

# Тақырыбы: Массаж

Орындаған: Дене шынықтыру мұғалімі  
Жолдиева Ақтілек Қоянбайқызы

## Мазмұны

- 1 Тарихы
- 2 Массаждың денеге тигізетін әсері
- 3 Массаждың түрлері
- 4 Емдік массаж
- 5 Гигиеналық массаж
- 6 Сегменталды массаж
- 7 Нүктелі массаж.
- 8 Қоздыратын нүктелі массаж
- 9 Пайдаланылған әдебиет

# Массаж

француз  
сөзінен  
шыққан

ысқылау деген мағынаны білдіреді,  
оның түпкі тамырын араб тілінен  
алған (арабша «масс» - жақындау,  
сипалау).

# Тарихы

Осыдан 4000 жыл бұрын Египетте емдеу әрекеті басталған, оның ішіне массаж да кірген. Оған айғақ 1841 жылы Египет қолбасшысының табытының ішінде папирус жапырағына жазылған массаждың тәсілдері табылған.

Массаждың ең көне түрі Берлинде үлкен музейде сақталған. Көз тартарлық дүниенің ішінде, екі адамның бірін – бірі сипалап отырған көрінісі ерекше көзге түседі. Бұл сол кездегі Ассирия патшасы Санхерибаның (біздің дәуірімізге дейінгі 705-681 жж.) дүниесі еді.


**Египеттіктерден**

Ежелгі  
гректер

массаж арқылы денеге әр түрлі майларды уқалап жағуды үйренген екен.

Ежелгі Грекия халқының спортшылары сайыстың алдында және соңынан денелерін майлатып, артынан Ніл өзенінің жағасынан әкелінген ұсақ құммен ысқылатқан екен.





Ең алғашқы массажды қолдануға ұсыныс берген гректің атақты дәрігері **Геродикос**. Оның оқушысы **Гиппократ** ауруларға массаждың илеу – жұмсарту – мыжу тәсілдерін кеңінен қолданады. Массаж ертедегі Грекиядан Ежелгі Римге өтеді. Дәрігер **Акслепиад** (біздің дәуірге дейінгі 156-128 жж.) массажды **құрғақ және майлы, күшті және әлсіз, ұзақ және қысқа** деп әр түрге бөлген. **Корнелий Цельс** оны әрі қарай дамытып, массаждың қасиетіне тереңірек көңіл бөлген. Өзінің «**Медицина туралы**» кітабының бір тарауын массажға арнаған. Массаждың өрлеуіне үлкен көмегін тигізген дәрігердің бірі **Гален** (біздің дәуірімізге дейінгі 131-120жж.). Италияндықтар массажды тек тұрмыс жағдайында ғана емес, тіпті әскери жағдайда да кең қолданған.

