

O`zbekstan Respublikasi Xalq bilimlendiriw wa`zirliqi

A`jiniyaz atindag`ı

No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq instituti

Dene ma`deniyati fakul`eti

Dene ta`rbiyası ha`m dene ma`deniyati qa`niygeligi

4^B - kurs studenti Rısnazarov Aybek Joldasbaevichtin`

Pitkeriw qa`nigelik jumisi

Tema`

«Sportshılardı tayarlawda massajdın` tutqan ornı a`melde qollanıw usılları»

Jumıs ko`rip shıg`ıldı
ha`m qorg`awg`a ruxsat berildi.
Dene ta`rbiyası teoriyası ha`m
a`meliyatı kafedrası baslıg`ı
_____ b.i.k. A .Utepbergenov
«___» _____ 2013 jil

İlimiy basshı`
Dene ta`rbiyası teoriyası ha`m
a`meliyatı kafedrası ag`a oqıtıwshısı
_____ A.Reymov
«___» _____ 2013 jil

No`kis – 2013 jil.

Tema`

«Sportshılardı tayarlawda massajdın`n` tutqan ornı a`melde qollanıw usılları»

Pitkeriw jumısın jazıwshı`

Rısnazarov Aybek

Ma`mleketlik attestatsiyanın` qararı`

Rısnazarov Aybektin` pitkeriw qa`niygelik jumısına « » ball qoyılsın.

M.A.K. baslıg`ı`

M.A.K. ag`zalari`

Annotatsiya

Bul jumista sport tayarlıq jumıslarında massajdın tutqan ornı ha`m onın a`hmiyetine, massajdı paydalanıwdın usılları, qollanıwı ha`m orınlanıw texnikalarına ken` tu`rde toqtap o`tken. Sportshılar organizmine massajdın fiziologiyalıq ta`siri, sport aldı jag`dayı massajı, o`zin-o`zin massaj etiw, jergilikli massajdın wazıypaları ha`m onı iske asırıw metodları, printsipleri, quralları, sportshılardı ha`r ta`repleme rawajlandırıw jolları ko`rsetilgen. Sonday-aq sport tayarlıg`ındag`ı massaj usılların sho`lkemlestiriw formaları, o`tkeriw jolları, u`yretiw o`zgeshelikleri ko`rsetilgen.

Sport tayarlıq barısında massaj ja`rdeminde sportshılardın miynet iskerligin qayta tiklew, jarıslar ha`m shınıg`ıwılardan keyin sportshılardın jumıs qa`biletin tiklew, olardı salamatlastırıw ilajları ko`rsetilgen.

Sonın` menen birge massajdın gıgienalıq tiykarları, massajg`a qoyılatug`ın talaplar, olardı orınlanıw texnikaları anıq ko`rsetilip berilgen.

Mazmunı

Kirisiw	3
I. Sportshilardi tayarlawda massajdin' tutqan orni ha'm a'hmiyeti	5
II. Sportshilardi tayarlawda massaj usillari tu'rleri ha'm olardi a'melde qollanıw jollari	19
III. Sport tayarlig'ında den sawlıqti bekkemlewshi ha'm qayta tiklewshi massaj tu'rleri, ja'rdemshi qurallar	48
Juwmaqlaw	65
A'debiyatlar	67

Tema: «Sportshılardı tayarlawda massajdın’ tutqan ornı ha’m onı a’melde qollanıw usılları»

Jobası

Kirisiw

I. Sportshılardı tayarlawda massajdın’ tutqan ornı ha’m a’hmiyeti

1.1. Massajdın’ kelip shıǵıw tariyxı ha’m onın’ dene ta’rbiyası shınıǵıwlarında tutqan ornı.

1.2. Massaj’a qoyılatug’ın talaplar ha’m onın’ gigenalıq tiykarları.

1.3. Adam organizmine massajdın’ fiziologiyalıq ta’siri.

II. Sportshılardı tayarlawda massaj usılları tu’rleri ha’m olardı a’melde qollanıw jolları

2.1. Sıypalaw usıllarının’ tu’rleri ha’m olardı a’melde qollanıw

2.2. Qısıw usılının’ tu’rleri ha’m olardı a’melde qollanıw

2.3. Uwqalaw usılının’ tu’rleri ha’m olardı a’melde qollanıw

2.4. Ishqalaw usılı, tu’rleri ha’m olardı a’melde qollanıw

III. Sport tayalıǵında den sawlıqtı bekkemlewshi ha’m qayta tiklewshi massaj tu’rleri, ja’rdemshi qurallar.

3.1. Sport tayalıǵında den sawlıqtı bekkemlewshi massaj usılları

3.2. Sport tayarlıǵında den sawlıqtı qayta tiklewshi massaj tu’rleri ha’m ja’rdemshi qurallar.

Juwmaqlaw

Annotatsiya

A’debiyatlar

Kirisiw

«Bu'gingi ku'nde bizin' islep atırg'an barlıq islerimiz perzentlerimizdin' baxıt ha'm saadatı, olardın' keleshegi ushın a'melge asırılmaqta. Biraq baxıt ha'm saadat tek g'ana baylıq, mal-mu'lik penen belgilenbeydi. A'depli bilimdan ha'm aqıllı, miynet suygish, iymanlı perzent tek g'ana ata-ananın', ba'lki pu'tkil ja'miyettin' en' u'lken baylıg'ı esaplanadı» - degen edi Prezidentimiz o'zinin' «Yuksak ma'naviyat – engilmas ku'sh » shıg'armasında.

Ha'zirgi ku'nde ha'r qiyılı keselliklerdi emlewden ko're, salamatlıqtı saqlaw, bekkemlew, keselliktin' aldın alıw u'lken a'hmiyetke iye.

Den - sawlıqtı saqlaw, salamat bolıw, fizikalıq jaqtan ku'shli bolıw, ha'r qiyılı kesellikerdin' aldın alıw ha'm emlew maqsetinde meditsinada qollanilatug'ın usıllardan biri massaj bolıp esaplanadı. Bul massaj bir neshe a'sir aldın payda bolıp, ha'zirgi da'wirge shekem o'z na'tiyjeliligini jog'altpag'an, bizin' zamanımızda da qollanılıp kelinmekte. Bul ma'selege a'yemnen baslap u'lken a'hmiyet berip kelingen.

A'yemgi meditsina alımlarınan Abu Ali ibn Sino birinshi bolıp, o'zinin' salamatlıqtı saqlaw haqqındag'ı ta'liymatın jazıp qaldırg'an.

Insan salamatlıg'ın saqlaw, bekkemlew mashqalaları ju'da' a'hmiyetli sanalg'anlig'i sebepli ilim-pa'n tarawında, u'zliksiz izleniwler na'tiyjesinde, jan'a bag'darlar payda boldı. Gigienaliq, kosmetikalıq, emlew, keselliktin' aldın alıw, ulıwma ha'm sport jumıs qa'biletlerin tiklew, saqlaw ha'm asırıwda massajdan a'melde ken' ko'lemde paydalanılmaqta.

Biz perzentlerimizdin` tek g`ana fizikalıq ruwxıy jaqtan deni saw bolıwı menen birge, al olardın` intellektual bilimlerge iye bolg`an , tolıq rawajlang`an insanlar bolıp, XXI-a`sir talaplarına tolıq juwap beretug`ın na`wqıran a`wlad bolıp kamalg`a keliwi ushın za`ru`r barlıq imkaniyat ha`m sha`rayatlardı jaratıwdı o`z aldimızg`a maqset etip qoyg`anbiz.

Usi ku`nlerde hu`kimetimiz ta`repinen usı ma`sele boyınsha qabıl etilgen Ma`mleketlik da`stu`ri ha`m ma`mleketlik emes dereklerdi esapqa alg`an halda, bar bolg`an barlıq resurs ha`m imkaniyatlarımızdı sarplawdı ko`zde tutadı.¹

Ha'zirgi waqıtta massaj usılları sıpatında adamlar arasında ken' jayılmaqta. Son'g'ı jıllarda ilmiy-izleniw jumısları sebepli massajdın' organizmge ta'sir etiw mexanizmleri ashıp berildi. Sol sebepli organizmnin' o'zin-o'zi basqarıw protsesslerin jaqsılaw, meditsinalıq qorg'aw mexanizmlerin rawajlandırıw, da'ri-darmanlardı qollanıwdı kemeytiwde massajdin' a'hmiyeti u'lken ekenligi belgili boldı. Sonı da aytıp o'tiw mu'mkin, massaj durıs orınlansa hesh qashan organizimge zıyan jetkizbeydi, organizmde kerı ta'sirler qaldırmaıdı. Belgili bolg'anınday, da'ri-darmanlardan ta'rtipsiz, o'z basımshalıq penen ha'dden tısqarı ko'r paydalanıw ha'r qıylı ta'sirler ha'm kewilsiz aqibetlerge alıp keledi.

Ha'zirgi waqıtta insanlardın' sag'lam turmıs ta'rızın payda etiwde massaj ha'm o'zin-o'zi massaj etiw, eskertiwshi shara-ta'dbirler sistemasında mu'na'sip orın iyelewi lazim.

¹ I.Karimovning «Asosiy vazifamız-Vatanımız taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir» 2009-yilning asosiy yakunlari va 2010 yilda Uzbekistonni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yunalishlariga bag`ishlangan Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma`ruzasi. Xalq suzi, №21(4936) 2010 yil 30-yanvar.

I. Sportshılardı tayarlawda massajdın' tutqan ornı ha'm a'hmiyeti

1.1. Massajdın' kelip shıg'ıw tariyxı ha'm onın' dene ta'rbiyası

shınıg'ıwlarında tutqan ornı.

A'yemgi zamanlardan massaj ginetik, emlew, ha'r qiyli kesellerdin' aldın aliw, salamatlastırıw ha'm jumis qa'biletin asırıwshi qural sıpatında a'melde qollanılıp kelgen. Son'g'i jillarda baqlawlar massaj adam organizmindegi ta'biyiy qorg'aw mexanizmlerin bekkemlew ha'm da'ri-darmaqlardi az qollamw imkaniyatın beredi. Massajdı hesh bir xalıq biz jarattıq dep aytalmaydi, sebebi ha'r bir xalıq massajdan a'melde paydalang'an.

A'yemgi du'nya xalıqlarının' ko'pshiligi massajg'a bolg'an talap emlewge ja'rdem ko'rsetiw tiykarında kelip shıqqan. Eramizdan 25 a'sir aldın massajdın' ayrım usılları qollanıl'g'an tariyxiy dereklerinen belgili. A'yemgi Qitay qoljazbalarınan biri «Kong-fu» da (insan ma'deniyatı) - eramizdan aldın 2698-jılda shıqqan, emlew usılı sıpatında qollanıw barısınan usınıslar berilgen. Qitay menen shet el ma'mleketleri ortasında ma'deniy baylanıslar ornatılıwı na'tiyjesinde massaj qon'sı shıg'ıs ma'mleketleri - Koreya, Vetnam, Yaponiyag'a ha'm Batis Evropag'a da kirip keldi. Xan a'wladları da'wirinde eramızdan aldın'g'ı 206-220 jıllar, Qitaydan batisqa jol qurıl'g'annan son' massaj Sin-Tszyan, Pamir, Orayliq ha'm Batis Aziyag'a tarqala basladı, Orta jer ten'izi arqali Hindstan, Iran, Irak, Mısr, Yunanstan, Italiyag'a tarqaldi. Qitayda massajshılar tayarlanatug'ın ju'da' ko'r mektepler bolg'an. Eramızdın' 6-a'sirinde Qitayda birinshi Ma'mleketlik meditsina institutı payda bolg'an, bul institutta massaj tiykarg'ı pa'nler qatan' oqıtılatug'ın bolg'an.

A'yemgi Qitayda massaj dene ta'rbiya shınıg'ıwları menen birgeliikte qollanıl'g'an.

Ha'zirgi waqıtta massaj Qıtayda emlew ha'm gıgıenahq maqsetlerde, adam organizmin tetiik ha'm bardam uslap turıw ha'mde joqarı ta'jiriyebeı sportshılar tayarlawda ken' ko'lemde isletiledi.

A'yemgi Hindstanda da massajg'a ju'da' u'lken a'hmiyet berilgenligi eramızdan aldın'g'ı 1600-jılda shıg'anlg'an «Ayur-Veda» (o'mir bilimi) kitabınan belgili.

Arablar Hindstandı basıp alg'annan son' massajdın' ayrım usılların alıp, a'melde qollay basladılar.

Hindstanda massaj ju'da' ko'r jag'daylarda qollanılar edi, atap aytqanda kesellikte, jılan shaqqanda, sharshag'anda, jaraqat alg'anda, teri bulshıq etleri sozilg'anda ha'm tag'ı basqalar. Bular haqqında İspaniyalıq Fransisko Lopes de-Gomera 1553-jılda jazıp qaldırg'an.

Hindstanda massajg'a bolg'an qızıg'ıwshılıq ha'zirde joqarı da'rejede. İlimiy tu'rde tiykarlang'an usıllardı emlewxanalarda, sport shınıg'ıwlarında qollanıladı.

Yaponiya ha'm Koreyada massaj shıpa ha'm gu'resiwhilerdi tayarlaw usılı sıpatında qollanılg'an. Usı menen bir qatarda o'z-o'zin massaj etiw usılı a'melde qollanılg'an.

Orta Aziyada Abu Ali ibn Sino du'nya ju'zi ilimi rawajlanıwına u'lken u'les qosqan alım. Onın' ataqlı «Tib nizamları» atlı kitabında emlewdin' meditsinalıq-biologiyalıq tiykarlarına tiyisli usınıslar berilgen. «Den-sawlıqtı saqlaw, adam gewdesin og'an mu'na'sip ha'm jag'atug'ın na'rselerdi saqlaw arqalı usı meditsinalıq a'jel dep atalatug'ın jasqa jetkiziwge ibarat»... Den-sawlıqtı saqlaw za'ru'riy sebeplerin qollanıw. Bug'an qoyilatug'ın jetti na'rseni qollanıw'g'a itibar beriw kerek: biytapti u'yretiw, jelinetug'ın ha'm ishiletug'ın zatlardı tan'law, gewdeni shig'ındilardan tazalaw, tuwrı du'zilisti saqlaw, muring'a tartilatug'ın hawani jeterli ha'm jaqsı etiw,

kiyimli na'rselerdi jaqsılaw, dene ta'rbiyasi ha'm ruwxiy ha'reketlerdi qollanıw, usı ha'reketler qatarına belgili da'rejede Uyqı da kiredi».

Bul haqqında dene ta'rbiya ha'm massaj den-sawlıqtı saqlaw ha'm tiklewde ju'da' jaqsı ta'sir ko'rsetetug'ın faktorlardan biri. Abu Ali ibn Sino da'ri-darmaqlardı ko'r ishiwdin' zıyanlı ekenligin jazıp, organizm ushın biyparıq emesligin, adam denesinin' din'kesin pa'seyttirip ha'm ta'sirlesiw na'tiyjesinde adam ag'zalarının' quwatın to'menletiwı o'siw da'wirde-aq aytıp o'tilgen: «Za'ha'rli da'riler insan ta'biyatın to'menletedi, za'ha'rsiz da'rilerdi qollanıwda adam ta'biyatına (artıqsha) ju'k boladı, sebebi da'ride tazalaydı, ha'm jaralaydı». Demek ha'zirgi waqıtta en' a'hmiyetli mashqalalardan biri tiykarsız da'ri-darmaqlar menen emleniw ta'sirin joq etiw menen baylanıslı. «O'z waqtında az-azdan dene ta'rbiya menen shug'illang'an adamda hesh qanday emleniwge qa'jet qalmaydı» - deydi Abu Ali ibn Sino.

Abu Ali ibn Sino massajg'a ayrıqsha itibar bergen. Adam ta'repinen berilgen massaj usılı ha'zir de qizig'arli. Ol massaj tu'rleri u'stinde tolıq toqtap o'tedi: «Uwqalaw 4 qiyli boladı: gewdeni ku'shli etiwshi-ku'shli, gewdeni jumsartıwshı-ku'shsiz, azdırıwshı-dawamlı, gewdeni rawajlandırıwshı, dene ta'rbiya aldı menen qılınatug'ın - tayarlawshı, dene ta'rbiyadan keyin qılınatug'ın-o'z halına qaytalanıwshı uwqalaw, yag'nıy tınıshlandırıwshı uwqalaw boladı». Bul da'wirlerde xammomnan paydalanıw ken' jolg'a qoyılğ'anlıg'ı sebepli xammomdag'ı massaj usılı haqqında tolıq jazıp qaldırg'an.

Ibn Sino «Tib nizamları» kitabının' birinshi babında xammomda shomılıw ha'm xammomlar haqqında to'mendegilerdi jazadı: «Denesi (mijazi) birer kimse xammomg'a kirse, ha'r bir xanasında andek waqıt turadı ha'm denesi ızg'ar bolg'ansha, terlewge sa'l qalg'ansha sabir etedi. En' aldın eki shekesinen, son' basqa ag'zalarına suw quyıladı, keyin bolsa basqa o'tiledi. Son' bos qılınadı, keyin sıypalanadı ha'm a'ste-aqırın uwqalanadı, a'sirese buwınlarg'a itibar beriledi. Bunda jag'ımsız hesh na'rse etilmeydi, jaqqpaytug'ın jumısta qılınbaydı, tek buwınlardan etilmegen xiltıni bosatıw ushın xiltlıq adamlar qollaw mu'mkin».

Ha'dden artıq uwqalaw qa'te ekenligi haqqında Abu Ali ibn Sino bilay deydi: «Ha'dden artıq uwqalag'anlarda eger mijazi ıssı yamasa qurg'aq bolsa, quwat azayadı

ha'm saxar qozg'aladı. Isitmag'a sebep bolıwı da mu'mkin. Bul haqqında birinshi bo'limge kelsek, onin' dawasi: gu'l yamasa binapsha mayi menen isiw; so'ndiriwshi mu'la'yim awqatlar, ma'selen ma'sh jew; so'ndiriwshi ishimlikler, ma'selen skanjibun ha'm g'ulob isiw. Egerde ol ta'biyatti baylanistirsa, nilufar sharabi ishkiziledi. Bunın' maqseti dene ta'rbiya waqtında shıg'arılmay qalıp qoyg'an bulshıq etlerdegi toplang'an shıg'ındıardı tarqatıw ha'm joq etiw, olar sharshaw belgilerin tuwdırmaslıgı kerek.

Ha'zirgi waqıtta massaj u'lken sportta ha'm ulıwma salamatlastırıw fizkultura menen shug'ıllanıw orınlarında, emlew orınlarında, kurortlarda, dem alıw u'yerinde, ku'ndelikli turmısımızda ken' ko'lemde qollanıwmaqta.

1.2. Massajg'a qoyılatug'ın talaplar ha' onın' gigenalıq tiykarları.

MASSAJDIN' GIGIENALIQ TIYKARLARI

Massaj xanasına ha'm u'skenelerine u'lken talaplar qoyıladı.

Massajdın' arnawlı - massaj xanalarında alıp barılıwı usınıs etiledi. Ha'r bir jumıs ornı ushın 8 m² orin jer talap etiledi. Ayırım jag'daylarda, hawa temperaturası +20⁰-22⁰ bolg'anında massaj ashıq hawada o'tkiziliwi mu'mkin. Massaj islenetug'ın orin quyash nurlarınan ha'm samaldan qorg'alg'an bolıwı lazım. Massaj xanaları qurg'aq, jasalma jaqtilang'an bolıwı kerek. Jaqtilatiw 120-130 lyuks bolıwı sha'rt. Massaj xanaları jaqsı u'skenelengen bolıp, saatına 2-3 ma'rte hawa almastırılıwı lazım. Massaj xanaları qatarında qurg'aq hawalı xammom, dush, kiyinip-sheshinetug'ın xanası, ha'jetxanası bolıwı maqsetke muwapıq boladı. Hawa temperaturası ha'm izg'arlıg'ının' massajdın' ta'sirine keri ta'sir etiwı mu'mkin.

Massajdı arnawlı kushetkada alıp barıw lazım. kushetkanın' uzınlıg'ı 185-200 sm., biyikligi 50-70 sm (imkaniyat bolsa, biyikligin o'zgettetug'ın etip islew maqsetke muwapıq), Ken'ligi 5060 sm bolıp, juwıwg'a qolaylı sintetikalıq mata menen qaplang'an bolıwı kerek. kushetkadan sirtta eki dastıq bolıwı kerek, birinin' diametri 25-35 sm (bas yamasa ayaq ta'repine qoyıw ushın), ekinshisi 15-20 sm diemtrdegi (dize buwının massaj etiw ushın). kushetkag'a jaqtılıq nur qaptal ta'repten tu'siwı kerek, sonda massaj qıling'anda ha'm massaj alıp atirg'anda kesent etpeydi. Massajdan son' 10-20 minut dem alıw usınıs etiledi (arnawlı dem alıw bo'lmesinde).

Qoldı massaj etiw ushın biyikligi 7-80 sm, uzınlıg'ı 50 sm, ken'ligi 30 sm degi stol, dastıqsha bolıwı lazım. Massaj xanasında 2-3 stul, perde, eki shkaf, qum saati (3,5, 10, 25 minutliq), ha'r qıylı su'rtiletug'ın qurallar bolıwı lazım. Su'lgi, sabin, vazelin, talk, maylar, ishiletug'ın suw, ayna, kiyim juwatug'ın maslamalar, birinshi ja'rdem ko'rsetiw ushın apteshka bolıwı kerek. Bunnan tısqarı massaj xanasında sollyuks ha'm kvarts lampaları, vibratsiya ha'm pnevmatik massaj apparatı, qan basimin o'lshew ushın apparat, sekundometr, dinamometr, pa'njere dinometri bolıwı kerek. Massaj xanasında hesh qanday shawqım bolmawı kerek. Jag'imh muzika dawisları taralsa, massaj ju'da' jaqsı o'tedi.

Massaj waqtında isletiletug'ın talk terini pataslamaydı, may ha'm terini sorıp aladı, terini sırpanshıq etedi, Leykin ko'plegen qa'niygeler massajdı su'rtpelesiz, taza qol menen orınlawdı usınıs etedi. Sol menen birge massajdın' sıypalaw usılı orınlang'anda teri shiliniwi mu'mkinligin este tutın'. Sonın' ushın massajdın' qısıw, sıypalaw sıyaqlı usılları maylı su'rtpeles ja'rdeminde alıp barıw maqul boladı. Uwqalaw ha'm ku'sh penen qag'ıw usılları qurg'aq teride o'tkiziliwi mu'mkin.

MASSAJG'A QOYILATUG'IN TALAPLAR.

En' da'slep massajshı o'z qollarına itibar beriwi lazım. Qollar qurg'aq, taza bolıwı sha'rt. Qol terisi pu'tin, tırnaqları kelte etip aling'an bolıwı lazım. Ha'r bir massajdan aldın massajshı qolın ıssı suwda sabinlap juwadı. Massaj tamamlang'annan keyin juwılg'an qollarına kremler yamasa jumsartıwshı suyıqlıqlardı su'rtiwi kerek. Egerde qolları terlese, Id formalin eritpesi menen jag'ıladı, suwıq suwda qolları juwıladı ha'm alaqanlarg'a talk sebiledi. Qollar muzday ha'm ızg'ar bolsa, kontrast temperaturadag'ı suw menen vanna etiw, ızg'ar qoldı limon sherbeti yamasa araq penen su'rtiw jaqsı na'tiyje beredi. Qollarda qadaq payda bolsa, olardı joq etiw lazım, qadaq payda etetug'ın jumislardı islemew kerek. Qollar tegis, ku'shli, shınıqqan ha'm ha'reketshen' bolıwı lazım. Bul sıpatlardı massajshı amawlı shınıg'ıwlar ja'rdeminde rawajlandırıw mu'mkin.

Dene ta'rbiya shınıg'ıwları menen bir qatarda o'z-o'zin massaj etiw ju'da' paydalı bolıp esaplanadı. Bunda to'mendegilerge u'lken a'hmiyet beriw kerek.

- alaqanın' sozılıw qa'siyetine (bileginen alaqanın aldıg'a ha'm arqag'a qarap bu'giw, sozıw);

- barmaqlardıń jaqsı sozılıw qa'siyetine;

- barmaqlar ha'm u'lken barmaq ku'shine;

- bilek buwınıń ha'reketshen'ligine;

- alaqan ha'm barmaq buwınları ha'reketshen'ligine (barmaqlardıń aylanba ha'reketi).

Massaj dawamında ko'r ku'sh sarıplanıwına sebepli massajshı o'z quwatın tejewge u'yreniwi lazım. Qol ha'reketleri a'ste-aqırın bir tegis ha'm awırlıqta bolıwı lazım. Shep ha'm on' qol ha'reketlerin almasıw, ha'r bir massaj usulına qarap bulshıq etlerdi iske qosıw, basqa bulshıq etlerge awırlıq tu'sirmew gerek. Ma'selen, barmaqlar ushı menen orınlanatug'ın massaj usılları dawamında bilek, jelke, dene bulshıq etleri qosılmawı lazım. Biomexanikalıq nizamlarg'a tiykarlanıp su'yek ushiqlarınan durıs paydalanıw gerek. Kerek waqtında qol, dene awırlıqlarınan paydalanıw mu'mkin, Leykin bulshıq etlerdin' zorıg'ıwın arttırıw gerek emes.

