

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Андижон давлат университети
Жисмоний маданият факультети
2-курс талабаси Ж.Қодировнинг

РЕФЕРАТ

МАВЗУ: Массажнинг-физиологик ва гигиеник

асослари

Бажарди:

Қодиров Ж

Текширди:

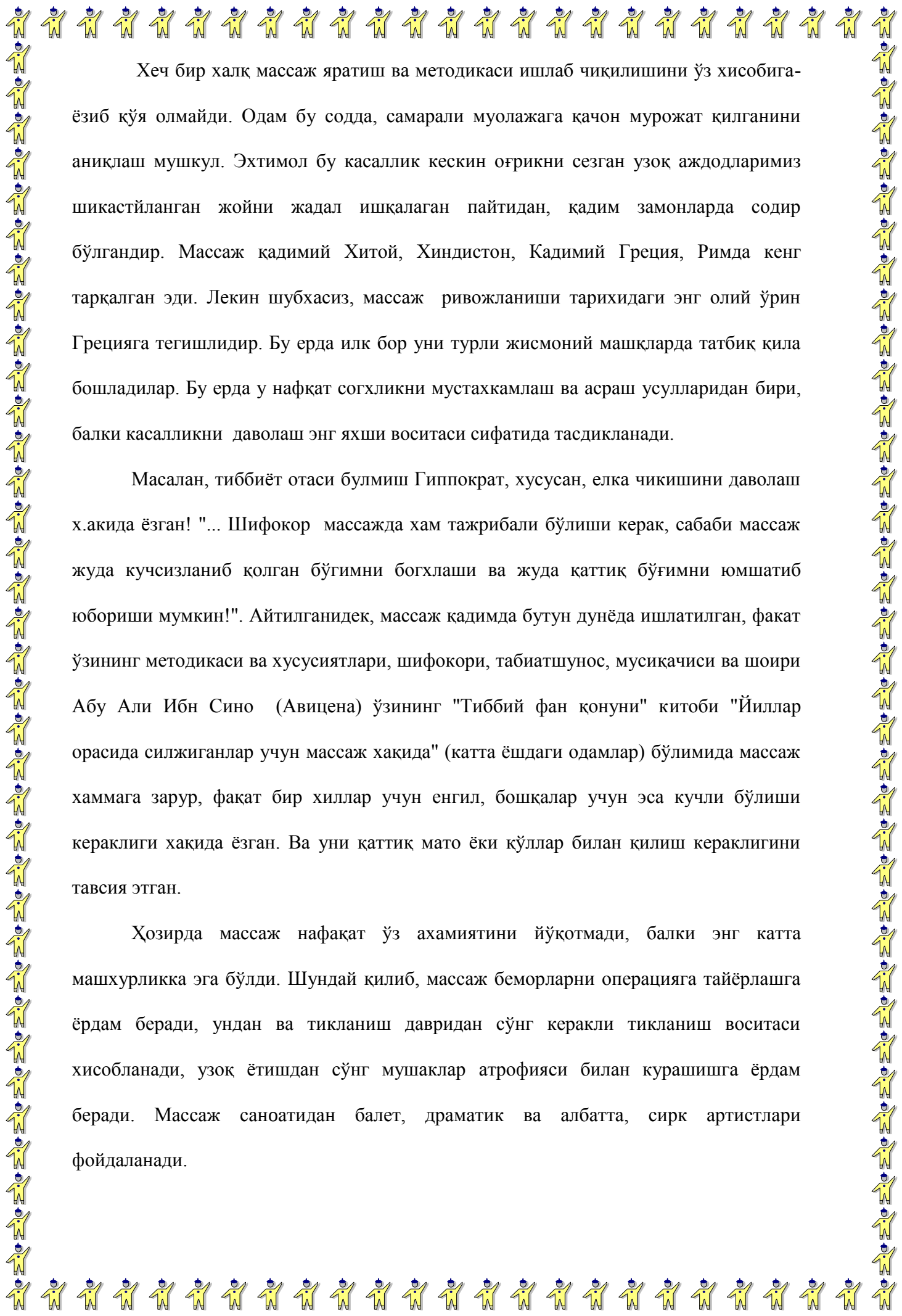
Сирожиддинова С

Андижон

**МАВЗУ: МАССАЖНИНГ-ФИЗИОЛОГИК ВА
ГИГИЕНИК АСОСЛАРИ**

Р Е Ж А:

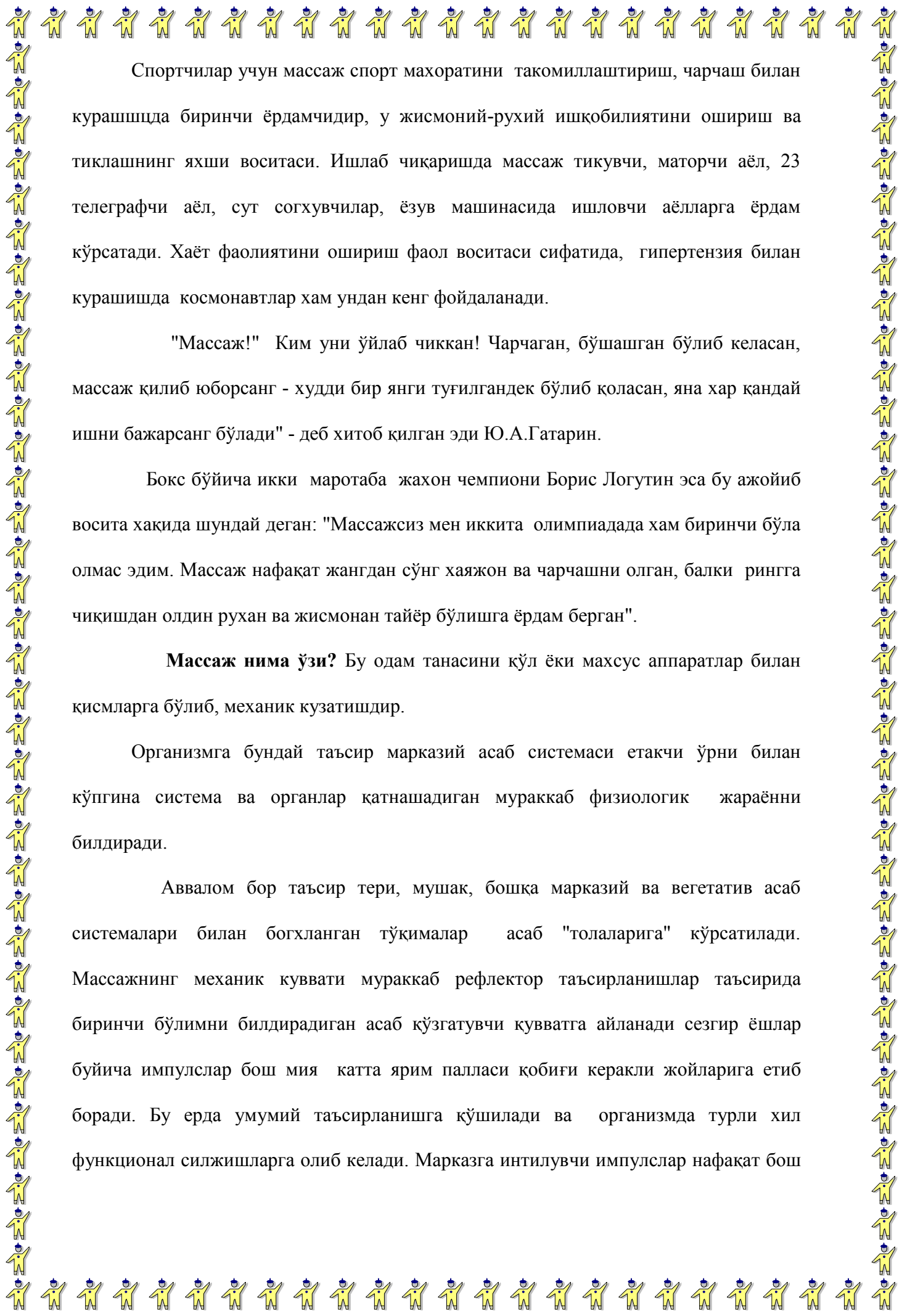
1. Массаж тарихи.
2. Ижтимоий аҳамияти.
3. Организм физиологик вазифаларига таъсири.
4. Массаж усули ва тадбиқ қилиниши
хусусиятлари.