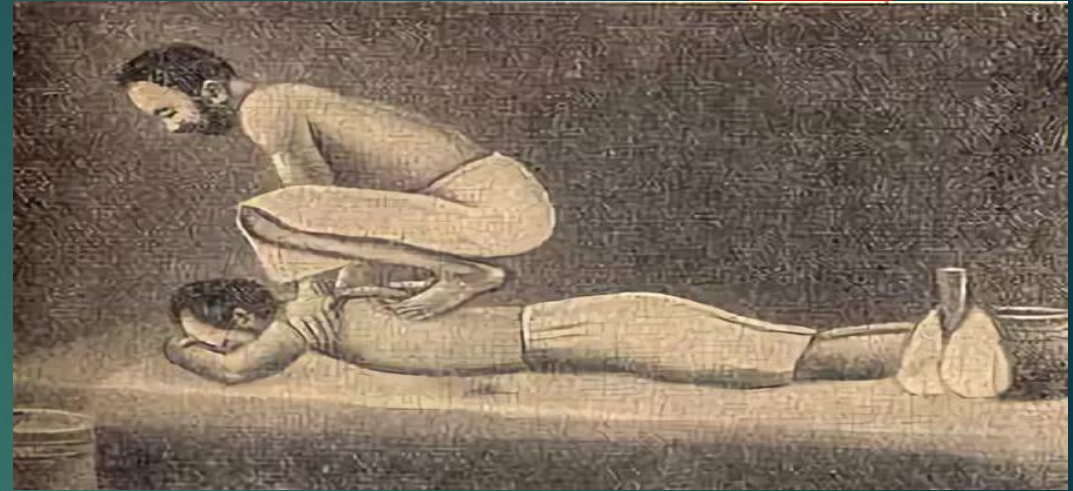
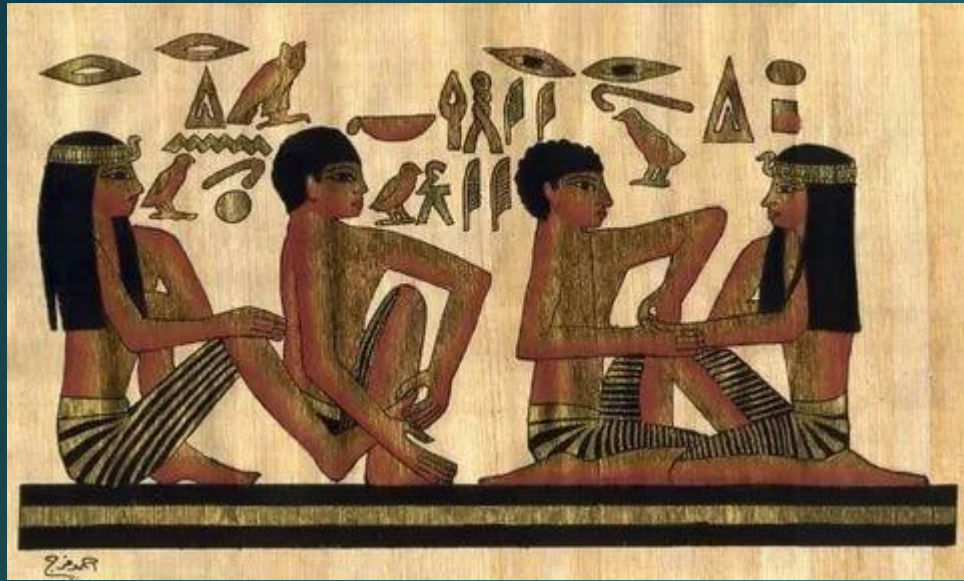
Әбу Әли – Ибн Сина (Авиценна)

Массаждың етек алып, дамуына дүние жүзіне әйгілі ғалым, жазушы, астроном, орта ғасырдағы үлкентұлға көп ықпал жасады.

Ол массаждың әрбір түрін талдап берді. Мәселен, күшті массаж – денені қатайтады, әлсіз – босатады, ұзақ – адамды арықтатады, орташа – құлпыртады, даярлық – дене тәрбиесіне икемдейді. Ғалымның берген осындай анықтамалары – емдік, спорттық массаждың негізін құрады.

Массаждың техникасы, методикасы, әдісі, тәсілі осыдан 100 жыл бұрын реттеліп, баспа бетінде берілген. Ежелгі Үндістанда «**Аюр Веды**» (ғылыми өмір) атты үш кітаптың біздің дәуірімізге дейін, 1800 жыл бұрын шыққан бөлімінде массаж туралы толық жазылып, оны қандай ауруға қалай қолданатыны жайлы атап көрсетілген. Славян елдерінде массажды моншада бейнке (сыпырғыш) арқылы сабалап жасаған. Массаж туралы туындылар көп болғанымен, бізге жеткені шамалы. Қазірдің өзінде біреу білсе, екіншісі білмейді. Тек ХІХ ғасырдың екінші жартысында массаждың физиологиялық қасиетін ашпақ болған. Оның әсерін, ғылыми тұрғыда, тек И. П. Павловтың жоғары жүйке жүйесінің теориясы жарық көрген кезде ғана айта алатын халге жетті. Массаж халық медицинаның үлкен бір бөлігі. Ол барлық же шарына кең тараған, сондықтан емдеу әдістерінің ең негізгі тарауы болып құрамына кіреді. Қазіргі кезде шығыс және батыс массажы деп екіге бөледі. Батыс массажына классикалық және сегментарлық, ал шығыс массажына нүктелі (бір нүктеге қадап) және жүйелі (дененің бөлігіне жасау) массаждар жатады.