Massajshı o'z ta'jiriybesin ha'm teoriyalıq, ha'm a'meliy ta'repten asirip arnawlı shınıg'ıwılardan paydalanıwı lazım. Massajshı massaj etiw waqtında aq, taza xalatta ha'm qolaylı ayaq kiyimde bolıwı lazım. Qollarında hesh na'rse bolmawı gerek, sebebi massaj waqtında teri jaraqat alıwı mu'mkin. Massajshı o'z jumıs protsessinde jobalastırıwı gerek. Bunın' ushın dawamlı, qiyin massaj seansların jumıs ku'ninin' baslanıwına qoyıp, jen'il massaj seansları menen almasıwıp o'tkiziwge ha'reket etiw lazım. Jumıs ku'ni dawamında 5-10 minuttan 2-3 ma'rte dem alıwdı usınıs etedi.

Jumıs protsessinde massajshı o'z denesinin' turıw jag'dayın tez-tez o'zgartip turıwı lazım, sebebi deneni uzaq waqt bir jag'dayda tutıp turıw tez sharshawg'a alıp keledi.

MASSAJ ALIWSHI GIGIENASI.

Massaj seansı aldınnan massaj alıwshı en' birinshi dush qabıl etiwı yamasa su'lgi menen surtinip, son' denesin qurg'atıwı gerek. Jergilikli massajda patas jerlerdi spirt penen artıw mu'mkin. Egerde teri qalın' tu'k penen qaplang'an bolsa, massaj tawar jawıp qoyıp yamasa ha'r qiyli massaj emutsiyaları isletip alıp barıw mu'mkin. Usılay etilgende tu'kler tamiri ta'sirlenbeydi.

Massaj alıwshının' dene jag'dayı: massaj jaqsı bolıwı ushın massaj etiletug'ın bulshıq etler tolıq bosasqan halda bolıwı kerek. Bul maqsetke denenin' belgili bir jag'dayların tan'lap alıw na'tiyjesinde erisiledi. Denenin' bulshıq etleri, buwınları bosasqan jag'dayda massaj o'tkizilse, jaqsı na'tiyje beredi.

Massaj alıwshı qarnı menen jatqanda qol bulshıq etlerinin' bosasıw jag'daylarına erisiledi. Ayaq bulshıq etlerin bosastırıw jag'dayına dize buwını astına dastıq qoyılıp (dize buwını 25-400 bu'gilende) yamasa ayaqtın' astınan uslap asılg'an halda tutup turılg'anında erisiledi.

MASSAJSHININ' MINEZ QULQI

Jumıs protsessinde massajshı massaj alıwshı menen jaqın qatnas ornata biliwi kerek. A'dette massajshı ha'm massaj alıwshı ortasında o'z-ara isenim payda boladı. Massajshını ulıwma ma'deniyatı, epshilliginen tısqarı onın' qarım-qatnası u'lken a'hmiyetke iye. Belgili bir psixologiyalıq ortalıqtı payda etiw ushın massajshı xoshpeyillik penen o'zine isenim payda etiwı lazım. Ko'plegen adamlar o'zlerinde bolatug'ın o'zgerislerge u'lken a'hmiyet beriwlerin umitpaw kerek. Olarda payda bolg'an o'zgerisler haqqında aytpag'an maqul. Massajshı o'zin tuwri, erkin tutıwı lazım.

MASSAJ USILLARI.

Massaj a'meliyatında tiykarinan u'sh tu'rli usıl isletiledi: qol, apparat, aralas ha'm ayırım jag'daylarda ayaq usılı qollanıladı.

Massajdın' qol usılı (klassikalıq usılı) - a'yemnen belgili bolıp, basqa usıllardıń tiykari bolıp esaplanadı. Ha'zirgi waqıtta tiykarinan qol usılı qollanıladı, sebebi qol ja'rdeminde ag'za ha'm toqımalarg'a beriletug'ın ta'sirdi o'zgertip turıw mu'mkin.

Massajdın' apparat usılı (ha'r qıylı mexanikalıq u'skeneler ja'rdeminde). A'yem zamanlardan massaj protsesslerin an'satlastiriw ushın ha'r qıylı buyımlar, u'skenenler qollanılǵ'an. Ma'selen, a'yemgi Yunanstanda qaslag'ishlar, Yaponiyada tayaqshalar, Orta Aziyada bir ta'repi toqpaq jalpaq betli u'skene, iri ha'm mayda tisli qattı ag'ash taraqları (bas awirg'an jag'daylarda) , Rossiyada xammomlarda ha'r qıylı tereklerdin' shaqalarinan baylamlar qollanılǵ'an. Ha'zirgi waqıtta zamanago'y massaj apparatları ken' qollanılmaqta.

Massajdın' ayaq usılı - tiykarınan shıg'ıs ma'mleketlerinde ha'm Afrikada qollanıladı. ko'p hallarda massajdın' qol usılı menen qosıp alıp barıladı.

Ayaq massaj usılın (ayaq penen tewip qoyıw) - ku'ndelikli turmısta atababalarımızdın' sharshag'anın tarqatıw, jumıs qa'biletin asırıw, emlew niyetinde a'melde qollanııp kelgen.

Ayaq massajı qan aylanısı boylap ha'm qan aylanısına qarama-qarsı bag'ıtta orınlanadı. Bul tu'rdegi massajdı uwqalaw, qısıw, buwınlardı massajshı ja'rdeminde ha'reketlendiriw joli menen orınlanadı.

Ha'mme usıllardı qosıp massaj etiw - massajshının' bul usılında qol, arnawlı u'skeneler ha'm ayaq massajları birgelikte qollanıılıwı mu'mkin. Bunda da'slep qol menen massaj etiledi, son' arnawlı u'skeneler ja'rdeminde yamasa ayaq penen orınlanıp, ja'ne qol menen massaj etilip tamamlanadı.

1.3. Adam organizmine massajdın' fiziologiyalıq ta'siri.

Massaj usıllarının' texnikasın ha'm metodikasın u'yreniw to'mendegi tiykarǵı qag'iydalarg'a tiykarlang'an.

- qollanılatug'ın ha'mme usıllar limfa aylanısı boylap, jaqın jaylasqan limfa tu'yinlerine bag'darlanıp orınlanadı. Qollar - barmaq ushlarınan tirsek buwına shekem; tirsek buwınan qoltıq astına shekem (bul jerde limfa tu'yinleri jaylasqan); ayaqlar - tabannan dize buwına shekem (dize buwını astındag'ı limfa tu'yinlerine shekem); dize buwınan bel buwına shekem massaj etiledi. Ko'kirek aldı ortasınan baslap ayaq ta'replerine qoltıq astına bag'darlang'an halda, arqa ta'rep - omırtqadan qaptal ta'replerge, bel - quyırq bo'limine shat tu'yinine bag'ıtlang'an halda, moyın - shash qaplang'an jerden baslap to'menge bag'ıtlang'an halda omıraw bezi (tu'yini) ta'repi massaj etiledi. Limfa tu'yinleri massaj etilmeydi.

Massaj alıwshının' jag'dayı - bulshıq etlerdi ilajı barınsha bosastirmawg'a imkan beriwı lazımsız; massaj alıwshının' denesi taza bolıwı kerek; massaj o'tkizilgende awrıw payda bolmaslıg'ı lazımsız, sebebi bul reflektor jol arqalı bir qatar jag'ımsız qa'siyetlerdi oyatıp, bunda arterial qan basımının' ko'teriliwine, ashıwlanıwıg'a sebep boladı ha'm massaj na'tiyje bermeydi.

Massaj na'tiyjesin asırıw maqsetinde ha'r qıylı su'rtiwshi maylar, talk ha'm balalar denesine sewiletug'in upalardan paydalanıw mu'mkin. Emlew maqsetinde ha'r qıylı su'rtpelelerden ha'm maylardı da isletiw mu'mkin. Leykin ha'zirgi waqıtta su'rtetug'in zatlar isletpesten jaqsı na'tiyje beretug'in qurg'aq massaj ken' qollanılmaqta. Massaj ha'm o'zin massaj etiw qurg'aq massaj dawamlıg'in denenin' bir bo'liminde 2-3 minuttan aspawı lazım.

Massaj usılların klassifikatsiyalawda ayırım so'zler isletiledi. Solardan, eger qol aldı'g'a qaratiladı delinse - alaqaq bas barmaq ha'm ko'rsetkish barmaqlar menen aldın'g'a jılıyadı; qol kerı ha'reket etedi degende - alaqaq kishkene barmaq ta'repke jılıyadı. Massaj alıwshının' massajshıg'a qarata jaqın jaylasqaq qol ha'm ayaqlardı «jaqındag'i» so'zi menen an'latıladı; massajshıdan uzaqta jaylasqaq bo'limleri «uzaqtag'i» so'zi menen an'latıladı. Egerde massajshının' dene (jelke) ko'sheri massaj alıwshının' denesine qarata perpendikulyar jag'dayda bolsa, massajshının' jag'dayı «ko'ldeneni» tu'sinigi menen an'latıladı; egerde bul ko'sherler parallel bolsa, massajshının' jag'dayı «uzınına» tu'sinigi menen an'latıladı.

Massajshının' fiziologiyalıq ta'siri fiziologiyalıq ta'siri menen parıqlanatuq'in usıllarının' jıyıdısına baylanıslı boladı. durıs tan'lang'an massaj usılları jıyıdısı massaj metodikasın payda etedi.

Massajshının' usılın ha'm texnikasın u'yreniwden aldın adam anatomiyası ha'm ha'r bir usıldın' fiziologiyalıq ta'siri menen tanıslıw lazım.

Massajda tiykarınan 8 usıl: sıypaw, qıslıw, uwqalaw, ıshqalaw, qag'ıw, aktiv ha'm passiv ha'reketler, terbeltiw qollanıladı. Usıllardıń ha'r biri o'zinin' na'tiyjeliligi ha'm orınlanıwı menen biri-birinen parıqlanadı. Denensinin' massaj etiletug'in ornına qarap massaj usılları tan'lanadı.

Sıypaw - en' qa'dingı ha'm ha'mme massaj tu'rlerinde qollanılatuq'in usıl.

Sıypaw usılı tek g'ana teride orınlanadı. Bul ju'da' na'zik, jen'il usıl esaplanadı. Ol bosasqaq alaqaq bo'limi menen orınlanadı. Bul jag'dayda to'rt barmaqta tıg'ız bolıp, u'lken ilajı barınsha to'rt barmaqta uzaqlasqaq jag'dayda boladı. Alaqaq massaj etilip atırg'an orıng'a bir tegis qoyıladı. sıypaw tinish, ritmlik formada, jen'il ha'm erkin jag'dayda o'tkiziliwi lazım. sıypaw nerv sistemasın tınıshlandıradı, uzaq dawam

ettirilse awrıwdı payda etedi. Sıypaw na'tiyjesinde terinin' jasap bolg'an joqarı qabati (epidennis) ko'ship tu'sedi, terinin' dem alıwı jaqsılanadı, ter ha'm may bezlerinin' funktsiyasi tezlesedi, teri qan tamırları ken'eyip kapilyarlar ashıladı.

Sıypaw ta'sirinde terinin' temperaturası ko'teriledi, tamırlarda qan ha'm limfa qayta bo'listiriliwi tamamlanadı. Sıypaw ag'za ha'm toqımalarda toplanıp, toplanıp qalg'an suyuqlıqlardı tarqatadı, teri ha'm bulshıq etlerdin' bekkemligin asıradı.

Refleksogen tarawlardı (moyin-en'se, ko'kirek quwıslıg'ının' joqarı bo'limi, to's su'yegi astı ha'm qarnı bo'limi h.t.b.) sıypaw ishki ag'zalar, kletkalardın' o'zgergen protsessine reflektor ta'sir etedi. Sport a'meliyatında sıypaw joqarı ta'sirshen'lik jag'daylarında, start aldı hayajonlanıwda, dene shınıg'ıwlarınan keyin qayta tikleniw maqsetinde, jaraqatlang'anda (birinshi ku'nlerde), qan tamırları tarayg'anda, bulshıq etler tosattan tarayg'anda (tamır tartqanda) qollanıladı. Sıypaw jen'il, artıqsha ku'sh sarıplamastan a'ste bir tegis orınlanadı.

MASSAJ TU'RLERI.

Massajdın' ulıwma ha'm jergilikli tu'rleri qollanıladı. Massaj muolajasi (senasi) dep massajdın' usılların qollawg'a qarata ayıladı. Ulıwma massaj dep - adam denesinin' ha'mme bo'limin, dawamıylıg'ınan qa'ttiy na'zer, massaj etiliwine ayıladı. Ulıwma massajdın' dawamıylıg'ı adamnın' individual o'zgesheligine (dene aralıg'ına, dene bo'liminin' u'lken kishiligine, o'lshemlerine, bulshıq etler massasına ha'm tag'i basqalarg'a), jumis iskerligine, ku'n waqtına, massaj tu'rine, maqsetine baylanıslı boladı.

Denenin' ayırım bo'limilerinde o'tkiziletug'ın (arqa, qol, ayaq, ko'kirek quwıslıg'ı, bel ha'm tag'i basqalar) massaj jergilikli massaj dep ataladı. Ulıwma ha'm jergilikli massaj usılları birin-biri, eki adam bir adamdi yamasa o'zin-o'zi massaj etkende qollanılıwı mu'mkin.

ULIWMA MASSAJ.

Ha'r qıylı massaj sistemalarında ulıwma massajg'a ha'r qıylı waqıt ajratıladı. Ma'selen shved massajı sistamasında ulıwma massaj 30-35 minut dawam etip ayaqlardan bas ta'repke bag'ıtlang'an halda o'tkiziledi; fin sistemasında - 40 minutqa

shekem, rus sistemasında ortasha - 45 minut, ayırım jag'daylarda 60 minutqa shekem dawam etedi.

Pu'tkil denenin' ulıwma massajı waqtında denenin' ayırım bo'limleri ushın shama menen to'mendegi mug'darda waqıt ajratıladı: arqa, moyım, jelkenin' u'sti, quyriq - 8 minut, ayaqlar - 16 minut (ha'r bir ayaq - 8 minuttan, arqa ha'm aldın'g'ı bo'limleri 4 minuttan) ko'kirek ha'm qarın bo'limleri - 7 minut. Waqıtlardı bunday bo'listiriw sha'rtli bolıp, massaj maqsetine qarap, waqıttı qaytadan bo'listiriw mu'mkin. Ulıwma massaj sıypalawdan baslanıp qısıw, uwqalaw, ishqalaw, qag'ıw silkitiw usılları izbe-iz orınlanadı. 45 minutlıq ulıwma massaj mualajalarında ayırım massaj tu'rlerine shama menen to'mendegishe waqıt ajratıladı: sıypalaw, qag'ıw, terbeltiw, aktiv ha'm passiv ha'reket shınıg'ıwları orınlawg'a 10d (4,5 minut); qısıw ha'm ishqalaw tu'rlerine - 40d (18 minut); uwqalaw usıllarına - 50d (22,5 minut).

Ulıwma massaj o'tkizilgende denenin' massaj etiletug'ın bo'limleri izbe-izlik boyınsha massaj etiledi. Bul usıl boyınsha ulıwma massaj arqadan, moyınnın' uzaq bo'limlerinen baslanadı. Son' jaqın qol, jelkenin' ishki bo'limlerin, tirsek buwını, bilekte massaj ta'kirarlanadı. keyin uzaq quyriq bo'limleri, jelke, tirsek buwını, bilek-pa'njeleri buwını, alaqannın' sırtqı bo'limleri massaj etiledi.

Massajshı qarama-qarsı ta'repke o'tip, usı bo'limlerde ha'm usı ta'rtipte massajdı ta'kirarlaydı. keyin uzaq quyriq bo'limlerinde massaj etiledi. Qarama-qarsı ta'repke o'tip, usı jerler massaj etiledi. Son' jaqın ayaqtın' san ha'm dize buwınında, keyin qarama-qarsı ta'repke o'tip ayaqtın' usı bo'limleri massaj etiledi, qarama-qarsı ta'repke o'tip ayaqtın' usı bo'limleri massaj etilip (taban, ayaq pa'njesinin' astın'g'ı bo'limi, ayaq pa'njelerin aqırğ'ı bo'limlerde massaj etiw usınıs etiledi).

Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı. Massaj ko'kirekti uzaq ta'repinen baslanadı, son' jaqın qol massaj etiledi, basqa ta'repke o'tip massaj ha'reketleri uzaq kokirekte o'tkiziledi. Bunnan keyin joqarıda aytilg'an ta'rtip boyınsha ayaqlar - san, dize buwını, baltır ha'm ayaq pa'njesi massaj etiledi. Qarındı massaj etiw menen ulıwma massaj tamamlanadı. Ulıwma massaj maqsetine qarap massajshı en' ta'sirli usıllardı qollaw lazim.

Kishkene balalarda o'tkiziletug'in ulıwma salamtlastırıwshı massaj o'zine ta'n qa'siyetlerge iye. Massaj 2-3 ha'pteli balalarda, gimnastika shınıg'ıwları bolsa 1,5 jasqa tolg'an balalarda o'tkiziliwi usınıs etiledi.

Massaj waqtı 2-3 minuttan a'ste-aqırın uzayttırılıp bala bir jasqa tolg'anda 15 minutqa shekem dawam etiwi mu'mkin. Jas balalarda ha'm to'mendegi massaj usılları - sıypalaw, ishqalaw, uwqalaw, qag'ıw ha'm terbeltiw usılları qollanıladı. Massaj na'ziklik penen ku'sh isletpesten o'tkiziledi. Sıypalaw usılı alaqaq barmaqlar, terbeltiw usılları da barmaqlar menen orınlanıwı lazım. Massaj ha'reketleri limfa ha'm vena tamırları bag'ıtı ta'repke orınlanadı. Massajshı massaj alıwshının' ayaq ta'repinde turadı.

Ulıwma massaj orınlanıwı ushın balalar shalqanshasına jatadı. Izbe-iz qol, ko'kirek, qarın massaj etiledi, son' balanı qarın menen jatqızıp denenin' arqası massaj etiledi.

To'rt jasta balalarda ulıwma massaj u'lken adamlardag'ı sıyaqlı orınlanadı.

DENENIN' AYRIM BO'LIMLERI MASSAJI.

(JERGIKLI MASSAJ).

Jergilikli massajdın' dawamıylıg'ı massaj alınatug'in oring'a, massaj tu'rine ha'm massaj maqsetine baylanıslı boladı. Ma'selen, alaqaqın' u'lken barmaq buwını 2-3 minut massaj etilse, denenin' arqa bo'limi 20-25 minut dawamında massaj etiledi.

Jergilikli massaj quramalı orınlanıwı menen ulıwma massajdan pariq etedi. Jergilikli massaj o'tkiziliwinde barlıq massaj usılları izbe-iz tu'rde (sıypalaw, qısıw, uwqalaw, qag'ıp qoyıw, terbeltiw) qollanıladı.

Ha'r bir massaj usılının' aralıg'ında a'lbette sıypalaw usılı o'tkiziliwi lazım. Buwınlardı massaj etiwde sıypalaw usılınan keyin ishqalaw usılı orınlanadı. Ha'reket shınıg'ıwları orınlawdan aldın, bulshıq etlerdin' iskerligin arttırıw maqsetinde, uwqalaw usıllardı qollanıw za'ru'r. Jergilikli massaj barqulla sıypalaw menen tamamlanadı, massaj etilgen qol ha'm ayaqlar tartıp terbeltiw usılı menen tamamlanadı. Ta'jiriybeli massajshı massaj alıwshı adamg'a maslastilg'an massaj metodikasın tanlawı lazım. Usının' menen birge ha'r massaj usılın o'tkiziwde ulıwmalıq nızamlarg'a a'mel qılınadı. Da'slep ju'zeki jaylasqaq toqımalar, keyin shuqır

jaylasqan toqimalar jen'il ha'm na'zik massaj etiledi. Seans baslanıwında qisqa mu'ddetli boladı. keyinshelli massajdın' ku'shi ha'm dawamıylıg'ı a'ste-aqırın asırılıp barıladı.

Arqanı massaj etiw. Massaj sıypalaw usılı menen baslanadı. Bul usil eki qol menen, ha'r bir qol o'z ta'repin sıypalaydı ha'm eki qol menen izbe-iz sıypalaw tu'rinde, bir yamasa eki qol menen orınlanadı.

Qısıw usılları ko'ldenen' alaqan qırı menen orınlanadı. Da'slep arqanın' uzın bulshıq etleri, keyin basqa bulshıq etleri massaj etiledi.

Uwqalaw usılları arqanın' uzın bulshıq etlerinde bir qol menen; to'rt barmaqlardıń usılları menen bu'gilgen halda, shen'ber formasında; ekinshi qol ja'rdeminde; alaqannın' astı menen shen'ber formasında massaj o'tkiziledi.

Uzın bulshıq etlerdi uwqalap, arqanın' basqa bulshıq etlerine o'tiledi. Bul jerde bir qol menen a'piwayı uwqalaw, ekinshi qol ja'rdeminde orınlanatug'ın uwqalaw, qos kaltso ta'rizli uwqalaw tu'rleri qollanıladı. Ko'kirek astı bir qol menen a'piwayı uwqalaw formasında uwqalanadı. Bunnan son' bulshıq etler silkitip-silkitip bosastırıladı. Kerek bolsa qayiriw usılları qollanıladı. keyin ıshqalaw usılına o'tiledi.

Ishqalaw bel bo'liminen baslanadı. Bul seanstı to'rt barmaq ushları menen bu'gilgen barmaqtın' betleri menen ha'm ekinshi qol ja'rdeminde orınlaw mu'mkin. Son' qabırg'alar arasında to'rt barmaq ushları menen tuwrı sızıq, jılan izi, shen'ber formasında, eki qol menen izbe-iz tu'rde orınlanatug'ın ıshqalaw usılları qollanıladı. Trapetsiya ta'rizli bulshıq etler fastsiyasında (omırtqa bag'anasi menen kuraklar ortası) to'rt barmaq ushlari, bu'gilgen barmaqlar betleri, u'lken barmaq ushları menen ıshqalaw usılları o'tkiziledi. Jelke buwını to'rt barmaq ushlari, u'lken barmaq ushları menen ıshqalanadı. Son' kurak astı alaqan qırı yamasa sozilg'an (u'lken barmaq ha'm ko'rsetkish barmaq betleri menen) alaqan menen ıshqalanadı.

U'lken barmaq ushları menen yamasa ekinshi, u'shinshi barmaq ushları menen omırtqa bag'anasi boylap ıshqalaw usılı o'tkiziledi. Arqa bo'liminin' massajı qol alaqannın' astı menen jılan izi formasında ıshqalaw menen tamamlanadı.

Moyındı massaj etiw. Massaj alıwshı jatqan ha'm otırg'an halda o'tkiziliwi mu'mkin. Massaj alıwshı otırg'an halda bolsa, massajshı onin' arqa ta'repinde turip

ha'mme massaj usılların orınlaydı. Jatqan halatında sıypalaw, ıshqalaw sıyaqlı usıllar o'tkiziledi. moyınnın' arqa bo'liminde u'lken barmaq ushı menen yamasa alaqañ qırı menen joqarıdan to'menge bag'ıtlap alaqañdı ko'ldenen' bolg'an halda qısıw usılı orınlanadı. moyın bulshıq etleri a'piwayı, kaltso ta'rizli, bir qol yamasa eki qol menen orınlanatug'ın uwqalaw usılında massaj etiledi. Son' to'rt barmaq ushları menen, u'lken barmaq ushı menen, eki qol menen izbe-iz ıshqalaw usılı en'se su'yegine jabisqañ bulshıq etlerdi massaj ushın qollanıladı.

Bunnan keyin omırtqa bag'anasının' moyın bo'liminde ıshqalaw usılı o'tkiziledi. Bir qoldın' u'lken barmaq yamasa ekinshi ha'm u'shinshi barmaq ushları menen omırtqa bag'anasının' eki qaptalına qoyılıp, omırtqa bag'anasının' ko'ldenen' o'sikleri u'stinde shen'ber formasında ıshqalaw usıki o'tkiziledi. moyın menen ha'r qiylı ha'reket shıng'ıwların orınlaw ha'm onı sıypalaw usılı menen massaj tamamlanadı.

Basti massaj etiw. Massaj alıwshı otırg'an halda boladı. Massaj ha'reketleri shashtın' o'siw bag'ıtı boyınsha orınlanadı. Da'slep peshana ha'm en'se bo'limleri 3-4 ma'rte sıypalanadı, son' bastın' qaptal ta'repleri bastın' joqarısınan qulaq ta'repke bag'ıtlang'an halda 3-4 ma'rte sıypalanadı.

Sıypalaw usılı ormlang'an bag'ıtlar boyınsha, alaqañnın' qırı menen qısıw usılı o'tkiziledi. bastın' aldın'g'ı bo'liminde (peshana) ha'm qaptal ta'replerinde (sheke) alaqañnın' bas barmaq ta'repindegi qırı menen qısıw usılı o'tkiziledi. Bos qol menen bos uslap turıladı. Bul seans 3-4 ma'rte sıypalaw usılı menen almasırılıp o'tkiziledi.

Ishqalaw usılları usı ta'rizde, leykin bir qansha ku'sh penen, terini orınnan jiljitqan halda o'tkiziledi. Bunda ıshqalawdın' barlıq usılları qollanıladı.