Хеч бир халқ массаж яратиш ва методикаси ишлаб чиқилишини ўз ҳисобига-
ёзиб қўя олмайди. Одам бу содда, самарали муолажага қачон мурожат қилганини
аниқлаш мушкул. Эҳтимол бу касаллик кескин оғрикни сезган узоқ аجدодларимиз
шикастланган жойни жадал ишқалаган пайтидан, қадим замонларда содир
бўлгандир. Массаж қадимий Хитой, Хиндистон, Қадимий Греция, Римда кенг
тарқалган эди. Лекин шубҳасиз, массаж ривожланиши тарихидаги энг олий ўрин
Грецияга тегишлидир. Бу ерда илк бор уни турли жисмоний машқларда татбиқ қила
бошладилар. Бу ерда у нафқат соғхликни мустаҳкамлаш ва асраш усулларида бири,
балки касалликни даволаш энг яхши воситаси сифатида тасдиқланади.

Масалан, тиббиёт отаси булмиш Гиппократ, хусусан, елка чиқишини даволаш
хақида ёзган! "... Шифокор массажада ҳам тажрибали бўлиши керак, сабаби массаж
жуда кучсизланиб қолган бўғимни богхлаши ва жуда қаттиқ бўғимни юмшатиб
юбориши мумкин!". Айтилганидек, массаж қадимда бутун дунёда ишлатилган, фақат
ўзининг методикаси ва хусусиятлари, шифокори, табиатшунос, мусиқачиси ва шоири
Абу Али Ибн Сино (Авицена) ўзининг "Тиббий фан қонуни" китоби "Йиллар
орасида силжиганлар учун массаж хақида" (катта ёшдаги одамлар) бўлимида массаж
хаммага зарур, фақат бир хиллар учун энгил, бошқалар учун эса кучли бўлиши
кераклиги хақида ёзган. Ва уни қаттиқ мато ёки қўллар билан қилиш кераклигини
тавсия этган.

Ҳозирда массаж нафақат ўз аҳамиятини йўқотмади, балки энг катта
машҳурликка эга бўлди. Шундай қилиб, массаж беморларни операцияга тайёрлашга
ёрдам беради, ундан ва тикланиш давридан сўнг керакли тикланиш воситаси
ҳисобланади, узоқ ётишдан сўнг мушаклар атрофияси билан курашишга ёрдам
беради. Массаж саноатидан балет, драматик ва албатта, сирк артистлари
фойдаланади.



Спортчилар учун массаж спорт маҳоратини такомиллаштириш, чарчаш билан курашишда биринчи ёрдамчидир, у жисмоний-рухий ишқобилиятини ошириш ва тиклашнинг яхши воситаси. Ишлаб чиқаришда массаж тикувчи, маторчи аёл, 23 телеграфчи аёл, сут соғхувчилар, ёзув машинасида ишловчи аёлларга ёрдам кўрсатади. Ҳаёт фаолиятини ошириш фаол воситаси сифатида, гипертензия билан курашишда космонавтлар ҳам ундан кенг фойдаланади.