## Массаждың денеге тигізетін әсері

**Массаж** дегеннің өзі адам денесіне мөлшермен берілетін механикалық тітіркендіру. Ол массажистің қолымен немесе арнайы аппаратпен орындалады. Осындай тітіркендіруге ішкі ағзалар, мүшелер қарап қалмай, өз қызметтерін өзгертіп, массажға қарсы «жауабын» береді. Массаждың денеге әсерін, оның физиологиялық қасиетін атақты ғалымдар **И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский, Н. А. Ухтомский** т.б. өз еңбектерінде айқын көрсеткен. Массаждың әсері өте тереңде жатыр. Ол – жүйкелі-рефлекторлы, гуморалды және механикалық ықпал жасау. Массаж жасағанда теріде, бұлшық етте, буындарда жатқан жүйке талшықтары тітіркенеді. Ол тітіркеністер ми қабығына беріледі. Әрбір жүйке талшықтары ұштарының өз аттары бар. Мәселен, теріде – экстрорецептор, бұлшық ет, сіңір, шандырдан шыққандар – проприоцептор, қан тамырларынан кеткендер – ангиорецептор және ішкі ағзалардағы – интерорецептор деп аталады. Осы рецепторлардың бәрі тітіркеністен бірлесіп, миға әсер етеді. Ал оның өзі жоғарғы реттеуіш күштің қызметіне әсерін тигізіп «қарауындағы» барлық мүше ағзаларға жауап реакция келіп түседі. Содан денеде әр түрлі қимылдық өзгерістер туады. Жауап реакциясының күші, айқындалуы жоғарғы жүйке жүйесіне тікелей байланысты, сол сияқты, тітіркенген жердің көлеміне, массаждың методикасы мен тәсілдеріне, аурудың біліну белгілеріне де тығыз байланысты. Тағы бір көңіл аударатын мәселе – массаждың тиімділігінде үлкен роль атқаратын – гуморалды фактор. Массаждың әсерімен ұлпалардың ішінде жоғарғы активті (белсенді) зат құрылады. Ол қан айналымын және зат алмасуын үдетеді. Міне, соны гуморалды зат дейді. Массаж денедегі барлық сұйық заттарды қозғалысын арттырады. Мәселен: қан, лимфа, ұлпааралық сұйықтың, ұлпалардың өзара созылуы, орын ауыстыруы т.б. Механикалық фактор зат алмасуын арттырып, денедегі тоқыраушылыққа жол бермейді. Массаж жасаған жердің ыстығын көтереді. Сонымен массаждан жүйке импульстары ағындап, ми қыртысына келеді. Онда қоздыру және тежеу сияқты екі түрлі толқын пайда болады. Олар сол жүйке талшықтары арқылы денедегі мүшелерге беріледі. Олардың жауап реакциясы бойындағы аурудың өршуіне не өшуіне әсер етеді. Осыған орай емдік массажды тек тәжірибелі маман жасау керек деген ұғым туады. Массаждан кейін адамның денесі сергіп, рахаттанып, көңіл – күйі көтеріліп, жылынып, ауырған жері басылады. Кейбір кезде бойда ширақтық аңғарылса, басқа жағдайда керісінше, ұйқы басып кетеді. Массаж дұрыс орындалмағанда, массаждың өзіне тән талаптары бұзылғанда немесе аурудың асқынып, массаж болмайтын кезінде организм массажды көтере алмайды. Сондықтан массажды аурудың ерекшелігіне лайықтап жасау керек. Кейбір ғалымдар массаждан кейін дененің қызарып, талаурап, қаты ауыратын жағымсыз реакцияларын көрсеткен. Бұл көбінесе жасы келген қарияларда байқалады. Сол сияқты науқас адамды дұрыс отырғызбасане дұрыс жатқызбаса да осындай жағымсыз реакция береді. Мысалы, жүрегі ауыратын адамның белінде құяң болса, оны етпетінен жатқызғанда жүрек нашарлап кетеді. Сондықтан ондай ауруға массажды отырғызып жасаған абзал. Ішкі ағзалардың функционалды қызметін, науқастың ауырған жерін анық білмей массаж жасауға болмайды. Массажды зерттеген ғалымдар оның орталық жүйке жүйесіне, қан тамырына, теріге, бұлшық еттерге, буындарға, зат алмасуына үлкен әсер ететінін айқын көрсетеді.

