараты
- Қосымша құралдар арқыль

Спорттық массаж

- Спорттық массаждың келесі әдістері бар:

Алдын ала – физикалық жүктіліктің алдында жасалады

Жаттығулық – жоғары спорттық жүктілік кезінде бұлшықеттердің қатты күштенуіне (перенапряжение) және шаршауды алдын алуға көмектеседі.

Қалпына келтіруші массаж – спортшының жұмыс қабілеттілігін жоғарлату үшін өте маңызды, жарыстан кейін жүргізіледі.

Емдік массаж

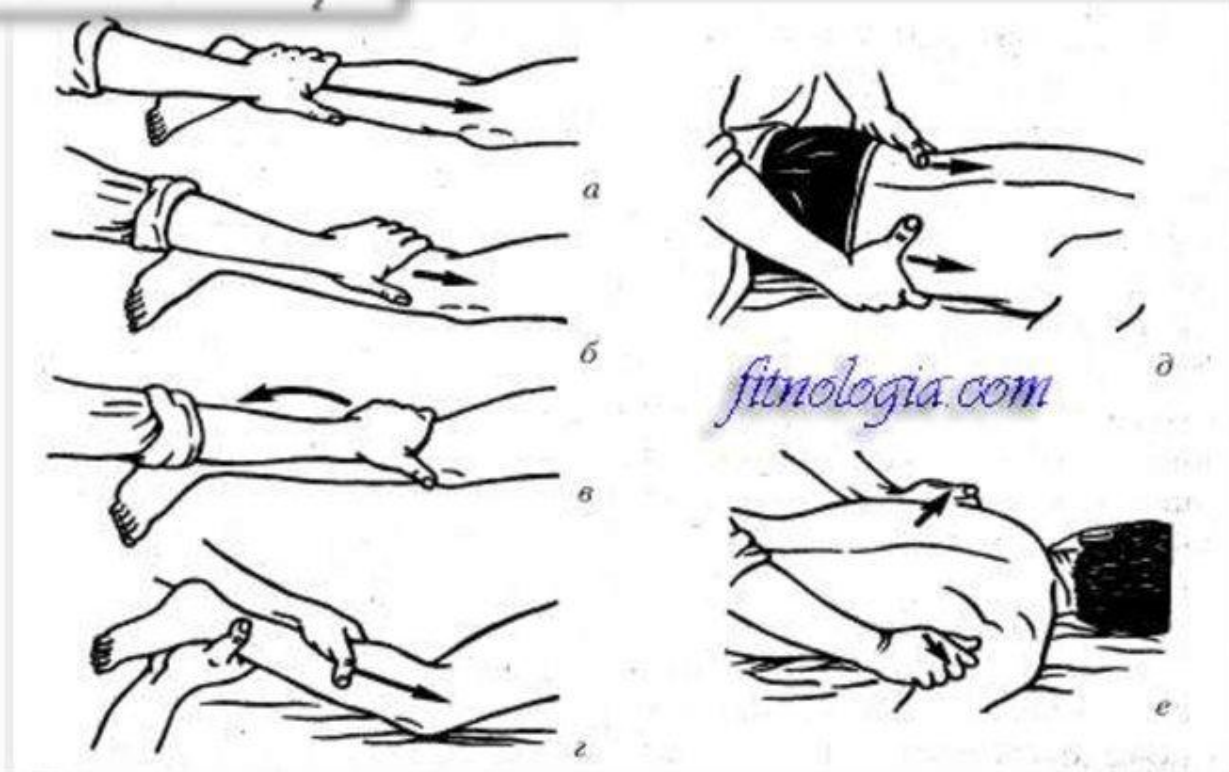
- Сегментарлы-рефлекторлы
- Локальды (қол-аяқ, буындар, бас, құрсақ т.б.)
- Урологиялық – простатаны, зәр шығару каналын стимулдау үшін қолданады, тік ішек арқылы жасалады
- Гинекологиялық массаж – кіші жамбастың қанмен қамтамасыз етуді жақсарту, жатырдың тонусын қалпына келтіру, босанудан кейін қалпына келуді тездету үшін жасалады.
- Дерматологиялық
- Логопедиялық
- Офтальмологиялық
- Висцеральды
- Стоматологиялық
- Оториноларингологиялық – ЛОР мүшелерінің ауруларын алдын алу және емдеу үшін жасайды.
-