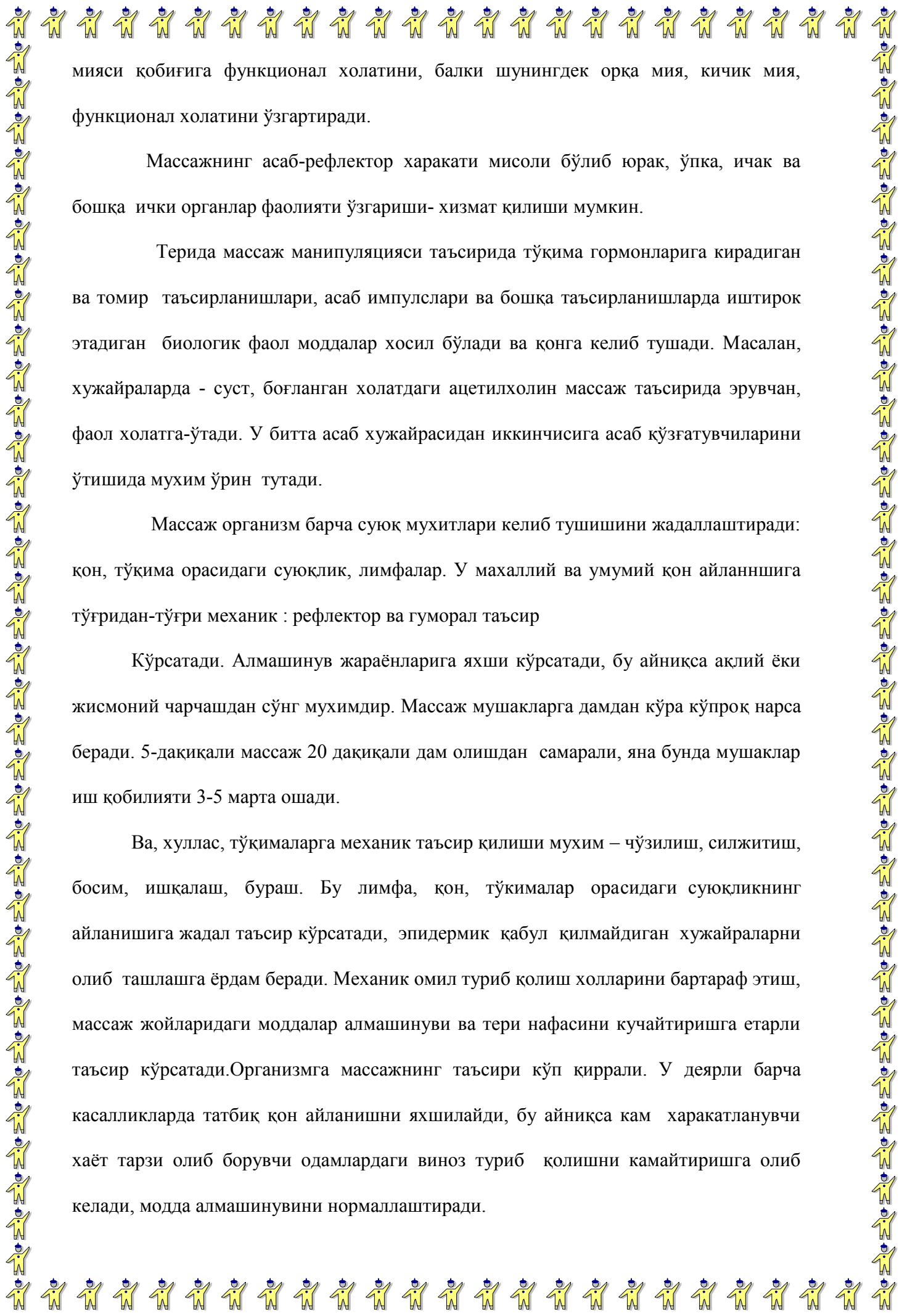
"Массаж!" Ким уни ўйлаб чиққан! Чарчаган, бўшашган бўлиб келасан, массаж қилиб юборсанг - худди бир янги туғилгандек бўлиб қоласан, яна ҳар қандай ишни бажарсанг бўлади" - деб хитоб қилган эди Ю.А.Гатарин.

Бокс бўйича икки мартаба жаҳон чемпиони Борис Логутин эса бу ажойиб восита ҳақида шундай деган: "Массажсиз мен иккита олимпиадада ҳам биринчи бўла олмас эдим. Массаж нафақат жангдан сўнг хаяжон ва чарчашни олган, балки рингга чиқишдан олдин руҳан ва жисмонан тайёр бўлишга ёрдам берган".