Dize buwının ıshqalaw. Dize buwının arqa ha'm aldın'g'ı bo'limlerinde ıshqalaw usılları o'tkiziledi. Bul seans arqa bo'limin kontsentrik formada orınlanatug'ın sıypalaw menen baslanadı. Son' buwınnın' qaptal ta'repleride ıshqalaw usıllarının' basqa tu'rleri qollanıladı. Dize buwınındag'ı massaj kontsentrik sıypalaw, aktiv ha'm passiv ha'reket shıng'ıwların orınlaw menen tamamlanadı. Dize aldın'g'ı bo'liminde ıshqalaw tu'rleride o'tkiziledi. Dize qaqpag'ında jiljitıw usılı o'tkiziledi. Bunin' ushın massajshı qol alaqañnı dize qaqpag'i u'stine qoyıp, ekinshi qolın onın' u'stine qoyadı. 2-3 ma'rte shep ha'm on' ta'repke jiljitıw ha'reketlerin orınlaydı. Sıypalaw ha'm ha'r

qiyılı ha'reket shınıg'ıwların orınlaw menen massaj tamamlanadı. Denenin' basqa bo'limleri usig'an uqsas ta'rtipte massaj etiledi.

II. Sportshılardı tayarlawda massaj usılları tu'rleri ha'm olardı a'melde qollanıw jolları

2.1. Sıypalaw usıllarının' tu'rleri ha'm olardı a'melde qollanıw

Sıypaw usılının' tuwrı sızıqlı, izbe-iz, siniq sızıqlı (jılan izi), iyrek usıldı aralastırıp, bir qol menen, eki qol menen, kontsentrik aylanbalı (shen'berler) tu'rleri massaj protsessinde ko'r qollanıladı.

Tuwrı sızıqlı sıypaw - massajshı perpendikulyar jag'dayda turadı, bosasqan alaqañ aldıg'a jılıtıw joli menen ha'reketlendiriledi.

Denenin' arqa bo'limin sıypaw - massaj alıwshı qarnı menen jatıp, jaqın ta'reptegi qol alaqañı sırtqı betine man'layına qoyadı, betin bolsa massaj etip atırg'an ta'repke qarama-qarsı bag'ıtlaydı. Massajshı alaqañın uzaqtag'i arqañın' uzın bulshıq etleri bel bo'limine qoyadı, bul jag'dayda to'rt barmaq bir-biri menen tıg'ızlang'an bolıp, bulshıq etke qarata ko'ldenen' jaylasadı, bas barmaq to'rt barmaqtañ bir qansha uzaqlasqan bolıp bulshıq etler bag'itina qaratıladı.

Qol belden moyıng'a shekem omırtqa bag'anası boyınsha ha'reketlendiriledi.

Sıypawdı tamamlawdan aldın u'lken barmaq basqa barmaqlar menen biriktirilip, trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdin' joqarı baylamları sıypalanadı. Son' qoldı qaytarıp, da'slepkiñden to'menirek bo'limi sıypalanadı.

Arqañın' bulshıq etlerin sıypawda alaqañ, qarınñın' qıya bulshıq etleri jambas su'yeginin' qırına qoyıladı, qol barmaqlarınñın' ushları kushetkag'a tiyedi, u'lken barmaq basqa barmaqlardan bir qansha uzaqlasqan boladı.

Sıypaw joqarı ta'repke bag'ıtlanadı, tort barmaqta qoltıq astınan, u'lken barmaq jelkege delta ta'rizli bulshıq etlerge jatadı. Egerde omırtqa bag'anasının' bel bo'limindegi fiziologiyalıq bu'giliwler ha'dden tis ku'shli bolsa (ma'selen, lardoñ jag'daylarında), omırtqa bag'anasin tuwrılaw maqsetinde qarıng'a dastıqsha qoyıladı. Hayallardın' su't bezleri awırmashlıq ushın ko'kirektin' u'lken bulshıq etleri bo'limine (omıraw astı oyig'ina) kishkene dastıqsha qoyıladı.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi sıypaw. Massaj alıwshının' basi, barmaqları bir-birinin' arasına kirgizilgen qolları astına qoyıladı, en'se ko'kirekke tiyip turadı. Sıypaw, uzaq moyın bo'liminen, bastın' shash o'se baslag'an shegarasınan baslanadı. Son' qol to'menge jelke buwınına tu'siriledi. Bunda u'lken barmaq moyının' orta bo'limine ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etler bo'limine to'rt barmaq bolsa moyının' qaptal ta'repin sıypaydı. moyının' on' ta'repin shep qol menen, shep ta'repin on' qol menen sıypaydı.

Qoldı sıypaw. Da'slep massajshıg'a jaqın qollar sıypalanadı. Qol bulshıq etlerin bosastırıw ushın onı tirsek buwınınan bu'gip, alaqaanın' ishki beti joqarıg'a qaratıl'g'an bolıwı kerek. Jelkenin' ishki ta'repi tirsek buwınınan qoltıq astına shekem sıypalanadı (to'rt barmaq penen ishki basli bulshıq etlerdi, u'lken barmaq u'sh basli bulshıq etti sıypaydı), son' bilek sıypalanadı. keyin qol bas ta'repke, 15-20 sm aldın'g'a alıp qoyıladı (bas qarama-qarsı ta'repke qaratıl'g'an boladı). Bul jag'dayda jelke ha'm bilektin' sırtqı beti bo'limleri sıypalanadı. Massajshı qoldı otırg'an jag'dayda massaj etiwı mu'mkin.

Beldi sıypaw. Bul beldin' arqa bo'limin siypalag'anda orınlanadı. Ha'reketler quyırıq betten baslanıp, joqarı qabırğ'alar ta'repke ha'm qaptalg'a qarının' qıya bulshıq etleri ta'repke bag'darlanıp orınlanadı.

Quyırıq bulshıq etlerin sıypaw. Massajshı massaj alıwshının' denesine arqa ta'repi menen parallel yamasa perpendikulyar turadı. Massajshı qoldın' bas barmag'ı quyırıq arasındag'ı burılmada jaylasqan, to'rt barmaq bolsa san ta'repke qaratıl'g'an boladı. aldın quyırıq astında burılmadan joqarıg'a, to'stin' jambas su'yek ta'repine qarap sıypalanadı. Son' to'menge qarap shat limfa tu'yinlerine bag'darlang'an jag'dayda sıypalanadı.

Sannın' arqa betin sıypaw. Ha'reketler dize astı shuqırshasınan joqarıg'a qarap sannın' ishki, orta ha'm sırtqı bo'limlerde orınlanadı. U'lken barmaq imkan barınsha to'rt barmaqtan uzaqlastırılıp, alaqaan beti massaj etilip atırg'an bo'limge tig'ız jaylasadı. Sandı sıypaw quyırıqtın' to'mengi burılmasında tamamlanadı.

Baltırdın' arqa betin sıypaw. Massaj etilip atırg'an ayaq dastıq u'stinde yamasa massaj kushetkalarının' arnawlı ko'terilgen bo'liminde jaylastırılıdı. Massajshının'

qoli baltirg'a ko'ldenen' ta'rizde qoyiladi, bul jag'dayda da u'lken barmaq qalg'an to'rt barmaqdan ilaji barinsha uzaqlasqan boladi. Sıypaw tabannan dize astı shuqırshası ta'repke bag'darlanıp orinlanadi.

Ayaq bo'limin sıypaw. Massaj alıwshının' ayaqları dastıq yamasa kushetkanın' ko'terilgen bo'liminde jaylastırıladi. Massajshı massaj alıwshının' qaptal ta'repinde on'g'a qarap turadi. Ayaq bo'limi barmaqlardan taban ta'repke bag'darlanıp sıypalanadi. Massaj alıwshının' arqa ta'repin sıypap bolg'annan son' onı shalqanshasına jatqızıladi ha'm denenin' aldı betinde massaj o'tkiziledi (basqa dastıq qoyıw lazim).

Ko'kirek bulshıq etlerin sıypaw. Sıypawdın' bul tu'ri ko'kirektin' uzaq bo'liminde orinlanadi, bunda shep ko'kirek bulshıq etleri on' qol menen, on'ina shep qol menen sıypalanadi. Ha'reketler ko'kirek quwıslıg'ının' to'mengi bo'liminen baslanıp, qoltıq astı shuqırshası bo'liminde tamamlanadi.

Sannin' aldın'g'ı betin sıypaw. Dize buwınında joqarıg'a qarap da'slep, sannin' ishki, keyin orta ha'm sırtqı ta'repleri sıypalanadi. Bunda massajshının' bas barmag'ı o'zi ta'repke qaratılğ'an, qalg'an to'rt barmag'ı sang'a ko'ldenen' tu'rde qoyılğ'an boladi. Massaj qag'ıydasına ko're massajshıg'a jaqın jaylasqan ayaq massaj etiledi.

Baltırdın' sırtqı ta'repin sıypaw. Massajshı massaj etiliwshinin' dize buwınnan uslap, ayag'ı azg'antay ishke bu'gilgen halda baltır bulshıq etlerin sıypaydı. Qol baltır su'yegi menen taban su'yegin biriktiriwshi buwınnan dize buwını ta'repine baltır bulshıq etleri u'stinen bag'ıtlanadi.

Ayaq bo'liminin' u'stki betin sıypaw. Bul baltırdı massaj etiwdey o'tkiziledi. Qol ayaq pa'njelerinen baslap baltır su'yegi menen taban su'yegin biriktiriwshi buwın ta'repke bag'ıtlanadi.

Qarındı sıypaw. Massajshı qolın massaj alıwshının' qarın bo'liminin' gumis su'yeginin' qırına qoyadı, bunda u'lken barmag'ı kushetkag'a tiyip turıwı, qalg'an to'rt barmag'ı joqarıg'a qarag'an halda turıwı kerek. Qarınının' qıya bulshıq etleri, to'stin' jambas su'yeginin' qırınan baslap ko'kirek quwıslıg'ı ta'repke qarap sıypalanadi. Son' qol azg'ana joqarıraqtan ja'ne 4-6 jol boyınsha qarınının' uzaqta jaylasqan qıya bulshıq etlerine shekem sıypalanadi. Bunda to'rt barmaq kushetkag'a tiyip turıwı lazim.

Izbe-iz sıypaw. Izbe-iz sıypawda qollar toqtawsiz tu'rde ha'rekette boladı: bir qoldın' aldığ'a bag'ıtlang'an sıypaw ha'reketi tamamlanıwı menen ekinshi qol usı jol boyınsha arqa ta'rep penen sıypaw ha'reketin dawam ettiredi. Izbe-iz sıypaw usılı, ko'rsetilgen jag'daylarda, tuwrı sızıqlı sıypaw o'tkizilgen dene bo'limlerinde orınlanadı.

Sınıq sızıqlı yamasa jılan izi formasında sıypaw. Bul sıypaw joqarıda ko'rsetilgen tuwrı sızıq formada sıypaw usılı sıyaqlı orınlanadı. Bul usıldın' o'zgesheligi sonda, qoldın' alaqaqan beti massaj etiliwshi bo'limge azg'ana qıysaytırılıp qoyıladı. Jılan izi formasında sıypaw alaqaqan ha'reketin aldığ'a bag'ıtlang'an halda orınlanadı. Ha'reketler jen'il ha'm na'zik bolıwı kerek. Moyın bo'liminde jılan izi formasında sıypaw qollanılmaydı.

Eki usıldan aralastırıp paydalanıw. Bul sıypaw usılı barlıq massaj tu'rlerinde ken' qollanıladı. Bul usıl izbe-iz sıypawdın' biraz o'zgergen tu'ri bolıp esaplanadı. Birinslhi qol jılan izi formasında sıypalansa, ekinshi qol tuwrı sızıq formasında izbe-iz sıypalanadı. Ma'selen, arqaqanın' on' ta'ripin sıypawda, on' qol bel bo'liminen moyın bo'limine shekem na'zik jılan izi formasında aldığ'a ha'reketlense, shep qol arqa ta'repi menen on' qoldın' arqaqasınan eredi. Massajshının' qolları dene sirtinfn u'zilmesligi kerek. Qollar izbe-iz toqtawsiz ha'rekette boladı.

Jılan izi formasında sıypawdı on' qol menen de, shep qol menen de orınlaw mu'mkin. Eki usıldı aralastırıp sıypaw, izbe-iz sıypaw o'tkizilgen dene bo'limlerinde orınlanadı. Moyın bo'liminde sıypawdın' bul tu'ri isletilmeydi.

Bir qol menen sıypaw. Bir qol menen sıypaw massajshı ha'm massaj alıwshının' jelke orayının' uzınına bolıp, massajshının' denesi, massaj alıwshının' bas ha'm ayaq ta'repine qarag'an boladı. Massaj etiwshinin' qolı barqulla aldığ'a qaratılğ'an ha'reketti orınlaydı.

Arqaqanı sıypaw. Massajshı massaj alıwshının' qaptal ta'repinde turıp, jaqınraqtag'ı qoldın arqaqanın' uzag'ıraq ta'repindegi uzın bulshıq et u'stine, to's jambas su'yeginin' qırına qoyadı ha'm 2-3 ma'rte moyın bo'limine shekem sıypaylaydı. Son' massajshı uzag'ıraqtag'i qolı menen arqaqanın' jaqın ta'repindegi uzın bulshıq etlerin sıypalaydı . Protsess arqaqanın' bulshıq etleri u'stinde 2-3 ma'rte sıypaw menen tamamlanadı.

Beldi sıypaw. Massajshı massaj alıwshının' san bo'liminin' qasında turıp, beldin' on' ta'repin on' qol menen, shep ta'repin shep qol menen omırtqa bag'anasınan kushetka ta'repke qarata 2-3 bo'limlerin sıypaydı. aldın on' ta'repin, keyin shep ta'repin sıypaydı.

Quyriq bulshıq etlerin sıypaw. Massajshı jaqın qolı menen uzaqta jaylasqan quyriq bulshıq etlerin, uzaq qolı menen massajshıg'a jaqın jaylasqan bulshıq etleri u'stin 2-3 ma'rte sıypaydı. Sıypaw quyriq astındag'ı burılmada baslanıp bir neshe bo'lim boylap: quyriq bo'limi, quyriq bulshıq etlerinin' orta bo'limi ha'm qaptal bo'limlerinde shat limfa tu'yinine shekem bag'darlang'an halda orınlanadı.

Sannin' arqa betin sıypaw. Massajshı jaqın qolı menen massaj alıwshı san bo'liminin' ishki bo'limin (dize buwınnan joqan) qoldin' to'rt barmag'ın kushetkag'a tiygizip, u'lken barmaq sannın' arqa betine tiyip turg'an halda shat bo'limi ta'repke bag'ıtlanıp 2-3 ma'rte sıypaydı. Son' uzaq qolı menen sannın' sırtqı betin sıypaydı.

Baltırdın' arqa betin sıypaw. Massajshı massaj alıwshının' ayaq bo'limleri qasında turadı. Uzaq qolı menen massaj alıwshının' baltırın, taban su'yegin baltır su'yegi menen birlestiriwshi buwınnan uslap, 45-90⁰C qa ko'terip turadı. Jaqın qolın tabang'a qoyıp, dize buwını astındag'ı shuqırshag'a bag'ıtlang'an halda sıypaydı.

Ko'kirek quwıslıg'ın sıypaw. Massaj alıwshının' basının' astına dastıq qoyıp shalqanshasına jatqızıladı. sıypaw, to's su'yegi boylap joqarıg'a ha'm qoltıq astına bag'ıtlang'an halda, 2-3 ma'rte bir ta'repke, son' 2-3 ma'rte basqa ta'repke bag'ıtlanıp orınlanadı.

Qarın bo'limin sıypaw. Massaj alıwshının' basının' astına dastıq qoyılıp shalqanshasına jatqızıladı. Emlew massajında bel astına kishkene dastıqsha qoyılardı. Massajshı massaj alıwshının' to's-san buwını qasında turadı. On' qol bo'limin massaj alıwshının' shep shat bo'limine qoyıp, qabırğ'alar ta'repke bag'ıtlang'an halda 2-3 ma'rte sıypaydı. Son' shep qol menen qarınnın' on' ta'repin tap usılay sıypalanadı.

Baltırdın' sırtqı betin sıypaw. Massaj alıwshının' ayag'ı dize buwınnan bu'gilip kushetkag'a qoyılardı. Ayaq pa'njeleri kushetkada otrrg'an massajshının' san bo'limine tireledi. Massajshı massaj alıwshının' ayaq dizesin jaqın qolı menen uslap, uzaq qolı menen baltır bulshıq etlerin, taban baltır buwınan dize buwınına bag'ıtlang'an halda

sıypaydı. qoldın' to'rt barmag'ı aldığ'a qarag'an halda (u'lken barmaq azg'antay qaptal ta'repke qaratılğ'an) baltır boylap sıypalanadı.

Eki qol menen sıypaw. Bul sıypaw izbe-iz usılında shep ha'm on' qol menen orınlanadı, bir qol massaj ha'reketin tamamlawı ha'm tezde da'slepki jag'dayg'a qaytıwı menen, ekinshi qol ha'reketti baslaydı. Bunda sıypaw, bir qol menen sıypaw sıyaqlı o'tkizilip u'lken barmaq ha'dden tıs uzaqlastırıladı, alaqañ aldığ'a ha'reketlenedi.

Massajshının' jelke ko'sherleri massaj alıwshıg'a qarata paralle tu'rde turadı.

Arqañ sıypaw. Eki qol menen barlıq arqa bo'limin, arqañın' uzın bulshıq etlerin, onnan to'menirek bo'limleri ha'm bulshıq etleri sıypalanadı. Shep qol arqañın' shep ta'repin, on' qol bolsa on' ta'repin belden baslap moyın ta'repke, son' qoltıq astı ta'repke bag'ıtlang'an halda izbe-iz sıypalanadı.

Bunda u'lken barmaq da'slep uzaqlasqañ bolıp ha'reket tamamlanıwı menen to'rt barmaqqa qosıladı. Sonın este tutiw kerek, u'zliksiz ta'sir etiw ushın qollardın' da'slepki jag'dayına qaytıwında, ten beti boylap na'zik ha'reketlentiriw lazım.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi sıypaw. Massajshı ha'm massaj alıwshının' basi ta'repinde turıp, on' qol menen moyınnın' shep ta'repin, shep qol menen on' ta'repin sıypaydı. Bul usıl izbe-iz da'slep bir qol menen, son' ekinshi qol menen, shash o'sip shiqqañ bo'limnen, delta ta'rizli bulshıq etler ta'repke bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

Beldi sıypaw. Bel eki qol menen, joqarıg'a bag'ıtlang'an halda izbe-iz sıypalanadı. Beldin' orta bo'limi joqarıg'a qarap sıypalanadı, to'mengi ha'm qaptal ta'repleri Kuymiya su'yeginin' qırları boylap kushetka ta'repke sıypalanadı. Da'slepid ha'reketler to's jambas su'yeginin' joqarı qırınan baslanadı, keyingisi arqañın' to'mengi bo'liminen qarınnın' qıya bulshıq etleri ta'repke bag'ıtlanıp orınlanadı.

Quyırıq bulshıq etlerin sıypaw. Eki qol quyırıq astı burılmalarg'a qoyıladı, bunda u'lken barmaqlar quyırıqlar-ara burılma boylap jaylasadı.

Da'slep quyırıq bo'limi, son' to's bo'liminin' orta ha'm qaptal ta'repleri sıypalanadı. Qollardın' ha'reketi joqarıg'a, qaptal ta'repke shat bo'limine bag'ıtlanadı.

Sannin' arqa betin sıypaw. Alaqan bo'limleri sannin' arqa beti bo'limine izbe-iz qoyiladi. Jaqin qoldin' to'rt barmag'ı sannin' ishki bo'limin, uzaq qoldin' to'rt barmag'ı sannin' sırtqı ta'repin, u'lken barmaqolar bolsa sannin' orta bo'limin sıypaydı. Qol ha'reketler quyriqtin' to'mengi burilmasına jaqınlasqanda barmaqolar bir-biri menen qosilg'an halda tamamlanadı.

Ko'kirek quwıslıg'ın sıypaw. Ha'reketler jelpigish ta'rizli formada to'mennen joqarig'a, qoltiq astı shuqırshası ta'repke qaratilg'an boladı. Bunda to'rt barmaq qoltiq astı shuqırshasına, u'lken barmaq bolsa delta ta'rizli bulshıq etlerge barip tiyedi. Ha'reketler a'ste-aqırın barlıq ko'kirek quwıslıg'ın iyeleydi.

Qarindi sıypaw. Eki qol menen sıypaw, qabırg'alar astı ta'repke bag'ıtlang'an halda alıp bariladı. Qollardın' ha'reketleri aldın qarinnin' tuwrı bulshıq etlerinen baslanıp, son' qaptal ta'repke jiljıp bariladı.

Sannin' aldın'g'ı betin sıypaw. Massaj alıwshının' ayag'ı massajshı sanının' u'stinde turadı. Qollar dize buwınınan shat ta'repke bag'ıtlang'an halda ha'reketlenedi. Ha'r eki qol dize buwınına qayıwda alaqaanı menen san terisine tiyip sirg'anap tiyiwi kerek.

Baltırdın' aldın'g'ı betin sıypaw. Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı, tabanı kushetkadan azg'ana asılg'an halda massajshının' sanına tirelip turadı. Baltır ayaq bo'liminen baslap dize buwını ta'repke sıypalanadı.

Ayaq bo'liminin' aldın'g'ı beti de tap usı halda sıypalanadı.

Kontsentrik aylana formada sıypaw. Bul usıl jaraqatlanıwlarda buwınlar kesellengende na'tiyjeli bolıp esaplanadı. Aylana ta'rizde sıypaw u'lken buwınlarda (dize, jelke, tirsek, baltır-taban buwınlarda) o'tkiziledi. Massaj etilip atırg'an bo'limge massajshı bas barmaqolar uzaqlasqan eki alaqaanın ilajı barınsha bir-birine jaqın halda jaylastıradı.

Bunda bir qoldın' to'rt barmag'ı buwınının' ishki ta'repinen kushetkalg'a tiyip turadı, ekinshi qoldı u'lken barmag'ı sırtqı ta'repte turadı. Son' ha'r eki alaqaan uzınına bag'ıtlang'an halda massaj bo'liminde joqarig'a jiljiydi. Dize buwını sıypalang'anda qollar san bo'liminde o'z jag'dayların o'zgertedi. To'rt barmag'ı menen kushetkag'a tiyip turg'an qol san bo'liminde ko'ldenen' sırtqı ta'repke barmaq kushetkag'a shekem

jiljiydi, ekinshi qol bolsa kerisinshe ha'reket orinlaydi. Son' alaqanlar tuwri sızıq qarındag'ı ha'reket orinlaydi. Son' alaqanlar tuwri sızıq formadag'ı bag'it boylap dize buwınan baltırdın' joqarı bo'limine qaytadi. Bul ha'reket bir-neshe ma'рте ta'kirarlanadi.

Ko'kirek quwıslıg'ın sıypaw. Ha'reketler jelpigish ta'rizli formada to'mennen joqarıg'a, qoltq astı shuqırshası ta'repke qaratılğ'an boladı. Bunda to'rt barmaq qoltıq astı shuqırshasına, u'lken barmaq bolsa delta ta'rizli bulshıq etlerge barip tiyedi. Ha'reketler a'ste-aqırın barlıq ko'kirek quwıslıg'ın iyeleydi.

Qarındı sıypaw. eki qol menen sıypaw, qabırğ'alar astı ta'repke bag'ıtlang'an halda alıp barıladı. Qollardın' ha'reketleri aldın qarınının' tuwri bulshıq etlerinen baslanıp, son' qaptal ta'repke jiljıp barıladı.

Sannin' aldın'g'ı betin sıypaw. Massaj alıwshının' ayag'ı massajshı sanının' u'stinde turadı. Qollar dize buwınan shat ta'repke bag'ıtlang'an halda ha'reketlenedi. Ha'r eki qol dize buwınına qayıwda alaqanı menen san terisine tiyip sirg'anap tiyiwi kerek.

Baltırdın' aldın'g'ı betin sıypaw. Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı, tabanı kushetkadan azg'ana asılğ'an halda massajshının' sanına tirelip turadı. baltır ayaq bo'liminen baslap dize buwını ta'repke sıypalanadı.

Ayaq bo'liminin' aldın'g'ı beti de tap usı halda sıypalanadı.

Kontsentrik aylana formada sıypaw. Bul usıl jaraqatlanıwlarda buwınlar kesellengende na'tiyjeli bolıp esaplanadı. Aylana ta'rizde sıypaw u'lken buwınlarda (dize, jelke, tirsek, baltır-taban buwınlarda) o'tkiziledi. Massaj etilip atırg'an bo'limge massajshı bas barmaqları uzaqlasqan eki alaqanın ilajı barınsha bir-birine jaqın halda jaylastıradı.

Bunda bir qoldın' to'rt barmag'ı buwınının' ishki ta'repinen kushetkalg'a tiyip turadı, ekinshi qoldı u'lken barmag'ı sırtqı ta'repte turadı. Son' ha'r eki alaqan uzınına bag'ıtlang'an halda massaj bo'liminde joqarıg'a jiljiydi. Dize buwını sıypalang'anda qollar san bo'liminde o'z jag'dayların o'zgertedi. To'rt barmag'ı menen kushetkag'a tiyip turg'an qol san bo'liminde ko'ldenen' sırtqı ta'repke barmaq kushetkag'a shekem jiljiydi, ekinshi qol bolsa kerisinshe ha'reket orinlaydi. Son' alaqanlar tuwri sızıq

qormadag'ı ha'reket orinlaydı. Son' alaqanlar tuwrı sızıq formadag'ı bag'it boylap dize buwınan baltırdın' joqarı bo'limine qaytadi. Bul ha'reket bir-neshe ma'rte ta'kirarlanadı.

