

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETINING

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI

“Sportchilarni tayyorash tizimida massajning o'rni” mavzusida yozgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Bajardi: 5141900-jismoniy
tarbiya va jismoniy madaniyat
ta`lim yo`nalishi Bitiruvchi 4-kurs
talabasi
Radjabov Umid Ishimovich**

Ilmiy rahbari: Xasanov I. T

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o`tdi.

sonli bayonnomasi_ “ ___ ” _____ 2013 yil.

Termiz – 2013 yil

Mavzu: Sportchilarni tayyorash tizimida masajning o'ri.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. SPORTCHILAR ISH QOBILIYATINI OSHIRISHDA QO'LLANILADIGAN TIKLASH VOSITALARI.	
1.1 Sportchilarning ish qobiliyatini oshirish.....	7
1.2 Farmakologik tiklash vositalari.	
1.3 Xammom va elektromuolajalardan so'ng massajni o'tkazilishda tiklash vositalari.	
1.4 Massajning qisqacha tarixi	
II BOB. ODAM ORGANIZMIGA MASSAJNING FIZIOLOGIK TA'SIRI	
2.1 Massajga qisqacha nasnif	31
2,2 Massajning nerv tizimiga ta'siri.....	31
2.3 Massajning mushak tizimiga ta'siri.....	34
2.4 Massajning qon va limfa tomir tizimlariga ta'siri.....	36
2.5 Massajning ichki a'zolarga va modda almashinuviga ta'siri.....	38
III. BOB MASSAJNING GIGIYENIK ASOSLARI	
3.1 Massaj xonasiga va jihozlariga talablar.....	39
3.2 Massajchiga va massaj oluvchi qo'yiladigan talablar	
3.3 Massaj usullarining fiziologik ta'siri va bajarish turlari	
XULOSA	43
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	45

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekistonda massajning rivojlanishi so'zsiz N.A. Semashko (1874-1949 yillari)ning nomi bilan uzviy bog'liqdir. Sog'liqni saqlash xalq qo'mitasining birinchi raisi N.A.Semashkoning buyrug'iga binoan 1930 yilda travmatologiya va ortopediya, fizeoterapiya ilmsiy ttekshirish instutlarida davolovchi fizkultura hamda massaj xonalari tashkil etildi.

SHu jumladan, vrachlarning malakasini oshirish institutda ham davolovchi fizkultura va vrach nazorati kafedralai ochildi.

Ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning jadallashuvi, ilm-fanning ravnaq topishi natijasida dastlab "uqalash", "silash" nomlari bilan tanilgan hozirgi massaj sekin-asta ilmiy jihatdan o'rganila boshladi. Alohida e'tibor qaratish joizki, aynan sharqona massajning ilmiy qirralari va uning ta'sir etish xususiyati O'zbekiston olimlari tomonidan o'rganilgan. Jumladan, massaj va uning turli uslublarining ilmiy mohiyatini ilk bor yoritib bergan o'zbek olimlaridan biri pedagogika fanlari doktori, professor T.S.Usmonxo'jaevdir. Massajga oid dastlabki ilmiy risola, qo'llanma va amaliy tavsiyalar aynan shu tadqiqotchi-olim qalamiga mansub.

O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'ligini saqlash, mustahkamlash, inson umrini uzaytirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan barcha shart-sharoitlar yaratilgan va yaratilmoqda buning uchun esa sportchini sog'lom etib tarbiyalash uchun mashg'ulotlar aniq va rejeli bo'lmog'i lozim, shu bilan bir qatorda mashg'ulotlarni nazorat qilish bugungi davrning asosiy mezonlaridan biri bo'lib kelmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan Shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mucnahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridv ish qobiliyatining oshirishda massajning o'rni katta ahamiyatga ega. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Saunani qabul qilish tartibi bajariladigan yuklanish asosida tuziladi..

Sovuq ta'sirlar (sovuq dush, xavza) va massaj bilan birgalikdagi olingan saunani samaradorligi ancha oshadi.

Tiklash vositalari kompleks ravishda o'tkazilishi lozim. Tiklash tadbirlarini samadorligi ularning komplyeksligiga, muddati, sport turi, sportchining yoshi va charchash holati darajalariga bog'liqdir. Belgilangan tiklash vositalarini orasida va kuchli, jaddallashtirilgan o'quv mashqlardan keyin qo'llaniladi.

Masalan elektromuolajalardan so'ng massajni o'tkazilishi bir necha bor samaraliligi aniqlandi.

Sportchilarning salomatligi va funktsional holatiini kuzatish, ularning tayyorgarlik darajasini aniqlashda tibbiy tekshirish usullari joriy qilingan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy ish qobiliyatini va chiniqqanligini aniqlashda yangi funktsional sinamalar qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportga ta'luqli jiddiy va shiddatli mashg'ulotlar, musobaqalardan keyin sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va organizm toliqib qolishini oldini olishda, ularni qayta tiklash vositalarini qo'llash, sport mashg'ulotlarini oqilona nazorat qilishga yo'naltirilganligining biri hisoblanadi.

Keyingi vaqtlarda jismoniy tarbiya va sport bilan Shug'ullanuvchilarning sog'ligida kuzatilgan nohush holatlar, kasalliklar sabablarini, ularning oldini olish va davolash masalalarini o'z zimmasiga olgan sport tibbiyoti fanining yangi bir sohasi rivoj topmoqda. Bunday o'zgarishlar jismoniy zo'riqish kuchayganda va sport mashg'ulotlarini oqilona tashkil qilinmaganda, yoki kasalliklarga moyil bo'lgan sportchilarning turli mashg'ulotlarda ishtirok etganlarida yuz berishi mumkin.

Mavzuning maqsadi. Sport tibbiyoti - tibbiyotning alohida yo'nalishi bo'lib, o'z maqsadi, vazifalari, uslublari, nazariya va o'z muammolariga ega bo'lgan ilmiy-amaliy sohadir. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni tibbiy ta'minlash maxsus tibbiy-jismoniy tarbiya xizmatlari (kabinetlar, dispansyerlar) va sog'liqni saqlash organlarining davolash-profilaktik muassasalari orqali territorial printsipda

amalga oshiriladi. Sport tibbiyoti aholini davolash-profilaktik xizmatining asosiy qismi bo'libgina qolmay, insonning jismoniy tarbiya tizimidagi ajralmas bo'lagidir.

Sportda sportchilarning ish qobiliyatlarini oshirish va charchash holatidan tiklanishning maqsadi - sportchilarning sog'ligi va funktsional holatini kuzatish va aniqlashda yangi eksperimental tekshirish metodlar joriy qilingan . Sportchilarni jismoniy qobiliyatini va charchash holatidan tiklanishni aniqlashda massajning o'rni yuqori ekanligi bilan boyitildi.

Respublikamizda ommaviy jismoniy tarbiya va sportning yanada keng rivojlanishi sport tibbiyoti fani oldiga yangi vazifalar qo'yadi. Har xil yoshdagi guruhlarda (bolalar va o'smirlar, o'rta va katta yoshlarda) jismoniy mashg'ulotlar jarayonida tibbiy nazoratni joriy etish xususiyatlari mukammal yoritilgan. Zamonaviy trener va jismoniy tarbiya mutaxasisi anatomiya, fiziologiya, gigiena va bioximiya fanlariga asoslanib, sport tibbiyoti fanidan yetarli nazariy va amaliy bilimlar bilan qurollangan va sport mashg'ulotlarning uyushtirilishida jismoniy mashqlarni sog'lomlashtiruvchi omillardan to'g'ri foydalana olishlari lozim. Sport tibbiyoti ilmini o'zlashtirish jarayonida talabalarning yetuk mutaxassis bo'lishlari inobatga olingan. Shu boisdan jismoniy rivojlanishni va odam organizmining funktsional holatini aniqlash, jismoniy ish qobiliyatini va funktsional tayyorgarligini testlar yordamida aniqlash va baholash, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida tibbiy-pedagogik kuzatuvlarni o'tkazish va sport shikastlanishlarining oldini olish, sport patologiyasi kabi nazariy va amaliy bilimlar bilan qurollantirishga aloxida ahamiyat berish.

I BOB SPORTCHILAR ISH QOBILIYATINI OSHIRISHDA QO'LLANILADIGAN TIKLASH VOSITALARI.

1.1 Sportchilarning ish qobilyatini oshirish

Zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish qobilyatini oshirishdir. YEtakchi dunyo sportchilarining bir kunda kamida 3-4 marta sport mashg'ulotlarini bajaradi. Sport mashg'ulotlarini ko'lami va jadalligi oshishi bilan birga sport musobaqalarining soni ham oshib bormoqda.

Ma'lumotlarga qaraganda ayrim etakchi sportchilar davrida 51-54 marta musobaqalarda ishtirok etishgan.

Charchash - bu fiziologik jarayon bo'lib, biror aqliy yoki jismoniy yuklamadan yuzaga keladi va qisqa vaqli dam olishdan keyin o'tib ketadi. O'ta charchash esa charchash jarayonining usma-ust kelishi, kasalliklardan so'ng tiklanmasdan mashg'ulotlarda ishtirok etganda, trenirovka rejimi buzilganda paydo bo'ladigan, patologiyaoldi holatini rivojlanishiga sabab bo'ladigan holat.

Takroriy katta hajmli va quvvatli jismoniy yuklanishlar ta'sirida sportchi organizmida ikkita qarama-qarshi holatlar rivojlanadi:

1. Jismoniy chiniqish va sport ish qobiliyatini oshishi (sarflangan enyergiyetik ryesurslar qayta tiklangan holatlarida);

2. Surunkali charchash va sportchini darmoni qurishi (muntazamlik ravishda tiklanish jarayonlarining muddatlari uzaygan holda).

Zamonaviy sportda sportchining organizmi faoliyati va ish qobiliyatini oshirishda navbatdagi mashg'ulotlar to'liq tiklanmagan holatida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Sport mashg'ulotlarini jarayonidagi jadallashtirish va sport ish qobiliyatini oshirishda qayta tiklash vositalarli keng muntazamlik ravishda qo'llanilishiga katta ahamiyat beriladi. Zamonaviy sportga ta'luqli haddan tashqari fizik va psihik (ruhiy) yuklanishlarda qayta tiklash vositalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga etadir.

Hozirgi zamonda qayta tiklash vositalari ikki turli shaklda o'tkaziladi:

a) sport mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonidagi sportchilarni tiklash sistemasi

b) tibbiy ryeabilitatsiya sistemasi: boshqacha aytganda kasallanish, shikastlanish, o'ta charchash va o'ta zo'riqishlardan keyin sportchilarni ish qobiliyatini qayta tiklashdir.

Qayta tiklash vositalarining tasnifi.

Qayta tiklash vositalari uchta asosiy - pedagogika, psixologik va tibbiy guruhlariga bo'linadi.

Pedagogik vositalari:

- asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi, chunki ratsional ravishda tuzilgan sport mashg'ulotlarnigina qayta tiklash jarayonlarini tezlashtiradi va sport natijalarni oshiradi. Bunda quydagi faktorlarga katta ahamiyat beriladi: mikro va makrotsikllarda Shu bilan sportchini ko'p yillar davomida tayyorlanishida yuklanish va dam olishni birga qo'shib to'g'ri olib borilishi. maxsus qayta tiklash tsikllarini kiritish, dam olish kunlar, mashg'ulotlarni har xil sharoitlarda o'tkazilishi, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, yengil krosslar, mashg'ulotlarni kirish va tugash qismlarini ratsional ravishda tuzilishi va x.z.

Psixologik vositalari: - psixologik - asab tangligini (tarangligini) chetlatadi, Shu bois organizmining harakat va fiziologik funksiyalari tezda qayta tiklanadi.

Bularga har xil asabiy va ruxiy holatlarini boshqarish usulublar: uxlab dam olish, o'z kuchiga ishontirish, o'z-o'zini irodasini mustahkamlash, mushaklarni bo'shashtirish usullari, bo'sh vaqtlarni syermazmunli o'tkazish, gipnoz va x. kiradi.

Jismoniy ish qobiliyatini tiklashda qo'llaniladigan tibbiy vositalar asosiy rolni o'ynaydi.

Tiklanish deganda organizmning funktsional holati o'zgargandan keyin uning fiziologik holatini ishdan oldingi yoki unga yaqin gomeostaz (ichki muhitni saqlash) holatiga qaytishi tushiniladi.

Azrob reaksiyalar va assimilyatsiya ustun kelishi tiklanish jarayonlarining xarakterli tomonidir.

Ma'lumki, ishdan keyin davrda faqat organizmning sarf qilgan resurslari va Shuningdek, uning fiziologik funksiyalari tiklanibgina qolmay balki muhim funktsional struktur qayta qurilishlar ham bo'ladi. Shuning uchun tiklanish jarayonlarini bilib hisobga olish trenirovka yuklamalariga doimo to'g'ri yordam beradi.

