

**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





- *Әсер ету құралына қарай*



- Массаж жасайтын адамның белгілі мүшелерімен



- Аппараты



- Қосымша құралдар арқылы

# 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



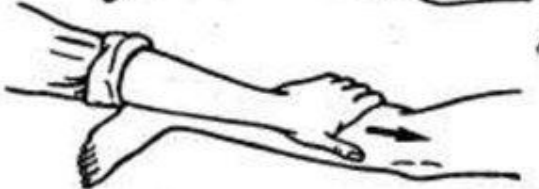


# Сипалау

- 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 жиналған және 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.



*fitnologia.com*



*fitnologia.com*



- 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 вазомоторлы 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.

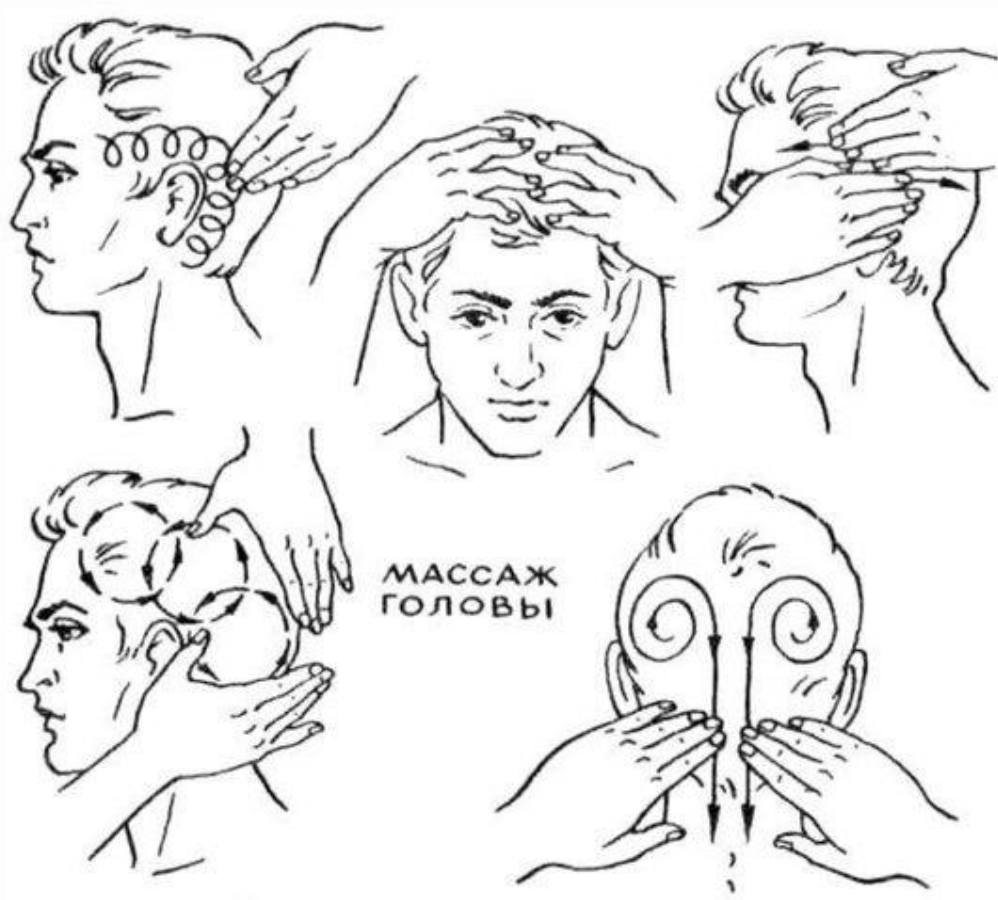
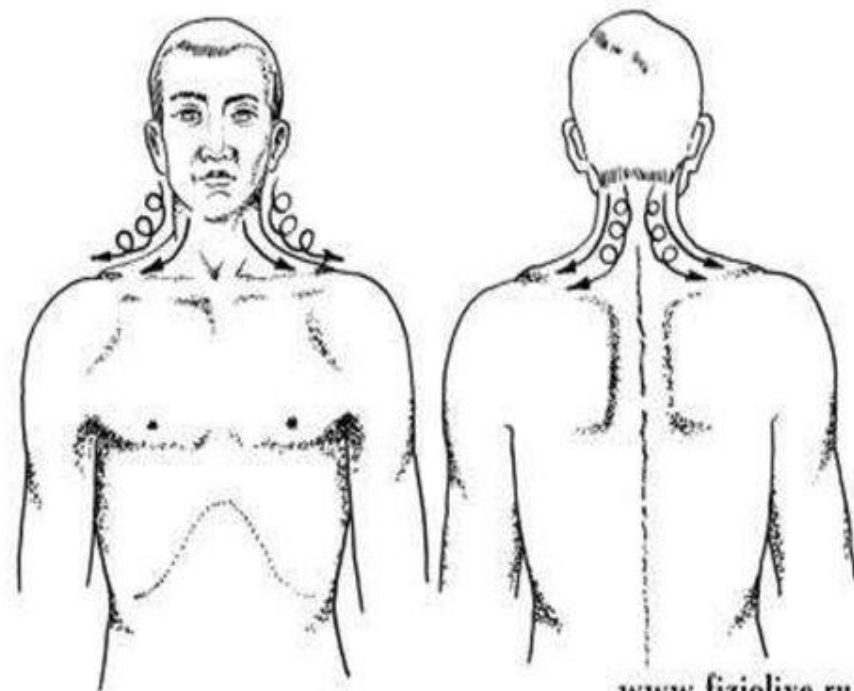


Рис. 22



- Уқалаудың қосымша әдістеріне штрихтау, ұштау, тырматәрізді және тарақтәрізді, кесу сияқты, қиылысу және қысқыштәрізді уқалау.



Қысқыштәрізді уқалау

Тырма тәрізді 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](#)

[мағлұматты дәптерлерінізге жазып алыңыздар](#)

<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>