2.2. Qısıw usılının' tu'rleri ha'm olardı a'melde qollanıw

Massaj a'meliyatında qısıw usılının' bir neshe tu'ri bar: ko'ldenen' formada, alaqanın' qırı menen, bir qol menen, eki qoldın' alaqan astı ta'repi menen, eki qol arasına alıp qısıw, u'lken barmaq penen qısıw usillar qatarına kiredi.

Ko'ldenen' formada qısıw. Bul usıl massaj alıwshıg'a qarata perpendikulyar jag'dayda turıp yamasa otirip orınlanadı. To'rt barmaq tıg'ızlanıp, biraz bu'gilgen, u'lken barmaq ko'rsetkish barmaqqa tıg'ız jabisqan, alaqan beti to'menge qarag'an halda massaj etilip atırg'an bo'limge ko'ldenen' qoyıladı. ko'ldenen' formada qısıw u'lken barmaq penen orınlanadı, alaqan aldıg'a qarap ha'reketlenedi.

Arqa ta'repin qısıw. Massaj alıwshı qarıng'a jatadı, basi jaqın qolının' alaqanında jaylasadı, beti massajshı ta'repke qaratıladı, arqa bulshıq etlerin bosastırıw ushın uzaq qoli dene boylap bel bo'liminde jatiwi lazım. Massajshı alaqanın arqanın' uzın bulshıq etleri u'stine ko'ldenen' formada qoyıp, moyın baslanatug'ın bo'limge shekem qisadi. usı formada ha'reket 4-6 ma'rte barmaqlar kushetkag'a jetkenge shekem ta'kirarlanadı, aqırg'ı qısıw qoltıq astı shuqırshasında tamamlanadı.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi qısıw. Alaqan moyının' shash o'sip shıqqan bo'limine (omırtqa bag'anası janina) yamasa en'se su'yeginin' sızıg'ına qoyılıp, to'mengi ta'repke 1-2 ko'kirek omırtqasına shekem qısıladı. Keyin moyının' ta'repleri ha'm jelke u'sti 2-3 ma'rte qısıladı.

Qoldı qısıw. Massaj alıwshının' jaqın qoli dene boylap sozıladı, alaqan beti joqarıg'a qarap jatadı. Jelkenin' ishki betinde, tirsek buwınan qoltıq astı shuqırshasına shekem qısıw usılı orınlanadı. Bilek 3-4 bo'lim boylap, alaqannan tirsek buwın ta'repke bag'ıtlang'an halda qısıladı. Jelkenin' sırtqı betinde qısıw usılın o'tkiziw ushın qol bas aldıg'a qoyıladı, bunda jelke ha'm bilek bulshıq etleri bosastiriladi. Jelkede qoldın' tirsek buwınan jelke buwınına, bilekte bolsa alaqan buwınınan tirsek buwınına bag'ıtlang'an halda qısıladı.

Bel bo'liminde qisıw. Alaqań kuymish su'yeginin' u'stine qoyılıp, joqarıg'a on ekinshi ko'kirek omırtqasına ha'm qaptal ta'repke bag'ıtlang'an halda qisıw ha'reketi orınlanadı.

Quyriq bulshıq etlerinde qisıw. Massajshı, massaj alıwshının' bas ta'repine qarata yarım aylana halında arqası menen turadı. Alaqań quyriq astının' burılma bo'limine ko'ldeneni' qoyıladi ha'm u'sh bo'lim boylap joqarıg'a ha'mde qaptal ta'repke bag'ıtlandırılıp qisıw usılı orınlanadı.

Sannın' arqa betinde qisıw usılı o'tkiziliwinde massajshı perpendikulyar jag'dayda otırg'an yamasa tik turg'an halda bolıwı kerek.

Qol alaqańı, sannın' ishki bo'limine, dize buwını qasma ko'ldeneni' qoyılıp, quyriq astı burılmasına shekem qisıw usılı orınlanadı. Son' qol joqarıraqqa qoyılıp, jan'a bo'limde, barmaqlar sannın' sırtqı betinen kushetkag'a tiygenge shekem 4-5 ma'rte qisıw usılı orınlanadı.

Baltırdın' arqa betinde qisıw. Massaj etiletug'in ayaq dastıq u'stinde yamasa kushetkanın' ko'terilgen bo'liminde jatadı. Massajshı qolın Axill poyının' ishki ta'repine ko'ldeneni' qoyıp tabannan dize buwını ta'repke bag'ıtlandırıp 3-4 bo'lim boylap qisıw ha'reketlerin orınlaydı.

Ko'kirek quwıslıg'ında qisıw. Massaj alıwshı basin dastıq u'stine, qolın qarın u'stine qoyıp shalqanshasına jatadı. Massajshı massaj alıwshının' bas ta'repine qarata yarım aylana payda etip burilg'an halda tik turadı. Qisıw ha'reketleri 2-3 bo'lim boylap su't bezinin' joqarı bo'liminde 2 ma'rte, su't bezinin' to'mengi bo'liminde 1-2 ma'rte qoltıq astı shuqırshası ta'repine bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

Sannın' aldın'g'ı betinde qisıw. Massajshı qoldın' alaqańın sannın' ishki ta'repinde dize buwınına ko'ldeneni' qoyadı. aldın sannın' ishki ta'repin, son' orta ha'm sırtqı ta'repinde ko'birek ku'sh jumsap orınlanadı. ishki ta'repinde bolsa qisıw usılı bir qansha na'zhe ha'm jen'il orınlanadı.

Baltırdın'aldın'g'ı betinde qisıw. Massajshı otırg'an yamasa tik turg'an halda bir qolın dize buwınına qoyıp baltırdı azıraq ishki ta'repke buradı. Ekinshi qol menen ayaq bo'liminen, dize buwın ta'repke 2-3 bo'lim boylap qisıw ha'reketleri orınlanadı.

Ayaq bo'liminin' u'stin'gi betinde barmaqlardan baltir-taban buvin ta'repine qarap qisıw usılı orınlanadı.

Qol alaqanının' qırı menen qisıw. Qol alaqanının' massaj etilip atırg'an orıng'a kishkene barmaq qırrasi menen ko'ldenen' qoyıladı. Qoldın' to'rt barmag'ı bosasqan, sho'mish formada, azg'ana bu'gilgen halda u'lken barmaq ko'rsetkish barmaq u'stinde boladı. Qol alaqanının' qırı menen qisıw ko'ldenen' qisıw usılı menen orınlanadı.

Bir qol menen qisıw. Massajshının' bul usılı jaqın qolı menen orınlanadı. Qol alaqanı u'lken barmaq aldıg'a qarag'an ha'm ko'rsetkish barmaqqa jaqınlastırılğ'an halda bulshıq et uzınına boylap qoyıladı. u'lken barmaqtın' jag'day alaqannın' ishki betindegi u'lken barmaq astında tompaqshası ja'nede arttıradı. Qisıw u'lken barmaqtın' tompaqshası ha'm alaqannın' astı menen orınlanadı. To'rt barmaq kishkene barmaq ta'repke qatatılğ'an bolıp, bosasqan halda teri u'stinen a'sten sirg'anaydı.

Arqa bo'limin qisıw Massajshı massaj alıwshının' ayaq ta'repinde turadı. Jaqın qoldın' alaqanı, omırtqa bag'anası boylap, bel bo'liminin' uzın bulshıq etleri u'stine qoyıladı, son' tuwrı sızıq formada bas ta'repke bag'ıtlang'an halda 4-5 bo'lim boylap massaj etiledi. Ha'reketler tamamlanıwında qol alaqanı qoltıq astına shekem baradı.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi qisıw. Massajshı massaj alıwshının' bas ta'repinde turıp shep qolı menen moyınnın' on' ta'repin, on' qolı menen moyınnın' shep ta'repin shash o'se baslag'an ornınan omırtqa bag'anası boylap trapetsiya ta'rizli bulshıq etler ta'repke massaj etiledi. Ha'mme ha'reketler a'lbeste jelke buwınına shekem dawam etiwı kerek.

Bel bo'limin qisıw. Massajshı tik halatta turadı, eki qol alaqanın bir waqıtta quyırıq bo'limine qoyadı ha'm bir waqıtta joqarıg'a ha'm to'menge qaratılıp qisıw orınlanadı.

Quyırıq bulshıq etlerin qisıw. Massaj quyırıq astı burılması, quyırıq bulshıq etlerinin' orta ha'm joqarı bo'limi boylap shat bo'limine shekem bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

Sannın' arqa bo'limin qisıw. Massaj alıwshı qarnı menen ayaq bo'limin dastıq u'stine qoyıp jatadı. Massajshı massaj alıwshının' ayaq bo'limleri janında turıwı kerek. Jaqın qolı menen massaj etilip atırg'an ayaqtın' tobig'inan baslap uslap turadı, uzaq

qoli menen sannin' ishki ha'm orta bo'liminde dize buwinin quyriqtin' to'mengi burilmasi ta'repke massaj etiledi. Son', massajshi qolin almastirip, bos qoli menen quyriq bo'limin basip turadi ha'm jaqin qoli menen sannin' sirtqi beti bo'limlerinde massaj etiledi.

Baltirdin' arqa betin qisiw. Massajshi massaj aliwshinin' ayaq bo'limi qasinda turadi. Uzaq qoli menen baltir-taban buwinin uslag'an halda ayaq azg'ana joqarig'a ko'teriledi, jaqin qoli menen ayaqtin' ishki betin Axill poyinan dize asti shuqirshasi ta'repke massaj etiledi, son' qollar almastirilib, ayaqtin' sirtqi ta'repi massaj etiledi.

Ko'kirek quwisligh'inda qisiw usilin orinlaw. Massaj aliwshi shalqanshasina jatadi. Massajshi massaj aliwshig'a betpe-bet qarap turadi, uzaq qoli menen massaj aliwshinin' uzaq qolinin' alaqanin uslap, kushetkadan 2-3 sm joqarig'a ko'teredi (Ko'kirek quwisligh'1 bulshiq etlerin bosastiriw maqsetinde). jaqin qoli menen to's su'yeginen qoltiq asti shuqirshasina bag'itlag'an halda massaj etiledi. Hayallarda bul usil su't bezi joqarisinda eki ma'rte ha'm to'meninde u'sh ma'rtebe qisiw usili orinlanadi.

Sannin' aldi betin qisiw usih. Massaj aliwshinin' ayag'1 massaj aliwshinin' san bo'liminde turadi. Massajshi uzaq qoli menen massaj aliwshinin' ayag'inin' dize buwinin' astinan uslap turip, sirtqi ta'repke azg'antay buradi, jaqin qoli menen sannin' ishki betin massaj etedi.

Baltirdin' sirtqi betin qisiw usih. Massaj aliwshi shalqanshasina jatadi. Massaj aliwshinin' ayag'1 to's-san ha'm dize buwinlarinda bu'gilgen jag'dayda tabani kushetkag'a tiyip turadi. Ayaq bo'liminin' joqari ta'repi otirg'an halattag'i massajshinin' sanina tirelip turadi. Massajshi jaqin qolin massaj aliwshinin' dizesine qoyip, uzaq qoli menen baltirdin' sirtqi ta'repinde ayaq bo'liminen dize buwini ta'repke bag'itlang'an halda massaj etiledi. Bunda u'lken barmaq mushi menen ha'reketlentiriledi, qalg'an to'rt barmaq bolsa kambala ta'rizli bulshiq etler u'stinen a'sten sirg'anatilib islenedi.

Eki qol menen qisiw usili. Bul usilda massajshinin' qol alaqani bir qol menen qisiw siyaqli qoyiladi, ekinshi qol bolsa onin' u'stine qoyilib qisiw ta'sirin

ku'sheyttiredi. Massaj etip atirg'an qol alaqanin' sirtqi betine ekinshi qol alaqani ko'ldenen' qoyiladi.

Arqa bulshiq etlerin qisiw. Massajshu ha'm massaj aliwshinin' jag'daylari bir qol menen qisiw usuli siyaqli boladi. Massaj etip atirg'an qoldin' bas barmaq tompag'i u'stine ekinshi qoldin' alaqan qiri qoyiladi. Qollar bel bo'liminde omirtqa bag'anasinin' janında uzun bulshiq etler u'stine qoyiladi. Belden joqari ta'repke bag'itlang'an halda massaj etiledi.

Moyindi ha'm trapetsiya ta'rizli bulshiq etlerdi qisiw. Massajshu qisiwdin' bul tu'rin massaj aliwshinin' bas ta'repide tik turg'an jag'dayda orinlaydi. Bastin' en'se bo'limi shash o'sken jerdan to'menge, jelke buwinina bag'itlang'an jag'dayda massaj etiledi.

Quyriq bulshiq etlerin qisiw. Bul usul bir qol menen o'tkiziletug'in massaj usuli siyaqli orinlanadi. ekinshi qol massaj etilip atirg'an qol u'stine qoyilgan qisiw ta'siri artadi.

Sannin' arqa betin qisiw. Massajshu massaj aliwshinin' ayaq ta'repide turadi. Massajshinin' uzaq qoli sannin' ishki betine dize buwini janina qoyiladi, jaqin qol bas, ko'rsetkish, orta barmaqlar dastiqshalari menen massaj etilip atirg'an qoldin' bas barmaq tompaqshasi u'stine ko'ldenen' qoyiladi. Bul ha'reket dize buwininan shat bo'limine shekem bag'itlang'an halda orinlanadi. Bul usul sannin' orta bo'liminde, massaj etilip atirg'an qoldin' bas barmaq tompaqshasi u'stine ekinshi qoldi kishkene barmaq qiri menen qoyilg'an halda o'tkiziledi. Son' qollardın' jag'dayi o'zgerip massaj dawam etedi.

Baltirdin' arqa betin qisiw. Kambala ta'rizli bulshiq etlerde o'tkiziletug'in qisiwdin' bul tu'ri sannin' arqa betinde o'tkiziletug'in massaj siyaqli orinlanadi.

Ko'kirek quwislig'inda qisiw usuli. Bul qisiw usuli bir qol menen qisiw usuli siyaqli orinlanadi. Ha'r bir qol o'z ta'repinen ha'reket orinlaydi: jaqin qol sannin' ishki ta'repin 3-4 ma'rte (uzaq qol jaqin qoldin' u'stinde turadi) ha'm kerisinshe.

Baltirdin' aldın'g'ı ta'repin qisiw. Massaj aliwshu shalqansha, ayag'ı azg'ana sirtqa su'rilgan jag'dayda jatadi, tabani kushetkadan asilip turadi. Massaj aliwshinin' ayag'ı massajshinin' sanina (shep ayag'ı shep ta'reptegi san bo'limine ha'm kerisinshe)

tirelip turg'an halda azg'ana ishki ta'repke bunladi. Uzaqtag'i qol massaj etiwshi qoldin' bas barmaq tompaqshasina ko'ldenen' halda boladi. Bunda u'lken barmaq u'lken baltir bulshiq etleri boylap bag'itlanadi (baltirdin' ishki ta'repinde), to'rt barmaq bolsa u'lken baltir su'yegi u'stinen a'sten sirg'anaydi.

Eki alaqan astin'g'i ta'repi menen qisıw. Bul usıl ko'binshe qol ha'm ayaqlarda o'tkiziledi. Alaqanlar izbe-iz qoyılıp birinshisi azg'ana joqarıraq, ekinshisi bolsa onnan to'menirekte bolıwı lazırm. Ha'r bir ha'reket qollar jag'dayın almastirip-armastirip orınlanadı. Bul usıl xammomlarda, sabin yamasa ha'r qiyılı su'rtpeleler menen o'tkizilse jaqsı na'tiyjeler beredi.

U'lken barmaq bo'limshesi menen qisıw. Bul usıl ku'shli o'zine ta'n ta'sir ko'rsetedi. Bul usıl denenin' ha'r bir bo'liminde qollanılıp, a'sirese arqa uzın bulshiq etlerin massaj etiw bir qansha na'tiyjeli bolıp esaplanadı. Bul usıl waqtında bas barmaq bu'gilmesten, massaj etilip atırg'an orıng'a 45° h mu'yesh astında qoyıw kerek.

Qisıw a'sten orınlanadı. Ha'r bir ha'reket bag'ıtı arasında 1-2 sm aralıq bolıwı lazırm.

2.3. Uwqalaw usılının' tu'rleri ha'm olardı a'melde qollanıw

Uwqalaw usılı tiykarg'ı usıl bolıp, bulshiq etler sisteması ha'm a'sirese shuqır jaylasqan bulshiq etlerdi massaj etiwde qollanıladi. Ma'selen, sport massajında ulıwma massaj waqtının' 60% uwqalaw usılına ajratıladi. Sport massajının' tikleniw tu'rinde bolsa 80% ge deyin waqt uwqalawg'a ajratıladi.

Uwqalaw ta'sirinde paylardın' elastikligi artadı, qisqarg'an bulshiq etler perdeleri sozilip tartıladi, toqımalarda qan, limfa aylanısı jaqsılanadi. Bunin' aqıbetinde potologiyalıq protsessler tez jog'alip ketedi.

Uwqalaw toqımalardın' aziqlaniwin jaqsılaydı, zat almasıwın, shıg'ındı zatlardın' shıg'arılıwın ku'sheytledi, sharshawdı joq etedi, bulshiq etlerdin' qisqarıw qa'siyetlerin, buwinlardın' ha'reketin, paylardın' sozilıwshan'lıg'ın arttıradi.

Uwqalaw usılı oraylıq nerv sistemasına qozg'atıwshı ta'sir etip organizmdi tetiklestiredi. Uwqalaw sebepli dem alıw jen'illesedi, ju'rektin' urıwı tezlesedi, dene

temperaturası ko'teriledi. Ulıwmalıq ta'repten bul ta'sirler passiv gimnastika ta'sirlerine uqsas bolıp esaplanadı. Sonın' ushın uwqalaw usıllarına u'lken a'hmiyet beriledi.

UWQALAW USILLARININ' TU'RLERI.

Uwqalawdın' barlıq tu'rleri mexanikalıq ta'sirge baylanıslı eki toparg'a bo'linedi.

Su'yekten ajıratıp bolatug'ın bulshıq etlerde alaqan yamasa alaqan menen orınlanatug'ın uwqalaw-birinshi topardı payda etedi. Bul toparg'a kiretug'ın a'piwayı uwqalaw, qol u'stine qoldı qoyıp uwqalaw, eki qol menen kaltso ta'rizli formada uwqalaw ha'm eki qol menen a'piwayı uwqalaw tu'rleri a'melde ko'p qollanıladı.

Su'yekten ajıratıp bolmaytug'ın bulshıq etlerde su'yeklerge basıp, o'z ornında ha'r ta'repke qozg'atıp orınlanatug'ın ha'reketler uwqalawdın' ekinshi toparın payda etedi. Bul toparg'a kiriwshi uzınına uwqalaw, bir qol menen, eki qol menen uwqalaw, shimshılaw formada uwqalaw, to'rt barmaq penen, bu'gilgen barmaqlardıń pa'njeleri menen, alaqan astı menen shen'ber formasında, eki qol alaqan astın'g'ı ta'repi menen uwqalawlar a'melde qo'p qollanıladı.

A'piwayı uwqalaw - bul usılg'a barlıq massaj tu'rlerinde u'lken a'hmiyet beriledi. A'piwayı uwqalaw tu'ri alaqanın' ishki ta'repi menen to'rt barmaq ushlarısız, aldıg'a bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

A'piwayı uwqalaw texnikası bes tsikldan ibarat: u'lken barmaq ha'dden tıs uzaqlastırılıp alaqan bulshıq etke ko'ldenen' jag'dayda qoyıladı, sozilg'an barmaqlar menen bulshıq etler ko'ldenen'ine tıg'ız uslanıp, to'rt barmaq penen u'lken barmaq ta'repine biraz jaqınlastırılıp ko'teriledi, bulshıq etler domalaq formasındag'ı ha'reketler quralında ilajı barınsha kishkene barmaq ta'repke jiljıtıladı, barmaqlardı sozbastan (bulshıq et alaqan arasında bolıwı lazım) alaqan bulshıq et penen birgelikte da'slepki jag'dayg'a qaytadi, ha'rekettin' aqırında barmaqlar bulshıq etti qoyıp jiberedi (alaqan bolsa bulshıq etke tıg'ız jaylasqan halda qaladı), alaqan aldıg'a 3-4 sm su'rilip bulshıq etti jan'a bo'limde birinshi tsiiddi ta'kirarlay basladı. Bul tsikllıq ha'reketler u'zliksiz orınlanadı.

Ha'reketlerdi bir tegis, awirtpastan, siltemesten orınlaw lazım. A'piwayı uwqalaw tu'ri arqa bulshıq etlerinde, qarının' qıysıq bulshıq etlerinde, jelke, quyırıq bulshıq etlerinde, bilektin' ishki ta'repindegi bulshıq etlerde orınlanadı.

Bul usil ku'sh isletpesten, ju'zeki halda alıp barıladı, ko'binese uzaq dawam etetug'ın kesellikten turg'annan keyin bulshıq etlerde ha'r qiyılı awrıwlar payda bolg'anda da qollanıladı.

Arqa ta'repin uwqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen basin jaqın qolının' alaqaınının' u'stine qoyıp, uzaqtag'i qolın dene boylap sozip jatadı. Massajshı qolın qarınının' qıya bulshıq etlerine, to's janbas su'yeginin' qırı janına qoyadı. Bul jag'dayda alaqaınının' to'rt barmag'ı kushetkag'a tiyip turadı, u'lken barmaq imkan barınsha uzaqlastırılǵ'an (joqarıǵ'a qarag'an) boladı. Ha'reketler to's bo'liminen qoltıq astı shuqırshası ta'repke bag'ıtlanıp, 4-5 ma'rte ta'kirarlanıp orınlanadı. Bunda u'lken barmaq delta ta'rizli bulshıq etke shekem, to'rt barmaq qoltıq astı shuqırshasına shekem jetiwi lazım. Arqaın' bulshıq etlerin uwqalawda qol ha'reketi kurak u'stinde tamamlanadı.

Kurak astın uwqalaw. Bunın' ushın bos qol alaqaınının' ishki ta'repi joqarıǵ'a qaratılǵ'an halda massaj alıwshınının' jelke buwını astına qoyıladı. Massaj orınlaytug'ın qol janbas su'yeginin' qırına arqaın' bulshıq etleri menen arqaın' uzın bulshıq etleri arasına qoyıladı. Massaj orınlaytug'ın qol ha'reketi ko'kirekke jetiwi menen bos qol arqalı ko'kirektin' jelke buwınınan joqarıǵ'a ko'teriledi ha'm massaj orınlaytug'ın qoldın' u'stine kurakti su'redi.

Eki u'sh ma'rte uwqalaw usılın orınlag'annan son', kurak to'menge tu'sirilip, uwqalaw ha'reketi qoltıq astı shuqırshasına bag'ıtlanıp orınlanadı.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerde uwqalaw usılın o'tkiziw. Massaj alıwshınının' basi, qol bannaqları bir-birinin' arasına kirgizilgen, alaqaınlar u'stine qoyıladı ha'm en'se ko'kirekke tiyip turadı. Massajshı massaj alıwshıǵ'a qarata ko'ldenen' halda turıp, qoldın' to'rt barmag'ı aldıǵ'a qarag'an, u'lken barmaq arqag'a uzaqlastırılǵ'an halda bastın' shashlı bo'limine ko'ldenen' qoyadı. Omırtqa bag'anası yamasa qaptal ta'repinde jaylasqan bulshıq etlerdi qol arasına alıp joqarıdan-to'menge alaqaın arasında uwqalaydı. Son' qol da'slepki jag'dayǵ'a qaytıp, uwqalaw ha'reketleri to'menge ha'm joqarıǵ'a trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi joqarı bo'limleri boylap ha'm jelke buwınına shekem bag'ıtlang'an halda o'tkiziledi.

Qoldı uwqalaw. Bir qol dene boylap alaqan joqarıg'ı qaratilg'an jag'dayda turadı. Massajshı massaj alıwshıg'a qarata perpendikulyar jag'dayda tik turıp yamasa otırıp alaqandı tirsek buwını qasına qoyadı. Jelkenin' eki ha'm u'sh bash bulshıq etlerin alaqan arasına alıp, qoltıq astı shuqırshası ta'repke bag'ıtlanıp uwqalanadı.

Egerde jelke bulshıq etleri u'lken bolsa, aldın eki baslı bulshıq et, keyin u'sh baslı bulshıq et uwqalanadı. Son' massajshı bulshıq etlerin alaqannan tirsek buwını ta'repke bag'ıtlap uwqalaydı.

Jelkenin' sırtqı ta'repin uwqalaw ushın massaj alıwshının' qolı aldıg'a, bas ta'repke o'tkiziledi. Massaj alıwshının' arqasma massajshı arqasına massajshı arqası menen yarım bu'gilgen halda turadı. Bul jag'day u'sh baslı ha'm delta ta'rizli bulshıq etler uwqalanadı.

Quyırıq bulshıq etlerin uwqalaw. Massajshı qolın quyırıq bulshıq etlerinin' to'menine, quyırıq burılmaları qasına qoyadı. Uwqalaw ishki, orta, sırtqı bo'limleri boylap shat limfa tu'yinleri ta'repke bag'darlanıp orınlanadı.