Массаж нима ўзи? Бу одам танасини қўл ёки махсус аппаратлар билан қисмларга бўлиб, механик кузатишдир.

Организмга бундай таъсир марказий асаб системаси етакчи ўрни билан кўпгина система ва органлар қатнашадиган мураккаб физиологик жараёни билдиради.

Аввалом бор таъсир тери, мушак, бошқа марказий ва вегетатив асаб системалари билан богланган тўқималар асаб "толаларига" кўрсатилади. Массажнинг механик куввати мураккаб рефлектор таъсирланишлар таъсирида биринчи бўлимни билдирадиган асаб қўзғатувчи кувватга айланади сезгир ёшлар бўйича импульслар бош миё катта ярим палласи қобиғи керакли жойларига етиб боради. Бу ерда умумий таъсирланишга қўшилади ва организмда турли хил функционал силжишларга олиб келади. Марказга интилувчи импульслар нафақат бош



мияси қобиғига функционал ҳолатини, балки шунингдек орқа мия, кичик мия, функционал ҳолатини ўзгартиради.

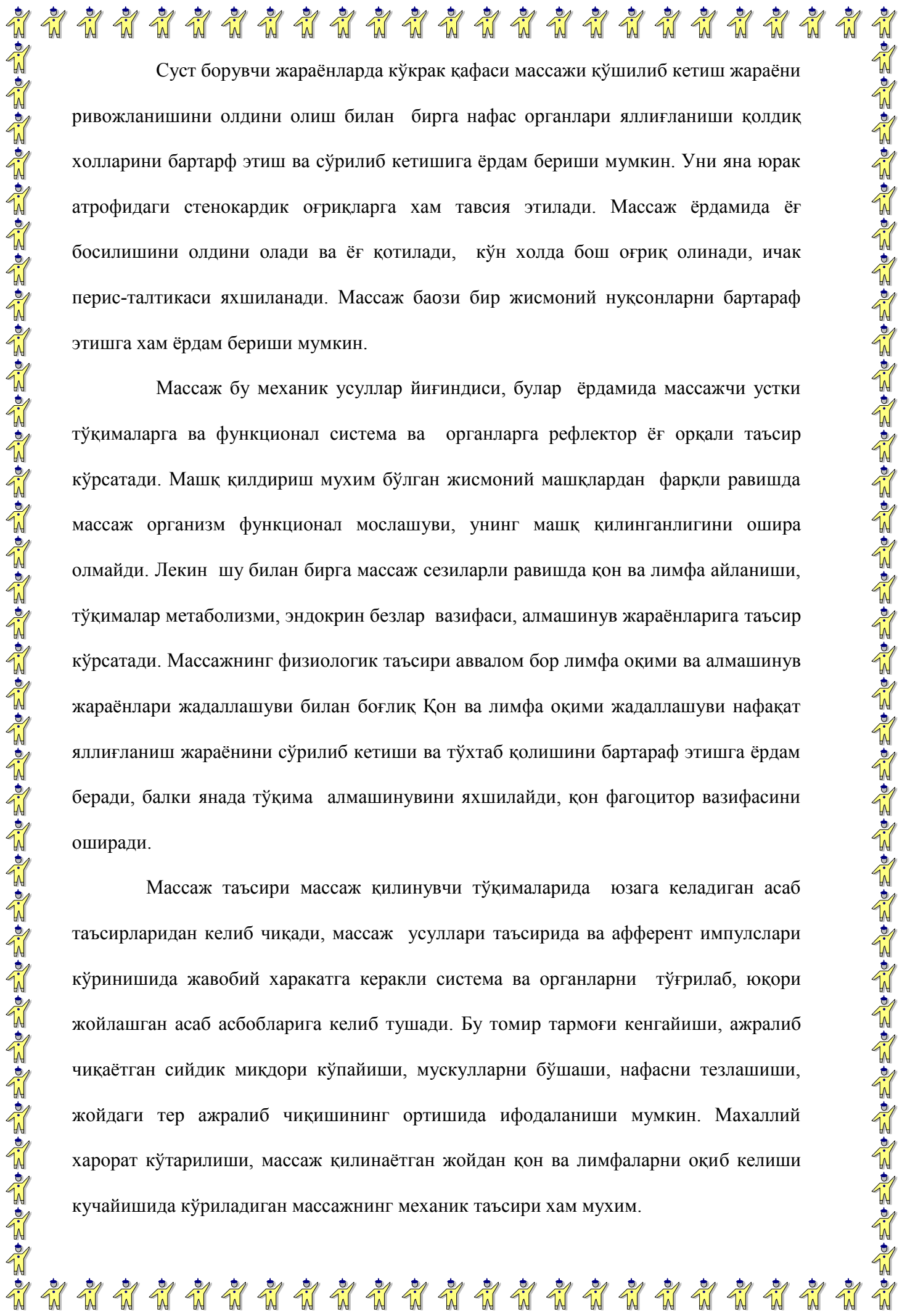
Массажнинг асаб-рефлектор ҳаракати мисоли бўлиб юрак, ўпка, ичак ва бошқа ички органлар фаолияти ўзгариши- хизмат қилиши мумкин.