YUklanish natijasida organizmning ichki muhitida kuchli o'zgarishlar sodir bo'ladi, qon reaksiyasi kislotali tomonga suriladi, enyergyetik resurslar kamayadi, termoregulyatsiya, buziladi,

Yurak-qon tomir, nafas sistemalarining faoliyati buziladi. Bularning faoliyatini yaxshilashda tibbiy vositalar yordam beradi. Buning natijasida charchoqlik holati yo'qoladi, ishqobiliyati oshadi, organizmga keyingi beriladigan yuklanishga moslanishini yengillashtiradi.

Sportchilar organizmning ish qobiliyatini qayta tiklashda sport tibbiyotida keng kompleksli vositalar qo'llaniladi. Bunga birinchi navbatda maxsus ovqatlanish, ergogenli dieta va vitaminlar kiradi.

Bundan tashqari o'simliklardan va sun'iy yo'l bilan tayyorlangan farmakologik preparatlar qo'llaniladi

Gigiyenik vositalari ham keng qo'llaniladi - bir meyordagi rejim, tabiatdagi tabiiy kuchi va x.z. Eng asosiysi esa tiklanishning jismoniy vositalarning yig'indilari: massajdan tortib, sauna, tyermo (issiq)- elektro,baro,-magnit va boshqa uslublar ko'llaniladi.

Ko'pgina tibbiy vositalar organizmga katta ta'sir qiladi. Bu vositalarni noto'g'ri ko'llinishi, organizm holatiga mos kelmasligi, dozirovka ko'payib kyetishi, sportchilarning sog'ligiga ta'sir etishi, uning ish qobiliyatini yomonlashishiga olib keladi. Shuning uchun buni qo'llashda sportchilarning individual holatini, yoshini, jinsini sog'ligini, jismoniy rivojlanishiga, organizmning konkret holatiga, mashg'ulotning yoki musobaqaning bosqichi va xarakterini hisobga olish kerak. Bu vositalar vrach ko'rsatmasi asosida qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida sportchilarni ish qobiliyatini oshirishda, tiklanish jarayonlarni tezlashtirishda va charchash holatilarni oldini olishda ovqatlanishi katta ahamiyatga ega.

Modda almashinuv tufayli o'sish va rivojlanish, morfologik o'zgarishlarni turg'unligini va biologik sistemalarni funktsional darahalari ta'minlanadi.

Katta jismoniy yuklanishlarda oziqa moddalarga extiyojligi, qisman oksil moddalarga va vitaminlarga oshishi kuzatilgan yuklanishlarni kuch va quvvat oshishi bilan energiyani sarflanishi ham oshadi.

Sportchilar va sport ustozlari har xil jismoniy yuklanishga ta'luqli energiyasini mos kelishini aniqlashi mumkin.

Qayta tiklash jarayonlarini tezda tiklash maqsadida katta yuklanishlar va musobaqalar davomida ovqatlanish kaloriyasini io'lab chiqarilgan normativlarga nisbatan 5-10%, suyuqlikni esa 0,5-1 litrdan oshirish lozim. Tiklanish davrida ozuqa bilan oqsil moddalarini ist'emol qilinishiga katta ahamiyat beriladi. Ozuqani oksil tarkibini 50-60 % go'sht, baliq, jigar, so'zma, sut tashkil qiladilar.

Oqsil moddalar tarkibiga kiruvchi aminokislotalar., glyutamin (sutki bug'doyni oqsillari) lipoproteyinlar (sut, jigar, mol go'shtli oqsil moddalarni va xolin) mol jigarida, tilda, tuxum sarig'ida, no'xatda qayta tiklanishi ta'minlanadi.

YOg' va uglevodlar - tiklash jarayonlarida katta rol o'ynaydilar. YOg' maxsulotlari 20-25% dan oshmasligi lozim va uglyevodlarni miqdorini oshirish lozim. Jigar va. mushaklarda glikogen zapaslarini oshirishda yuklanishlardan 24-28 soat o'tgandan keyin sportchilarni ozuqa tarkibini uglyevodlar bilan boyitilishi lozim. Bular bir sutkali kaloriyasini 60% tashkil etishi kerak. Qayta tiklash davrida uglyevodlar tarkibi: 64% kraxmal va 36% oddiy qandlardan iborat bo'lishi kerak. Tiklanishni ta'minlashda onson yengil suriluvchi uglevodlar (Masalan asal), ho'l mevalar va sabzavotlar katta yuklanishlar davrida bir sutkali ratsionini 15- 20% tashkil qilishlari lozim.

Tiklanish jarayonlarini- kaltsiy, fosfor, natriy, magniy, tyemirga boy myenyeral moddalar tezlashtiradi. Bu moddalar mushaklar, bosh miya, miokarda almashinuv jarayonlarini boshqarishi, fermiyentlarni va vitaminlarni organizmda o'zlashtirilishi, kislorodni tashuvchi xususiyatlarini, suyak to'qimalarini mustahkamlanishida katta rol o'ynaydi.

Issiq sharoitda mashq davomida ko'p tyerlash natijasida tiklanish davrida ozuqa ratsionida osh tuzini miqdorini sutka davomida 5-7 g. ko'paytirish mumkin, mushaklarni tirishishida sportchilarga maxsus tuzli tabletkalarni berish kerak.

Tiklanish davrining boshlanishida organizmda ishqorlik moddalar minyeral suvlar. xo'l mevalar va sabzavotlar bilan ta'minlash kerak. Ichaklarni faoliyatini yaxshilashda qatiq, kyefir va apyelsinlarni ovqatlanish ryejimiga kiritish lozim.

Kun davomida 3 - 4 marta ovqatlanish tavsiya etiladi (mashg'ulotlar va musobaqalardan 1,5 - 2 soat o'tgandan keyin). Tiklash muammolarida vitaminlar

alohida o'rin egallaydi. Katta yuklanishlarda vitaminlar yetishmovchiligi yuzaga kelishi mumkin. Zamonaviy sportda kompleksli vitaminli preparatlar qo'llaniladi. Shular qatorida kompleksli preparatlar (uglyevodlar myeniral tuzlar mikroelementlar va vitaminlar yig'indisi yoki oqsil moddalarni yig'indisi) keng qo'llaniladi.

Mushaklarni energyetik potentsialini oshirishga olib keluvchi ovqatlalanish energogiyen dieta deb nom olgan. (uglyevodlar, oqsil va yog' moddalarni kompozitsiyasini o'zgartirish).

Mushaklarda glikogyenni miqdori qanchalik ko'p bo'lsa, jismoniy yuklanish Shuncha katta samarali bajariladi. Masalan, oddiy aralash diyetada (KMU) vyeloergometrda MPKning 75% tashkil qilingan jadallikda mashq 114 daq. davomida, uglyevod diyetada - 167 daq., oqsil –yog' diyetada atigi 57 daqiqa davomida to'xtovsiz mashq birinchi hodisada glikogyenni miqdori 1,75 g/100 g mushakni og'irligiga teng, ikkinchisida - 3,51 /100 g uchunchisida esa atigi 0,63 g/100 g ekanligini aniqlashgan.

Mushaklarda kislarodning tarkibi qancha kam bo'lsa, Shuncha uzun masofaga yugurish tezligi past bo'ladi. Enyergogiyen diyetada nafaqat sportchilarni ish qobiliyatini oshirishda, Shu bilan sportchilarni mashg'ulotlar va musobaqalarni samaradorligini ta'minlashda ham qo'llaniladi.

Oqsil moddalar.

Oqsillar (protyeidlar) – tirik organizm hujayralarida sintezlanadigan biologik polimyerlar. Oqsil tirik organizmning hayotiy mahsuloti bo'lib, uning yashashi, rivojlanishi, yetilishi va o'ziga o'xshash nasl hosil qilishiga imkon yaratadi. Barcha oqsil molyekulalari uglyerod, vodorod, azot, kislorod va oz miqdorda oltingugurtdan tashkil topgan. Oqsil molyekulalari zanjiridagi bo'g'inlar aminokislotalardan iborat. Hujayra quruq og'irligining 50% dan oshiqrog'ini oqsil tashkil etadi.

Oqsilning organizm hayot – faoliyatidagi ahamiyati nihoyatda xilma-xil. Oqsilning strukturali oqsil deb ataluvchi katta gruppasi organizm turlicha strukturasining hosil bo'lishida ishtirok etadi. Hujayralar qobig'i va ularning ichki

tuzilmalari – organnyellalar, Shuningdek, nerv ustunlari qobiqlari polisaxaridlar va yog'lar bilan murakkab moddalar hosil qiluvchi alohida erimaydigan oqsildan tashkil topgan. Oqsil qon tomirlari djevori tarkibiga qiradi. Tyeri, pay, boylam, tog'ay, suyak tarkibida kollagen oqsili bo'ladi. Kyeratin son, tirnoq, pat, shohisimon tuzilmalarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Gormonlar oqsili organizmning barcha hayotiy jarayonlarini, o'sishi va ko'payishini boshqarib turadi. Alohida yorug'lik syezgir oqsil – rodopsip yordamida ko'z to'r pardasida pryedmyetlar tasviri aks etadi. Muskullarda qisqaradigan oqsil miozin va aktin borligi tufayli ular qisqaradi va yoziladi. Ayni Shu oqsil tufayli barcha hayvonlar yurish qobiliyatiga ega. Ba'zi hayvonlar (ilon, hashorat va boshqa) hamda o'simliklarning kuchli zaharli moddalari, Shuningdek bakteriyalar toksini xam oqsildir. Shuning uchun ular tuxum oqida va o'simliklar urug'ida to'planadi. Ba'zi oqsil zahira oziq moddalar hisoblanadi. Fyermiyentlar oqsilning muhim va turli gruppasini tashkil etadi. Organizmdagi barcha kimyoviy jarayonlar fyermiyentlar ishtirokida o'tadi. Ovqat hazm bo'lishi, kislородning o'zlashtirilishi, moddalarning o'zaro bir-biriga aylanishi, almashinuv mahsulotlarining hosil bo'lishi va organizmdan chiqarib yuborilishi, enyergiya to'planishi, qon ivishi va boshqa fermyentlar ishtirokisiz amalga oshmaydi. Ba'zi oqsil gruppalari tashuvchanlik funktsiyasini bajaradi. Masalan, eritrotsitlardagi gemoglobin kislородni o'pkadan organizmning turli to'qimalariga eltadi va to'qimalarda hosil bo'lgan karbonat angidridni o'pkaga olib kelib, nafas chiqarganda uning o'pkadan tashqariga chiqib kyetishiga imkon yaratadi. Oqsil organizmni himoya qilish vazifasini ham o'taydi. Qonga kasallik paydo qiluvchi bakteriyalar yoki ularning organizm hayot-faoliyati uchun xayf tug'diradigan mahsulotlar tushganda organizmda antityellar – immunoglobulin oqsil ishlab chiqariladi. Ular organizm uchun yot bo'lgan zaharli oqsilni yoki kasallik paydo qiluvchi mikroorganizmlar hayot-faoliyati mahsulotlarini nyeytrallashda ishtirok etadi. Oqsilning organizmni himoyalash vazifasiga qonning ivishini ham misol qilib keltirish mumkin. Qon plazmasida fibrinogen oqsili eriydi. U rangsiz va ko'rinmaydi. Lekin qon tomirning shikastlangan joyida fibrinogen tez

polimyerlanib, oq fibrin ipiga aylanadi va cho'qmaga tushib, jarohatlangan joyni paxta yanglig' to'sib qo'yadi. Suvda eritmaydigan, kimyoviy jihatdan inyert oqsildan tortib, suvda eriydigan, biologik jihatdan aktiv, zaharli barcha oqsilpeptid bog'i bilan bog'langan ayni bir xil aminokislotalardan tashkil topgan. Tabiatda 20 xilga yaqin aminokislotalar (oqsil Shu aminokislotalardan tuzilgan) mavjudligi ularning zanjirlarda ma'lum ketma-ketlikda joylashishini cheksiz o'zgartirishga amaliy imkoniyat yaratib beradi.

Har bir oqsilning polipeptid zanjiri oqsiliga xos bo'lgan aminokislotalarining tuzilishi bir xilda yoki bir-biriga yaqin bo'lgan, lekin aminokislota qoldiqlari turlicha ketma-ketlikda joylashgan ikkita oqsilning xossasi kimyoviy jihatdangina emas, balki biologik jihatdan xam deyarli turlicha bo'ladi. Oqsil molekulasini aminokislota zanjiridagi bittagina aminokislota qoldig'i o'rning almashtirilishi ham ayni oqsil xossasining anchagina o'zgarishiga sabab bo'ladi. Aksari oqsil tarkibiga kiradigan aminokislota qoldiqlarining soni 100 dan kam emas. Ular oqsil tarkibida qat'iy tartibda birin –ketin joylashib, oqsil molyekulasining polipeptid zanjirini, ya'ni barqaror birlamchi strukturasi tashkil qiladi. Juda ko'p aminokislotalardan tuzilgan uzun polipeptid zanjirining turli qismlari o'zaro bog'lanishi tufayli oqsil molekulasining yuksak tashkiliy shakllari – ikkilamchi, uchlamchi va to'rtlamchi strukturalari hosil bo'ladi. Tirik organizmda oqsil paydo bo'lishi nuklyein kislotalari va ko'p sonli maxsus fermentlar ishtirokida o'tadigan murakkab jarayondir.