# Массаждың түрлері

ГИГИЕНАЛЫҚ

КОСМЕТИКАЛЫҚ

СПОРТТЫ  
Қ

ЕМДІК

ӨЗІНЕ-ӨЗІ

## Емдік массаж

Бұл емдеу әдістерінің ішінде өзінше оқшау тұрған ерекше түрі. Оны тек дәрігер тағайындайды. Ал орындағанда білгір мамандар ғана жасайды. Олар емханада, санаторин-профилакторий сияқты медициналық-мекемелерде аурудың жағдайын тыңғылықты қадағалап отырады. Ол басқа комплексті емнің құрамына кіреді. Мысалы дәрі-дәрмекпен, физиотерапиялық емдік гимнастикалармен бірге жүріп отырса, аурудың жылдам айығып кетуіне толық мүмкіндік бар. Емдік массаж өзі жеке бірнеше топқа бөлінеді. Ол аурудың түріне, зақымданған не жарақаттанған жерге байланысты. Мәселен жүрек-қан тамыр ауруларына ([жүрек ақауы](#), [миокард инфаркты](#), гипертония, гипотония ауруларында) бір түрлі массаж, тыныс алу жолдары ауырғанда — басқа түрі, орталық не шеткері жүйке жүйесі зақымданғанда тағы бір түрі қолданылады. Сол сияқты массаж операцияға дейін, одан кейін де кең қолданылады. Қысқасы, әр аурудың өзіне тән қолданатын массаждың тәсілдері, методикасы бар. Сондықтан емдік массажды тек медициналық білімі бар адамдар ғана жасай алады.



## Гигиеналық массаж

Массаждың бұл түрі сау адамдардың денсаулығын сақтау үшін, аурудың алдын алу үшін, ерте қартайып — тері солып қалмау үшін қолданылады. Ол барлық денеге немесе жеке бір мүшеге жасалады. Сол сияқты оны маман, әйтпесе әркім өзіне - өзі жасай алады. Гигиеналық массаж, ертеңгі жаттығулар сияқты таңертең орындалады. Қай мезгілде жасаса да оның артықшылығы жоқ, дегенмен таңертең ұйқыдан оянған сәтте денені сергітуге арналған. Себебі адам организмі бірден құлшынып тіршілікке ене қоймайды, ол күні бойы (ең болмаса түске дейін) біртіндеп таратылады. Әсіресе, қан қысымы төмен не буындары ауыратын адамдарға ертеңгі массаждың көмегі өте қажет — ақ.

## Сегменталды массаж

Жұлыннан шыққан жүйке талшықтары ішкі ағзаларға және дененің бір бөлігіне (тері, бұлшық ет, ұлпалар т.б.) бірдей әсер етеді. Сонда адамның сыртқы және ішкі органдарының арасында тығыз байланыс болады. Осындай сезімтал аймақты ең алғаш орыс дәрігері А.А.Захарьин ашады. Ол жүрек ауырған кезде арқаның терісін сипалай отырып осы рефлексогендік белдеуді анықтайды. Кейін ішкі органдар мен сыртқы терідегі сезімтал аймақтың өзара байланысын неміс дәрігері Х.Гед тиянақты тексере отырып, анықтап шығады. Сондықтан осындай сезімтал рефлексогендік аймақты ашқан авторлардың құрметіне Захарьин Гед белдеуі не аймағы деп атайды. Көп ғалымдардың зерттеулеріне қарағанда, осы Захарьин Гед аймағы мен ішкі ағзалардың байланысы жұлыннан шыққан бірыңғай жүйке талшықтары және шеткері вегативтік жүйкелер арқылы іске асады. Дененің белгілі бір бөлігін деп тері, бұлшық ет, тері астындағы шелді қабат, дәнекер ұлпа, тамырлар, сүйек — барлығы жүйке талшықтары арқылы ішкі ағзалармен байланысты. Сондықтан ішкі органдардың біреуі ауырса, бірден терінің бір жеріне беріледі. Мысалы, жүрек ауырғанда, оның әсері сол жақ иыққа, жауырынға, қолға беріледі. Егер сол жерлерді зер салып қараса, өзіне тән өзгерістері байқалады. Басқа қоршаған жерден гөрі бұл белдеуде электроөткізгіштік қасиет жоғары, терінің, температурасы көтеріңкі, бұлшық еттер қатты ауырып, сіресіп, өте сезімталдық байқалады. Осы анықталған белдеуге массаж жасағанда, науқасқа шалдыққан ішкі органда әжептәуір жеңілдік анықталады. Ол жерде қан айналымы жақсарып, зат алмасуы күшейеді. Сондықтан ішкі ағзалардың, әрқайсысына лайықты сезімтал белдеулері болады. Жұлынның арнайы сегменттері соған арналған. Массаждың түрлі тәсілдерін осы арнайы сезімтал белдеулерге колдана отырып, зақымданған мүшені қалпына келтіруге болады. Ол үшін жұлынның сегменттерін анық білу керек. Барлығы жоғары реттеуші күштің қарамағында өтетінін еш уақытта естен шығармаған дұрыс.

