

MASSAJ. MASSAJNING ORGANIZMGA FIZIOLOGIK TA'SIRI.MASSAJ TURLARI

*1-son Respublika Abu Ali Ibn Sino nomidagi
Jamoat salomtligi texnikumi Hamshiralik ishi
asoslari kafedrası o'qituvchisi
Toxtamatova Dilorom Utkirovna*

Annotatsiya: Massaj – bu mushaklar va to'qimalarga qo'l bilan yoki maxsus moslamalar yordamida turli xil manipulyatsiyalar (ishqash, bosish, silash, uqalash) orqali ta'sir ko'rsatish. Massaj Yunoniston, Hindiston, Xitoyda qadim davrlardan oq ma'lum bo'lgan. Massaj so'zi paydo bo'lishining ikkita talqini bor: biri arabchadan “massa” ya'ni “tegish, sokin bosish”, ikkinchisi yunonchadan “masso” – “qo'llar bilan siqish” ma'nosini anglatadi. Massaj ta'siri tana mexanizmida uchta omilni o'z ichiga oladi:

1. nero-reflektor;
2. gumoral;
3. mexanik.

Organizm massaj qilinganda mushaklar bo'shashadi, qon aylanish yaxshilanadi, charchoq barataraf boladi. Massaj qilinishidan maqsad asosan soglamlashtirishdir. Massajni maxsus o'qitilgan massajchilar yoki tibbiyot xodimidan o'rganib olgan yaqin insonlar amalga oshiradi.

Kalit so'zlar: nero-reflektor, gumoral, mehanik, masso, uqalash, silash, ishqalash.

Аннотация: Массаж – это воздействие на мышцы и ткани посредством различных манипуляций (растирание, надавливание, поглаживание, разминание) руками или с помощью специальных приспособлений. Массаж известен в Греции, Индии и Китае с древнейших времён. Существует две версии происхождения слова «массаж»: одна – от арабского «massa» – «прикосновение,

лёгкое надавливание», другая – от греческого «masso» – «сжимать руками».

Действие массажа включает три фактора в организме:

1. нервно-рефлекторный;
2. гуморальный;
3. механический.

При массаже тела расслабляются мышцы, улучшается кровообращение и снимается усталость. Основная цель массажа – улучшение здоровья. Массаж выполняют специально обученные массажисты или близкие люди, прошедшие обучение у медицинского специалиста.

Ключевые слова: нервно-рефлекторный, гуморальный, механический, массирующий, массаж, поглаживание, растирание.

Abstract: Massage is the effect on muscles and tissues by various manipulations (rubbing, pressing, stroking, kneading) with the hands or with the help of special devices. Massage has been known in Greece, India, and China since ancient times. There are two interpretations of the origin of the word massage: one from the Arabic “massa” meaning “touch, gentle pressing”, the other from the Greek “masso” meaning “squeeze with hands”. The effect of massage includes three factors in the body mechanism:

1. neuro-reflex;
2. humoral;
3. mechanical.

When the body is massaged, the muscles relax, blood circulation improves, and fatigue is relieved. The main purpose of massage is to improve health. Massage is performed by specially trained masseurs or close people who have learned from a medical professional.

Key words: nero-reflector, humoral, mechanical, masso, massage, stroking, rubbing

Massaj turlari quyidagilardan iborat:

1. Sport massaji: Sportchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, muskul guruhlariga ketma-ket ta'sir qilinadi, bu esa sportchining tayyorgarligi va tiklanishini yaxshilaydi.
2. Kosmetik massaj: Kosmetolog-vrach tavsiyasiga ko'ra, yuzdagi nuqsonlarni yo'qotish, sochlarni mustahkamlash maqsadida qo'llaniladi.
3. Gigiyenik massaj: O'z-o'zini massaj qilishni o'z ichiga oladi va organizmning umumiy holatini yaxshilashga, charchoqni bosishga yordam beradi.
4. Bankali massaj: Bankalar yordamida teriga tortish orqali ta'sir ko'rsatiladi.
5. Nuqtali massaj (akupressura): Tana nuqtalariga bosish orqali ta'sir qilinadi.
6. Bo'yin-yoqa sohasi massaji: Bo'yin va elka sohasidagi mushaklarni bo'shashtirish uchun mo'ljallangan.

Foydalingan adabiyotlar ro'yxati

1. "Reabilitasiya, massaj va mehnat bilan davolash" F.SH. BAHADIROVA Toshkent «IQTISOD-MOLIYA» 2016
2. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In *Инновационные технологии в образовании и науке* (pp. 11-14)..
3. [O'zbekiston milliy ensiklopediyasi \(2000-2005\)](#)
4. "Reabilitasiya asoslari "Z.F.Mavlyanov Samarqand 2022