Oqsil shakli, to'qimasi va individual hossalari bilan farq qiladi. Har qanday oqsil issiq qonli hayvonlar, jumladan odam organizmiga kiritilganida antityela hosil bo'lishiga olib keladi, ya'ni oqsil antigyen xossasiga ega. Organizmga yot oqsil kirganida allergik holatni yuzaga keltiradi. Organizmga singmagan oqsil va polipeptidlar ichakda so'rilib, qonga o'tadi va organizmga allergiya singari ta'sir etadi.

Oddiy oqsillarnig hazm bo'lishi va so'rilishining buzilishi. Oqsil oziq-ovqat ratsionining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Ovqat bilan mye'da-ichak yo'llariga kirgan oqsil ovqat hazm qilish shiralaridagi fermentlar ta'sirida

parchalanadi (singiydi). Oziq-ovqatdagi oqsil aminokislotagacha parchalanib, ichak orqali qonga o'tadi. Shunday qilib, oziq-ovqatdagi oqsil o'ziga xos ko'rinishini yo'qotadi, undan hosil bo'lgan aminokislotalardan organizm o'ziga mos – strukturali, fyermiyentli va h.k. oqsilni vujudga keltiradi. Ba'zi oqsilning ichak yo'lida chala parchalanishi ancha og'ir kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Oqsilga yolchimaslik va u bilan bog'liq bo'lgan kamchiliklar. Odam organizmning oqsilga yolchimasligiga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin: oqsilning organizmga oziq-ovqatlar bilan yetarli miqdorda kirmasligi, oziqli oqsilning chala hazm bo'lishi va yaxshi so'rilmashligi (kuchli ich kyetishi, dispyepsiya, dizyentyeriya, chillashir, ovqat hazm qilish byezlari funktsiyasining buzilishi) oqsilning organizmda juda kuchli almashinuvi, binobarin, fiziologik holatlari (homiladorlik, laktatsiya va b.da) kuyganda, suyak singanda, xirurgik operatsiyalarda, infyeksion kasalliklarda va b.da sodir bo'ladigan stryess (tanglik) holatlarida unga bo'lgan ehtiyojning yuqoriligi, turli kasalliklarda, masalan, nefroz, qon yo'qotish, oqsilning eksudat va transsudatlarga o'tishi, to'qimalarda, qon zardobida oqsil sintezining buzilishi, bir qator kasalliklarda (gastrit, yarali kolit, ilyeit va b.) oqsilning ichak epityeliylaridan o'tib yo'qolishida.

Oqsilga yolchimaslik organizm to'qimalarining o'zidagi oqsilning parchalanishiga va azot balansining buzilishiga sabab bo'ladi. Dastlab qon zardobidagi oqsil miqdori kamayib gipoprotieinyemiya paydo bo'ladi. Gipoprotieinyemiya suyuqlikning qondan to'qimalarga o'tishiga va shish paydo bo'lishiga olib keladi. Qondan keyin ikkinchi navbatda jigar, muskul va tyeridagi oqsil miqdori kamaya boshlaydi, eng so'nggida Yurak muskuli va bosh miya oqsili tugay boshlaydi. Markaziy nerv sistemasi funktsiyasining buzulishi oqsil almashinuviga ancha ta'sir ko'rsatadi. Oqsilning parchalanishi tezlashib, yangidan hosil bo'lishi esa syekinlashadi. Bu atrofiya, distrofiya va boshqa kamchiliklarni keltirib chiqaradi. Gormonlarning oqsil almashinuvida alohida ahamiyati bor. Qalqonsimon bez gormonlari organizmdagi oqsil parchalanishi jarayonini kuchaytiradi va hosil bo'lishni tezlashtiradi. Gipofizda ishlanib chiqadigan o'sish

gormoni ta'sirida oqsilning hosil bo'lishi va sintezlanishi tezlashadi. Bu oqsil miqdorining ko'payishiga va organizmning o'sishiga imkon yaratadi.

Kuchli mashg'ulotlar bajarilishida, ayniqsa 2-3 martadan ko'p o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, qayta tiklanish jarayonlarini jadallashtirishda ovqatlanish ryejimiga maxsus ozuqa preparatlar kiritiladi. Bular qatoriga oqsil gidrolizatli sport ichimliklari kiradi. Quruq sport ichimlik "Olimpiya", "Sportakiad", "Viktoriya", "Ergoton", "Vyelyeton", "Diyeta Ekstra" va oqsil-glyukozali shokolad, oqsil pyechyenyesi, "Olimp" oqsil marmyeladi va boshqalardir.

1.2 Farmakologik tiklash vositalari.

Sportchilarni ish qobilyatini bir myeyorida saqlash, katta yuklanishlardan keyin, o'tkir va surunkali charchash, o'ta charchash, byetoblik holatilarida, zamonaviy sportda har xil farmakologik moddalar qo'llanilmoqda. O'simlik farmkologik moddalarga ko'proq ahamiyat beriladi. Har bir vaziyatda trenter va vrach birgalikda farmokologik moddalarni qabul qilish masalasini yechishlari lozim.

Vitaminlar. Sportchilarning ish qobilyatini qayta tiklashda vitaminlar alohida o'rin egallaydi. Ma'lumki, vitaminlarning yetishmovchiligi ish qobilyatining pasayishiga, charchash va har xil kasallik holatilariga keltirishi mumkin.

Bu dorilar fermyent sistemalarini aktivlashtiradi, immunityetni oshirishga ko'maklashadi, to'qimada kislorodni o'zlashtirishni yaxshilaydi, nerv va gumoral regulitsyani rivojlantiradi, modda almashinuvi chiqindilarini organizmdan chiqib ketishini tezlashtiradi. dorilarni buyurishga faqat vrachning huquqi bor. Ularni trenterlar tomonidan buyurilishi, sportchilarni o'zlari qo'llashi man etiladi. Bolalar va o'smirlar dorilarni qo'llashda alohida extiyot bo'lmoqlari lozim.

Plastik ta'sir xususiyatiga ega bo'lgan dori darmonlar(nukleotidlar) hujayralarning tiklanishiga va ularning ichida regenyerativ jarayonlarini kechishiga yordam beradi, anabolik xususiyatlari va distrofiyaga qarshi ko'rsatish xususiyatigsha ega. Uglevod almashinuviga ta'sir ko'rsatadi, fyermyent va

kofyermiyentlarni yetishmasligi to'ldirishda ko'maklashadi, Yurak va skelyet mushaklarida modda almashinuvini yaxshilaydi. Jismoniy zo'riqishlar natijasida rivojlangan miokard distrofiyasini oldini olishida va davolashda bu guruh dorilarning ahamiyati kattadir. Bu guruhga kaliy orotat, riboksin, ATF, oqsil aralashmalari va ozuqa qo'shimchalar kiradi. Energyetik tasiriga ega bo'lgan dori darmonlar. Kislorod yetishmovchiligiga (gipoksiya organizmni turg'unligini oshiradi). Kerakli energyetik moddalarni ehtiyot qiladi, metabolik reaksiyalarga tezda kirishadi va Krebs tsiklida tez so'riladi va sarflanadi, fermiyentlarni va kofermiyentlarni aktivligi oshiradilar, katta yuklanishlarda organizmda hosil bo'ladigan zararli radikallarni miqdorini kamaytiradi. Bu guruh dori darmonlarga karnitin xlorid, pikamilon, yantar kislotasi, panangin, nootropil kiradi. Antioksidantlar (vitamin YE, tokofyerollar va boshqalar) uzoq vaqt davolovchim etadigan mashg'ulotlarda lipidlarning ortiqcha ko'p miqdori hosil bo'ladigan zararli moddalarni ta'sirini o'tmaydigan qilib qo'yadi.

Tezlik va kuchli yuklanishlarda, zo'riqish bilan hamda o'ta diqqat va murakkab koordinatsiyali harakat talab qiluvchi sport turlarida samarali qo'llaniladi.

Nootroplar - bosh miyaning intyegrativ mexanizmlariga bevosita aktivlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan, xotirani yaxshilaydigan, fikrlashni stimullashtiradigan, bosh miyani stryess ta'sirotiga chidamliligini oshiradigan pryepyerat. Nootroplar koordinatsiyani yaxshilabgina qolmay, sportdagi yo'qolayotgan ko'nikma va tyexnikani tiklanishini tezlashtiradi.

Nootrop preparatlar modda almashinuvi jarayoniga ta'sir ko'rsatgani uchun ularni "metabolik tyerapiya" preparatlari qatoriga qo'shadilar. Bu preparatlarni kechki payt va psixomotor qo'zg'alishda qabul qilish mumkin emas.

Nootroplarni qo'llash.

	Trenirovka bosqichlari	m	u	u	kl
--	-------------------------------	----------	----------	----------	-----------

Sport turi	tayyorlov	asosiy	Maxsus tayyorgalik	Musobaqa oldi		
TSiklik		*	*	*	*	*
Tezlik-kuch		*	*			
Yakkakurash	*		*		*	
Koordinatsion		*	*			
Sport o'yinlari	*				*	

Nootroplar.

Preparatlar	Bir kunlik doza		Qabul qilish davomiyligi, hafta
	Katta kishilar	O'smirlar	
Aminalon	0,5 g. 3 mahal		2-3-4
Lutsyetam	2 tab.	1 tab.	2-4
Nootropil	0,8 g. 2 mahal	0,4 g. 3 mahal	3-4
Piramyem	0,8 g. 3 mahal	0,4 g. 2- 3 mahal	4-6
Pantogam	0,5 g. 2-3 mahal	0,25 g. 3 mahal	4
Piriditol	0,1-0,3 g. 2 mahal	0,05-0,1 g. 2 mahal	3-4
Entsyefabol (drajje)	-	0,1 g. 1-3 mahal	2-4
Entsyefabol (5%li eritmasi)	-	1 choy q. 2 mahal	2-4

Katta jismoniy yuklanishdan keyin jigar funksiyasini normalashtiruvchi (gyepatoprotiyektorlar) deb ataluvchi dori darmonlar. Bular organizmni shlaklardan (zahar chiqindilar) tez tozalashda, jigardagi modda almashinish funksiyasini va dyezintoksikatsiyani (zaharlarni parchalash) kuchaytirishida yordam beradi. Bular allaxol, lyeganol, essentsialye, karsil, lyetsitin, myetionin, galstyena va boshqa dorilar.

Metionin- aminokislota bo'lib, organizmda bo'y o'sishi va azot almashinuvida muhim o'rinni egallaydi. Xolin sinteziga asos bo'ladi, buning evaziga yog'lardan fosfolipidlarning sintezini normallashtiradi va jigarda neytral yog'ning to'planishini kamaytiradi. Myetionin adryenalin, kryeotinin sintezida ishtirok etib, gormonlar, fyermiyentlar, V12 va S vitaminlari, foli kislotasi faoliyatini jadallashtiradi. Myetillashtirish yo'li bilan organizmda modda almashinuvi oqibatida paydo bo'ladigan ba'zi zaharli moddalarni zararsizlantiradi. Myetioninni qo'llash uchun tavsiya: jigar kasalliklarini davolashda va ularning profilaktikasida, katta hajmli mushak mashq mashg'ulotlarida. Myetioninni qabul qilgandagi nojuya ta'siri: qusish. Virusli gyepatitlarda qo'llash ma'n etiladi.

Qon ishlab chiqarishni yaxshilovchi dorilar (tyemir dorilar, gyemostimulin, kobabamid) asosan jismoniy zo'riqishda qizil qon tarkibidagi o'zgarishlar bilan kyechganda (o'ta balandlik tog' sharoitlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, o'ta charchash holatilarida) qo'llaniladi.

Bosh miya hujayralarining modda almashinuvini va energyetik jarayonlarni yaxshilovchi moddalar aqliy va jismoniy ish qobilyatini oshiruvchi moddalar nootropalar deb nomlanadi. Ular markaziy nerv sistemasi va analizatorlarni mikrojarohatlanishi ehtimoli bilan bog'liq bo'lgan zo'riqishlarda, o'ta charchashlarda. Nyevrozlarda, vyegyektiv distoniya kasalliklarida qo'llaniladi. Bularga aminalon. piratsyetam. tsyeryebrolizin va boshqalar kiradi.

1.3 Xammom va elektromuolajalardan so'ng massajni o'tkazilishda tiklash vositalari.

Fizikaviy faktorlar yuqori biologik aktivligiga ega bo'lib sport tibbiyotida kasalliklarni oldini olish, davolash, organizmni chiniqtirish qayta tiklashni tezlashtirishi va ish qobilyatini oshirishda keng qo'llaniladi. Tabiiy faktorlar (quyosh, havo, suv) bilan birga har xil dushlar vannalar maxsus vannalar, issiqlik va nurlar, kislorod, elektrotoklar massaj va hammom turlari qo'llaniladi.