## Нүктелі массаж.

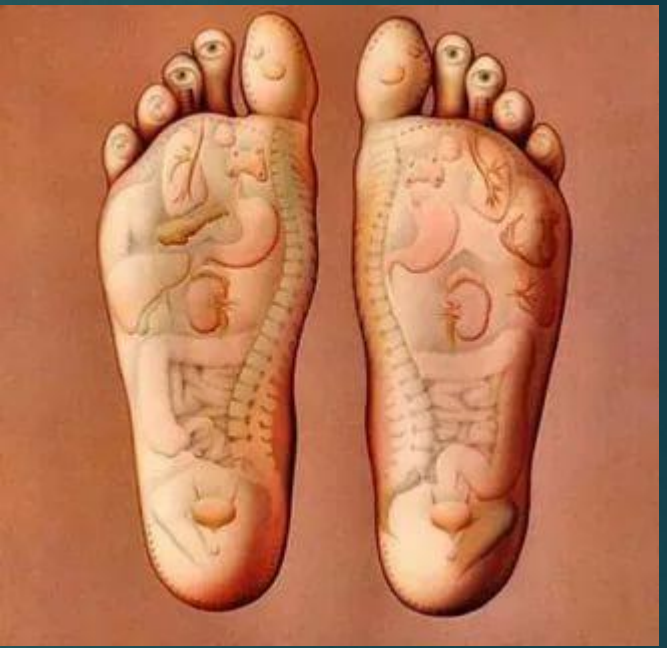
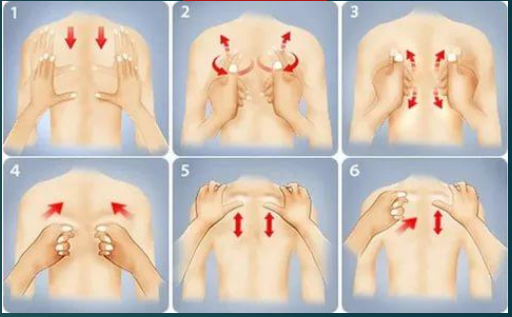
Массаждың бұл түрі басқалардан өзгеше. Нүктелі массаж организмнің биологиялық активті нүктелеріне әсер етеді (2— 10 мм). Клиникалық тәжірибе және эксперименталды зерттеулер нүктелі массаждың әсерінен организмде айтарлықтай өзгерістер болатынын дәлелдеді. Массаж жасаған нүктеде терінің температурасы көтеріліп, электр өткізгіш қабілеті жоғарылайды. Оны жылжымалы тобископ деген прибор арқылы оңай анықтауға болады. Нүктелі массажды басқаша акупунктура немесе акупрессура деп те атайды. Нүктелі массаж инемен емдеу әдісіне ұқсас, жүйке ұштарын тітіркендіреді. Биологиялық активті нүкте Захарьин-Гед белдеуімен үнемі сәйкес келмейді. Нүктелі массаж жасағанда әр түрлі тәсілдер қолданылады. Оның екі түрі бар: қоздыру және тежеу. Тежейтін нүктелі массаж бұлшық етті босатуға және ауырған жерді басуға бағытталады. Ол үшін бір нүктені—1,5 минут саусақпен нығарлап басып отырып, оң жаққа бұрайды (бұранда кіргізгендей), одан соң керісінше бұрап саусақты босатқандай басады. Арасында сәл кідіреді.



## Қоздыратын нүктелі массаж

Бұлшық етті қатайту үшін (әлсіреп босап кеткенде) колданылады. Ол үшін саусақты бір нүктеге қадап 20—30 секунд дірілдетеді. Әрбір осындай қимылдан соң қолды жылдам жұлып алады. Әрқайсысын 3—4 рет қайталайды. Қазіргі кезде ғалымдарды айтуынша, адам бойынан 695 нүкте табылған. Олардың тек 140—150-ін ғана массажға колданып жүр. Соның өзінде көптеген нүктелер өте сирек пайдаланылады. Нүктелі массаждың қасиеті нүктенің орналасқан жеріне, күшіне және ұзақтығына тікелей банланысты. Ол бір, екі, үш... саусақтармен немесе вибрациялық аппаратпен орындалады. Нүктелі массаж әр түрлі ауруларды емдеуге, спортта тірек-қимыл, буын зақымданған кезде немесе классикалық массаждың алдында денені босаңсытуға, биологиялық активті нүктелердің, тиімділігін арттырыш, басқа бір нүктелердің жұмысын тежей тұру тәсілімен қолданылады.





## Пайдаланылған әдебиеттер

Уикипедия — ашық энциклопедиясынан алынған мәлімет

Интернет желісі.