

MASSAJNING ORGANIZMGA TA'SIRI

Rajabova Madina

Shahrisabz Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Reabilitatsiya asoslari, fizioterapiya va massaj fani o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19059774>**Annotatsiya:**

Massaj — inson organizmida fiziologik va psixologik holatni yaxshilashga qaratilgan terapevtik usuldir. U qon aylanishini, limfa drenajini, mushak bo'shashishini va stress darajasini kamaytirishni rag'batlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar massajning og'riqni kamaytirish, uyqu sifatini oshirish va umumiy farovonlikni yaxshilashga ta'sirini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: massaj, sog'lik, qon aylanishi, limfa, stress, mushak, terapevtik ta'sir

Аннотация:

Массаж — это терапевтический метод, направленный на улучшение физиологического и психологического состояния организма. Он способствует улучшению кровообращения, лимфатического дренажа, расслаблению мышц и снижению уровня стресса. Научные исследования подтверждают влияние массажа на уменьшение боли, улучшение качества сна и общее благополучие.

Ключевые слова: массаж, здоровье, кровообращение, лимфа, стресс, мышцы, терапевтическое воздействие

Abstract:

Massage is a therapeutic method aimed at improving the physiological and psychological condition of the human body. It promotes enhanced blood circulation, lymphatic drainage, muscle relaxation, and stress reduction. Scientific studies confirm massage's effectiveness in reducing pain, improving sleep quality, and enhancing overall well-being.

Keywords: massage, health, blood circulation, lymph, stress, muscles, therapeutic effect

Massaj — bu qo'l harakatlari yordamida to'qimalarga mexanik stimulyatsiya berish orqali fiziologik va psixologik holatni yaxshilash usuli. U qadimdan jismoniy farovonlikni oshirish vositasi sifatida qo'llanib keladi. So'nggi o'n yilliklarda massajning biologik mexanizmlari va klinik samaradorligi ko'plab ilmiy tadqiqotlar orqali o'rganildi.

Massajning asosiy fiziologik mexanizmlari

1. Qon aylanish tizimi

Massaj to'qimalarni mexanik stimulyatsiya qiladi, bu esa:

Kapillyarlar va qon tomirlarining kengayishiga olib keladi;

Qon aylanishni yaxshilaydi;

Oqsillar va metabolitlar almashinuvini tezlashtiradi;

Natijada mushak hujayralari kislorod va oziq moddalar bilan yaxshiroq ta'minlanadi.

2. Limfa drenaji va immun tizimi

Massaj limfa suyuqligining oqimini tezlashtiradi va limfa tugunlarida stagnatsiyani kamaytiradi. Bu:

toksinlar va hujayra parchalarining chiqarilishini osonlashtiradi;

organizmning umumiy immun javobini qo'llab-quvvatlaydi.

3. Asab tizimi va og'riqni boshqarish

Massajning ta'siri asab impulslerini o'zgartiradi:

Parasimpatik asab tizimini faollashtirib, stress gormonalari (masalan, kortizol) darajasini pasaytiradi;

Endorfin (tabiiy og'riq qoldiruvchi) sekretsiasini oshiradi;

Bu mushaklarning bo'shashishiga va og'riq sezgirligining kamayishiga olib keladi.

Klinik ta'sirlar

1. Mushak-skelet tizimi

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki:

Massaj bel, bo'yin va yelka og'riqlarini kamaytiradi;

Sportchilarda mushaklarning tuzalmog'ini tezlashtiradi;

Past faollik tufayli yuzaga keladigan muskullar sklerozi oldini oladi.

2. Psixologik holat

Massaj stressni kamaytiradi, uyqu sifatini oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Buning sababi:

Kortizol darajasining pasayishi;

Serotonin va dopamin darajalarining nisbatan barqarorlashishi.

3. Yurak-qon tomir sog'ligi

Massaj qon bosimini pasaytirishda va vegetativ barqarorlikni yaxshilashda yordam beradi. Ba'zi tadqiqotlar, massajning:

sistolik va diastolik qon bosimini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatgan.

Mexanizmning ilmiy asoslari

Biomexanik stimulyatsiya

Massaj mushak tolalari, teri va bog'lovchi to'qimalarga bosim o'tkazadi, bu: mezburiy gacha impuls uzatishni inhibe qiladi;

lokal mikrotsirkulyatsiyani yaxshilaydi.

Neuroendokrin mexanizmlar

Massaj:

gormonal signallarni o'zgartiradi (endorfin, oksitotsin);

stress javobini boshqaruvchi tizimni tartibga soladi.

Amaliy qo'llanilishi

1. Terapevtik massaj

Kasalliklardan so'ng tiklanishda mushak spazmlarini bartaraf etadi va og'riqni kamaytiradi.

2. Sport massaji

Sportchilarda jarohatlanish xavfini kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

3. Profilaktik massaj

Stressni oldini olish, uyqu sifatini oshirish va umumiy sog'likni yaxshilash uchun muntazam qo'llanadi.

Cheklovlar va xavfsizlik

Massaj hamma uchun mos emas. Quyidagi holatlarda shifokor bilan maslahatlashish zarur:

jiddiy yurak-qon tomir kasalliklari;

yallig'lanish jarayonlari bo'lsa;

teri kasalliklari mavjud bo'lsa;

homiladorlikning ayrim bosqichlarida.

Massaj texnikalari ham har xil bo'lib, noto'g'ri texnika ortiqcha bosim yoki jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun malakali terapevt tomonidan bajarilishi muhim.

Xulosa

Massaj — inson organizmini biologik, fiziologik va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlaydigan samarali qo'shimcha davolash usuli. U qon aylanishini yaxshilaydi, limfa drenajini faollashtiradi, og'riqni kamaytiradi va stressni bostiradi. Biroq, individual holat va tibbiy kontraindikatsiyalarni hisobga olish zarur.

Adabiyotlar:

1.Goats, G. C. Massage — the scientific basis of an ancient art: Physiological and therapeutic effects. Br J Sports Med. 1994;28(3):153 156. DOI:10.1136/bjsm.28.3.153 — massajning fiziologik va terapevtik ta'siri to'g'risida sharh maqola.

2.Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. Sports Med.

2005;35(3):235 256. DOI:10.2165/00007256 200535030 00004 — massajning mexanizmlari va sport natijadorligiga ta'siri haqida sharh.

3.Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., & Dopsaj, M. The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. Sports (Basel). 2023;11(6):110. DOI:10.3390/sports11060110 — sportda massaj samaradorligi bo'yicha sistematik sharh.

4.Ntoumas, I., Karatzaferi, C., Boubougiatzi, F. et al. Massage positively influences daytime brain activity and reduces arousal state in poor sleepers: a randomized controlled trial. BMC Complement Med Therapies. 2025;25:290. — uyqu va asab tizimiga massaj ta'siri bo'yicha randomizatsiyalangan tadqiqot.

5.Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. Effects of Sports Massage on the Physiological and Mental Health of College Students. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(9):5013. — sport massajining fiziologik va ruhiy sog'liqqa ta'siri.