Fizikaviy faktorlar organizmda qator javob reaksiyalarni vujudga keltiradi va Shu bilan organizmning himoya kuchlarini, tashqi muhitning noqulay ta'siriga qarshiligini oshiradi, charchashni tarqatadi, qayta tiklashni tezlashtiradi. Fizik

faktorlar ikki guruhga bo'linadi: organizmga umumiy ta'sir kiluvchi (dushlar, vannalar, umumiy va suvli massaj, hammomlar) va mahalliy ta'sir etuvchi (elektromuolajalar, vannalar, issiq muolajalar, syegmyentar massaj va b.) muolajalar charchagan ayrim mushaklarda o'tkaziladi, katta hajmli va jadal mashg'ulotlardan keyin umumiy va mahalliy charchash oqibatlarini tarqatishda umumiy ta'sir vositalari qo'llaniladi. Bir kunda ikki marta mashg'ulotlar o'tkazilishi tsiklida birinchi mashg'ulotdan keyin mahalliy ta'sir vositalarni qo'llanilishi, ikkinchi mashg'ulotlardan keyin organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi vositalar qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Bir biriga mos kelmagan muolajalarni qabul qilmaslik kerak Umumiy (vanna, sauna) va mahalliy ta'sir etuvchi (ultratovush, aerosol, parafin) vositalarni birgalikda qabul qilish mumkin

Suvli muolajalar eng ko'p tarqalganlaridan biridir. Suvning haroratiga qarab dush sovuq (20 gacha), salqin (20-30), iliq va salqin- o'rtacha (31-36), iliq (37-38), issiq (38 dan ortiq) dushlarga ajratiladi. Ertalab mashg'ulotlardan keyin tyetiklantiruvchi qisqa muddatli (30-60 s) sovuq yoki issiq dush olinadi, Kechqurun mashg'ulotlardan keyin uyqudan oldin iliq tinchlantiruvchi dush qabul qilinadi.

Sport tibbiyoti amaliyotida dushning bir necha turlari qo'llaniladi: SHarko dushi - suv harorati 30-35, 1,5-3 atm. bosimida 2-Z daqiqa davomida tyeri qizarguncha bir nyecha marta takrorlanadi

Kaskadli dush – o'ziga xos «suvli massaj» - 2,5 metr tyepalikdan ko'p miqdorda sovuq suvning tushishi.

Suv osti massaji - vanna yoki suv havzasida apparat yordamida o'tkaziladi. Suvning harorati 35-38, bosimi 1-3 atm (sport turiga qarab). muolajani davomiyligi ham sport turiga, yoshiga va funktsional holatiga qarab belgilanadi. Masalan: suzuvchilarda 5-7 daqiqa, yuguruvchilarda 7-10 daqiqa, kurashchilar va bokschilarda 10-15 daqiqa davomida o'tkaziladi. Suv osti massaji haftada 1-2 marta ikkinchi mashg'ulotlardan keyin uyqudan 2-3 soat oldin qabul qilinadi.

Har xil vannalar qayta tiklash va davolash maqsadida qo'llaniladi. Oddiy, issiq, vibratsiyali vannalar qatorida gipyertyermik (suv harorati 39-43), umumiy, o'tirish va oyoqlar vannalari qo'llaniladi. Bu vannalar asosan tayanch harakat apparatini faoliyatini normallashtirishda (mushaklarning "qotishida", miofastsit, miozot va b.) jarohatlanish va o'ta charchash holatlarni oldini olishda qo'llaniladi. Odatda har xil vannalar qo'llaniladi. Kurs davomida 5-7 daqiqali 8-10 muolajalar qabul qilinadi.

Gipyertyermik umumiy va oyoq vannalari uzoq masofaga sport yugurish vakillariga tavsiya etiladi. Ma'lumotlarga ko'ra yugurishidan keyin (asosan uzoq davomli, jaddalik, marafon) oyoqlar muskullarida og'riqlar paydo bo'lishi aniqlangan: miofibrillalarni, pyeryemiziy nerv tolalararini, kapillyarlarni shikastlanishi aniqlangan. Paslikka yugurishda muskullarni qotib qolishi (asosan birinchi 3-5 kunlarda) og'riqlar yomon bo'lishi, muskulning qon oqimi buzilishi, muskullarni kislorod bilan ta'minlanishining yetishmovchiligi (gipoksiya) kuzatiladi.

Hammomlar (bug'lik va quruq-sauna) sport ish qobiliyatini qayta tiklashda keng qo'llaniladi. Bug'li va quruq hammomlar harorati va namligi bilan ajraladilar. Bug'li hammomlar yuqori namligi (70-100%) va havoni past harorati (40-60) bilan, quruq havoli yuqori harorati (70-1000) undan ham yuqori va ham namligi (5-15% darajasida) bilan xarakterlanadi. Haddan tashqari isish, organizmniig funktsiyalarini va issiq almashinuvi buzilishiga havfli vaziyatlari kamroq bo'lganligi tufayli saunani kishilar yengilroq ko'tarishadi.

Saunani qabul qilish tartibi bajariladigan yuklanish asosida tuziladi. Mashg'ulotlar kunida sportchilar sauna muolajasini 5-7 daqiqa: kirishi soni 3 marta bo'lishi lozim. Keyingi kunlarda saunada bo'lish vaqtini 10-15 daqiqa uzaytirish (25 daqiqadan, ko'p bo'lmasligi lozim), kirish sonini 4-5 marta ko'paytirish mumkin. Har bir kirish oralig'i 5-15 daqiqa bo'lishi kerak.

Sovuq ta'sirlar (sovuq dush, xavza) va massaj bilan birgalikdagi olingan saunani samaradorligi ancha oshadi.

Tiklash vositalari kompleks ravishda o'tkazilishi lozim. Tiklash tadbirlarini samadorligi ularning kompleksligiga, muddati, sport turi, sportchining yoshi va charchash holati darajalariga bog'liqdir. Belgilangan tiklash vositalarini orasida va kuchli, jaddallashtirilgan o'quv mashqlardan keyin qo'llaniladi.

Masalan elektromuolajalardan so'ng massajni o'tkazilishi bir necha bor samaraliligi aniqlangan.

Birinchi o'quv mashg'ulotlaridan keyin mahalliy ta'sir etuvchi faktorlar (elektroforyez, ultratovush, elektrostimulyatsiya va boshqalar), ikkinchidan organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi: vannalar, suvli massaj, umumiy massaj, sauna va b. Musobaqalar davrida asosan tiklash vositalarni organizmga ta'sir qiluvchi muolajalari (qisqa vaqt davomida) tavsiya, etiladi tayyorlov davrida - umumiy va maxallay faktorlar birga qo'shib o'tkaziladi, ayniqsa, ayrim kasalliklar yuz berganda: miozit (mushakni yallig'lanishi, paylar qinini yallig'lanishi)

Qayta tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda oksigenoterapiya kislorod yordamida davolash usuli qo'llaniladi.

Katta jaddallik va ko'lamli jismoniy yuklanishlarda gipoksiya (kislorodni etishmovchiligi) yuz beradi. Ma'lumotlarga ko'ra gipoksiya, kislorodni tashuvchi va immunityet sistemalariga, qon tomirlarni yassi mushaklariga, qonni tarkibiga, jigar va boshqa a'zolari tuzilish va funktsiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, ko'p kasalliklarni vujudga keltirishi isbotlangan. Sport tibbiyotida kislorodli kokteyllar (kislorod eritilgan vitaminli- ichimliklar, namlangan kislorod bilan nafas olish) va gipyerbarik oksigiyenatsiya (GBO) maxsus barokameralarda atmosferaga bosimidan baland bosim sharoitlarda kislorod, yoki kislorod aralashmasi bilan nafas olinadi.

GBO - gipyerbarik oksigiyenatsiyani davolash davrida takrorlangan usulda (kamerani rejimi – 0,9-10 atm davomiyligi 45-60 daqiqa va 6-9 marta qabul qilinishi) qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Tayanch – harakat apparatining shikastlanishi va kasallanishi haddan tashqari charchash va gipoksiya tufayli kelib chiqqan kasalliklarda kislorod bilan davolash usuli keng qo'llaniladi. Kislorod tyeri osti, bo'g'im atrofiga va bo'shliqlariga bevosita kiritiladi. Kislorod hujayralarni shikastlamaydi, qon

aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklanish jarayonlarini kuchaytiradi, qontalashlarni samarali ravishda tarqalishini ta'minlaydi, to'qimalarda modda almashinuv jarayonlarini yaxshilashga ta'sir ko'rsatadi. Burun bo'shlig'iga kirgan kislorod, burunning ichki pardasini qurishi, tanachalarni paydo bo'lishi va burun tog'ayini o'zgarishidan saqlaydi.

1.4 Massajning qisqacha tarixi

1 Juda qadim zamondan massaj gigienik, davolash, har xil kasalliklarning oldini olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini oshiruvchi vosita sifatida amalda qo'llanib kelingan.

Odamzodning massaj bilan tanishishini, undan birinchi bora foydalanishini xalq tibbiyoti manbalaridan qidirish lozim.

Salomatlikni saqlash haqidagi ta'limot-valeologiya deb ataladi. **Valeologiya** lotincha so'z bo'lib, **valeo**-“sog'lom yashash”, “salomat bo'lish”, **logos** –bilim, tushuncha degan ma'nolarni bildiradi.

Salomatlikni saqlashning asosiy omillaridan biri-organizimni chiniqtirish, har kuni jismoniy badantarbiya mashqlarini bajarish, bir yilda ikki marta umumiy massaj muolajasini olib turish, **ratsional** (lotincha rationalis-to'g'ri, me'yorida) ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi va boshqa shu kabi qoidalarga amal qilishdan iboratdir.

Ko'hna dunyo xalqlarining ko'pchiligida massajga bo'lgan talab davo yordami ko'rsatish asosida kelib chiqqan. Bizning eramizdan 25 asr ilgari massajning ayrim usullari qo'llanilganligini tarix tasdiq etdi. Keyinchalik ko'hna Xitoy qo'lyozmalarida “Kong-fu” (inson madaniyati)-bizning eramizdan oldin 2698 yilda chop etilgan kitobdagi massaj usuli batafsil bayon etilishi bilan birgalikda davo ma'nosi sifatida qo'llanishi borasida tavsiyalar bitilgan. Xitoyning xorijiy mamlakatlari bilan madaniy aloqalari natijasida massaj qo'shni sharq mamlakatlariga-Koreya, Vetnam, Yaponiya va g'arbiy Yevropaga ham kirib keldi. Xon sulolasi davrida bizning eramizdan avvalgi 206-220 yillarda Xitoydan g'arbga yo'l qurilgandan so'ng massaj Sin-TSzyan, Pamir, O'rta va g'arbiy Osiyoga tarqala boshladi, so'ngra O'rta Yer dengizi orqali Xitoyni Hindiston, Eron, Iroq,

Misr, Yunoniston, Italiya bilan bog'landi. Bu esa massajning shu mamlakatlarda yanada keng tarqalishiga sabab bo'ldi.

Ko'hna Hindistonda massaj tarixi bilan tanishish manbai bizning eramizdan avvalgi 1600 yildan oldin chop etilgan kitob "Ayur-Veda" ("Hayot bilimi")da bor edi.

Massaj-frantsuzcha so'z bo'lib, «MASSAGE» - ishqalash fe'lidan kelib chiqqan;

Arab tilida – «MASS» - «tegish, ohista bosish»ma'nolarini bildiradi;

Lotincha «MASSA» - «guvala, kesak», barmoqlar bilan tegish, demakdir;

Qadimgi yahudiy tilda «MASHYEN» -paypaslab ko'rish;

Grekcha «MASSO»-qo'l bilan siqish ma'nolarini bildiradi.

Arablar Hindistonni bosib olganlaridan so'ng Hindistonning massaj maktablaridan olib, amalda qo'llay boshladilar.

Yaponiya hamda Koreyada massaj shifo usuli sifatida qo'llanilgan. Yaponiyada massaj nafaqat shifo usuli sifatida, hatto kurashchilarni tayyorlash, qayta tiklash sifatida ham qo'llanilgan. SHu bilan bir qatorda, bosh og'rig'ini qoldirishda, bo'yin qismlarini, o'zini-o'zi massaj qilish usuli Yaponiyada amalda qo'llanilgan.

Bizning eramizdan avvalgi 459-377 yillarda yashab ijod etgan ko'hna yunonistonlik mutafakkir olim Gippokratning asarlari massaj nazariyasining rivojlanishiga katta hissa qo'shdi.