Sannin' arqa bo'limin uwqalaw. Massajshı tik yamasa otırg'an halda massaj alıwshının' sanı ishki ta'repine, dize buwını qasına qol barmaqların qoyadı. Dene qozg'alıp ketpewi ushın ekinshi qoldı to's bo'limine qoyadı. Sozılg'an barmaqlar menen bulshıq etlerdi uslap quyırıq ta'repke qarap uwqalanadı, keyin bolsa sannin' orta ha'm sırtqı ta'repleride bul usıl ta'kirarlanadı. Egerde bulshıq etler massasi u'lken bolsa, a'piwayı uwqalaw u'sh-to'rt bo'lim boylap o'tkiziledi.

Baltırdın' arqa bo'limin uwqalaw. Bul usıl eki jag'dayda o'tkiziledi: massaj alıwshının' baltır qasında massajshı tik halatta turadı. Uzaq qolı menen baltır 45-90°C mu'yesh astında iyiledi, jaqın qolı menen tabannan dize buwın shuqırshası ta'reptegi bulshıq etler uwqalanadı, massaj alıwshı shalqanshasına jatadı, ayag'ı dize buwınnan bu'giledi. Ayaq bo'limi kushetka u'stinde otırg'an massajshının' sanı qasında turadı. Bunday jag'day kambala ta'rizli bulshıq etlerdin' bosastırıwma inikaniyat jaratadı. Massajshı jaqın qolı menen massaj alıwshının' dize u'stinen basıp turıp uzaq qolı menen baltırdın' arqa bo'limindegi bulshıq etlerdi 2-3 ma'rtebe uwqalaydı, son' qollar jag'dayı almastırılıp baltırdın' basqa bo'limleri uwqalanadı.

Ko'kirek bulshiq etlerin uwqalaw. Massaj aliwshı bastın' astına ko'pshik qoyıp, shalqanshasına jatadı. Massajshı og'an qarata ko'ldenen' halda turadı. Massajshı jaqın qolı menen massaj aliwshının' uzaq qolın kushetkadan 1-2 sm ko'terip bos qolı menen ko'kirek bulshiq etlerin uwqalaydı.

Qarın bulshiq etlerin uwqalaw. Massaj aliwshı ayaqları dize ha'm to's-san buwıninan bu'gip shalqanshasına jatadı. Massajshı qolın aliwshının' to's su'yegin qılısh ta'rizli o'simshesi janına qoyıp, to'menge qov su'yegine bag'ıtlang'an halda a'piwayı uwqalaw usılın orınlıyadı, son' basqa qolın qarınının' qıya bulshiq etleri u'stine qoyıp joqarıg'a, arqanın' bulshiq etleri ta'repke bag'ıtlang'an jag'dayda juwqalaydı.

Sannın' aldın'g'ı bo'limin uwqalaw. Massajshı uzaq qolı menen massaj aliwshının' dizesi astına qolın qoyıp, san bo'liminin' sırtqı ta'repine azg'ana buradı, jaqın qolı menen dize buwıninan baslap shat bo'limine shekem san bo'liminin' ishki bo'limin uwqalanadı. Sannın' orta bo'limi de usı qol menen uwqalanadı. Son' qollardıń jag'dayın o'zgeritip, uzaq qolı menen sannın' sırtqı ta'repi jambas su'yeginin' aldın'g'ı qırı joqansma bag'ıtlang'an halda uwqalanadı.

Eki qol menen a'piwayı uwqalaw (qol u'stine qoldı qoyıp uwqalaw). Bul teren' ta'sir etetug'ın usıl bolıp esaplanadı. U'lken ha'm ku'shli rawajlang'an bulshiq etlerdi uwqalaw a'piwayı uwqalaw usılı sıyaqlı orınlanadı. Ma'selen, sannın' aldın'g'ı bo'liminde bul usıl bo'limler boylap (ishki, orta, sırtqı) o'tkiziledi. Bul usıldı orınlanıw texnikasi a'piwayı uwqalaw usılı sıyaqlı o'tkiziledi, leykin massajdın' ta'sirin asırıw maqsetinde ekinshi qol uwqalawdı orınlap aturg'an qoldın' u'stine qoyıladı.

Eki qol menen shen'ber formasında uwqalaw. Ha'mme massaj tu'rlerinde bul usıl ken' qollanıladı. Bul usıldı jalpaq bulshiq etlerden tısqarı barlıq bulshiq etlerdi uwqalawda qollanıw mu'mkin. Tartılğ'an bulshiq etler bul usıl ja'rdeminde jaqsı bosastırıladi.

Uwqalawg'a ajratılğ'an waqıttın' 60% ti usı usılğ'a arnaladı. Eki qol menen shen'ber formasında uwqalawdın' texnikasi to'mendegishe: massajshı massaj aliwshıg'a qarata ko'ldenen' otırg'an yamasa tik turg'an jag'dayda boladı. Qollar, to'rt barmaq bir ta'repke, bas barmaqlar qarama-qarsı ta'repke qaratılıp, massaj etiletug'ın bo'limge ko'ldenen' qoyıladı. Bunda bu'gilgen tirsekler bir-birinen biraz uzaqlasqan

boladı. Eki qol menen bulshıq etlerdi tıg'ız etip uslap (barmaqlar a'l'bette sozilg'an halda joqarıg'a ko'terip, bir qol menen o'zinen kishkene barmaq ta'repke (shep qol menen shep ta'repke), ekinshi qol menen o'zine u'lken barmaq ta'repke basip jiljıtıladı. Son' bulshıq etlerdi qollardan bosastirmastan usı ha'reketlerdi kerı ta'repke orınlanadı tap bulshıq etlerdi bir qoldan ekinshi qolg'a o'tkizilgenindey etip islenedi. Bul jag'dayda bulshıq etler «O» ha'ribi formasında jiljıtıladı.

Eki qol menen shen'ber formasında uwqalaw bir tegis awırtpastan, siltemesten orınlanadı. Massaj protsessinde massaj alıwshının' bulshıq etleri tartılıwı yamasa terinin' ko'geriwi uwqalawdın' nadurıs o'tkizilgenliginen derek beredi.

Arqa bulshıq etlerin uwqalaw. Massajshı ha'm massaj alıwshının' jag'dayları a'piwayı uwqalawdag'ı sıyaqlı boladı.

Massajshı qolların to's jambas su'yeginin' qırına qaptalına qarınının' qıya bulshıq etlerine tıg'ız qoyadı. Ha'reketler qoltıq astı shuqırshasına jetkenge shekem dawam etedi.

Bulshıq etlerdi tıg'ız uslap azg'ana joqarıg'a ko'terip jiljıtadı, bunda bir qol qoltıq astı shuqırshası ta'repke kishkene barmaq ta'repi menen ekinshi qol bolsa bas barmaq ta'repke bag'ıtlang'an halda ha'reketlendirip uwqalanadı.

Uwqalanıp atırg'an qoldın' ha'reketi kishkene barmaq ta'repi menen qoltıq astına jetkende qol alınadı, ekinshi qol bolsa ha'reketi a'piwayı uwqalaw usılında tamamlaydı.

Moyındı ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etlerdi uwqalaw. Eki qol menen shen'ber formasında uwqalaw ha'm a'piwayı uwqalaw sıyaqlı orınlanadı. Arqada baslanatug'ın qol ha'reketlerin jelke buwını u'stinde dawam ettiredi.

Qoldı uwqalaw. Bul uwqalaw usılı a'piwayı uwqalaw usılı sıyaqlı orınlanadı. Quyrıq bulshıq etlerin uwqalawda ha'reketler shat limfa tu'yinleri ta'repke bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

Sannın' arqa bo'limin uwqalaw. A'piwayı uwqalaw usılı ormlanatug'ın jag'dayda o'tkiziledi. kishkene barmaq ta'repi menen ha'reketlenetug'ın qol, quyrıq bo'limine jetiwi menen-aq ha'reket tamamlanadı, uwqalaw ha'reketine erip kiyatırg'an qol aqırına jetkizedi.

Baltırdın' arqa bo'limin uwqalaw. Bul usıl joqarıda ko'rsetilgen jag'daylarda o'tkiziledi. Kishkene barmaq ta'repi menen ha'reketlenip atırg'an qol dize astı shuqırshasına jetiwi menen qol ko'teriledi, uwqalawdı izindegi qol tamamlaydı. Egerde kambala ta'rizli bulshıq etler u'lken bolsa, bunda aldın baltırdın' ishki ta'repi, son' sırtqı ta'repi uwqalanadı.

Ko'kirek bulshıq etlerin uwqalaw. Bul usı eki-u'sh bo'lim boylap qoltıq astı shuqırshasına bag'ıtlang'an halda orınlanadı.

Qarın bulshıq etlerin uwqalaw. Massaj alıwshı ayaqlardı dize buwınınan bu'gip, shalqansha jatadı, qolları bolsa denesi boylap yamasa ko'kirek quwıslıg'ı u'stinde jatadı. Massajshı qolların qarınnın' tuwrı bulshıq etlerine ko'ldenen'-bir qolın qabırg'a u'stine, ekinshi qolın bolsa sa'l to'menge qoyadı. bulshıq etlerdi alaqaqlar arasına uslap joqarıdan-to'menge qov su'yegine bag'ıtlap uwqalanadı, izindegi qol ha'reketti tamamlaydı. Son' qollar qarınnın' qıya bulshıq etleri u'stine qoyıladı, to's su'yeginin' qırınan qoltıq astı shuqırshasına bag'ıtlap denenin' qaptal ta'repi uwqalanadı. Qannda eki qol menen shen'ber formasında uwqalaw usılı massaj alıwshı shep ta'repi menen jambaslap ayaqlardı bu'gip jatqan jag'dayda da o'tkiziliwi mu'mkin. Bul jag'dayda massajshı massaj alıwshının' arqa ta'repinde turıp, qarınnın' tuwrı bulshıq etlerin qilish ta'rizli o'simsheden to'menge, gewde su'yegi bo'limine bag'ıtlang'an halda uwqalaydı. Qarınnın' qıya bulshıq etleri to'mennen joqarıg'a bag'ıtlanıp uwqalanadı. Sannin' aldın'g'ı bo'liminde eki qol menen shen'ber formasında uwqalaw usılı arqa bo'liminde uwqalaw sıyaqlı orınlanadı.

Eki qol menen a'piwayı uwqalaw. Bul usıl tek g'ana san bo'liminde ha'm jelkede orınlanadı. Bul usıl ja'rdeminde bir waqıttın' o'zinde sannın' (jelkenin') aldın'g'ı ha'm arqa bo'limi bulshıq etleri birgelikte uwqalanıwı mu'mkin. Uwqalawdın' bul tu'ri dawamıylıg'ı basqa usıllarg'a qarag'anda eki ma'rtebe ko'p bolg'anıda g'ana jaqsı na'tiyjege erisiledi.

Sannin' bulshıq etlerin uwqalaw. Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı, massajshı o'zinin' jaqın dizesin massaj alıwshının' baltır-taban buwını bo'liminde kushetkag'a qoyadı. Massaj alıwshının' ayag'ı 450 mu'yesh astında ko'terilgen halda sırtqı ta'repke azg'ana burıl'g'an bolıp, massajshının' shat bo'liminde tabanına tiygizip jatadı.

Massajshı massaj alıwshının' sanına dize buwını joqarısına jaqın qolın sannın' arqa, uzaq qolın sannın' aldın'g'ı bo'limine qoyadı, bulshıq etlerdi ha'r bir qol izbe-iz jiljitip joqarıg'a, kishkene barmaq ta'repine, shat bo'limine bag'ıtlap uwqalaw usılın orınlaydı.

Jelke bulshıq etlerin uwqalaw. Massaj alıwshı qarna menen jatadı, bası bos qolı alaqaanın' arqa bo'limi u'stinde boladı. Massajshı massaj alıwshının' jelke buwını qasında ko'ldenen' turadı.

Massaj alıwshının' qaptal ta'repine sozilg'an, massaj etiletug'in qolın bilek ha'm alaqaan bo'liminen, massajshı eki san bo'liminin' arasında uslap turadı. Massajshı em alaqaanın tirsek buwınına qoyıp, bir qolı menen jelkenin' eki baslı, ekinshi qolı menen bolsa jelkenin' u'sh baslı ha'm delta ta'rizli bulshıq etlerin uwqalaydı.

Bir qol menen uwqalaw. Bul usıl tek qurg'aq massaj o'tkizgende, mayda bulshıq etlerde qollanıladı. Bul usıldı tek g'ana alaqaanın' ku'shli ha'm shidamlı bas barmaqları g'ana orınlay aladı. Massajshı ko'ldenen' turadı. Alaqaanın' bas barmag'ı massaj etiletug'in bo'lim boylap, to'rt barmaq bolsa bas barmaqtan azg'ana uzaqlasqan jag'dayda qoyıladı (diogonal). To'rt barmaq bosasqan jag'dayda bulshıq etler u'stinde passiv ha'reket etedi. Bas barmaqtın' ushı menen bulshıq etti bir waqıtta basıp, ezip to'rt barmaq ta'repke shen'ber formasında ha'reketler menen jiljıtıladı. Son', bas barmaqtı bulshıq et penen birgelikte da'slepki jag'dayına qaytaramız. Barmaqtın' basıw ku'shi kemeytirilip barmaq bir az ko'teriledi, leykin barmaq massaj etilip atırg'an orınnan ajratılmaydı. Barmaq o'z ornınan 2-4 sm aldın'g'a su'rilip aytilg'an ha'reketler qayta ta'kirarlanadı.

Arqa bulshıq etlerin uwqalaw. Massaj alıwshı uzaq qolı menen dene boylap sozilg'an halda, jaqın qolının' sırtqı ta'repine basm qoyıp qarnı menen jatadı. Massajshı jaqın qol alaqaanın massaj alıwshının' bel bo'limine qoyadı. Bunda bas barmaqtın' ushı menen omırtqa bag'anası boylap arqaanın' tuwri bulshıq etleri u'stine, barmaqlar bolsa bir az qaptalg'a uzatıl'g'an halda qoyıladı. Bul aylanbalı ha'reketler bel bo'liminen joqarıg'a, moyın ta'repke qol kushetkag'a jetkenge shekem bir neshe ma'rte ta'kirarlanadı, ha'reketlerdin' sanı arqaanın' uzınlıg'ına baylanıslı, shama menen 9-12 ma'rte ta'kirarlanadı.

Moyin ha'm trapetsiya ta'rizli bulshiq etlerdi uwqalaw. Massaj alıwshı qarnına, qosilg'an alaqlanlardın' sırtqı bo'limine basıp qoyıp jatadı. Massajshı massaj alıwshının' bas ta'repinde turadı ha'm on' qolı menen on' ta'repin trapetsiya ta'rizli bulshiq etler ta'repine to'menge ha'm jelke buwın ta'repke bag'ıtlanıp uwqalaydı.

Quyriq bulshiq etlerin uwqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı. Uzaq quyriq bulshiq etlerin massajshı jaqın qolının' u'lken barmag'ı menen uwqalaydı. Quyriqtın' to'mengi burılmasınan joqarıg'a ha'm qaptalg'a shat bo'limine u'sh-to'rt bag'it boyınsha uwqalaydı.

Sannın' arqa bo'limin uwqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı, baltır dastıqtın' u'stine qoyıladı. Massajshı massaj alıwshının' baltır qasında turıp, jaqın qolı menen tabandı uslaydı. Uzaq qolının' u'lken barmaq ushı menen dize buwınan quyriq bulshiq etleri ta'repke qarap sannın' ishki, orta bo'limin 4-6 ma'rte uwqalaydı. Son' uzaq qolın quyriq bulshiq etlerinin' u'stine qoyıp, jaqın qolı menen sannın' sırtqı ta'repin eki-u'sh bag'itta uwqalaydı.

Baltırdın' arqa bo'limin uwqalaw. Massajshı massaj alıwshının' baltır qasında turadı. Uzaq qolı menen jaqın baltırdı taban-baltır buwınan uslap bir az ko'teredi. Jaqın qolı menen taban bo'liminen uslap dize shuqırshası ta'repke u'sh-to'rt bag'itta baltırdın' ishki bo'limi uwqalanadı. Son' jaqın qolı menen baltırdı uslap turıp, uzaq qolı menen baltırdın' sırtq bo'limin u'sh-to'rt bag'itta uwqalaydı.

Ayaqtın' astın'g'ı bo'limin uwqalaw. Massajshı massaj alıwshının' baltır qasında turadı. Uzaq qolı menen tabannın' sırtqı bo'liminen uslap jaqın baltırdı bir az ko'terip turadı, jaqın qolı menen tabannan ayaq barmaqları ta'repke 4-5 bag'itta uwqalanadı.

Ko'kirek bulshiq etlerin uwqalaw. Bul usıl massaj alıwshı shalqansha jatqan halatta o'tkiziledi. Massajshı uzaq qolı menen massaj alıwshının' qolınan uslap turadı, jaqın qolı menen ko'kirek joqarısınan eki ma'rte, onnan to'meninde u'sh ma'rte qoltıq astı shuqırshası ta'repke bag'ıtlap uwqalaydı.

Qoldı uwqalaw. Qoldı qaysı halatlarda sıypag'an bolsaq, tap usınday halda uwqalaw tu'ri orınlanadı.

Sannın' aldın'g'ı bo'limin uwqalaw. Massaj alıwshı massajshının' sanına qoyadı. Massajshı sannın' ishki ta'repin jaqın qolı menen, sırtqı ta'repin uzaq qolı menen 3-4 bag'ıtta uwqalaydı, ha'reketler dize buwınan joqarı ta'repke qaratıl'g'an boladı.

Baltırdın' aldın'g'ı bo'limin uwqalaw. Massaj alıwshı shalqansha jatadı, ayaq dize buwınan bu'gilgen, taban kushetkag'a tiyip, barmaqları otırg'an massajshının' sanına tirelip turadı. Massajshı uzaq qolın dizesi u'stine qoyıp, jaqın qolın' u'lken barmag'ı menen u'lken baltır bulshıq etti a'ste-aqırın joqarı'g'a bag'ıtlang'an halda uwqalaydı.

Eki qol menen uwqalaw. Eki qol menen uwqalawdı orınlaw texnikası bir qol menen uwqalaw usılına uqsas, metodikasi bolsa (da'slepki jag'dayları, qollardı almasıw ta'rtipleri, ta'sir ku'shin asırıw formaları) eki qol menen qısıw usılına uqsas orınlanadı.

Uwqalawdın' bul tu'ri, bas barmaqtın' ta'sirin ekinshi qol ja'rdeminde ku'sheyttiriliwi menen, bir qol menen uwqalawdan parıqlanadı. Uwqalaw ta'siri bas barmaqtın' tırnaqshası ekinshi alaqaannın' qırı yamasa to'rt barmaqtı ko'lden' qoyıw menen ku'sheyttiriledi. Bunda ekinshi qol bas barmaqtın' basıw ku'shin asırıwdan tisqari bas barmaqtın' to'rt barmaq ta'repine aylanıp jaqınlasıwına da ja'rdem beriwı mu'mkin.

Bas barmaqlar menen uzınına uwqalaw. Bul usıl uzın bulshıq etlerde, boyına bag'ıtlang'an halda, eki qoldın' bas barmaqları menen orınlanadı. Massajshı uzınına turıp bas barmaqları bir-birine tiyip turg'an, to'rt barmaqları qaptal ta'repke qaratıl'g'an eki alaqaqların massaj etiletug'ın orıng'a qoyadı. On' qoldın' bas barmaq usılı menen bulshıq etti basıp ezip, on' ta'repke jiljıtıladı, son' usınday ha'reket shep ta'repke shep qol bas barmaq ushları menen orınlanadı. Bul waqıtta on' qol bas barmag'ı shen'ber formasındag'ı ha'reketti tamamlap, da'slepki halatına qaytıp atırg'anda joqarı'g'a 2-4 sm ge su'riledi, shen'berlerdin' sanı massaj etilip atırg'an orınnın' uzınlıg'ına baylanıslı boladı. Ma'selen san bo'liminde ha'r bir barmaq 7-9 ma'rte shen'berlik uwqalawdı orınlaydı. Solay etip ha'r bir u'lken barmaq izbe-iz aldı'g'a su'riledi, qalg'an barmaqlar bolsa bulshıq etlerdi qaptal ta'repten tutıp turıp, bas barmaqlar ushın tayansh bolıw menen birge uwqalaw ta'sirin asırıw'g'a ja'rdem beredi.

Qoldı uwqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı, man'layı uzaq qoldın' alağanı u'stinde, beti massajshıg'a kerı jag'dayda boladı. Massajshı qolların tirsek buwını qasına qoyıp, jelkenin' u'sh baslı ha'm eki baslı bulshıq etlerinde, ha'r birinde eki bag'dar boyınsha uwqalawdı orınlaydı. Bul uwqalaw tu'ri bilektin' ishki bo'liminde orınlanadı.

Sannın' arqa bo'limin uwqalaw. Massaj alıwshı ayaqların ko'pshik u'stine qoyıp qarnı menen jatadı. Massajshı massaj alıwshının' sanı ishki ta'repine dize buwını qasına eki qolın qoyıp quyırıqtın' astın'g'ı burılması ta'repke eki ma'rteden ishki, orta ha'm sırtqı bo'limlerin uwqalaydı.

Baltırdın' kambala ta'rizli bulshıq etlerin ha'm sannın' aldın'g'ı bo'limi bulshıq etlerin joqarıdag'ı ta'rtip boyınsha 3-4 bag'it boyınsha uwqalanadı.

To'rt barmaq ushları menen uwqalaw. Bul usıl arqanın' jalpaq bulshıq etlerinde, baltır bulshıq etlerinde, baltırdın' kambala ta'rizli bulshıq etlerinde, sannın' to'rt baslı bulshıq etlerinde ha'm basqalarda qollanıladı. Jalpaq bulshıq etler massaj waqtında to'rt barmaq bir-biri menen tig'ız birigedi, u'lken bulshıq etlerde bolsa barmaqlar bir-biri menen bir az ashıl'g'an halda bu'gilip massaj etiletug'ın oring'a barmaqlardıń usılları perpendikulyar jag'dayda turadı. Bul usıldın' ta'sir etiw ku'shin asırıw maqsetinde eki qoldan paydalanıw mu'mkin.

Bu'gilgen barmaqlar menen uwqalaw usılı. Bul usıl to'rt barmaq bu'gilgen sırtqı beti yamasa orta pa'njeler menen tırnaq pa'njeleri arasındag'ı buwınlar ja'rdeminde orınlanadı. Alaqan barmaqları bir az bu'gilip mush tu'yiledi.

Bulshıq etti su'yekke basıp ezip kishkene barmaq ta'repine jiljıtıp massaj etiledi. Bunda u'lken barmaq massaj etilip atırg'an oring'a tayanıp alaqandı bekkem tutıp turıwg'a ha'm aldıg'a jiljiwına ja'rdem beredi. Bul usıl ha'dden tis qopal bolıp tiykarınan bulshıq etler ishine shuqır ta'sir ko'rsetiw maqsetinde qollanıladı. Uwqalawdın' bul tu'ri qoldın' u'stine qoldı qoyıp (ta'sir ku'shin asırıw ushın) ha'mde eki qol menen de orınlanadı. Eki qoldın' bu'gilgen barmaqları menen uwqalaw usılı jalpaq bulshıq etlerde, ma'selen, arqanın' bulshıq etlerinde, baltırdın' aldın'g'ı bo'limindegi bulshıq etlerinde, bilekte ha'm san bulshıq etlerinde qollanıladı. Bunda alaqanlar bir-birinen 2-3 sm den 5-8 sm ge shekem aralıqta qoyıladı. Ha'r eki qoldın'

bu'gilgen barmaqları o'z ta'replerine (on' qol on'g'a, shep qol shepke) qaratılıp ha'reketler izbe-iz orinlanadı.

Alaqan astı menen shen'ber formasında uwqalaw. Bul usıl u'lken bulshıq etlerde ha'm jalpaq bulshıq etlerde qollanıladı. Bul usıldı bir qol menen, eki qol menen ha'mde qoldın' u'stine qoldı qoyıp orinlaw mu'mkin. Massaj etilip atırg'an bulshıq ettin' u'stine massajshının' alaqanı ishki bo'limi menen qoyılıp kishkene barmaq ta'repke shen'ber formasında jiljıtılıp uwqalanadı (azg'ana bu'gilgen barmaqlar aldıg'a bag'ıtlang'an halda a'sten jiljıydı).

Bul usıldı eki qol menen orinlaw texnikasi joqarıda aytılg'anınday orinlanadı. Bul usıl ko'birek jalpaq bulshıq etlerde qollanıladı. Massaj on' qoldı on' ta'repke, shep qoldı shep ta'repke izbe-iz shen'ber formasında ha'reketlendirip bir ta'repleme to'mennen joqarıg'a bag'ıtlang'an halda orinlanadı. Alaqanlar bir-birinen 4-7 sm aralıqta turıwı kerek.

Eki musht qırları menen uwqalaw. Bul usıl bir qol menen ha'mde eki qol menen orinlanadı. Ko'binese u'lken ha'm ku'shli bulshıq etlerdi massaj etiw ushın qollanıladı. Barmaqlardı mush etip bu'gip, mush qırları menen bulshıq etler uwqalanadı. Shen'berlik ha'reketler kishkene barmaq ta'repke qaratılıp orinlanadı.

