

**Қазақстан Республикасының білім
және ғылым министрлігі
Қазақтың спорт және туризм
академиясы**

Икиманова Гүлбаршын Қабиқызы

МАССАЖ

оқулық

Алматы-2001

ББК 53.54я73

и 37

Икиманова Г.Қ.

и 37 **Массаж: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2001- 200 бет**

ISBN 9965-426-53-8

Бұл оқулықта массаждың шығу тарихы, денеге тигізетін физиологиялық әсері, жүйесі, түрлері, тәсілдері мен әдістері айтылған. Нүктелі және сегментарлы-рефлекторлы массажға мағлұмат берілген. Түрлі ауруларға қолданатын массаждың тәсілдері айқын көрсетілген. Өзін-өзі массаждау мен моншадағы массажға да үлкен көңіл бөлінген.

Оқулық жоғарғы оқу орындарындағы валеология, дене шынықтыру және спорт, туризм факультеттері студенттеріне, емдеу сауықтыру орындарында қызмет істейтін нұсқаушы, дәрігер мамандарына арналған.

ББК 53.54я73

Оқулық Қазақтың спорт және туризм академиясының ғылыми кеңесінде мақұлданған. (9 шілде 2001 ж. 5 нөмірлі хаттама)

© Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2001

4310020000

И -----

00(05)-01

ISBN 9965-426-53-8

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
Массаж туралы ұғым	3
I тарау. Массаждың денеге тигізетін әсері	6
1.1. Массаждың теріге әсері.....	8
1.2. Массаждың нерв жүйесіне әсері.....	11
1.3. Массаждың қан және лимфа айналымына әсері	14
1.4. Массаждың бұлшық етке әсері.....	17
1.5. Массаждың буындарға тигізер әсері.....	20
1.6. Массаждың тыныс алу мүшелеріне әсері...	21
1.7. Массаждың зат алмасуына әсері.....	21
II тарау Массаждың жүйесі мен әдісі	27
III тарау Массаждың түрлері	35
IV тарау Массаж жасағанда қойылатын талаптар	40
V тарау Массаж тәсілдері	47
V.1. Сипау.....	48
V.2. Ысқылау.....	50
V.3. Илеп-жұмсарту.....	60
V.4. Дірілдету.....	77
VI тарау Массаждың әр мүшеге орындау әдісі	77
VII тарау Қол-аяқ жарақатына арналған массаж түрлері	120
VIII тарау Түрлі ауруларға арналған емдік массаж	133
VIII.1. Қан қысымы жоғарылау немесе гипертония ауруы.....	133
VIII.2. Қан қысымы төмендеу немесе гипотония ауруы	137
VIII.3. Жүректің ишемиялық ауруы.....	140
VIII.4. Тыныс мүшелері ауруы.....	142
VIII.5. Ас қорыту аурулары.....	147
VIII.6. Бауыр және өт жолы аурулары.....	147

VIII.7. Остеохондроз ауруы	148
IX тарау Ішкі ағзаларға қолднатын сегментік массаж..	150
IX.2. Мидың қан айналысы бұзылғанда.....	152
X тарау Өзін-өзі массаждау.....	156
X.1. Классикалық массаж.....	156
X.2. Массажға қажет негізгі қағидалар.....	158
X.3. Массажға дайындық.....	158
XI тарау Нүктелі массаж.....	172
XII Моншадағы массаж	191

Икиманова Гульбаршын Қабиқызы

МАССАЖ

оқулық

Басуға 18.04.2002 ж. берілді
Пішімі 60x84/16, қағаз офсеттік 65 гр/м²
Көлемі 12,5 е.б.т., Таралымы 100 дана
Тапсырыс 12987
“Алишер” баспасы
Алматы қ., Жандосов к-сі, 20