Tibbiyot asoschisi Gippokrat har xil shikastlanishlarni davolashda massajni qo'llagan, u tibbiy davolashda massaj qo'llash asoschisi va tarafdoridir. Gippokrat: «Vrach ko'p narsalarni bilishi, tajribali bo'lishi bilan birga, massajni ham bilishi kerak, chunki massaj bo'shashgan bo'g'im va boylamlarni mustahkamlaydi, qattiq bo'g'im hamda boylamlarni bo'shashtiradi»,-deb yozgan edi.

Bizning asrimizdan avvalgi I asrda mashhur grek Asklepiad massajni quyidagi guruhlarga: moyli va quruq, kuchli va kuchsiz, qisqa va uzoq davomli massajga bo'lgan.

U barcha dori-darmonlar bilan davolashga qarshi bo'lib oddiy tibbiy davolashni hamda gimnastika, massaj suv muolajalarini tavsiya etadi. Ortiqcha ovqat moddalaridan, suyuqliklardan o'zini tiyish bilan bir qatorda, u butun tanani uqalash, ishqalash, kasallar va kasaldan tuzalayotganlar uchun faol va sust harakatlarni ta'kidlab o'tish bilan bir qatorda, og'riqni qoldiruvchi vosita sifatida massajni maslahat beradi.

Rim imperiyasi ko'pgina mamlakatlarni zabt etib, ularning madaniy, ilmiy yutuqlari bilan bir qatorda, massaj san'atini, jismoniy badantarbiya va davolovchi massajni ham o'zlashtirib oldilar.

Tarbiyalash tizimi va tibbiyotda massajning ayniqsa keng qo'llamda qo'llanilishida bizning eramizgacha I asrda yashab o'tgan, ko'zga ko'ringan rimlik vrach Asklipiyat (128 – 56 yy) ning xizmati katta. Piyoda yurish, yugurish, ot ustida mashq qilish va boshqalardan tashqari, u “Terining ko'zrinmas, nafas olishi”ga katta axamiyat berdi. Terining nafas olishi (bug'lanish) uchun badanni toza saqlash zarurdir.

Galen massajni ertalabki va kechki turlarga bo'ldi. Har bir turi o'ziga xos xususiyatlarga, maqsadga, binobarin uslublarga ega. Galen massajni davolash maqsadida keng qo'llaydi, u shikastlanishlarni davolashning eng yaxshi vositalari massaj va suv muolajalari deb biladi. Massaj Rim askarlari o'rtasida keng yoyilgan edi. Rimliklar sihat-salomatlikni jismoniy kafolatni, qaddi-qamotni shakllantirishda, hammomlarda massaj va jismoniy mashqlardan keng foydalanganlar.

O'rta Osiyo xalqlarining iqtisodiy va madaniyat tomonidan gullagan X asrning oxiri XI asrning boshlarida ulug' mutafakkir olimlar yashadilar va ijod etdilar, ularning yirik namoyandasi sifatida Abu Bakir ar-Raziy (850-929 yillar) va Abu Ali ibn Sino jahon fani taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan ustodi soliydir. Uning mashhur “Tib qonunlari” kitobida davolashning tabiiy-biologik usullaridan badantarbiya, massaj, tana tozaligi, ovqatlanish va suv muolajalariga alohida tavsiyalar berilgan. “Sog'liqni saqlash san'ati odam gavdasini unga munosib va yoqadigan narsalarni saqlash orqali o'sha tabiiy ajal deb ataladigan yoshga

yetakazishdan iborat” sog’liqni saqlashda asosiy narsa quyidagi umumiy va zaruriy sabablarni mo’’tadil qilishdir. Bunda asosan, quyidagi yetti narsani mo’’tadil qilishga ko’proq e’tibor berish kerak: mijozni mo’’tadil qilish, yeyiladigan va yechiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindilardan tozalash, to’g’ri tuzilishni saqlash, burunga tortiladigan havoni yetarli va yaxshi qilish, kiyimli narsalarni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni mo’’tadil qilish; shu harakatlar jumlasiga ma’lum darajada uyqu va uyg’oqlik ham kiradi.

Bu borada badantarbiya va massaj sog’liqni saqlash va tiklashda juda yaxshi ta’sir ko’rsatadigan omillar, deb hisoblangan. Abu Ali ibn Sino dori-darmonlarni ko’p iste’mol etishining zararli ekanligini yozib, organizm uchun befarq emasligini, odam tanasida sillani quritish va ta’sirlashi natijasida odam a’zolarining quvvatini susaytirishini o’sha davridayoq aytib o’tgan: “Zaharli dorilar inson tabiatini susaytiradi, zaharsiz dorilarning ishlatilishi ham odam tabiatiga (ortiqcha) yuk bo’ladi, chunki dori ham tozalaydi, ham yaralaydi”. Demak, hozirgi vaqtdagi eng muhim muammolardan biri asossiz dori-darmonlar bilan davolanish dori-darmonlar kasalliklarining ortib borishiga sabab bo’ladi, xolos. YUqorida bayon etilganidek, umumiy kun, ovqatlanish, uyqu tartiblaridan salomatlikni saqlashda badantarbiyani oldingi o’ringa qo’yadi. “O’z vaqtida oz-ozdan badantarbiya bilan shug’ullangan odamda hech qanday davolashnisha hojat qolmaydi”, deydi. Abu Ali ibn Sino.

Olim tomonidan ishlab chiqilgan, o’zining zamonida progressiv (lotincha Progressus – olg’a xarakat qilish) hisoblangan davolash – profilaktika tadbirlari sistemasi bizning davrimizda ham o’z ahamiyatini yo’qotmagan.

Abu Ali ibn Sino massaj klassifikatsiyasi hozir ham qiziqarlidir u massaj xillari ustida batafsil to’xtalib o’tadi: “Uqalash 4 xil bo’ladi: gavdani baquvvat qiluvchi-kuchli, gavdani yumshatuvchi kuchsiz, ozdiruvchi-davomli, gavdani yashnatib o’stiruvchi, mo’’tadil badantarbiya oldidan qilinadigan tayyorlovchi, badantarbiyadan keyn qilinadigan o’z holiga qaytaruvchi uqalash, ya’ni tinchituvchi uqalash bo’ladi. O’sha paytlarda hammomdan foydalanish keng yo’lga

qo'yilganligi hammomdagi massaj ustida batafsil yozib qoldirgan allomalardan ham ko'rinib turibdi".

Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobining 1 jildida hammomda cho'milish va hammomlar haqida qo'yidagilarni yozadi: Badani (mijozi) mo'tadil kimsa hammomga kirsa, har bir xonasida andek vaqtdan turadi va to badani nam bo'lguncha terlash sal qolguncha sabr qiladi. So'ng eng oldin ikki yelkasidan, so'ng boshqa a'zolaridan suv quyiladi, so'ng esa boshga o'tiladi. So'ng boshini qiriladi, keyin silanadi va asta-sekin uqalanadi, ayniqsa, bo'g'inlarga e'tibor beriladi. Bunda yoqimsiz hech narsa qilinmaydi, og'riq beradigan ish ham qilinmaydi, faqat bo'g'implardan yetilmagan xilti bo'shashi uchun xiltlik kimsalargina qo'llash mumkin.

Olimning tayanch xarakat apparati, asab va nafas a'zolari sistemasi kasalliklarida davolovchi massajdan foydalanish yuzasidan qo'llanmalari xanuzgacha o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Arab, E'ron, Xiva, Buxoroda massaj ko'pincha umumiy hammomlarda qilingan. Kichik va O'rta Osiyoda massajning o'ziga xos yo'nalishi qadimgi Gretsiya va rimda qo'llanilgan ussulardan farq qilib, asosan, oyoqlar bilan massaj qilingan. U "shaq massaji" deb nom olgan. Arab olimlarining g'oyalari ilmiy asosda massajni Arabistonning qo'shni mamlakatlari Turkiya, Gurjistonda tarqalishiga asos soldi va jamoat, shaxsiy hammomlarida amalda ishlatildi.

Massaj badantarbiya, charchoq yoki ish qobiliyatini tiklovchi hamda davolash vositasi sifatida uzoq o'tmishdan boshlab O'rta Osiyo mamlakatlari aholisi o'rtasida "uqalash", "silash" nomlari bilan sharqona hammom, kurash maydonlari va tabiblar amaliyotida keng qo'llanilib kelingan. Albatta, inson ruhiyati, kayfiyati va tana a'zolarini tetiklashtiruvchi ushbu darmon vositasi o'zining amaliy mohiyati bilangina shakllanib, yosh-u keksa ehtiyojini ta'minlashga xizmat qilib kelgan.

I.M.Sarkizov – Serazini sharq massaji haqida shunday yozgan edi: "bu turdagi massaj mutaxassislari qo'l va oyoqlarda usullarni bir xil bajarishgan, assosiy e'tibor ishqalash, bo'g'implardagi nafaol, faol – nafaol xarakatlarga qaratilgan, bunday qilishdan maqsad bo'g'implarning egiluvchanlik xolatini tiklashdan iborat bo'lgan".

SHuni aytish kerakki, hozirgi kunda ham Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va O'zbekistonda eski "Turkcha" xammomlarda qadimgi "sharq massaji" qo'llaniladi. SHarq massajini kim o'zida sinagan bo'lsa u to'g'risida ijobiy fikrlarni bildiradi, ammo bu muolajani birinchi marta ko'rgan odamni vaxima va qo'rquv bosishi mumkin.

Tiklanish davrida buyuk tabiatshunoslar va tibbiyotchilar tomonidan insoniyatga taqdim etilgan yangiliklar, massajning rivojlanishiga keng qo'l ochib berdi.

Rossiyada ham massaj nazariy va amaliy ahamiyatga ko'ra o'z sistemasiga egadir. SHuni alohida ta'kidlash keakki, massaj sport, tibbiyoti va gienik tajribada o'z o'rniga ega.Rossiyada massaj sistemasi chuqur tarixiy negiz asaosida tarkib topgan.

Asrlar mobaynida slavyanlar sovuq, noqulay ob-havo sharoitida yashaganliklari sababli hamoalarda bug'langanlar. Bunda ular"isitish uchun"bir birlarini yoki o'zini o'zi qiyinli, archali va boshqa supurgilar bilan savalaganlar. Bu esa massajning bir turi hischoblanadi.Qadimgi slavyan urf-odati –spurgi bilan savalab urish hozirgi kungacha davom etib kelmoqda.

Shved massaji yuzaga kelguncha rus olimi M.YA.Mudrov (1776-1831) ishqalash va silash usulini faol tashviqot qilgan. Massajning fiziologiyasi ishlab chiqilib, ma'lum bir massaj usullarining sistemasi yaratilgandan keyin uni terapiya, jarrohlik va boshqa klinikalarda hamda kosmetik xonalarda qo'llay boshlaganlar.

S.G. Zibelin, N.F. Filatov va boshqa olimlar ham massaj, gimnastika va ularning profilaktik ahamiyati to'g'risida ko'pgina qo'llanmalar yozishgan.

Peterburg Harbiy –tibbiyot akademiyasining privat (g'ayrirasmiy) dotsent I.Z. Zabludovskiy massajning nazariy va amaliy rivojlanishiga katta hissa qo'shgan rus olimlaridan biridir. U davoloovchi, sport va gigenik massajning zamonaviy, ilmiy asoaslangan izchil sistemasini yaratishga harakat qildi.

I.Z.Zabludovskiyning yilda nashr etilgan "Sog'lom odamlarga massajning ta'siri masalalariga oid ma'lumotlar" mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasining taqdimi bu sohadagi mutaxassislar uchun boshlang'ich manba bo'ldi. Uning 100

dan ortiq monografiya (yunoncha monos-bir +grapxo-yozaman), o'quv adabiyotlari va ilmiy asarlari massajning metodikasiga hamda uning terapiya, xirurgiya, sport sohalarida qo'lashga bag'ishlangan.

Rossiyada inqilobgacha bo'lgan davrda massajning ommalashganligi to'g'risida shuni aytish, kerakki, massaj muolajasidan faqat badavlat odamlargina foydalanishgan.

XIX asrning oxirlaridagina massaj sportga kirib kelib, omma e'tiborini o'ziga jalb eta boshladi. Sarkizov-Serazini shaxsan o'zi bilgan peterburglik sportchi N.A.Panin –Kolomenkin haqida shunday deydi: "Figurali uchish bo'yicha musobaqadan oldin, o'zini musobaqaga tayyorlash uchun, massajchini taklif etgan".

1922 yili I.M. Sarkizov-Serazini Markaziy Davlat Fizkultura inistuti qoshida sport, gigenik va davolovchi massaj bo'yicha kurslar tashkil etdi. Bular esa yuqori malakali massaj ustalarini tayyorlash maktabi bo'ldi. Bu maktab hozirgi kungacha mavjuddir. Uning bitiruvchilari kosmanovtlar, sportchilar, I.A.Moiseevning "Beryozka" ansambli, Katta teatr artistlari, kasalxona, poliklinika, sanatoriyo hamda dam olish uylarida xizmat qilmoqdalar.

