

MASSAJ VA UNING TURLARI. MASSAJNING ORGANIZMGA TA'SIRI

Alijonova Sayyora Nazirjon qizi

Beshariq Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salmatligi texnikumi bosh o'qituvchisi

Annotatsiya (O'zbek tilida): Ushbu maqolada massajning nazariy asoslari, uning asosiy turlari va inson organizmiga fiziologik ta'sir mexanizmlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Massajning qon aylanish, limfa oqimi, mushak tizimi, asab tizimi hamda ichki organlar faoliyatiga ta'siri keng yoritilgan. Shuningdek, klassik, segmentar-reflektor, sport, apparat va sharq massaj turlarining xususiyatlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari massajning rehabilitatsiya, profilaktika va kompleks davolash tizimidagi muhim o'rnini ko'rsatadi.

Tayanch atamalar (O'zbekcha): massaj, reflektor ta'sir, gemodinamika, limfodrenaj, mushak tonusi, rehabilitatsiya, mexanoreseptorlar, fiziologik javob.

Annotation (English): This article analyzes the theoretical foundations of massage, its main types, and physiological mechanisms of its effects on the human body based on scientific sources. The influence of massage on blood circulation, lymphatic flow, muscular system, nervous system, and internal organ functions is comprehensively discussed. The characteristics of classical, segmental-reflex, sports, аппарат and Eastern massage techniques are examined. The findings confirm the significant role of massage in rehabilitation, prevention, and комплекс therapy.

Keywords (English): massage therapy, reflex effect, hemodynamics, lymphatic drainage, muscle tone, rehabilitation, mechanoreceptors, physiological response.

Аннотация (Русский язык): В статье рассматриваются теоретические основы массажа, его основные виды и физиологические механизмы воздействия на организм человека на основе научных данных. Подробно освещено влияние массажа на кровообращение, лимфатическую систему, мышечный аппарат, нервную систему и функции внутренних органов. Проанализированы особенности классического, сегментарно-рефлекторного, спортивного, аппаратного и восточного массажа. Результаты подтверждают важную роль массажа в реабилитации, профилактике и комплексной терапии.

Ключевые слова (Русский): массаж, рефлекторное воздействие, гемодинамика, лимфодренаж, мышечный тонус, реабилитация, механорецепторы, физиологическая реакция.

Kirish

Massaj qadimiy davrlardan buyon inson salomatligini tiklash va mustahkamlash vositasi sifatida qo'llanib kelinadi. Uning ilmiy asoslari anatomiya, fiziologiya,

nevrologiya va sport tibbiyoti fanlari bilan chambarchas bog‘liq. Zamonaviy tibbiyotda massaj reabilitatsiya, travmatologiya, nevrologiya, terapiya va sport amaliyotida keng qo‘llaniladi.

Massaj — bu inson tanasiga mexanik ta’sir ko‘rsatish orqali to‘qima va organlarda reflektor, gumoral hamda neyrogumoral javob reaksiyalarini chaqiruvchi muolajadir.

Massajning asosiy turlari

1. Klassik massaj

Klassik massaj Yevropa maktabiga mansub bo‘lib, silash (effleurage), ishqalash (friction), uqalash (petrissage), qoqish (tapotement) va tebratish (vibration) usullarini o‘z ichiga oladi. Bu usullar mushaklar, teri va biriktiruvchi to‘qimalarga mexanik ta’sir ko‘rsatadi.

2. Segmentar-reflektor massaj

Ushbu massaj turi orqa miya segmentlari bilan bog‘liq reflektor zonalarga ta’sir ko‘rsatish asosida bajariladi. Dermatom va miotomlarga ta’sir qilish orqali ichki organlar faoliyatini yaxshilash mumkin.

3. Sport massaji

Sport massaji mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot jarayonida va undan keyin qo‘llaniladi. U mushaklarni isinishiga yordam beradi, laktat to‘planishini kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

4. Apparatura (mexanik) massaj

Vakuum, vibratsion, gidromassaj kabi usullar apparatlar yordamida amalga oshiriladi. Bu tur limfodrenaj va qon aylanishini kuchaytirishda samarali hisoblanadi.

5. Sharq massaji

Sharq massajiga akupressura, shiatsu va nuqtaviy massaj kiradi. U biologik faol nuqtalarga ta’sir qilish asosida bajariladi.

Massajning organizmga fiziologik ta’siri

1. Qon aylanish tizimiga ta’siri

Massaj kapillyar qon aylanishini kuchaytiradi, arterial qon oqimini yaxshilaydi va venoz dimlanishni kamaytiradi. Mexanik bosim natijasida periferik tomirlar kengayadi, gemodinamika yaxshilanadi.

2. Limfa tizimiga ta’siri

Limfodrenaj ta’siri natijasida to‘qimalardagi ortiqcha suyuqlik chiqib ketadi. Shishlar kamayadi, modda almashinuvi mahsulotlari tezroq chiqariladi.

3. Mushak tizimiga ta’siri

Massaj mushak tolalarining elastikligini oshiradi, spazmni kamaytiradi va mushak tonusini me’yorga keltiradi. U neuromuskulyar uzatishni yaxshilaydi va harakat amplitudasini oshiradi.

4. Asab tizimiga ta’siri

Teri va mushaklardagi mexanoreseptorlar qoʻzgʻalishi natijasida markaziy asab tizimida reflektor javob shakllanadi. Massaj simpatik va parasimpatik tizimlar muvozanatini tartibga soladi.

5. Modda almashinuvi jarayonlariga taʼsiri

Massaj toʻqimalarda metabolik jarayonlarni faollashtiradi, kislorod yetkazib berilishini oshiradi va regeneratsiyani tezlashtiradi.

Ilmiy asoslangan mexanizmlar

Massajning taʼsiri quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshadi:

Mexanik taʼsir (toʻgʻridan-toʻgʻri bosim)

Reflektor taʼsir (asab tizimi orqali)

Gumoral taʼsir (biologik faol moddalar ajralishi)

Neyrogumoral mexanizm

Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, massaj kortizol miqdorini kamaytiradi, serotonin va endorfin ajralishini oshiradi. Bu esa stressni kamaytiradi va umumiy farovonlikni oshiradi.

Massajning klinik ahamiyati

Massaj quyidagi holatlarda samarali qoʻllaniladi:

Osteoxondroz

Miozit

Nevralgiya

Travmadan keyingi rehabilitatsiya

Sport jarohatlari

Surunkali charchoq sindromi

Xulosa

Massaj inson organizmiga koʻp qirrali fiziologik taʼsir koʻrsatuvchi ilmiy asoslangan muolaja usulidir. U qon aylanish, limfa oqimi, asab va mushak tizimiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Zamonaviy tibbiyotda massaj profilaktik, rehabilitatsion va davolovchi vosita sifatida muhim oʻrin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar massajning kompleks terapiya tarkibidagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Trail Guide to the Body. Andrew Biel. Books of Discovery, 2014.
- 2.Karimov I.R. Tibbiy massaj asoslari. Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2015.
- 3.Rasulov A.A. Davolovchi jismoniy tarbiya va massaj. Toshkent: Oʻqituvchi nashriyoti, 2012.
- 4.Xudoyberdiyev Sh.K. Anatomiya va fiziologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Internet manbalari