Емдік массаждың тәсілдері

Сипалау

- Сипалау – массаж жасайтын қол тері бойымен жылжиды, теріні жинамайды, түрлі басуды жүзеге асырады.
- Сипалаудың негізгі тәсілдері – тегіс сипалау және қоршаулы сипалау.
- Тегіс сипалау кезінде қол бос, тік, саусақтар жиналғантжәне бір тегістікте орналасқан болу қажет.
- Қоршаулы сипалауда қол мен саусақтар науа пішініне келеді, еркін босаңсыған болу қажет. Қол массаж жасайтын дене бетін қоршап алады, тығыз қойылады.

а
б
fitnologia.com
в
г


а
б
в
г
д
fitnologia.com
е

- Тегіс және қоршаулы сипалау **беттік** және **терең** бола алады.
- Беттік сипалау жүйке жүйесіне тыныштандыру әсерін көрсетеді, эмоциональды қозуды төмендетеді және бұлшықеттік босаңсуға ықпал етеді.
- Тері тамырларының вазамоторлы қызметін жақсартады, теріде зат алмасу процестерін стимулдайды.

Терең сипалау веналарда лимфа және қанағысын стимулдайды ұлпаларда зат алмасу өнімдерін тез жойылуына ықпал етеді.

- Бастың шашты бөлігіне сипалау жоғарыдан төмен және жан жаққа – лимфалық түйіндерге.
- Мойын аймағын сипалау жоғарыдан төмен қарай жүргізіледі.

- Сипалаудың қосымша түрлеріне қысқыш тәрізді, тырматәрізді (граблеобразное), крест тәрізді сипалау жатады.