O'zbekistonda massajning rivojlanishi so'zsiz N.A. Semashko (1874-1949 yillari)ning nomi bilan uzviy bog'liqdir. Sog'liqni saqlash xalq qo'mitasining birinchi raisi N.A.Semashkoning buyrug'iga binoan 1930 yilda travmatologiya va ortopediya, fizeoterapiya ilmsiy ttekshirish instutlarida davolovchi fizkultura (yunoncha pxyxis- tabiat, culture-lotincha ishlash, berish, mashqlar, badantarbiya) hamda massaj xonalari tashkil etildi.

SHu jumladan, vrachlarning malakasini oshirish institutda ham davolovchi fizkultura va vrach nazorati kafedralai ochildi.

Ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning jadallashuvi, ilm-fanning ravnaq topishi natijasida dastlab "uqalash", "silash" nomlari bilan tanilgan hozirgi massaj sekin-asta ilmiy jihatdan o'rganila boshladi. Alohida e'tibor qaratish joizki, aynan sharqona massajning ilmiy qirralari va uning ta'sir etish xususiyati O'zbekiston olimlari tomonidan o'rganilgan. Jumladan, massaj va uning turli uslublarining

ilmiy mohiyatini ilk bor yoritib bergan o'zbek olimlaridan biri pedagogika fanlari doktori, professor T.S.Usmonxo'jaevdir. Massajga oid dastlabki ilmiy risola, qo'llanma va amaliy tavsiyalar aynan shu tadqiqotchi-olim qalamiga mansub.

Massajning ilmiy va amaliy jihatlarini kengroq hamda chuqurroq ochib bergan, bu borada qator ilmiy-uslubiy adabiyotlar yaratgan mutaxassis olimlardan yana biri tibbiyot fanlari doktori, professor O.A.Rixsievadir.

O'zDJTI "Sport tibbiyoti" kafedrasining mudiri bo'lmish mazkur olimaning bevosita rahbarligida tibbiyot va pedagogika fanlari nomzodlari O.M.Jegalo, Q.A.Nurmuhamedov, Nefedova N.V. massajning o'quv fani sifatida shakllanishiga o'zlarining salmoqli hissalarini qo'shib kelishmoqda. O'zlarining nazariy va amaliy ilmlari xazinasiga asosan, uzoq yillik pedagogik amaliyotga tayanib massaj kursidan o'quv adabiyotini davlat tilida yaratdilar. Jumladan, jismoniy tarbiya va tibbiyot instituti talabalari uchun mualliflar Rixsieva O.A., Saidov T.M., Nurmuhamedov Q.A., Rixsiev A.I.lar tomonidan tayyorlangan "Massaj" o'quv adabiyoti hozirgi kungacha massaj bo'yicha talabalar bilimini shakllantirib kelmoqda. Institut qoshida, Respublikamizning turli mintaqalarida massaj uslubiyati bo'yicha kurslar tashkil qilib, ko'pdan-ko'p kadrlar tayyorlashda faol ishtirok etib kelishmoqda.

SHunday qilib, massaj har xil yosh va kasbdagi odamlar uchun tetiklik hamda yashash kayfiyat bag'ishlash, kuch-quvvatni tiklash, sihat –salomatlikni mustao'kamlashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Massaj tarixi –bu sog'liqning, quvvatning va go'zallikning tarixidir.

II. BOB ODAM ORGANIZMIGA MASSAJNING FIZIOLOGIK TA'SIRI

2.1 Massajga qisqacha tasnif

Massaj (arabcha soʻz boʻlib, “qoʻl tegizmoq” demakdir)-davolash usuli. Massajda koʻpgina tizim va organlarga mexanik va reflektor taʻsir koʻrsatiladi.

Massajning fiziologik taʻsirida nerv tizimi maʼlum rol oʻynaydi. Massaj qilinadigan joy, massaj taʻsirining xarakteri, kuchi va qancha davom etishiga qarab, bosh miya poʻstlogʻining funktsional holati oʻzgaradi, umumiy nerv qoʻzgʻaluvchanligi pasayadi yoki oshadi. Massajning organizmga taʻsir mexanizmidan nerv omil bilan bir qatorda gumoral omil ham katta rol oʻynaydi.

Massaj taʻsirida terida biologik aktiv moddalar hosil boʻlib qonga tushadi, ular tomir reaksiyalarida, nerv impulslarini oʻtkazishda va boshqa reaksiyalarda qatnashadi. Massaj bevosita taʻsir qilgan joyida toʻqimalarga mexanik taʻsir ham koʻrsatib, limfa, qon, toʻqimalar orasidagi suyuqlik tsirkulyatsiyasi kuchayadi.

Natijada qon va limfa dimlanishi yo'qolib, moddalar almashinuvi va massaj qilinayotgan joy terisi orqali nafas olish kuchayadi. Teri qayishqoq bo'lib qoladi, temperaturasi va mexanik omillarga qarshiligi, muskullarning qisqarish funksiyasi oshadi, tonusi, elastikligi, shuningdek, bog'lam apparatining harakatchanligi ortadi.

Massaj yurak-tomir tizimi ishini yaxshilaydi. Kapillyarlarni kengaytirib, massaj qilinadigan sohanigina emas, balki undan uzoqdagi to'qimalarning ham (reflektor yo'l bilan) qon bilan mo'l ta'minlanishiga imkon beradi: qonning arteriya va venalardan oqishi osonlashadi. Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi.

Umumiy (butun gavda) va mahalliy (gavdaning bir qismi, masalan, qo'l yoki oyoq panjasi) massaj bor. Asosiy usullari: silash, uqalash, ishqalash va qoqib qo'yish.

2,2 Massajning nerv tizimiga ta'siri

Nerv tizimi shartli ravishda somatik va vegetativ qismlarga bo'linadi. Somatik nerv tizimi tayanch-harakat apparatining-suyaklar, bo'g'inlar, mushaklar, teri, sezgi a'zolari va ayrim ichki a'zolari; vegetativ tizimi esa asosan, ichki a'zolar-ovqat hazm qilish, nafas olish, ayiruv, ichki sekretsiya bezlari va qon tomirlari faoliyatini boshqaradi. Vegetativ nerv tizimida simpatik va parasimpatik bo'limlar tafovut etiladi. Markaziy nerv tizimini tashkil etuvchi bosh va orqa miya, ko'p sonli nerv hujayralari (neyronlar) va ular o'simtalarining nerv tolalaridan iborat. Nerv tolalari bosh va orqa miya qismlarini bir-biri bilan bog'lab, qo'zg'alishlarni o'tkazish funksiyasini bajaradi.

Odamning orqa miyasi umurtqa pog'onasining kanalida birinchi bo'yin umurtqasining yuqori qismidan birinchi bel umurtqasining pastki qismigacha joylashgan bo'ladi.

Nervlarda ming-minglab nerv tolalari bor, bu tolalar sezuvchi, harakatlantiruvchi va aralash (harakatlantiruvchi va sezuvchi nerv tolalaridan iborat) nervlarga bo'linadi.

Massaj vaqtida terida joylashgan, markaziy va vegetativ nerv tizimi bilan bog'langan, ko'p sonli har xil nerv tolalarining uchlari birinchi navbatda ta'sirotda uchraydi. Odam organizmiga massaj har xil fiziologik ta'sir ko'rsatadi, buning natijasida odam organizmida bir qator umumiy va mahalliy reaksiyalar hosil bo'ladi, bunda hamma to'qimalar, a'zolar va tizimlar ishtirok etadi. Massaj ta'sirining kuchini, davomiyligini o'zgartirib miya po'stlog'ining funksional holatini o'zgartirish, umumiy qo'zg'aluvchanlikni oshirish, reflekslarni kuchaytirish va yo'qolgan reflekslarni qayta tiklash hamda turli xil ichki a'zolar va to'qimalar ozuqalanishini yaxshilash mumkin. Massajning har xil usullari nerv tizimiga turlicha ta'sir ko'rsatadi: biri tinchlantiradi (silash, silkitish), boshqalari qo'zg'atadi (urish usullari).

Jismoniy va aqliy mehnatdan so'ng massaj tetiklashtiradi, ish qobiliyatini oshiradi.

Hamma massaj uslublari orasida tebratish usuli eng kuchli reflektor ta'sirga ega. Massaj nerv-mushak tizimiga ijobiy ta'sir etadi, charchash holatini yo'qotadi, mushaklarning qisqarish qobiliyatini, o'tkazuvchanligini yaxshilaydi va ish qobiliyatini oshiradi.

Massaj oliy nerv tizimiga chuqur ta'sir etib, og'riqni kuchsizlantiradi yoki qoldiradi, nervda o'tkazuvchanlikni yaxshilaydi, shikastlanishda tuzalish jarayonini tezlashtiradi.

Massajning noto'g'ri qo'llanilishi natijasida odamning umumiy ahvoli yomonlashadi, haddan tashqari hayajonlanadi va og'riqlar kuchayadi. Massaj jarayonida vujudga keladigan og'riqlar reflektor yo'l bilan mushaklar tonusini, qon bosimini, qonda qand va adrenalin miqdorini oshiradi hamda qon ivishini tezlatadi.

Massajning nerv tizimiga ta'siri tashqi muhit omillari tufayli ham yuzaga kelishi mumkin. Tashqi muhitning manfiy ta'sir ko'rsatuvchi omillaridan navbat kutish, shovqin-suron, qattiq gaplashish massajning davo ta'sirini keskin kamaytirib yuborishi mumkin.

Massajning teriga ta'siri

Teri-ko'p sonli vazifalarni bajaradigan murakkab anatomik a'zo. U tashqi ta'sirotda (mexanik, ximik, fizik) himoya etish, moddalar almashinishi bilan bog'liq jarayonlarni boshqarish kabi funktsiyalarni bajaradi.

Teri yuzasi o'ta sezuvchan. Terini massaj qilish vositasida uning turli qavatlariga, teri tomirlariga, mushaklarga, murakkab bezsimon apparatga va u orqali markaziy nerv tizimiga ta'sir ko'rsatiladi.

Terining tashqi va ichki sekretiya bezi bo'lib, u ichki a'zolar, qo'shuvchi to'qimalar, gipofiz, bo'yрак usti bezlari, endokrin bezlari bilan chambarchas bog'liq. Bundan tashqari, teri ko'p sonli tomir va nerv reaksiyalarining manbai bo'lib, issiqlik va ionlarni ajratadi. Teri qon deposi vazifasini ham o'taydi. Ayrim hollarda terining kengaygan qon tomirlariga bir litrdan ortiqroq qon sig'ishi mumkin.

Butun tanamizda 5 litrga yaqin qon aylanib yurishini eslasak, bu ko'rsatkich ancha katta ekanligi bilinadi. Ichki a'zolarida paydo bo'lgan o'zgarishlar terining ayrim qismlarida aks etishini odamlar juda qadimdan bilishgan.

Teri, asosan, uch qavatdan tarkib topgan: tashqi (epidermis), asosiy teri (derma), teri osti yog' qavati. Epidermisda terining tashqi quvvati-ko'p sonli sezish nervlar joylashgan.

Asosiy teri-qo'shuvchi to'qima tolalari chigalidan iborat bo'lib, juda mustahkam va yengil cho'ziluvchandir. Terining bu qavatida qon limfa tomirlari, ter va yog' bezlari, sochning ildizi hamda og'riqni, issiqni, sovuqni sezuvchi va markaziy nerv tizimiga o'tkazuvchi nervlar joylashgan.

Teri osti yog' qavati yog' bilan to'lgan katta hujayralardan iborat. Ular ichki a'zolarini shikastlanishdan asraydi, issiqlik sarflanishini kamaytiradi.

Terida joylashgan ko'p sonli sezuvchi nerv uchlari tanamizdagi sezuvchi apparatlardir. Teri orqali markaziy nerv tizimiga va ko'p sonli qil qon tomirlarga ta'sir ko'rsatish mumkin. Terining muhofaza funktsiyalarini uning ortiqlari-soch, tirnoq, bezlar kuchaytiradi. Surunkasiga massaj qilingan vaqtda yog' qavatlarining kamayishi, umumiy moddalar almashinuvi jarayoniga ko'rsatilgan ta'sir oqibatidir. Bunda massaj organizmda to'planib qolgan yog'larni yonishiga olib keladi. Massaj

teri ustki qavati-epidermisda o'lgan hujayralarni mexanik tarzda chiqarib yuboradi, bu bilan teri faoliyati yaxshilanadi. Massaj ta'sirida teridagi qon tomirlari kengayadi, qon aylanishi, terining va terida joylashgan bezlarning ozuqalanishi yaxshilanadi, terining harorati ko'tariladi. Muolaja jarayonida terining ayrim xususiyatlarini e'tiborga olish lozim. Jumladan, terida og'riqni sezuvchi nerv tolalarining uchlari o'tishini, ularning joylashuvini va boshqalarni, massaj o'tkazgan vaqtda son, yelka, bilakning ichki yuzalariga mayinroq, qo'l-oyoq kaftlari, quloq suprasi, sonning tashqi yuzasiga esa kuchliroq ta'sir etish mumkin.