Bul usıldı eki qol menen orinlag'anda bir qol menen ekinshi qolldin' bas barmag'ın uslaw kerek, sebebi mushlar bir-birinen jazdırmastan uwqalaw ku'shin asıradı. Bul uwqalaw usılında mushlardın' shen'berlik ha'reketleri ga' bir ta'repke, ga' ekinshi ta'repke bag'ıtlanadı. Ma'selen, san bulshıq etlerin bul usılda uwqalawda aldın eki mush on' ta'repke shen'ber formasında (dizeden shat bo'liimne shekem), son' shep ta'repke shen'ber formasında (dizeden shat bo'limine shekem) orinlanadı. eki mush qırı menen uwqalawdı tuwrı sızıq boylap, u'zik-u'zik (3-4 sm) formasında orinlaw mu'mkin.

2.4. Ishqalaw usılı, tu'rleri ha'm olardı a'melde qollanıw

Massajdın' barlıq tu'rlerinde ıshqalaw ken' qollanıladı. Bul massaj tu'ri buwınlarda, tabankarda, baylamlarda, nervlerdin' shıg'ıw orınlarında ha'm basqa da bo'limlerinde o'tkiziledi. Ayırım jag'daylarda kosmetikalıq maqsette ha'r qıylı keselliklerdi ha'mde terini tezde qızdırıw usılı orinlanadı. Ishqalaw basqa massaj

usillarınan o'zgeshelenedi. Ishqalaw jergilikli temperaturanı asıradı, qan aylanısın ku'sheytedi, toqımalardı qızdıradı ha'm jumsatadı.

Ishqalaw ja'rdeminde buwınlar ha'm baylamlardıń ha'reketshen'ligin, iyiliwshen'ligin bekkemleydi ha'm iskerligi artadı. Ishqalaw usılı ku'ndelikli turmısımızda, sportta ken' qollanıladı.

Ishqalaw usılı awırılıqlardı qaldırıw qa'siyetine iye. Massaj maqsetine muwapıq ha'm buwınlardıń formasına, poylardıń jaylasıwına qarap ishqalaw ha'reketleri qollanıladı. Bunda massajdıń ishqalaw usılın orınlaw waqtında massajshının qolı teri u'stinen na'zik tu'rde ju'zeki jiljimaslıg'ı kerek. Ishqalaw usılları ko'p jag'daylarda tuwrı sızıqlı yamasa shen'ber formasında orınlanadı.

Toqımalar arasına kiriwin jen'illestiriw maqsetinde ha'r qıylı su'rtpeleler ha'm emlew zatları qollanılmawı lazım. Ayırım jag'daylarda da'slep qurg'aq massaj o'tkizilip son' ha'r qıylı maylar, su'rtpelelerden paydalanıw mu'mkin. Ishqalaw usılları sıypaw ha'm ha'm ha'reketler menen birgelikte o'tkiziledi.

ISHQALAW USILININ' TU'RLERI

Massaj a'meliyatında to'mendegi ishqalaw usılları qollanıladı: «qısqıslıq formasında, barmaqlardıń ushları menen, u'lken barmaq ushları menen, alaqań astı menen, alaqań qırı menen, mush qırı menen orınlanatug'ın ishqalaw bolıp esaplanadı. Ishqalaw tuwrı sızıq, spiral, shen'ber ha'm u'zik-u'zik formasında o'tkiziliwi mu'mkin. Bul ha'rekeler bir qol yamasa eki qol menen orınlanadı.

«Qısqısh» formasındag'ı ishqalaw. Bul usıl tek buwınlarda g'ana qollanıladı. Bunda tıg'ız turg'an alaqań barmaqları buwınlardıń bir ta'repinde, u'lken barmaq bolsa basqa ta'repinde jaylasadı. Ayırım waqıtlarda ishqalaw barmaqlar ushları menen g'ana (ma'selen, bilek-alaqań buwınıda), basqa waqıtlarda bolsa alaqań menen (ma'selen dize buwınıda) orınlanadı. «Qısqısh» formasındag'ı ishqalaw tuwrı sızıq bag'ıtında orınlanadı.

Dize buwınınnın' arqa bo'limin ishqalaw. Massajshı dize buwının qolı menen uslaydı. Bunda alaqań barmaqları buwınınnın' ishki, u'lken barmaq bolsa sırtqı bo'limine qoyıladı.

Alaqan joqarig'a, san ta'repke tuvri sızıq formasında bag'ıtlanıp, ha'r bir ha'reket buvının' ishki bo'limi ta'repke, bir neshe ma'рте ta'kirarlanıp ishqalanadı. Son' alaqan sirtqa, u'lken barmaq ta'repke a'ste-aqırın jiljıydı. Dize astında massaj o'tkizilmeydi.

Taban (Axill) poyini ishqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı. Massajshı taban ta'repinde uzaqtag'ı qolı menen baltırdı 45-90° mu'yesh astında ko'terip turadı, jaqın qolı menen tabannan kambala ta'rizli bulshıq etler ta'repine tuvri sızıqlı ishqalaw usılın orınlaydı. Bunda alaqan barmaqları ishki ta'repte, u'lken barmaq sırtqı ta'repte jaylasqan boladı.

Dize buvının' aldın'g'ı bo'limin ishqalaw. Massaj" alıwshı shalqanshasına, baltır astına ko'pshik qoyıp jatadı. Dize buvının' arqa bo'limin ishqalaw sıyaqlı orınlanadı.

Baltır-ayaq pa'njesi buvının ishqalaw. Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı. Ishqalaw buvının' aldın'g'ı bo'liminen (buvının' aralg'i boylap) Axill poyi ta'repine bag'ıtlanıp orınlanadı. Alaqan barmaqları buvının' ishki tobiq astın, u'lken barmaq buvının' sırtqı tobiq astın ishqalaydı.

Bilek-alaqan buvının ishqalaw. Massaj alıwshı shalqanshasına jatadı. Massajshı onın' tirsek buvını qasında turıp, uzaq qolı menen massaj alıwshının' qolın ko'teredi (tirsekti kushetkadan ajiratpastan), jaqın qolın u'lken barmaqlarının' buvını u'stine, to'rt barmaqların to'menge qoyıp buvın aralıg'ı boylap ishqalaydı. Bul usıl ga' uzaq, ga' jaqın qollar menen buvının' sırtqı bo'liminde orınlanadı.

Tisek buvının ishqalaw. Massaj alıwshı shalqansha halda, qolın tirsek buvınında 45-90°C mu'yesh astında bu'gip jatadı. Massajshı uzaq qolı menen massaj etilip atırg'an qoldı uslap turıp, jaqın qolı menen tirsek bo'liminde to'rt barmaqlar ishki ta'repine, u'lken barmaq sırtqı ta'repke qoyıl'g'an halda u'sh-to'rt sızıq boylap ishqalaw usılı orınlanadı.

Qol barmaqların ishqalaw. Massaj alıwshı qolların tirsek buvınında 45-90° mu'yesh astında bu'gip, alaqanın to'menge qaratıp shalqansha jatadı. Massajshı uzaq qolı menen alaqanın uslap, jaqın qolmin' ko'rsetkish ha'm u'shinshi barmag'ı menen «qısqısh» formasındag'ı ishqalaw usılın o'tkizedi. Ishqalaw ha'reketleri tırnaqtan alaqan ta'repke qarap orınlanadı. Ha'r bir barmaq ishqalanadı. Ayaq barmaqları da, qol barmaqları sıyaqlı ishqalanadı.

BARMAQLAR USHLARI MENEN TUWRI SIZIQ FORMASINDA ISHQALAW.

Bul usıl menen buwınlar ha'm Axill poyi ishqalanadı. Buwınlardıń u'iken ha'm kishkeneligine qarap barmaqlar ushları yamasa ha'mme barmaqlar menen ishqalaw orınlanıwı mumkin. Ma'selen, Axill poyi barmaqlar ushları menen ishqalansa, dize buwını ha'mme barmaqlar ja'rdeminde ishqalanadı.

Dize buwınınnıń arqa bo'imin ishqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı. Massajshı sozilg'an alaqańnıń u'iken barmaqların sırtqı ta'repke, to'rt barmag'ın bolsa ishki ta'repke qaratıp dize buwınına qoyadı. Son' to'rt barmaqları u'ken barmaqlarg'a tayang'an halda buwınınnıń ishki betinde san su'yeginin' ishki bo'limine ha'm u'iken baltır su'yeginin' bas bo'liminde tuwrı sızıq formasında ishqalaw usılın bir neshe ma'rte ta'kirarlanıp orınlanadı. Keyin tap usınday ha'reketler san su'yeginin' sırtqı ha'm kishi baltır su'yeginin' bas bo'limilerinde orınlanadı.

Taban bo'limin ishqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatadı. Massajshı uzaq qolı menen dize buwınında bu'gilgen ayaqtı 45-900 mu'yeshke ko'terip (dizeni kushetkadan ajıratpastan), jaqın qolı menen tabannan joqarıg'a, kambala ta'rizli bulshıq etler ta'repke qarap poy bo'limin ishqalaydı.

Dize buwınınnıń aldın'g'ı bo'limin ishqalaw. Massaj alıwshı arqası menen shalqanshasına dize buwını astına ko'pshik qoyıl'g'an halda jatadı. Dize buwınınnıń aldın'g'ı bo'limi arqa bo'limi sıyaqlı ishqalanadı.

Shen'ber ha'm spiral ta'rizli formada dize buwınınnıń ishqalaw usılında barmaqlar massaj o'tkizilip atırg'an orıng'a perpendikulyar halda qoyılıp burap ezip, ekinshi orıng'a o'tip ha'reketlerdi ja'ne ta'kirarlaydı. Ha'reketler u'zliksiz tu'rde spiral ta'rizli yamasa shen'berlik formada orınlanadı. Ishqalaw ta'sirin ku'sheyttiriw ushın qoldı qol u'stine qoyladı.

To'rt barmaqtnıń ushları menen ishqalaw. Massaj maqsetine ha'm orıng'a qarap u'sh, eki ha'm bir barmaq penen orınlanıwı mu'mkin. Ma'selen, barmaqlar buwınlardı bir barmaq penen, omırtqańnıń ko'ldeneniń o'simshelerin bolsa ekinshi ha'm u'shinshi barmaqlar penen o'tkiziledi. Bul usıllar tuwrı sızıq, sınıq sızıq, spiral ta'rizli, shen'ber ta'rizli ha'm u'zik-u'zik formada orınlanıwı mu'mkin. Bul usıl tu'rleri (jılan izi usılınan

tısqarı) eki qol menen (qol ha'm barmaqlar qol u'stine qoyılıp) orınlanıwı mu'mkin. To'rt barmaqlar menen ıshqalaw ku'shli usıl esaplanadı ha'm quramalı buwınlardı ıshqalawda qollanıladı.

Beldi ıshqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen, ayaq bo'limileri ko'pshik u'stinde, qolları bas ta'repke yamasa dene boylap sozılg'an halda qoyıp jatadı. Massajshı massaj alıwshıg'a qarata ko'ldenen' turadı. To'rt barmaqlarının' ushların (kishkene barmag'ın to's bo'limine qaratıp) omırtqa bag'anası u'stine 45°C mu'yesh astında qoyadı. Ishqalaw ha'reketleri 5-7 sm to'menge ha'm joqarıg'a qabırg'a ta'repke qarata orınlanadı. Barmaqlar biriktirilgen halda bolıp, ha'dden tısqarı tartılıp turmawi lazım.

Ko'kirek quwıslıg'ının' arqa ta'repin ıshqalaw o'tkizilgende massaj alıwshı qarnı menen qollarına basin qoyıp jatadı. Massajshı ko'ldenen' turadı. Barmaqlar ushların omırtqa bag'anasının' o'tkir o'simsheleri u'stine, biraz aldıg'a qoyıp (jiljitip) omırtqa bag'anası ha'm arqanın' uzın bulshıq etler arasına jaylasadı, ha'reketler qabırg'alar arasında anıqlaw o'tkizilgende to'menge, kushetka ta'repke bag'ıtlanıp orınlanadı. Ishqalawda tuwrı sızıq, shen'ber ha'm u'zik-u'zik tu'rleri qollanıladı.

Quyırıq bo'limin ıshqalaw. Massajshı massaj alıwshıg'a qarata uzınına turadı. Jaqın qolının' barmaqların quyırıq bo'liminin' to'mengi ta'repine 45° mu'yesh astında qoyıp joqarıg'a to'stin' janbas su'yeginin' qırı ta'repke ıshqalaw usılın orınlaydı. Ishqalawdın' tuwrı sızıq, sınıq sızıq, spiral ta'rizli, shen'ber ta'rizli tu'rleri qollanılıwı mu'mkin.

To's janbas su'yegin ıshqalaw. Massajshı massaj alıwshıg'a qarata ko'ldenen' turadı ha'm onın' omırtqa bag'anası qasına barmaqlarının' ushları qoyıp, kushetka ta'repke bag'ıtlap, ıshqalaw tu'rlerin orınlaydı. Bul ha'reketlerdi bir ta'repten ekinshi ta'repke to's su'yeklerinin' qırları boylap orınlaw mu'mkin.

To's-san buwının ıshqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen ayaq bo'limin ko'pshik u'stine qoyıp jatadı. Massajshı og'an qarata ko'ldenen' tu'rde turadı. Buwın bo'limi to'rt barmaqlar ushları menen shen'ber formasında ıshqalanadı. Dize buwınında, baltır-ayaq pa'njesi buwınmda, alaqaq buwınında joqarıda aytilg'anınday sıyaqlı ıshqalaw usılları o'tkiziliwi mu'mkin.

U'iken barmaq ushları menen ıshqalaw. Bul usıl denenin' ha'mme bo'limlerinde qollanıladi ha'm birinshi, ekinshi barmaqlar menen bir waqıtta yamasa izbe-iz orınlanadi. Ha'reketler tuwrı sızıq, spiral ta'rizli, shen'ber ha'm u'zik-u'zik formada orınlanadi.

U'iken barmaq ushları menen taban bo'limin, alaqa su'yeklerinin' aralıg'ın, dize buwınının' spiral ta'rizli yamasa shen'ber formasında, ayaq bo'limi u'stin tuwrı sızıq yamasa shen'ber ta'rizli ıshqalanadi.

Alaqa astı ha'm u'iken barmaqtın' tompaqshası menen ıshqalaw. Bul usıl buwınlardı, taban poyını ha'm arqa massaj etiw ushın qollanıladi. Solardan, denenin' arqa bo'liminde tek alaqa astı menen ıshqalaw usılı orınlanadi.

Denenin' arqa bo'limin ıshqalaw. Massaj alıwshı qarnı menen jatıp qolın dene boylap qoyadi. Massajshı massaj alıwshıg'a qarata uzınına turadi. Son', jaqın qolının' astın'g'ı bo'limi menen onın' bel bo'limine qoyıp sınıq sızıq formasında ha'reketlerdi u'sh bes bo'lim boylap, joqarı jelke ta'repke bag'ıtlang'an halda orınlaydı. Bul massaj tu'ri jen'il orınlanadi. Ol shuqır jaylasqa toqımalaradı da jaqsı ha'm tez ta'sir etedi.

Mush qırı menen uwqalaw. Bul usıl ju'da' ku'shli bolıp, buwınlarda ayaq pa'njesinin' astın'g'ı bo'limin, fastsiyalardı ha'm teri massajında qollanıladi.

Ekinshi qol alaqa kishkene barmaq ta'repi menen ko'terilgen (ko'shirilgen) kurak u'stine qoyıp, tuwrı sızıq formasında joqarıdan to'menge ha'm o'z ta'repine qarap bag'ıtlang'an halda ıshqalaw o'tkiziledi.

A'melde ıshqalaw usılın qollang'an waqıtta bul usıldın' bir neshe o'zgesheliklerine itibar beriw kerek; ko'binese ıshqalaw sheklengen orınlarda o'tkiziliwi sebepli qan-limfa tamır aylanıw bag'ıtına a'mel qılınbaydı; massaj etilip atırg'an orıng'a qarata massajshının' barmaqları qanshelli tik qoyıl'g'an bolsa, ıshqalaw ta'siri sonsha ku'shli boladı, ıshqalaw na'tiyjesinde payda bol'g'an awırıwları azaytıw maqsetinde, ıshqalawdı a'lbette sıypalaw usılı menen birgelikte o'tkiziledi. Buwınlardı , poyları ıshqalaw keyingi ha'reket usılları o'tkiziliwin jen'illestiredi; seans dawamında ıshqalawdın' eki tu'rli usılınan artig'i usınıs etilmeydi.

III. Sport tayalig'ında den sawlıqtı bekkemlewshi ha'm qayta tiklewshi massaj tu'rleri, ja'rdemshi qurallar.

3.1. Sport tayalig'ında den sawlıqtı bekkemlewshi massaj usılları

Massajdın' bul tu'ri haqqındag'i da'slepki mag'lıwmatlar Yunanstan'ga barıp taqaladı. I.M.Sandzov-Serazini aytıwınsha Yunon sportshıları jarıslardan aldın a'llette massajdan paydalanar eken. Rimlikler Yunonlar sıyaqlı a'skeriy xizmetkerlerdin' dene ta'rbiya sistemasına massajdı kirgizgen. Ataqlı Italiya alımı K.Galen (131-200 jıllar) Pergam qalasında, gladiatorlıq mektebinin' bas vrashı bolıp islegen waqtında, gladiatorların' ku'shlerin awır urıslardan son' qayta tiklew maqsetinde massajdı ken' qollag'an. Rimlikler sport massajın trenirovka (sport shınıg'ıwlarınin' ornına o'tkiziletug'm) massajı ha'm tikleniw massajına bo'liniwi haqqında sol zamanlarda-aq aytıp o'tkenler.

Abu Ali ibn Sino ta'repinen berilgen massaj klassifikatsiyasında massajdı dene ta'rbiya shınıg'ıwlarınan aldınnan qollanılaturg'ın - tayarlawshı, dene ta'rbiya shınıg'ıwlarınan keyin o'tkiziletug'ın - o'z halına qaytalanıwshı, yag'nıy tınıshlandırıwshı massaj parıqlang'an. Bul haqqında ol bilay dep jazadı: «Tayarlawshı massaj adam organizmin dene ta'rbiya shınıg'ıwların ornılawg'a tayarlaw maqsetinde o'tkiziledi. «O'zin dene ta'rbiya shınıg'ıwların ornılawg'a tayarlawda da'slep deneni ızg'ar shu'berek penen ıshqalap, son' bulshıq etlerdi ha'mme bo'limleri ıshqalanadı.».

«Dene ta'rbiya shınıg'ıwlarınan son' o'tkiziletug'ın tiklewshi massaj da bar; bunı tınıshlantırıwshı massaj da deyiledi». «Bul shınıg'ıw waqtında bulshıq etlerde toplanıp qalg'an ha'm shınıg'ıw waqtında sırtqa ajıralıp shıg'ıwg'a u'lgermegen shıg'ındılar su'riliwi, sharshaw jag'dayların payda etpeslik ushın tezlikte sırtqa shıg'arıw maqsetinde o'tkiziledi». Shved alımı G.Ling (1776-1839) sport massajın rawajlandırıwg'a u'lken u'les qostı. Peterburglıq alım I.V.Zabludovskiydin' 1882 jılda «Salamat adamlarg'a massajdın' ta'siri ma'seleleri haqqındag'ı mag'lıwmatlar» temasında jaqlag'an doktorlıq dissertatsiyası sport massajın jaratıwg'a tiykar boldı.

Dereklerden belgili bolg'anınsha 1896-jılda Afinada bolıp o'tken II-Olimpiya o'yınlarında birinshi ma'rte sport massajı qollanılg'an.

Ma'mleketimizde sport rawajlanıwı menen birgelikte klassikalıq massaj tiykarında sport massajının' zamanago'ylik sisteması jaratıldı.

Ha'zirgi waqıtta sport massajı dene ta'rbiya ha'm sport shınıg'ıwlarının' ajralmas bo'limi bolıp esaplanadı. Sport massajı sportshılardıń sharshaw jag'dayların joq etiw, qayta tikleniw protsesslerin tezlestiriw, emlew, organizmdi ulıwma rawajlandırıw quralı sıpatında ken' qollanılmaqta. Sport massajı 3 tu'rli boladı.

TAYaRIAWShI MASSAJ.

Shınıg'ıw aldınnan o'tkiziletug'ın massaj sportshılardı jarıslarg'a tayarlaw maqsetinde o'tkiziledi. Massaj jarıstan, shınıg'ıwlar orınlawdan aldın orınlanadı.

Sport ameliyatında tayarlawshı massajdın' to'mendegi tu'rleri ko'birek qollanıladı: jarıs aldınnan o'tkiziletug'ın tayarlıq massajı, start aldı jag'daylardag'ı qızdırıwshı massaj.

Razminka massajı. Bul massaj tu'ri arnawlı tayarlıq aldınan, ol menen birgelikte yamasa onnan son' o'tkiziledi. Ayırım jag'daylarda tayarlawshı shınıg'ıwlar ornına massaj o'tkiziledi. Tayarlıq massajı ulıwma fiziologiyalıq sistemalardıń funktsiyaların arttıradı.

Tayarlıq massajının' dawamıylıg'ı sport tu'rlerine, shug'ıllanıwshılardıń massasına, sportshının' shaxsiy o'zgesheliklerine, massaj o'tkiziletug'ın waqtına qarap 5 minuttan 36 minutqa shekem bolıwı kerek.

Tayarlıq massajında qısıw, uwqalaw (bul usılg'a ulıwma ha'm jeke massajda 80d waqt ajratıladı), ıshqalaw, ha'reket shınıg'ıwları qollanıladı.

SPORT ALDI JAG'DAYI MASSAJI.

Sportshılardıń emotsional hayajanlanıwı jeterli da'rejede bolmag'anlıg'ı yamasa ju'da' hayajanlanıp ketiwi na'tiyjesinde joqarı da'rejede tayarlang'anlıg'ına qaramastan jen'iliske ushırag'an jag'daylar sport a'meliyatında ko'p bolg'an. Usı sebepli xissiyatlardı, ta'sirleniwdi basqarıw sportshılardı jarıslarg'a tu'siriwde u'lken a'hmiyetke iye. Start aldındag'ı bunday jag'daydı start aldı massajı joq etiwge ja'rdem beredi.

Start aldı jag'dayı - bul sha'rtli refleks bolıp, tiykarg'ı ta'sirlewshı jag'day qarsılas penen ushırasıw, o'z ku'shine isenbewshilik ha'm tag'i basqalar bolıwı mu'mkin. Start

aldindag'ı hayajanlanıw, shart-sharayatqa qaramay payda bolıp jarıs basqa qalada o'tkizilip atırǵ'an bolsa, start aldı jag'dayı 4-6 ku'n aldın baslanadı. Start aldı jag'dayı tamır urıwının' tezlesiwı, arterial qan basımının' ko'teriliwi, dem alıwdın' ku'sheyiwı menen xarakterlenedi.

Start aldınan hayajanlanıw jag'dayı u'sh tu'rli boladı: 1) bolajaq jarısqa jangovar tayarlıq (emotsional qozǵ'alıwdın' optimal da'rejesi); 2) start aldı sarosimasi (emotsional qozǵ'alıwdın' ju'da' artıwı); 3) start aldı biypariqlıǵ'ı (emotsional qozǵ'alıwdın' to'menlewi).

Start aldindag'ı xis-hayajan jag'dayının' u'sh tu'rine qarap start aldı massaj usılı ha'm onın' dawamıylıǵ'ı tanlap alınadı. Jangovar tayarlıq jag'dayı en' jaqsı jag'day bolıp esaplanadı. Organizmde payda bolıp atırǵ'an fiziologiyalıq protsessler orınlanatug'ın jumısqa ılayıq bolıp, sportshı o'z ku'shine isenedi. Bunday jag'daylarda start aldı tayarlıǵ'ı, qızdırıwshı yamasa safarbar etiwshı massaj qollanıladı.

Tınıshlandırıwshı massaj.

Start aldindag'ı albırawshılıq jag'dayında organizmnin' bazi bir funjtsiyaları o'zgeredi: ta'sirshen'lik, ha'reketshen'lik artadı, dene temperaturası ko'teriledi, bas awırıwı, uyqısızlıq, ishtey joqlıǵ'ı, ko'n'il aynıwı, o'z ku'shine isenbewshilik jag'dayları payda boladı. Start aldı albırawshılıq ko'binese ta'jireybenin' jeterli bolmawınan da'liyl beredi. Bunday jag'daylarda tınıshlandırıwshı massaj qollanıladı, bunda massaj usılların durıs tanlay biliw u'lken a'hmiyetke yie bolıp esaplanadı. Tiykarınan to'mendegi massaj usılları qollanıladı: sıypalaw tu'rleri (4-7minut), jen'il ju'zeki ritmlik formada orınlanatug'ın uwqalaw (1,5-3 minut), silkitiw (1,5-2 minut). Denenin' arqa, san, to's bo'limlerin sıypalaw, ara-tura silkitip qoyıw nerv tarayıwın tarqatadı, tamır urıwı ha'm dem alıwdı pa'seytedi, qannın' arterial basımın to'menletedi.

TETIKLENDIRIWSHI MASSAJ.

Tetiklendiriwshı yamasa qozǵ'atıwshı massaj start aldı loqaylıǵ'ı ko'binese ha'dden tıs hayajanlanıw sebepli payda boladı. Bunda qozǵ'alıw protsessleri

ku'shsizlenedi, o'z ku'shine isenbewshilik, uyqisizliq, bosasiw, diqqat itibardin' to'menlewi, reaksiya tezliginin' azayiwı sıyaqlı jag'daylar payda boladı. Start aldınan, ha'reket reaksiyası to'menleydi, sportshını bunday jag'daydan shıg'arıp alıw an'sat emes.