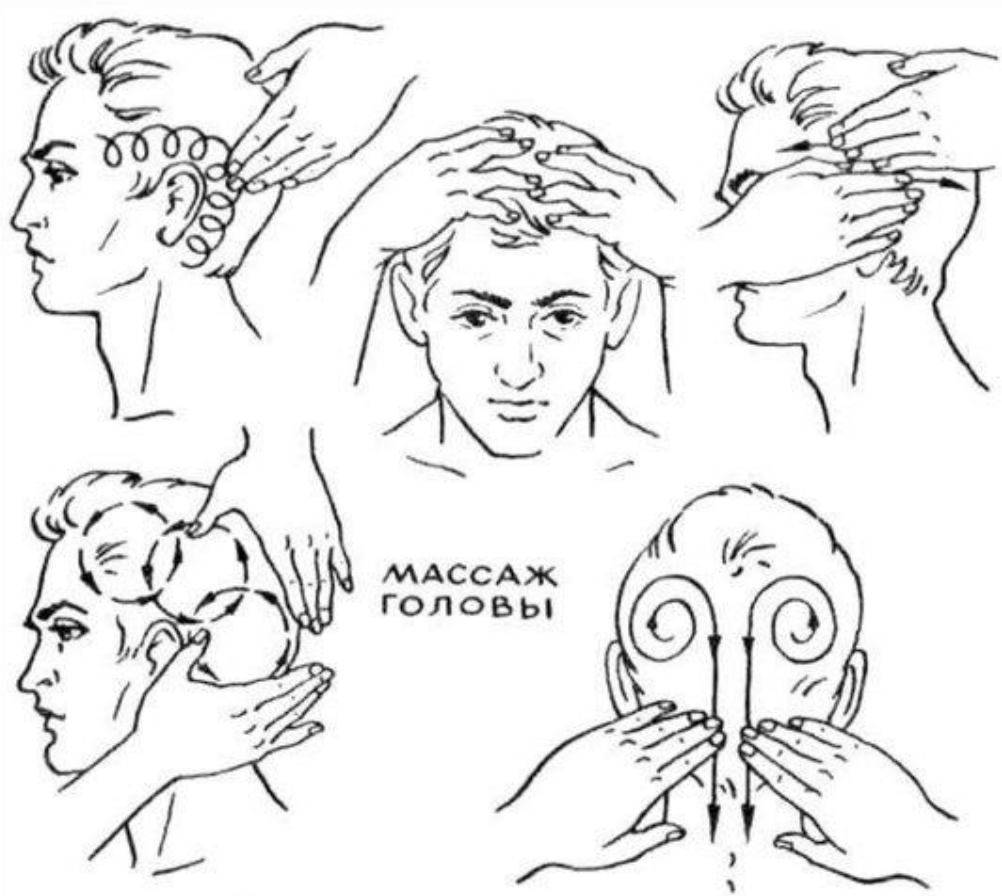
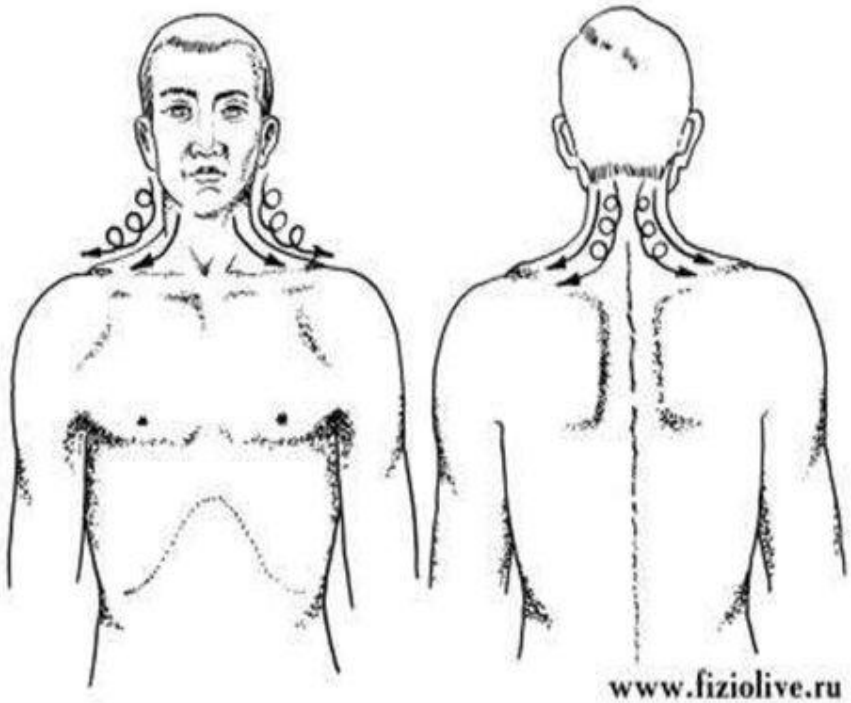


Рис. 22



- Ұқалаудың қосымша әдістеріне штрихтау, ұштау, тырматәрізді және тарақтәрізді, кесу сияқты, қиылысу және қысқыштәрізді ұқалау.

Қысқыштәрізді уқалау

Тырматәрізді уқалау

Тарақтәрізді сипалау

Тапсырмалар

1- тапсырма

Спорттық сылаудың түрлері,тәсідері.Өзін-өзі сылау кезінде массаж жасау ерекшелігі.

2- тапсырма

- Сипаудың қосыша түрлеі.
- Ысқылау тәсілінің түрлері.Ысқылаудың қосыша түрлері.

Үй тапсырмасы

1 -тапсырма

Сипау тәсілінің түлері.Сипаудың қосыша түрлеі.

2-тапсырма

Ысқылау тәсілінің түрлері.Ысқылаудың қосыша түрлері

Видеоны карап оздерине керек мағлұматтыдәптерлерінізге жазып алыныздар

https://youtu.be/vuWADX1krWk

https://youtu.be/M9G5Kh31uZI

Интернет ресурсы

https://massaj-spb.com/product/lechebnyj-massazh-dubrovskij-v-i/

https://massaj-spb.com/product/lechebnyj-massazh-klebanovich/

https://yandex.kz/images/search?text=https://yandex.kz/images/search?text=книги+по+васичкин&https://yandex.kz/images/search?text=книги+по+васичкин&i