2.3 Massajning mushak tizimiga ta'siri

Odam hayoti va faoliyati uchun *mushaklar* muhim ahamiyatga ega, chunki odam tanasini harakatga keltiruvchi mushaklardir.

Silliqlik mushaklar ichki a'zolar qon tomirlarining faoliyati uchun muhimdir. YUrak mushaklari (miokard) esa yurak faoliyatini ta'minlaydi. Miokardning hujayralari qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega.

Massaj ta'sirida mushaklar mustahkamlanadi, ularning tonusi va elastikligi ortadi, qisqarish funksiyasi yaxshilanadi, quvvati ko'payadi, ish qobiliyati ortadi.

Massajning faol uslublari tufayli mushaklarga arterial qon ko'proq kela boshlaydi, mushaklardagi toliqish yo'qoladi, tiklanish jarayoni tezlashadi.

Toliqqan mushaklarning ish faoliyati besh daqiqalik massajdan so'ng 3-7 marta ortadi. Mushaklar ish faoliyatining bunday ortishi jismoniy mehnatda qatnashmagan mushaklarni massaj qilganda ham kuzatiladi. SHuning uchun ayrim mushak guruhlari toliqqan vaqtda mehnatda ishtirok etmagan mushaklarni massaj qilish maqsadga muvofiqdir. Massaj ta'siri natijasida mushak atrofiyasi sekinlashadi.

Massaj mushaklarda kechadigan oksidlanish-qayta tiklanish jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi, kislorodning oqib kelishini ko'paytiradi va mushak to'qimasi hujayralarining assimilyatsiya funksiyasini yaxshilaydi.

Massaj natijasida mushaklarda plastik (tuzilish) va energetik jarayonlar yaxshilanadi, shu bilan birgalikda, mushaklarning funktsional imkoniyatlari, mushaklar kuchi va chidamliligi oshadi.

Mushaklar-gavda mushaklar, bosh mushaklari, oyoq-qo'l mushaklariga bo'linadi. Gavda mushaklari gavdaning orqa tomonida joylashgan (orqaning yuza va chuqur mushaklari) va gavdaning oldingi tomonida joylashgan (oldingi bo'yin mushaklari, ko'krak mushaklari va qorin mushaklari) mushaklarga bo'linadi.

Massajning bo'g'imlar va bog'lamlarga ta'siri

Bog'lam-suyaklararo va tog'aylararo bo'g'imlar mustahkamligini ta'minlovchi hamda ichki a'zolari bo'shliqlar (ko'krak, qorin, chanoq) devorlari bilan bog'lab tutib turuvchi zich birikkan to'qimadan iborat tuzilma. *Bo'g'im*-suyaklar, ba'zan paylarning bir-biriga harakatchan tarzda birikishi. Suyaklarning hosil qilishda ishtirok etuvchi uchlari, biriktiruvchi to'qimadan tuzilgan bo'g'im xaltasi bilan, ichki tomondan sinovial parda bilan o'ralgan.

Bo'g'imlarni massaj qilish vaqtida har bir bo'g'imning taxminiy harakat amplitudasini va harakat o'qini yaxshi bilish lozim.

Bo'g'im va bog'lamlar harakatchanligi, elastikligining oshishi, massaj qilinayotgan joyning qizishiga bog'liq. Bunda qon bilan ta'minlanish kuchayadi, bo'g'imdagi sinovial suyuqlik ortadi. Bo'g'imlarni massaj qilish bo'g'im atrofidagi shishlarni kamaytiradi, qon tomirlaridan qon aylanishini yaxshilaydi, qonning dimlanishini va bo'g'implarda to'plangan patologik moddalarni yo'qotadi. Bo'g'imlar sovuqqa, kasalliklarga, shikastlarga, moddalar almashinuvi buzilishiga nisbatan juda ta'sirchan bo'ladi. Ko'p qaytalanib turadigan shikastlar, revmatizm, podagra va boshqalar bo'g'im qiyofasining o'zgarishiga olib keladi.

Ob-havo sovuq paytlarda bo'g'imni massaj qilishga alohida ahamiyat berish kerak. Bu holatlarda massaj qizdiruvchi vosita sifatida hamda shikastlanishning oldini olish maqsadida ishlatiladi. Massaj katta yoshdagi odamlar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ularning bo'g'imlarida yoshga xos o'zgarishlar sababli harakatchanlik kamayadi, harakat qiyinlashadi. Holbuki, massaj to'qimalar elastikligini oshiradi, bo'g'imlarni mustahkamlaydi va ularni tashqi muhit ta'sirotlariga chidamli qiladi.

2,4 Massajning qon va limfa tomir tizimlariga ta'siri

Massaj hammadan oldin terining kapillyarlariga ta'sir etadi, buning organizm uchun ahamiyati nihoyatda katta.

Ma'lumki, qon va to'qima orasida almashinuv jarayoni ketadi, ya'ni kapillyar devori orqali to'qimaga kislorod va ozuqa moddalari beriladi, xuddi shu tariqa karbonad angidrid chiqindilar qon orqali tark etiladi.

Hozirgi vaqtda kapillyar tizimi refleksogen soha hisoblanadi. Kapillyarlarda qon aylanish jarayoni markaziy nerv tizimi tomonidan boshqariladi. Massaj ta'sirida qonda eritrotsitlar va trombositlar soni oshganligi isbotlangan. Massaj ta'sirida zahira kapillyarlarni ishga tushirib, organizmda qonni qaytadan taqsimlanishiga olib kelib, yurak ishini yaxshilashi mumkin. Bu o'z navbatida tana haroratini oshiradi, to'qimalar qizib mayinlashadi, fizik va ximiyaviy holatlar o'zgaradi, bu esa har xil shikastlanish, jarohatlanishning oldini olishga imkon beradi. Sog'lom odamlarning qon bosimi massaj ta'sirida deyarli o'zgarmaydi, qon bosimi oshgan kishilarda esa massajning reflektor ta'siri tufayli kapillyarlar kengayib, mushaklar bo'shshadi va qon bosimi pasayadi.

Kuchli va shiddatli massaj usullari yurak urishini tezlashtiradi, tinchlantiruvchi (silash, tebratish, silkitish) usullar yurak urishini pasaytiradi, venoz qon oqimi tezlashib, yurak mushaklarining ishi yengillashadi.

Massaj a'zolar va to'qimalardagi limfa oqimini yurakka tomon harakatlanishini kuchaytiradi. SHu sababli massaj limfa oqimi tomon yo'naltiriladi. SHu tariqa harakat limfa oqimi yuza va chuqur joylashgan limfa tomirlaridan yuza va chuqur joylashgan limfa tugunlariga quyiladi. Limfa tugunlari qon yaratish bilan bir vaqtda kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar, ularning toksinlari, umuman, zaharli moddalar uchun to'siq vazifasini bajaradi. Limfa tugunchalari immuno-biologik jarayonlarni va limfa harakatini tartibga solib turadi. Limfa tugunlari massaj etilmaydi.

Massaj ta'sirida qon va limfa oqimi tezlashadi, bu a'zolarini kislorod, ozuqa moddalari bilan ta'minlashni faollashtiradi hamda parchalanish mahsulotlarini

organizmdan chiqishini tezlashtiradi. Qon va limfa oqimining tezlashishi bo'g'imlarda, qorin va boshqa bo'shliqlarda ularning dimlanishini kamaytiradi.

Massaj mahalliy limfa oqimiga ta'sir etish bilan bir qatorda limfa tizimiga reflektor yo'l bilan ta'sir etadi, bu holda limfa tomirlarining tonusi, harakati yaxshilanadi. Massaj o'tkazishda massajchi qo'lining harakat yo'nalishi limfa oqimi bo'ylab eng yaqin joylashgan limfa tuguni tomonga qaratilishi lozim. Massajchining qo'l harakati limfa oqimi bo'ylab yo'nalmog'i uchun bosh va bo'yinning pastki-o'mrov osti tuguni qo'lning tirsak va qo'litiq osti limfa tuguni tomon, ko'krak qafasining oldi qismi-to'sh suyagidan ikki tomondagi qo'litiq osti bezlari tomon, orqaning yuqori va o'rta qismlari-umurtqa pog'onasidan ikki tomondagi qo'litiq osti limfa tuguni tomon, bel, dumg'aza hamda sonlar-chot limfa tuguni tomon, boldir, tovon, oyoq kafti-tizza osti limfa tuguni tomon yo'naltirilishi lozim. Qoida bo'yicha limfa tuguni joylashgan qismlar massaj qilinmaydi. Bu tugunlarning kattalashuvi, shishishi, og'rishi organizmda infeksiyalar borligidan darak beradi. Bu hollarda massaj man etiladi.

2.5 Massajning ichki a'zolariga va modda almashinuviga ta'siri

Massaj moddalar almashinuvini faollashtirib, organizmning ichki a'zolari funksiyasiga va hayot faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Massaj ta'siridan to'qimalarning harorati oshadi, natijada kimyoviy reaksiyalar tezlashib, moddalar almashinuvi jadallashadi.

Massaj tufayli organizmda qonning a'zolariga taqsimlanishi o'zgaradi, ochiq kapillyarlarning soni ko'payadi; qon oqimi kuchayadi va yurak ishi yengillashadi.

Umumiy massaj organizmning vegetativ funksiyalarini (nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish) tartibga soladi. Qorin bo'shlig'ida joylashgan ichki a'zolariga ham massaj ijobiy ta'sir etadi.

Massaj siydik ajralishini kuchaytiradi. Massaj organizmning muhofaza va boshqaruv (tartibga soluvchi) funksiyalarini kuchaytiruvchi muhim profilaktik vositadir.

III. BOB MASSAJNING GIGIYENIK ASOSLARI

3.1 Massaj xonasiga va jihozlariga talablar

Massaj xonasiga va jihozlariga muayyan talablar qo'yiladi.

Massajning maxsus-massaj xonalarida olib borilishi tavsiya etiladi. Har bir ish joyi uchun 8 m² joy talab etiladi. Ayrim hollarda, havo harorati Q20⁰ -22⁰ S bo'lganida massaj ochiq havoda o'tkazilishi mumkin. Massaj olinadigan joy quyosh nurlaridan va shamoldan muhofazalangan bo'lmog'i lozim. Massaj xonalari quruq sun'iy yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritish 120-130 lyuks bo'lishi shart. Massaj xonalari yaxshi jihozlanib soatiga 2-3 marta havo almashadigan bo'lishi lozim. Massaj xonasi qatorida quruq havoli hammom, dush, kiyinib-echinish xonasi, hojatxona bo'lishi maqsadga muvofiq. Havo harorati va namligining ortishi massajning samarasiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Massaj xonasida hech qanday shovqin-suron bo'lmasligi kerak. YOqimli musiqa ohanglari taralsa, massaj yaxshi o'tadi.

Massaj vaqtida ishlatiladigan talk terini iflos qilmaydi, yog' va terni so'rib oladi, terini sirg'anchiq qiladi, ammo ko'pchilik mutaxassislar massajni surtmalarsiz, toza qo'l bilan bajarishni tavsiya etadilar. SHu bilan birga massajning ishqalash usuli bajarilganda teri shilinishi mumkinligini esda tuting. SHuning uchun massajning siqish, ishqalash kabi usullarini moyli surtmalar yordamida olib borish ma'qul. Uqalash va zarb bilan qoqish usullari quruq terida o'tkazilishi mumkin.

2 3.2 Massajchiga va massaj oluvchi qo'yiladigan talablar

Eng avvalo massajchi o'z qo'llariga e'tibor berishi lozim. Qo'llar quruq, toza bo'lishi shart. Qo'l terisi butun, tirnoqlari kalta qilib kesilgan bo'lishi lozim. Har bir massajdan oldin massajchi qo'lini iliq suv va sovun bilan yuvadi. Massaj tugagach yuvilgan qo'llariga kremlar yoki yumshatuvchi suyuqliklarni surtishi kerak.

Massajchi massaj qilish vaqtida oq, toza halatda va qulay poyafzalda bo'lmog'i lozim. Qo'llarida hech narsa bo'lmasligi kerak, chunki massaj vaqtida teri shikastlanishi mumkin.

3 Massaj oluvchi gigienasi

Massaj seansi oldidan massaj oluvchi iliq dush qabul qilishi yoki ho'l sochiq bilan artinib, so'ng tanasini quritishi kerak. Mahalliy massajda iflos joyni spirt bilan artish mumkin. Agarda teri qalin tuk bilan qoplangan bo'lsa, massajni mato yopib qo'yib yoki har xil massaj emulsiyalari ishlatib olib borish mumkin. shunday qilganda tuklar ildizi ta'sirlanmaydi.

Massaj oluvchi qorni bilan yotganida qo'l mushaklarining bo'shashish holatlariga erishiladi. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish holatiga tizza bo'g'ini ostiga yostiq qo'yib (tizzaga bo'g'imi 25-40⁰ bukilganda) yoki oyoqning tagidan ushlab osilgan holda tutib turilganda erishiladi.