Ayırım sportshılarg'a mu'ddeti uzaytırılǵ'an massaj seansı qollanıladı. Tetiklentiriwshi massaj ushın sport tu'rine 8-12 minut waqıt ajratıladı. Massaj dawamında tiykarınan tetiklendiiriwshi, uyg'ınlastırıwshi usıllar esaplang'an uwqalaw (5-8 minut), qısıw usılı (1,5-2 minut), shappatlaw, alaqañ qırları menen urıw, musht penen urıw (1,5-2 minut) qollanıladı.

Bul usıllar tezlik penen denenin' ko'birek bo'limlerinde o'tkiziledi. Massaj teren', qoldı qattı basıp bolmawı kerek. Oraylıq nerv sistemasın qozg'atıw ushın uwqalawdı, qag'ıw usılları menen birgelikte orınlanıwı jaqsı na'tiyje beredi. Start aldındag'ı tayarlawshi massaj shınıg'ıw ha'm jarıslar baslanıwınan 5-10 minut aldın tamamlanıwı kerek.

QIZDIRIWSHI MASSAJ.

Qisqa mu'ddetli qızdırıwshi massaj jarıs waqtında suwıp qalg'an denenin' ayırım bo'limlerinde qan aylanısın jaqsılaydı, bulshıq etlerdi qızdıradı ha'm olardıñ qısqarıw qa'biletin asıradı, dene temperaturasm ko'teredi, bulshıq etlerdi sozılıwshan', ha'reketshen', jumısqa qa'biletli, shidamli etedi. Jaraqatlanıwılardın' aldın alıw maqsetinde deneni qızdırıwshi massaj seansının' dawamıylıg'ı 5-10 minut bolıwı kerek. Onı ko'p ha'reket etetug'ın dene boylap sıypaw, uwqalaw, ishqaław usılların aralıtırıp orınlaw lazım. Qızdırıwshi massaj jarıstan 2-3 minut aldın tamamlanadı.

SAFARBARLIK MASSAJI.

Bul tu'rdegi massaj sportshılardıñ inikaniyatların safarbar etiw maqsetinde qollanıladı. Bunday massaj sportshınıñ ruwxıy jag'dayın esapqa alıp o'tkiziliwi lazım. O'z ku'shine isenbegen sportshılarg'a tinishlandırıwshi massaj etiw menen birge so'z benen xoshametlew maqsetke muwapıq bolıp esaplanadı.

Bazı bir sport tu'rleri boyınsha jarıslar uzaq waqıt dawam etip arasında dem alıslar boladı. Ko'binese bunday dem alıslar sportshı jag'dayına jaman ta'sir ko'rsetedi.

Bunday jag'daylarda ayırıqsha qolaylı xanalarda jag'imli muzika astında safarbarlik massajı o'tkiziliwi u'lken a'nmiyetke iye.

Safarbarlik massajı 5-15 minut dawam etedi. Bunda ha'mme massaj usılları qollanıladı. Massaj o'tkiziw usılı sportshının' ulıwma jag'dayına sa'ykes tu'rde tanlanadı. Safarbarlik massajı dawamında qozg'atıwshı ha'm tınıshlandıırıwshı massaj na'zik, teren', awırtpastan o'tkiziledi.

QAYTA TIKLEW MASSAJI.

Aqlıy ha'm fizikalıq sharshawlardı joq etiw organizm fiinktsiyaların tiklew ha'm jumıs qa'biletin asırıw ushın qollanılatug'ın massaj - tiklewshı massaj dep ataladı.

Son'g'i waqıtlarda sport a'meliyatında massaj'ga u'lken itibar berilmekte. Tiklewshı massaj aldındag'ı qoyıl'g'an maqsetke muwapıq o'tkiziledi. Qısqa dawamlı tiklewshı massaj - nerv ha'reketlerin to'menletiw ushın fizikalıq shınıg'ıwlar tamamlanıwı menen-aq usınıs etiledi.

Ayırım jag'daylarda tiklewshı massaj ha'reket qa'biletlerin tezlik penen tiklewge qaratıl'g'an bolıwı mu'mkin.

Son'g'i jıllarda sharshawdı joq etiw maqsetinde qılınatug'ın massaj dawamında denenin' qaysı bir bo'liminde massaj etiw za'ru'rıligi ma'selesi mashqala bolıp turıptı.

Ayırım alımlar ta'repinen tezlikte tikleniw ushın sharshag'an bulshıq etlerdi massaj etiw usınıs etiledi. Basqa alımlar pukiri kerisinshe. Tekseriwler sebepli, jumıs protsessinde qatnasqan ha'dden tısqarı ko'p shınıg'ıw orınlag'an bulshıq etlerdi massaj etiw jumıs protsessinde az qatnasqan yamasa ulıwma qatnaspag'an bulshıq etlerdi massaj etiwge qarag'an jaqsı na'tiyje beriwi da'liyellenen. Usının' menen bir qatarda qanshelli ko'p bulshıq etler massası massaj etilse, massaj ta'siri na'tiyjesi sonsha artıq bolar eken.

Tiklewshı massajdı, suw seanslarınan keyin o'tkiziw maqsetke muwapıq boladı. Sport massajı a'meliyatında tiklewshı massajdın' alti variantı isletiledi.

Sport shınıg'ıwları ha'm jarıslar arasındag'ı qısqa waqıtlı ta'nepislerde (1-5 minut) o'tkiziletug'ın tiklewshı massaj. Bul massaj to'mendegi maqsetlerdi go'zleydi: Nerv-bulshıq et ha'm ruwxıy zorıg'ıwdı joq etiw, nerv-bulshıq et apparatların bosastırıp optimal tikleniw ushın sha'rt-sharayatlar jaratıw, ulıwma jumıs qa'biletin ha'm arnawlı

jumıs qa'biletin tiklew, awrıwdı joq etiw. Massaj ıxtıyarlıq penen ku'shsiz, teren', leykin awırtpastan o'tkiziliwi kerek.

Sport shınıg'ıwları ha'm jarıslar arasında (5-20) minutli ta'nepislerdegi) tiklewshi massaj. Bul seanslar sport tu'rinin' o'zgesheliklerine, orınlanatug'ın shınıg'ıwlar arasındag'ı ta'nepis waqtına, sportshının' talıg'ıw, zorıg'ıw da'rejesine baylanıslı bolıp esaplanadı.

Sport shınıg'ıwları ha'm jarıslar arasındag'ı (30 minuttan 6 saatqa shekem bolg'an ta'nepislerde) tiklewshi massaj. Shınıg'ıwlardan son' o'tkiziletug'ın tiklewshi massaj organizm keyingi shınıg'ıwları orınlaw ushın qayta tiklewge ja'rdem beriwi kerek. Massaj uslubı ta'nepistin' uzın-qısqalıg'ına, sportshının' jag'dayına ha'm sport tu'rine qarap belgilenedi. Jarıslar, shınıg'ıwlardan son' a'llette suw seansların qabıl etiw lazım. Massaj 5-12 minut dawam etip, shınıg'ıwlarda tiykarg'ı jumıs orınlag'an bulshıq etelerge itibar beriledi.

Uzaq waqt dawam etiwshi jarıslarda bir ku'nde bir ma'rte qatnasqan sportshılarda o'tkiziletug'ın tiklewshi massaj. Ko'p ku'nlik jans dawamında qısqa mu'ddetli dem alıw na'tiyje bermeydi. Bir neshe ku'n dawamında toplanıp qalg'an sharshaw sportshı organizmine u'lken ta'sir ko'rsetedi. Bunday jag'daylarda tiklewshi massaj o'tkiziledi. Tiklewshi massaj nervleniw ha'm psixologiyalıq zorıg'ıwdı joq etip, quwattın' qayta tikleniw ushın sha'rt-sharayat jaratıp beredi. Jarıs tamamlang'annan son', 10-20 minut o'tkennen son', ulıwma tiklewshi massaj o'tkiziledi. Uyqıdan aldın 5-10 minutlıq massaj o'tkiziledi.

Dem alıw ku'nindegi tiklewshi massaj. Dem alıw ku'nindegi ulıwma tiklewshi massaj shınıg'ıw protsessinde tiykarg'ı awırlıq tu'sken bulshıq etlerde o'tkiziledi. Qurg'aq hawalı xammomlardan (sauna) son' massaj alıp barılsa, jaqsı na'tiyje beredi.

Jarıstan keyin o'tkiziletug'ın tiklewshi massaj jarıslar tamamlang'annan keyin sportshılardıń fizikalıq, nerv iskerlegi-ruwxıy ku'sh-quwatın qayta tiklew maqsetinde, meditsinalıq, biologiyalıq, pedagogikalıq, ruwxıy ta'repten ta'sir etiwshi massajlar toplamı usınıs etip qollanıladı. 10-15 minutlıq xammom usınıs etiledi, keyin 10-15 minutlıq jen'il qol massajı o'tkiziledi. Erten'ine jen'il azang'ı awqattan 1,5 saat keyin xammom usınıs etiledi. Ulıwma xammom seanslarınń dawamıylıg'ı (parxanag'a

kiriw, ulıwma tiklewshi massaj, dush ha'm tag'i basqalar) 2,5-3 saattan aspawı kerek. Egerde xammomg'a bariwg'a imkaniyat bolmag'an ta'g'dirde sportshida eki ma'rte tiklewshi ulıwma qurg'aq massaj o'tkiziliwi lazım, azang'ı awqattan keyin 1-1,5 saat keyin 30-40 minutlıq ulıwma massaj, keshqurın bolsa 10-20 minutlıq jergilikli massaj o'tkiziledi.

Tetiklendiriwshi massaj qısqa mu'ddetli basımnan son' toshkadan barmaqlardı tez ha'm keskin alıw menen xarakterlenedi. Bunday massaj 0,5-1 minut dawamında orınlanadı.

Toshkalı massaj usılların ha'r bir adam o'z-o'zinde o'tkiziwi mu'mkin.

Sızıqlı massaj shıg'ıs massajının' bir tu'ri bolıp, tiykarınan meridianlar boylap, quwat ag'ısına qarap o'tkiziledi. shıg'ıs alımlarının' pikirine qarag'anda ayaqlarda quwat ag'ımı, ayaqlardıń ishki ta'repide, ayaq pa'njesinen joqarıg'a - shat ta'repke, ayaqtın' sırtqı betinen bolsa joqarıdan to'menge - shat bo'liminen pa'nje bo'limi ta'repke aylanar eken. Sızıqlı massajda da sıypalaw, basıw sıypalaw, terbeltip sıypalaw usılları qollanıladı. Basıp sıypalaw tiykarınan I, II, III -qol barmaqlarının' ushları menen ayırım jag'daylarda orta barmaq pa'njesinin' sırtqı ta'repi menen yamasa bas barmaqtın' usılı menen o'tkiziledi.

Tetiklendiriwshi sızıqlı massaj meridianlar boylap quwat aylanısı ta'repke qarap o'tkiziledi. Bul uslub, teri ha'm teri astı may qabatına ta'sir etip jen'il, ju'zeki na'zik basıw jolı menen 1-2 minut dawamında o'tkiziledi. Bunda qol qısqa ha'reketler etip, salamat bo'limnen awırg'an bo'limge meridian bag'ıtı boylap o'tkiziledi.

Awırıw qaldırıwshi usılında 5-6 minut dawamında ku'shli basım menen teri astı may qabatı, bulshıq et ha'm su'yekke ta'sir etedi.

O'ZIN-O'ZI MASSAJ ETIW.

O'z-o'zin massaj etiw ken' ko'lemde u'y sharayatında, islep sıg'arıw ka'rxanalarında ha'm mekemelerde, miynet iskerliginde, fizkultura ha'm sport penen shug'ıllanıw protsessinde o'tkiziledi. O'z-o'zin massaj etiw emlew maqsetlerinde de qollanılıwı mu'mkin. Ma'selen, poylar ha'm baylamlar sozılg'anda, toqımalar ezilgende, bulshıq etleri, nerv talaları ayazlag'anda ha'm jaraqat alg'an jag'daylarda, bas awırg'anda, bot keselliginde, buwınlardıń jaraqatlanıwında qollanıladı. Tan'da

uyqıdan oyanıp azang'ı gimnastika shınıg'ıwlarınan son' o'z-o'zin massaj etiw usınıs etiledi. O'zin-o'zi massaj etiw dush astında, vannada, suwdın' temperaturası +36 - +38°C bolg'an waqıtta o'tkiziliwi mu'mkin. Bunday o'zin-o'zi massajdı suw seansları menen qosıp alıp barıw, ju'da' awır miynet, sport shınıg'ıwlarınan son', tezlik penen ku'sh-quwattı qayta tiklewde, zat almasıwdı tezletiwde, uyqını jaqsılawda, keypiyattı asırıw maqsetlerinde a'melde ken' qollanıladı. Ayrım jag'daylarda vannada o'zin-o'zi massaj etiw ushın ha'r qıylı ja'rdemshi qurallar qollanıladı. Bunday massaj tiykarınan ku'nnin' birinshi yarımında o'tkiziliwi kerek.

Sportshılar o'zin-o'zi massaj etiwdi ko'p qollaydılar. Bunda ha'r qıylı massaj usılları qollanılıwı mu'mkin; bulshıq etlerdin' tonusın asırıw maqsetinde qag'ıw, qısıw, uwqalaw, start aldı hayajanlanıwdı kemeytiw ushın tınıshlandırırshı usıllar qollanıladı. Massaj dawamında ha'r qıylı su'rtpe maylarınan paydalanıwda mu'mkin.

O'zin-o'zi massaj etiw ulıwmalıq ha'm jeke tu'rlerge bo'linedi. Ulıwmalıq massajdın' dawamıylıg'ı 20-25 minut, jeke tu'rinin' bolsa 3-5 minutqa jetedi. O'zin-o'zi massaj etiwdin' ulıwma tu'ri sannın' to'rt baslı bulshıq etlerinen baslanadı. Massaj ha'reketleri dize buwınınan joqarıg'a, shep ta'repke bag'ıtlang'an halda orınlanadı. Ha'r bir massaj etilgen onn sıypalaw usılı menen tamamlanadı. Tap usı ta'rizde san bo'liminin' arqa bo'limide o'zin-o'zi massaj etiw orınlanadı. Dize buwınında massaj sıypalaw menen baslanadı, son' ha'r qıylı ishqalaw usılları qollanılıp, sıypalaw ha'm ha'reket shınıg'ıwları menen seanslar tamamlanadı. Baltır bo'liminin' aldı ha'm arqa bo'limlerin' massaj etiwde barlıq massaj ha'reketleri ayaq barmaqlarınan dize astı shuqırshası ta'repke bag'ıtlang'an bolıwı kerek.

Ayaq bo'limin' massaj etiw. Taban astında ishki ag'zalar menen u'zliksiz baylanısqa toshkalar bar, bul baylanıslardıń reflektorlıq qa'siyetleri anıqlang'an. Sol sebepli bul toshkalarg'a ta'sir etip ishki ag'zalar iskerligin jaqsılaw, organizmdi shınıqtırır mu'mkin. U'y sharayatında taban astın massaj etiwde plantar (latinsha plantos) de pat alg'an massaj tu'rlerinen ja'rdemshi qural sıpatında paydalanıw mu'mkin. Taban ha'm taban poym massaj etiw massaj alıwshının' otırg'an jag'dayında o'tkiziledi.

Da'slep ayaq bo'limi massaj etiledi. Bunda musht qırları menen ayaq pa'njelerinen taban ta'repine tuwrı sızıq ha'm spiral formasında ha'reketlenedi. Ha'r bir usıl 3-5 ma'рте ta'kirarlanadı. Son' qol barmaqlarının' ushları menen ayaq astı uwqalanadı, taban ha'm taban poyi da massaj etiledi. Tabanda qısqısh formasında ıshqalaw usılı qollanıladı. Taban poyi eki qol barmaqlarının' ushları menen spiral ta'rizli, shen'ber ta'rizli formada ıshqalanadı.

Ayaq bo'liminde o'tkiziletug'in o'zin-o'zi massaj etiw seansları ayaqtın' ha'r bir barmag'in qoldın' bes barmaq ushları menen uslap, tırnaqtan bar ayaq astına shekem shen'ber formasında ıshqalaw jolı menen orınlanadı.

Tuwrı sızıq formasında ıshqalaw ushın barmaq ko'ldenene'ine ıshqalanadı. Son' ayaq bo'limi massaj etiledi. Baltır-pa'nje buwında sıypalaw ıshqalaw tu'rleri o'tkiziledi.

Ko'kirek bo'liminde on' qol menen ko'kirektin' shep ta'repi, shep qol menen on' ta'repi massaj etiledi. Qollanılatug'in usıllar: sıypalaw 4-5 ma'рте, qısıw 4-6 ma'рте, uwqalaw tu'rleri, ıshqalaw tu'rleri qollanıladı. Ha'r bir qol o'z ta'repinde ıshqalawdı orınlaydı. Son' to's su'yeginde to'mennen moyın ta'repine qaratıp barmaqlar ushları menen ıshqalaw usılı orınlanadı.

Jelke bo'liminde massaj o'tkiziwde aldın jelkenin' aldın'g'ı ta'repi, son' arqa ta'repi massaj etiledi. Bul waqıtta to'mendegi usıllar orınlanadı, sıypalaw 4-5 ma'рте, qısıw usılı 3-5 ma'рте, uwqalaw usılı 5-6 ma'рте. Usıllar siltep-siltep qoyıw ha'm sıypalaw usılları menen tamamlanadı. barlıq ha'reketler tirsek buwınnan jelkege bag'ıtlang'an jaydayda orınlanadı.

Tirsek buwında tiykarınan sıypalaw, ıshqalaw ha'm ha'reket shınıg'ıwları qollanıladı. Bilek, qol alakanı ha'm barmaqlar massaj etiledi.

Moyın ha'm trapetsiya ta'rizli bulshıq etler seanslarında aldın arqa bo'limi, son' qaptal ta'repleri ha'm aldın'g'ı bo'limi massaj etiledi. Bunda sıypalaw, qısıw, uwqalaw, ıshqalaw ha'm qayıp qoyıw usılları qollanıladı.

Quyırıq bulshıq etleri ha'm bel gewdenin' tik jag'dayında massaj etiledi. Ha'r bir qol o'z ta'repinde massajdı o'tkizedi. Massaj ha'reketleri quyırıq bulshıq etlerinde san bo'liminen joqarıg'a, to's su'yekleri qırları menen qaratılıp orınlanadı. Massaj

dawamında sıypalaw, bir qol menen yamasa alaqañ astı menen qısıw, bir qol menen a'piwayı uwqalaw (3-5 ma'rte), siltep-siltep qoyıw (2-3 ma'rte) orınlanadı. ekinshi quyırıq bulshıq etleride usı ta'rizde massaj etiledi. Son' dumg'aza bo'liminde massaj etiledi. Dumg'azanın' to'mengi bo'liminen joqarıg'a bag'ıtlang'an halda sıypalaw ha'm ha'r qıylı ıshqalaw usılları o'tkiziledi.

Bel bo'liminde omırtqa bag'anasınan qaptal ta'replerge ha'm omırtqa bag'anası boylap joqarıg'a ıshqalaw usılları orınlanadı. Arqa bo'liminde massaj arqañın' bulshıq etlerinen baslanadı. Bunda barlıq massaj tu'rleri - sıypalaw, ıshqalaw ha'm uwqalaw qollanıladı. Qarın massajı bulshıq etlerdin' ku'shin asırıw ha'm isheklerdin' ha'reketin arttırıw ushın qollanıladı. Ha'dden tısqarı semiz adamlarda qarındı massaj etiw maqsetke muwapıq boladı. Qarındı massaj etiwde to'mendegi usılları qollanıladı: sıypalaw, eki qol qarınñın' to'mengi bo'limine qoyılıp joqarıg'a, qabırğ'alar ta'repke, gezekpe-gezek orınlanadı;

- ıshqalaw, bu'gilgen barmaqlardıñ qırları menen qabırğ'alardan to'menge, joqarıg'a ha'm qannan ko'ldenene'ine orınlanadı;

- uwqalaw, qol qarınñın' joqarı bo'limine qoyılıp, ha'reketler to'menge bag'ıtlang'an halda, quwıqqa shekem dawam etedi. qarınñın' tuwrı bulshıq etlerin massaj alıwshınñın' shep janbası menen ayaqların bu'gip jatqan jag'dayında da uwqalaw mu'mkin. Son' qarınñın' qaptal ta'repinde, to's penen qabırğ'alar arasında jaylasqan qarınñın' qıya bulshıq etelri uwqalanadı. Ha'r bir qol o'z ta'repinde, janbas to's su'yeginin' qırınan qabırğ'alar ta'repke bag'ıtlang'an halda ha'reketlenedi. Alaqañnıñ to'rt barmag'ı qarın ta'repke, u'lken barmaq arqag'a qaratılğ'an halda qarnı u'stine qoyıladı. Qarındı massaj etiw sıypalaw usılı menen tamamlanadı.

Bastı massaj etiw. Basta o'zin-o'zi massaj etiw 5-7 minut dawam etedi. Basta o'zin-o'zi massaj etiw bas awırğ'anında o'tkiziletug'ın massaj sıyaqlı orınlanadı.

Ha'r qıylı massaj apparatları ja'rdeminde de o'zin-o'zi massaj etiw mu'mkin. Son'gi jıllarda arnawlı apparh massaj stolı ken' tu'rde qollanıladı. Massaj stolı elektr quwatı menen isleydi, onda arnawlı eki ju'rgiziwshi bolıp, olardıñ turaqlı ha'reket etiwı na'tiyjesinde shalqansha jatqan adamnıñ basınan ayag'ına shekem, ayag'ınan basına shekem massaj etedi.

Massaj stolının' qurılımları ja'rdemide qoltıq astınan baslap ayaqlarg'a 2 Kg nan 10 Kg g'a shekem taslardı asıp omırtqa bag'anasın sozıw mu'mkin. Bunnan tısqari massaj stoli organizmdi ulıwma tetiklentiriw ha'm qayta tiklew maqsetinde de qollanıladı.

3.2. Sport tayarlıg'ında den sawlıqtı qayta tiklewshi massaj tu'rleri ha'm ja'rdemshi qurallar.

Aktiv dene shınıg'ıwlarınan, jaraqatlanıw ha'm kesellikerden son' zamanago'y sportta jumıs qa'biletin qayta tiklew quralı sıpatında massaj ken' ko'lemde qollanıladı. Qayta tiklew massajı sport jarısları ha'm shınıg'ıwları tamamlang'annan keyin, 30 minuttan - 4 saatqa shekem waqıt o'tkennen keyin qollanıladı. onın' dawamıylıg'ı 25-30 minuttı quraydı. Massajdı qollanıw waqtı ha'm dawamıylıg'ı sport tu'rine, sportshının' ulıwma jag'dayına baylanıslı boladı.

Jas sportshılarda ha'm hayallarda dawamıylıg'ı qısqaraq boladı. Jarıslar ha'm shınıg'ıwlardan keyin, tiykarınan, aktiv ha'reketlengen bulshıq etler, dene bo'limleri, jaraqatlang'an bo'limler massaj etiledi. Klassikalıq qayta thdewshi qol massajı qollanıladı.

Segmentar massaj. Bul reflektor massajının' bir tu'ri. Ol deneden teri qabatlarına mexanikalıq ta'sir ko'rsetip, nerv sisteması arqalı ishki ag'zalar ha'm funktsional sistemalar iskerligin jaqsılaydı.

Segmentar massaj texnikası ishqalaw, uwqalaw ha'm basqa ha'r qıylı massaj usılların o'z ishine aladı.

Ishqalaw usılı toqımalaradı ornınan qozg'atıp, ha'r ta'repke tartıp orınlanadı. Bul usıldın' ayırıqsha tu'rleri bar. To'mende biz olarg'a qisqasha ta'riyp berip o'temiz.

Ishqalawdın' «parmalaw» usılı shep yamasa on' qoldrn' II-IV-barmaqları menen orınlanadı. Arqanın' segmentar bo'limlerin massaj etiwde omırtqa bag'anası massajının' bas barmag'ı ha'm qalg'an barmaqlar arasında turıwı xereK. II-IV-barmaqlar menen shen'ber formasında vint burag'anday ha'mme toqımalaradı Ko'shirip qozg'atadı. Massaj omırtqa bag'anası ta'repke bag'darlap bas barmaqqa tayamp orınlanadı. Bul usıldı efd qol menen orınlaw mu'mkin. Bunda bas barmaq ushları

menen to'mennen joqarig'a (omirtqa bag'anası bel bo'liminen moyın bo'limine) bag'darlap vint burag'an sıyaqlı massaj ha'reketleri orınlanadı. Qalg'an bannaqlar tayanış wazıypasın orınlaydı.

«Pıshqılap» ıshqalaw usılı. Eki qoldın' bas ha'm ko'rsetkish barmaqları bir-birinen uzaqlastırılıp omirtqa bag'anasının' eki ta'repine qoyılıp orınlanadı. Massaj waqtında ha'r eki qol arasında teri burılması payda bolıwı lazım. Qollar qarama-qarsı ta'repke sırg'anamastan to'mennen joqarig'a bag'darlanadı. Teri ha'm onın' astındag'ı toqımalardı ornınan jiljıtıp pıshqılaw ha'reketi orınlanadı. Bul usıl ja'rdeminde pu'tkil arqa bo'liimn to'mennen joqarig'a qaratıp ıshqalanadı (segmentten - segmemce shekem).

