



## MASSAJ VA UNING TURLARI

*Turg'unova Nargiza Abdugapparovna*

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi hamshiralik  
ishi kafedراسi bosh o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** 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 reabilitatsiya, profilaktika va kompleks davolash tizimidagi muhim o'rnini ko'rsatadi.

**Tayanch so'zlar:** massaj, reflektor ta'sir, gemodinamika, limfodrenaj, mushak tonusi, reabilitatsiya, mexanoreseptorlar, fiziologik javob.

**Аннотация:** В данной статье на основе научных источников анализируются теоретические основы массажа, его основные виды и механизмы физиологического воздействия на организм человека. Широко освещено влияние массажа на кровообращение, лимфоток, мышечную систему, нервную систему и внутренние органы. Также раскрыты характеристики классического, сегментарно-рефлекторного, спортивного, аппаратного и восточного видов массажа. Результаты исследования указывают на важную роль массажа в реабилитационной, профилактической и комплексной лечебной системе.

**Ключевые слова:** массаж, рефлекторное воздействие, гемодинамика, лимфодренаж, мышечный тонус, реабилитация, механорецепторы, физиологический ответ.



**Abstract:** This article analyzes the theoretical foundations of massage, its main types and mechanisms of physiological effects on the human body based on scientific sources. The effect of massage on blood circulation, lymph flow, muscular system, nervous system and internal organs is widely covered. Also, the characteristics of classical, segmental-reflective, sports, apparatus and oriental massage types are revealed. The results of the study indicate the important role of massage in the rehabilitation, prevention and complex treatment system.

**Keywords:** massage, reflex effect, hemodynamics, lymphatic drainage, muscle tone, rehabilitation, mechanoreceptors, physiological response.

### 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 qo'zg'alishi natijasida markaziy asab tizimida reflektor javob shakllanadi. Massaj simpatik va parasimpatik tizimlar muvozanatini tartibga soladi.

5. Modda almashinuvi jarayonlariga ta'siri Massaj to'qimalarda metabolik jarayonlarni faollashtiradi, kislorod yetkazib berilishini oshiradi va regeneratsiyani tezlashtiradi.

Ilmiy asoslangan mexanizmlar Massajning ta'siri quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshadi: Mexanik ta'sir (to'g'ridan-to'g'ri bosim) Reflektor ta'sir (asab tizimi orqali) Gumoral ta'sir (biologik faol moddalar ajralishi) Neyrogumoral mexanizm Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, massaj kortizol miqdorini kamaytiradi, serotonin va endorfin ajralishini oshiradi. Bu esa stressni kamaytiradi va umumiy farovonlikni oshiradi. Massajning klinik ahamiyati Massaj quyidagi



holatlarda samarali qo'llaniladi: Osteoxondroz Miozit Nevralgiya Travmadan keyingi rehabilitatsiya Sport jarohatlari Surunkali charchoq sindromi Xulosa Massaj inson organizmiga ko'p qirrali fiziologik ta'sir ko'rsatuvchi ilmiy asoslangan muolaja usulidir. U qon aylanish, limfa oqimi, asab va mushak tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy tibbiyotda massaj profilaktik, rehabilitatsion va davolovchi vosita sifatida muhim o'rin 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: O'qituvchi nashriyoti, 2012.
4. Xudoyberdiyev Sh.K. Anatomiya va fiziologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Internet manbalari