4 Massaj tizimlari

Massaj usullarining o'ziga xosligi, massaj harakatlarining yo'nalishi-*massaj tizimi* deb ataladi. Massaj nazariyasi va amaliyotida ma'lum bo'lgan bir qancha:

shved, rus, xitoy, turkiy (sharq) massaj tizimlari bor. Sport va tibbiyot sohasida rus, fin, shved massaj tizimlari ko'proq qo'llaniladi.

Turkiy massaj (ko'pincha sharq massaji deb ataluvchi) **tizimi** juda qadimdan ma'lum bo'lib, undan hanuz foydalaniladi. bu massaj turi haddan tashqari dag'al, qattiq va kuchli bo'lib, qo'l va oyoqlar yordamida shiddat bilan bajariladi. Undan ko'proq hammomlarda foydalaniladi.

SHved massaj tizimi silash, ishqalash va harakat usullaridan tarkib topgan, bunda eng asosiy e'tibor bo'g'imlarni massaj qilishga qaratilgan. SHved massaji tizimida vaqtning 60-70 foizi ishqalashga, 30-40 foizi harakatlarga (faol, sust) 5-7 foizi silash ajratiladi.

Fin massaj tizimi. Massaj vaqtida harakat yo'nalishi oyoqdan bosh tomonga qaratilgan, bu kam samaralidir, hammomlarda fin massaji ishlatilmaydi. Sport amaliyotida fin massaj tizimidan eshkak eshish, boks, kurash, og'ir atletika kabi sport turlarida foydalanish yaxshi natija bermaydi. Ammo yassi mushaklarni (orqaning uzun mushaklari, bilakni yozuvchi mushaklar, boldirning oldi yuzasida joylashgan mushaklar) massaj qilish yaxshi natija beradi. So'nggi yillarda fin massaj tizimi yangi usullari hisobiga ancha boyitilgan.

Sobiq Ittifoq massaj tizimi. Bu tizimning asoschisi, xizmat ko'rsatgan fan arbobi, meditsina fanlari doktori, professor

I. M. Sarkizov-Serazini hisoblanadi.

I. M. Sarkizov-Serazini massaj asoslarining nechog'li ahamiyatli ekanini asoslab bergan. U massajning nazariy, amaliy va pedagogik jihatlarini targ'ib qilishga katta hissa qo'shgan.

3.3 Massaj usullarining fiziologik ta'siri va bajarish usllari

Massaj usullarining texnikasini va uslubiyaatini o'rganish quyidagi asosiy qoidalarga asoslangan:

-qo'llaniladigan hamma usullar limfa oqimi bo'ylab, yaqin joylashgan limfa tugunlariga yo'naltirib bajariladi. Qo'llar-barmoq uchlaridan tirsak bo'g'imigacha; tirsak bo'g'imidan qo'ltiq ostigacha (bu yerda limfa tugunlari joylashgan); oyoqlar-tovondan tizza bo'g'imigacha (tizza bo'g'imi ostidagi limfa

tugunlarigacha); tizza bo'g'imidan chot qismigacha (chot limfa tugunlarigacha) massaj qilinadi. Ko'krak qafasi o'rtasidan boshlab yon tomonlarga qo'ltiq ostiga yo'nalgan holda, orqa tomon-umurtqadan yon tomonlarga, bel-dumg'aza qismi chot tuguniga yo'nalgan holda, bo'yin-soch qoplangan joydan pastga yo'nalgan holda o'mrov osti bezi (tuguni) tomon massaj qilinadi. Limfa tugunlari massaj qilinmaydi.

Massaj oluvchining holati-mushaklarni imkon boricha bo'shashtirishiga imkon berishi lozim; massaj oluvchining tanasi toza bo'lishi kerak; massaj o'tkazilganda og'riq hosil bo'lmasligi lozim, chunki bu reflektor yo'l orqali bir qator noxush hislarni uyg'otib, bunda arterial qon bosimining ko'tarilishiga, asabiylanishga sabab bo'ladi va massaj natija bermaydi.

Massaj samarasini oshirish maqsadida har xil surtma moylar, talk va bolalar badaniga sepiladigan upalardan foydalanish mumkin. Davo maqsadida turli surtmalarni va moylarni ham ishlatish mumkin. Ammo hozirgi vaqtda surtadigan moddalar ishlatmasdan yaxshi natija beradigan quruq massaj keng qo'llanilmoqda. Massaj va o'zini massaj qilish quruq massaj davomiyligi tananing bir qismida 2-3 daqiqadan oshmasligi lozim.

Massaj usullarini tavsiflashda ayrim iboralar ishlatiladi. Jumladan, agar qo'l oldinga yo'naltiriladi deyilsa-kaft bosh barmoq va ko'rsatkich barmoqlar bilan oldinga siljiydi; qo'l teskari harakat qiladi deganda-kaft jimjiloq tomonga siljiydi. Massaj oluvchining massajchiga nisbatan yaqin joylashgan qo'l va oyoqlari "yaqindagi" iborasi bilan ifodalanadi; massajchidan uzoqroq joylashgan qismlari "uzoqdagi" iborasi bilan ifodalanadi. Agarda massajchining tana (elka) o'qi massaj oluvchining tanasiga nisbatan perpendikulyar holatda bo'lsa, massajchining holati "ko'ndalang" tushunchasi bilan ifodalanadi; agarda bu o'qlar parallel bo'lsa, massajchining holati "uzunasiga" tushunchasi bilan ifodalanadi.

Massajning fiziologik ta'siri fiziologik xususiyatlari bilan farqlanadigan usullarning yig'indisiga bog'liqdir. To'g'ri tanlangan massaj usullari majmuasi massaj metodikasini tashkil etadi.

Massajning usuli va texnikasini o'rganishdan oldin odam anatomiyasi va har bir usulning fiziologik ta'siri bilan tanishmoq lozim.

Massajda, asosan, 8 xil usul: **silash, siqish, uqalash, ishqalash, qoqish, faol va sust harakatlar, tebratish** qo'llaniladi. Usullarning har biri o'zining samaradorligi va bajarilishi bilan farqlanadi. Tananing massaj qilinadigan joyiga qarab massaj usullari tanlanadi.

Xulosalar

Bitiruv malakaviy ishimizni bajarish jarayonida, mavzuning mazmuniga daxldor bo'lgan manbalarni o'rganish, ilmiy taxlil qilish, ularga asoslangan holda va tajriba-sinov ishlarini olib borganimizda o'zimiz uchun ko'p yangiliklarni bilib oldik. Ularning ta'sirida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Sportchilarning ish qobiliyatlarini oshirishda, yoshlarning umumiy va jismoniy tayyorgarligi muammolarini har tomonlama o'rgangan. Tegishli qonuniyat va tamoyillarni ilmiy asoslaganligi hamda ularni amaliyotga tadbiq etishning uslubiy jihatlarini hozirgi davr talablariga moslashtirgan holda ishlab chiqqanligi aniqlandi.
2. Yoshlarimizning eng yuqori saviyada shug'ullanishlariga sharoit yaratildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarimizga milliy va umuminsoniy tarbiya berishning zarur shartlaridan biri bo'lib qoldi.

3. O'quvchi yoshlarga jismoniy tarbiya berish muammosi shaxs kamolotini jadallashtiradigan va to'la-to'kis bo'lishini ta'minlaydigan umuminsoniy tarbiyaning ajralmas qismidir. Sportda ish qobiliyatlarini massajdan foydalanish samarali natijalarini berishini, taraqqiyotining bugungi kunda o'rganib kelinganligi va yanada takomillashib borishi ta'kidlandi.

4. Xammom va massajning foydali ta'siri xaqidagi datslabki ma'lumotlar xalq ijodi namunalaridan bayon etilgan bo'lib, shu bilan bir qatorda sportchilarning organizmning tiklash vositalari haqida batavsil ma'lumotlarni sportchilarni mutaxassislar tomonidan to'g'ri taxlil qilinishi orqali hayotga tadbiq etish lozimligi talqin etilgan.

5. Sport mashg'ulotlarining tibbiy yoki pedagogik tahlil qilinishi bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan zamonaviy sohaga oid texnologiyalardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida foydalanish yaxshi samara berishiga ishonch hosil qilgan holda mashg'ulotlarni loyihalashtirish va o'tkazish davr talabiga aylanganligi aniqlandi. Uning ilmiy echimi sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatlarini oshirish maxsus tadqiqot ob'ekti bo'lishi mumkin deb hisoblaymiz.

7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslarda tashkil etilishi jamiyatimizning barcha a'zolarini sog'lom, faol, g'ayrat shijoatli bo'lishlariga ta'sir etish bilan birga professional sportchilar bo'lishini, O'zbekitsonni dunyoga tanitishga hissa qo'shishini amalga oshiradi. Faqat mashg'ulotlar metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya metodikasi qonun-qoidalariga qat'iy rioya etilishi zarur bo'ladi. Metodik tavsiyalar shug'ullanuvchining jismoniy holati, rivojlanish darajasi, oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarini aks ettiradi. Mashg'ulotlarning mazmuni, metodlari, foydalanilgan vositalari hamda shakllari shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, mahorat darajalariga moslashtirilishi kerak.

Bitiruv malakaviy ishi sifatida bajargan ishimiz kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda shubhasiz foyda berishiga umid qilamiz.

Mavzuning mohiyatiga chuqurroq kirib borganimiz sayin hali tadqiq etilishi zarur bo'lgan jihatlari ko'p ekanligi ma'lum bo'ldi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

- 1 Karimov I.A. «Yuksak ma'naviyat engilmas kuch» T., «O'zbekiston, 2011 y.
- 2 O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. 1998 yil 27 may.
- 3 O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini to'zish to'g'risida. 2002 yil 24 oktyabr.
- 4 Moshkov V.N. "Kurort va sanatoriyalarda davolash jismoniy tarbiya". m.: 1958y.
- 5 Moshkov V.N. "Nerv kasalliklari klinikasida davolash jismoniy tarbiya". M.: 1959y.
- 6 Prof. Dobrovolskiy K. taxriri ostida "davolash jismoniy tarbiya instruktori ukuv qo'llanmasi". M.: 1974 y.
- 7 Grayevskaya N.D., Dolmatova T.I. Sportivnaya tibbiy. Kurs lyektsiy i praktichyeskix zanyatij. CHast 1, 2. Moskva 2005 g.
- 8 Dubrovskiy V.I. Sportivnaya tibbiy Izd. Vlados. 2005 g.
- 9 Makarova G.A. Sportivnaya tibbiy. Uchyebnik dlya meditsinskix institutov i institutov fizicheskoy kulturi M. 2002 g.
- 10 Rixsiyeva A.A., To'raxodjajev X.X. Sport tibbiysi asoslari. Jismoniy tarbiya instituti uchun. Toshkent, "Tibbiy", 1985 y.
- 11 Makarova G.A. Spravochnik dlya sportivnix vrachey, Krasnodar, 2000 g.
- 12 Dubrovskiy V.I. Sportivnaya tibbiy, Moskva 2002 g.
- 13 Fizichyeskaya ryeabilitatsiya. Uchyebnik dlya institutov fizichyeskoy kulturi pod ryedaktsiyey S.N. Popova. Rostov-na-Donu, 1990g.
- 14 Dubrovskiy V.I. Ryeabilitatsiya v sportye M., FiS, 1991 g.
- 15 Sportivnaya tibbiy: Uchebnik dlya institutov fizichyeskoy kulturi. Pod ryedaktsii V.L. Karpmana. M. FiS. 1987 g.
- 16 Dembo A.G. Vrachyebnij kontrol v sportye. M. Tibbiy, 1988 g.

- 17 Belaya N.A. Rukovodstvo po lechebnomu massaju. M.: “Meditsina”, 1983 g.
- 18 Vasechkin V.I. Spravochnik po massaju. Leningrad, “Meditsina”, 1988 g.
- 19 Rixsieva A.A., Biryukova A. Massaj: podderjanie i soxranenie zdorovya i vosstanovlenie trudosposobnosti. T.: “Meditsina UzSSR”, 1988g.
- 20 Rixsieva A.A., Rixsiev A.I. Stress holatlar va jismoniy mashqlarga moslanish. T.: 1994 y.
- 21 Rixsieva A.A., Saidov T.M., Nurmuxamedov Q.A., Rixsiev A.I. Massaj. T.: “Ibn Sino”, 1996 y.
- 22 Dubrovskiy V.I. “Sportivno’y massaj”, M.: “Nedra”, 2000 g.
- 23 Zalesiva Ye.N. Entsiklopediya lechebnogo massaja i gimnastika. Originalnoe izdanie nachala XX veka “Trast Press”. 1999 g.
- 24 Alimova Z.A. Davolovchi massaj asoslari. O’rta tibbiyot va dorishunos xodimlar malakasini oshirish va ixtisoslashtiradigan Respublika Markazining axborot-nashriyot bo’limi. T. 2005 y.