Omirtqa bag'anasının' o'tkir o'simshelerin ıshqalaw - eki qoldın' I-II barmaq ushları menen orınlanadı. Qoldı qoyg'anda bir barmaq omirtqa bag'anasının' o'tkir usılı a'llette barmaqlar arasında jaylasqanlasıwı lazım. Qarama-qarsı ta'repke shuqır bag'darlang'an qon'si omirtqalardıń o'tkir ushları arasında kishkene aylanba ha'reketler formasında massaj orınlanadı. Bul ha'reketler omirtqa bag'anasının' bel bo'liminen moyın ta'repke bag'darlanadı.

Ishqalawdın' «jiljıtıw» usılı bir neshe variantlarınan ibarat. Birinshi varianti eki qol menen orınlanadı. Eki alaqań ishki ta'repi menen omirtqa bag'anasının' on' ha'm shep qaptalına qoyıladı. Bunda eki alaqań aralıg'ında teri burılması payda bolıwı lazım. Son' bir qoldı aldıg'a ekinshi qoldı arqag'a jiljıtıp joqarı ta'repke ha'reketlendiredi. Bul usıldı qarın bo'liminde de qollanıw mu'mkin. Ekinshi varianti eki qoldın' barmaqları menen II-III - omirtqa bag'anasındag'ı terini uslap to'mennen joqarig'a belden moyıng'a qarap jiljıtıp orınlanadı. U'shinshi varianti bas ha'm ko'rsetidsh barmaqlar menen orınlanadı. Bunda teri burılması barmaqlar arasına alınıp, to'mennen joqarig'a bag'darlanıp massaj etiledi. To'rtinshi varintta on' qol alaqańmın' ishki ta'repi terige qattı basiladı ha'm shep qol alaqańı ta'repine jiljıtıladı. Shep qoldın' alaqańı usı ha'reketlerdi on' qol ta'repke qarap orınlaydı. Ha'reketler bel bo'liminen moyın ta'repke bag'darlanıp massaj etiledi.

Kurak astı bo'limin ıshqalaw. Massajshı shep qolı menen sportshının' shep jelkesin bekkem uslap turadı. On' qoldın' barmaq ushları menen kurak qırları ha'm kurak astı ıshqalanadı. Bunda shep qol bel bo'limine qoyılǵ'an bolıwı kerek.

Ko'kirek quwishǵ'ın «qisip» ıshqalaw. Qollar qabırg'alarǵ'a parallel halda qoyıladı. Qabırg'alar ara bulshıq etler to's su'yeginen omırtqa bag'anası ta'repke bag'ıtlap sıypalanadı ha'm ıshqalanadı. Son' ko'kirek quwıslıǵ'ı massaj etiledi. Massaj alıwshı dem alg'anda massajshının' qolları omırtqa bag'anası ta'repke, dem shıǵ'arg'anda to's ta'repke sırg'anaydı. Dem shıǵ'arıw aqırında ko'kirek quwıslıǵ'ı qısıladı (basıladı). Massajshı da'slep qolların diagrammag'a jaqın qoyadı. Keyin qolları bulshıq etler shuqırshalarına qoyıp ta'kirarlaydı. Massaj alıwshı dem alıwdı toqtatpaslıǵ'ı ushın massajshı dem alın', dem shıǵ'arın' dep buyıradı.

Jumıs qa'biletin tiklew maqsetinde uwqalawdın' bir neshe tu'rleri qollanıladı.

«Basıp uwqalaw» - u'lken barmaqlardıń ushları menen orınlanadı. Ha'reketler da'slep baslı ku'shin toqımalarg'a teren'irek bag'ıtlap, son' to'menletip orınlawı lazım. Bul usıldı on' qoldın' u'lken barmag'ı u'stine shep qoldı qoyıp mushtlar ja'rdeminde de orınlaw mu'mkin. Bul jag'dayda qol alaqańı omırtqa bag'anasına vertikal jag'dayda boladı.

«Shımshılap» uwqalaw - arqa, jelke u'sti bulshıq etlerinde on' qoldın' ko'rsetkish ha'm orta barmaqları menen ten qızarg'ang'a shekem orınlanadı. Ha'reketler to'mennen joqarıǵ'a bag'darlanadı. Bul usıldı eki qol menende orınlaw mu'mkin. Bunda u'lken barmaq basqa barmaqlardıń tuwnsında turadı. Ha'reketler terini bu'ristirip ko'terip barmaqlar menen burap orınlanadı.

«Sozıp uwqalaw» - to'mendegishe orınlanadı: bulshıq etler eki qol menen uslanadı (alaqańlar bir-birinen 3-5 sm aralıǵ'ında bulshıq etler u'stine qoyıladı). Keyin onı sozıp arqa ha'm aldıǵ'a jılıtıp massaj etiledi (bir qol o'zinen, ekinshi qol ta'repke ha'reketlendiredi). Massaj etilip atırg'an bo'limde qollar almasırılıp bul ha'reketler bir neshe ma'rte ta'kirarlanadı. Bul usıl arqa, qol ha'm ayaq bulshıq etleri massajında ko'birek qollanıladı.

Ayaq penen massaj etiw. Sportshılardıń bulshıq etleri jaqsı rawajlang'anlıǵ'ı sebepli olardı massaj etiw bir qansha qiyinshiliqlar tuwdiradi. Ju'z kilogramm

awirliqtag'ı sportshını jaqsılap massaj etiw ushın massajshı ju'da' ku'shli bolıwı kerek. Sonday jag'daylarda qol massajı ornına ayaq massajı qollanıladı. Bunda massaj alıwshı sportshı jerde yamasa jumsaq to'semshede jatadı. Arqa bulshıq etleri bir ayaq yamasa eki ayaq penen ishqalap uwqalanadı. Bunda massajshı massaj alıwshının' arqasına ayaqları menen shig'ip tik turadı. Bel ta'repinen moyın ta'repine bag'ıtlang'an halda uwqalaw ush orınlanadı. Arqanın' bulshıq etlerinde ju'riw - degen ibara da bar. Ayaqlar massajı to'mengi bo'limnen baslanadı. Massajdan son' qol menen tap usı bo'limlerde sıypalaw, ishqalaw, uwqalaw usılları orınlanadı.

Ayaq penen massaj etiw, tek g'ana bulshıq etleri u'lken bolg'an adamlarda emes, ba'lki tonusı joqarı bolg'an sportshılarda da o'tkiziledi (bulshıq etleri qattı). Bularda qol massajı jaqsı na'tiyje bermeydi. Ayaq penen massaj etiw, xammomdan (sauna) keyin pu'tkil deneni su'lgi menen orap qoyıp orınlanadı. Ayaq penen massaj etiw mu'ddeti 10-25 minutti payda etedi.

Suwda massaj etiw. Suwda massaj etiw zat almasıw protsesslerin aktivlestiredi, ag'zalarda ha'm toqımalarda limfa ha'm qan aylanıwın jaqsılaydı. Suw massajı mexanikalıq ta'sirlerden tısqarı o'z temperaturası, og'an qosilg'an aralspalar menen u'lken a'meliy a'hmiyetke iye.

Suwda orınlanatug'ın qol massajı. Suwda qol menen massaj etiw awır shınıg'ıwırlardan son', tayanış ha'reket aparatının' jaraqatlanıwında shıpa boladı, qayta tiklew quralı sıpatında usınıs etiledi. Suwda a'piwayı sıypalaw, ishqalaw, uwqalaw usılları orınlanadı. Gezekpe-gezek arqanın' bulshıq etleri, ayaq bulshıq etleri, son' qol, ko'kirek ha'm qarın bulshıq etleri massaj etiledi. Bul massaj usılları to'mennen joqarıg'a (proksimal) bag'ıtlanıp baslanadı. Egerde tayanış - ha'reket aparatı jaraqatlang'an yamasa kesellengen bolsa bug'an ayırıqsha a'hmiyet beriw lazım. Massaj usılları 15-20 minut dawam etedi. Massaj tamamlang'annan keyin, terige awırıwg'a, ayazlawg'a ha'm ishekke qarsı su'ritpe maylar su'rtiledi.

Suw vannası dawamında ha'm dush astında o'zin-o'zi massaj etiw de mu'mkin. Bul azang'ı gimnastika shınıg'ıwırlarınan son' jaqsı na'tiyje beredi. bul seans 5-10 minut dawam etedi. Joqarıda ko'rsetilgen usıllar awır jaraqatlanıwda, ko'rinerli limfostaz,

isikler, arterial qan basımı ko'terilgende, dem alıw jollarının' o'tkir kesellikleride, nokauttan son' qollanıw qadag'an etiledi.

Dene ha'reketin pa'seyttiriwshi massaj. Ayazlag'anda a'dette dene temperaturasm to'menletiw ushin antibiotikler, sulfanilamid preparatlar qollanıladı. Bul da'ri-darmanlar ja'rdemide dene temperaturasın tu'siriw organizmnin' keskin ku'shsizleniwine ha'm sportshının' fizikalıq jumıs qa'biletinin' to'menlewine alıp keledi. Dene temperaturası joqarı da'rejege (38,3-39,4°) ko'terilgende massaj qollanılıwı keselliktin' kelip shig'iw sebeplerine tiykarlang'anlig'i, ko'p sanlı tekseriwler na'tiyjesinde tastıyıqlang'an. Son'gı jılları da'rilik zatlarg'a qarata allergiyalıq reksiyanın' keskin artıp baratır'anhg'ın itibarg'a alsaq, massajdın' a'meliy a'hmiyeti ko'zge taslanadı. Massaj o'kpedegi ha'm bulshıq etlerdegi qarınının' mikrotsinailyatsiyasın jaqsılaydı. Bronxlar protsessin ku'sheyttiredi, ıssılıqtı saqlaydı, ter ajıralıwın bir normag'a keltiredi. Dene ag'zalarının' neyrohumoral funktsiyasın ku'sheyttiredi. Temperaturanın' to'menlewine ulıwma jag'daydin', uyqı ha'm ishteydi jaqsılanıwına alıp keledi.

Temperaturanı to'menletiwshi massaj qarın'g'a jatqan jag'dayda o'tkiziledi. Da'slep arqa bo'limi massaj etiledi. Bunda sıypalaw, ıshqalaw, uwqalaw ha'm massajdın' segmentar usılı qollanıladı. keyin barmaq ushları menen imp massaj etiw (penoissiya) - bronxlar jaylasqan orınları aniqlanıp o'kpe bo'leideri urıp-urıp massaj etiledi. Bunnan son' ja'ne arqanın' bulshıq etlerinde, qabırğ'alar arasında qızdırıwshı su'rtpe maylar menen (fenalgon, forapin, nixofleks ha'm basqalar) sıypalaw ha'm ıshqalaw usılları orınlanadı. keyin ko'kirek quwıslıg'ı, qabırğ'alar arasında bulshıq etler ko'kirek ta'repinen massaj etiledi. Bul waqıtta dem alıw ha'reketlerin aktivlestiretug'ın (dem shıg'arıp atırğ'an waqıtta ko'kirek quwıslıg'ın qısıw) usılları qollanıladı. Ja'ne urıp-urıp massaj etiw usılı ta'kirarlanadı. Bul usıllar qızdırıwshı su'rtpe maylar su'rtiw menen tamamlanadı. Ju'rek urıwı tezlesken, arterial qan basımı asqan waqıtlarda ayaqlarda da massaj etiw usınıs etiledi. Massaj tamamlang'annan keyin jumsaq su'lgi menen oramw, u'stine qalın' matani jawıp limonh mazalı shay beriw usınıs etiledi. Massaj seansı 5-15 minut dawam etedi. Birinshi ku'nleri seanslardı bir neshe ma'rtebe

o'tkizse boladı, leykin su'rtpe maylardı ku'nine bir ma'rtebe (tek g'ana keshqurın) qollanıw kerek.

Muz benen massaj etiw (Kriomassaj). Ju'da' a'yemgi zamanlardan beri muzdan emlew quralı sıpatında faydalanılıp kelingen. suwıq (muz, qar ha'm basqalar) ta'sirinde mayda qan tamırları tarayadı, olardıń o'tkiziwshen'lik qa'siyetleri kemeyedi, nervler aqırında qozg'alıwshan'lıq to'menleydi, qan ag'ımı a'stenlesedi, isiklerdin' payda bolıwının' aldın aladı. Jumsaq toqımalar, su'yekler urılğ'anda, sozilg'anda, jaraqatlang'anda, tayanış - ha'reket aparatı keselliklerinde awırıw kemeyedi.

Kriomassaj muz benen toldılg'an tsellofan qapshiq yamasa kishkene Isitqish (garebca) ja'rdeminde o'tkiziledi. Muz bolmag'an jag'daylarda yellofan qapshiqqa suw salıp suwitqishtin' muz xanasma 30-40 minutqa shekem qoyıladı. Shen'ber yamasa jılan formasında ıshqalaw en' na'tiyjeli usıllardan bolıp esaplanadı.

Muz benen massaj etiw aldınnan denenin' jaraqatlang'an bo'limi biraz ko'terilip qoyıladı. Massaj tek g'ana jaraqatlang'an bo'limde g'ana emes, onnan biraz joqarıraqta ha'm biraz to'mende de orınlanadı.

Muz benen massaj etiw awır jaraqatlanıwlarında (poy ha'm barmaqlar jaraqatlang'anda, sozilg'anda), ayırım bir juqpali keselliklerde (osteoxandroz keselliklerinde, jelke - ko'kirek buwını aldı ayazlag'anda, periartrit, dize buwını artrozida, bel awırıwlarında, lambago ha'm basqalarda) de payda beredi. Bunnan tısqarı suwıqtı awırıw toshkalarında qollanıw mumkin. Qan tamırlarının' tarayıwı ha'm ko'geriw jag'dayları payda bolmaslıg'ı ushın massajdın' dawamıylıg'ı 5 minuttan aspawlıg'ı lazım. Jaraqatlang'an bo'lim ta'repine 10-15 minutqa deyin muz toldırılğ'an tsellofan qaltalar qoyılıp bint penen bekkem baylap qoyıladı. Birinshi ku'nleri bul seanstı ko'p ma'rtebe ta'kirarlaw mumkin. Son' muz benen massaj etiwdi issı usıllar menen (issi vanna), keyinshelli arnawlı shınıg'ıwlar menen yamasa a'piwayı trenajerlarda shınıg'ıwlar orınlaw menen almastırıp o'tkiziw mu'mkin. Awırıw qalıp isikler tarqalg'annan keyin jaraqatlang'an bo'limi teflanadı ha'm qaytadan mashq shınıg'ıwları baslanadı. Muz benen dawalaw trenajerlarda shınıg'ıw orınlaw usıllarının' ulıwma waqtı birinshi ku'nleri 15-30 minuttı payda etedi. Muz benen massaj etiw 2-3 minut dawam etse, onnan son' trenajerlarda shınıg'ıwlar orınlanadı.

Seanslar 2-3 ma'rtebe ta'kirarlanadi. Muz benen massaj etiwdi ko'p jilliq ta'jiriybesi ko'rsetiwinshe ol ju'da' joqari na'tiyjege iye bolip esaplanadi. Usillar buwinlar jaraqatlanıwı ha'm keselliklerden keyin ha'reketshen'likti asıradı, jergilikli bulshıq etlerdin' tartılıw tonusın kemeytedi, sportshının' jumıs qa'biletin asıradı.

Toqımalarda isiklerdi tarqatıwshı massaj. Tayanış ha'reket apparatları jaraqatlanıwları ha'm kesellilKerinde, vena tamırının' varikoz ken'eyiwinde, xirurgiyalıq operatsiyalardan keyin ko'binese isikler ha'm limfostaz payda boladı. OL mayda tamırlardı ezedi, ha'mde qannın' mikrotsirkulyatsiyasına kesent beredi. Toqımalardag'ı metabolik protsesslerin izden shig'arıp toqımalardı kislorod penen ta'miynleniwinin' buzılıwma alıp keledi. Tarqatıwshı. massaj limfa qan aylanıwın tezlestiredi, toqıma ha'm ag'zalarda dımlanıwdı joq etedi, toqımalarda rawajlanıwdı tezlestiredi. Bunday massaj ha'm mexanikalıq, ha'm reflektor ta'sir etip oraylıq nerv sisteması arqalı basqarıladi. Tekseriwler ko'rsetiwinshe, narkoz ta'sirinde biyxush jatqan adamda massaj o'tkerilgende dene temperaturası ko'terilmes eken. Denenin' massaj o'tkizilgen bo'liminde massaj o'tkizilmegen bo'limine qarag'anda limfa ha'm qan aylanıwı artar eken. Bul sonı ko'rsetedi, egerde denenin' jaraqatlang'an bo'liminde klassikalıq massaj o'tkerip bolmasa, segmentar reflektorlıq massajdı qollanıw kerek boladı. Drenajlı massaj o'tkizilip atırg'an waqıtta ayaqlardı 30-35° qa ko'terip qoyıw lazıw. Massaj o'tkiziw ta'rtibi: aldın san bulshıq etlerin, son' baltır bo'limin, keyin ayaq, barmaqdan baslap shov bo'limine shekem sıypalaw usılı orınlanadi. Massajshının' ha'reketleri a'ste, birtegis, jen'il, jumsaq bolıwı kerek. Shappatlap urıw, shakkilew usılları qollanılmaydı. Sag'lam toqımalarda massaj etiledi. Qol ha'm ayaq massajınan aldın omırtqa bag'anasının' moyın ko'kirek bo'liminde segmentar massaj o'tkiziledi (qol alaqaını iskende) ayaq pa'njesi, baltır pa'nje buwinı iskende omırtqa bag'anasının' bel bo'liminde segmentar massaj o'tkiziledi. Massaj aktiv, passiv ha'reketler menen qosılıp alıp barıladi, dawamıylıg'ı 10-15 minutqa shekem jetedi.

JUWMAQLAW.

Jas a'wladlardı erten'gi ku'ngi xalıq ma'pine hadal xızmet etetug'in, sap deneli azamat etip ta'rbiyalap shıg'arıw bu'gingi ku'nnin' u'lken wazıypası bolıp atır. Bul wazıypanı orınlawda balanı ju'da' jas waqtınan fizikalıq jaqtan ku'shli etip ta'rbiyalaw, dene ta'rbiyasında massaj usılları menen olardı u'yretiw, ha'r ta'repleme rawajlang'an jetik insan etip ta'rbiyalaw u'lken a'hmiyetke iye. Bul a'hmiyetli jumıstı balanın' kishkentay waqtınan baslap yag'nıy baqshadan sol g'urlim jen'isli bolatug'ınım ilim is ju'zinde ashıq da'lillep atır. Bolajaq azamattın' den sawlig'in jaqsılaw, shaqqan, jigerli, sımbatlı etip o'siriw ha'm olardı ta'rbiyanın' basqa da tu'rleri menen baylanıstırıp, ilimiy tiykarda ju'rgiziw, kishkene waqtınan baslap massaj usılların paydalanıw balalar fizikalıq ha'r ta'repleme rawajlandiriw ma'seleleri aldında turg'an wazıypa bolıp tabıladı. Balalardıń massaj shınıg'ıwların balalardıń joqarıda aytıp o'tkendeıy jas o'zgesheligine qaray alıp barıw kerek.

Sportshılardıń - ajıralmas qa'biletin qayta tiklew massaj shınıg'ıwlarının' a'hmiyeti og'ada ku'shli. Joqarıda atap o'tilgen qayta tiklewshi massaj shınıg'ıwları, ulıwma rawajlandırıwshı shınıg'ıwlar, ja'rdemshi shınıg'ıwlar sport tayarlig'mda ken'nen qollanıladı. Bul massaj shınıg'ıwları sportshılardıń fizikalıq jaqtan rawajlanıwına qarap say o'tkiziledi. Juwmaqlap aytqanda sportshılardı ta'rbiyalawda, qayta tiklewshi massaj shınıg'ıwları sportshılardıń jumıs qa'biletin qayta tukleydi, olardı aldın'g'ı jaqsı sport formasına, isshen'likke, sap deneli, shaqqan etip ta'rbiyalawda en' a'hmiyetli wazıypalardıń biri bolıp tabıladı.

Sport tayarlig'ında qayta tiklewshi massaj usılların o'tkizgende olardıń adam organizmine ta'siri fiziologiyalıq ta'siri u'ken a'hmiyetke iye bolıp esaplanadı. Massaj shınıg'ıwların o'tkeriw, waqıt penen esaplanadı. Massajshı massaj alıwshıg'a massaj shınıg'ıwların o'tkeriwde onın' na'tiyjeligin, ta'sirin anıqlaw u'ken a'hmiyetke iye. Massajdın' sapasın ha'reketlerin, orınlanıwın, massaj na'tiyjelerin anıqlaw, ja'rdemlesiw, fiziologiyalıq ta'sirin massaj usıllarına qarap tan'laydı. Massajshı durıs tu'sinip ha'reket islese, massaj ta'siri sonsha paydalı na'tiyjesin beredi. Massaj jas a'wladtı fizikalıq jaqtan ta'rbiyalawshı ha'm salamatlandırıwshı wazıypalardı sheshiwdi a'melge asırıladı.

Massaj ta'sirinde sportshılardıń salamat fizikalıq ta'repten rawajlanıwın ta'miynlenedi. Massajdı mumkinshiligi bolg'ansha ashıq hawada o'tkeriw ha'm sho'lkemlestiriw u'ken a'hmiyetke iye. Balalardıń tuwılg'anınan baslap mektepke baraman degenshe aralıg'ı-adam denesinin' o'sip rawajlanıw da'wiri. Bul aralıqta olardıń insan bolıp qa'liplesiwine fizikalıq jaqtan ta'rbiyalanıw ta'siri og'ada a'hmiyetli. Usı jaslarda balalardıń den sawlıg'ının' aqılının' denesinin' ha'r ta'repleme rawajlanıwının' tiykarı du'ziledi. Bul aralıqqa balanın' denesi tez o'sip ha'm rawajlanadı, sanası menen birge sırtqı ortalıqtın' ta'sirne qarsı turıw uqıplılıg'ı kem bolıwı, sonlıqtan jas balalar awırg'ısh keledi. Sonın' ushında densawlıg'ın saqlaw ha'm bekkemlew en' juwapkershilikli wazıpanın' biri dep esaplaydı. Olardıń ishki du'nyasın, ka'ypiyatları jaqsılaydı. Kem-kemnen qozg'alıs usılları artıp, ha'reket iskerligi ko'nligiwleri qa'liplese baslaydı. Bir-biri menen ha'reket qatnasıqları jaqsılanıp, olardıń minez qılıqlarının' qa'liplesiwine unamlı ta'sirin tiygizedi.

Aktiv dene shınıg'ıwlarınan, jaraqatlanıw ha'm kesellikerden son' zamanago'y sportta jumıs qa'biletin qayta tiklew quralı sıpatında massaj ken' ko'lemde qollanıladı. Qayta tiklew massajı sport jarısları ha'm shınıg'ıwları tamamlang'annan keyin, 30 minuttan - 4 saatqa shekem waqıt o'tkennen keyin qollanıladı. Onın' dawamıylıg'ı 25-30 minuttı quraydı. Massajdı qollanıw waqtı ha'm dawamıylıg'ı sport tu'rine, sportshının' ulıwma jag'dayına baylanıslı boladı.

Jas sportshılarda ha'm hayallarda dawamıylıg'ı qısqaraq boladı. Jarıslar ha'm shınıg'ıwlardan keyin, tiykarınan, aktiv ha'reketlengen bulshıq etler, dene bo'limleri,

jaraqatlang'an bo'limlar massaj etiledi. Klassikalıq qayta tiklewshi qol massajı qollaniladı.

Sport tayarlıg'ında jaqsı sho'lkemlestirilgen qayta tiklewshi massaj usılları keleshekte miynet iskerligine ha'm aqılının' rawajlanıwına ta'sirin tiygizedi.

Paydalanilg'an a'debiyatlar.

1. Rixsıeva O. A., Saidov T. M., Nurmuhamedov Q. A, Rixsıev A I «Massaj» Toshkent 1996.
2. Бeлая Н. А. «Руководство по ршен лешeбному массажу» Москва Медицина-1983 г.
3. Брехман ЛЫ. Валеология - наука о здоровье. Москва. Физ. и спорт 1990 г.
4. Васешкин В. Ы «Справошник по ршен массажу», Ленинград. «Медицина», 1988.
5. Дубровский В. Ы «Основи сегментарно-рефлекторного массажа», М.Фис, 1982 г.
6. Rixsıeva A A. «Abu Ali Ibn Sino o roli fizisheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya sheloveka» Toshkent, «Uqituvshi», 1981 y.
7. Rixsıeva O. A, Rixsıev A. I Stress xolatlar va jismoniy mashqlarga moslashish. Toshkent, 1994 y.
8. Рихсıева А. А., Бирюков А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Тошкент, 1988 г.
9. Юлдашев К. Ю., Илхомжанова Д. С. «Секреты традиционного китайского массажа» Тошкент, Ибн Сина, 1992 г.

10. Gorsharova O.V. «Yosh sportshilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish», (o'zbek tilinde) Toshkent-2005 jil.

11. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotining nazariy asoslari», (o'zbek tilinde) Toshkent-2007 jil.

12. Abdullaev A, Xonkeldiev Sh.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati», (o'zbek tilinde) Toshkent-2007 jil.