Терида массаж манипуляцияси таъсирида тўқима гормонларига кирадиган ва томир таъсирланишлари, асаб импульслари ва бошқа таъсирланишларда иштирок этадиган биологик фаол моддалар ҳосил бўлади ва қонга келиб тушади. Масалан, хужайраларда - суст, боғланган ҳолатдаги ацетилхолин массаж таъсирида эрувчан, фаол ҳолатга-ўтади. У битта асаб хужайрасидан иккинчисига асаб қўзғатувчиларини ўтишида муҳим ўрин тутди.

Массаж организм барча суюқ муҳитлари келиб тушишини жадаллаштиради: қон, тўқима орасидаги суюқлик, лимфалар. У маҳаллий ва умумий қон айланишига тўғридан-тўғри механик : рефлектор ва гуморал таъсир

Кўрсатади. Алмашинув жараёнларига яхши кўрсатади, бу айниқса ақлий ёки жисмоний чарчашдан сўнг муҳимдир. Массаж мушакларга дамдан кўра кўпроқ нарс беради. 5-дақиқали массаж 20 дақиқали дам олишдан самарали, яна бунда мушаклар иш қобилияти 3-5 марта ошади.

Ва, ҳуллас, тўқималарга механик таъсир қилиши муҳим – чўзилиш, силжитиш, босим, ишқалаш, бураш. Бу лимфа, қон, тўқималар орасидаги суюқликнинг айланишига жадал таъсир кўрсатади, эпидермик қабул қилмайдиган хужайраларни олиб ташлашга ёрдам беради. Механик омил туриб қолиш ҳолларини бартараф этиш, массаж жойларидаги моддалар алмашинуви ва тери нафасини кучайтиришга етарли таъсир кўрсатади. Организмга массажнинг таъсири кўп қиррали. У деярли барча касалликларда татбиқ қон айланишни яхшилайдди, бу айниқса кам ҳаракатланувчи ҳаёт тарзи олиб боровчи одамлардаги виноз туриб қолишни камайитиришга олиб келади, модда алмашинувини нормаллаштиради.



Суст борувчи жараёнларда кўкрак қафаси массажи қўшилиб кетиш жараёни ривожланишини олдини олиш билан бирга нафас органлари яллиғланиши қолдик холларини бартарф этиш ва сўрилиб кетишига ёрдам бериши мумкин. Уни яна юрак атрофидаги стенокардик оғриқларга ҳам тавсия этилади. Массаж ёрдамида ёғ босилишини олдини олади ва ёғ қотилади, кўн холда бош оғриқ олинади, ичак перистальтикаси яхшиланади. Массаж баози бир жисмоний нуксонларни бартараф этишга ҳам ёрдам бериши мумкин.

Массаж бу механик усуллар йиғиндиси, булар ёрдамида массажчи устки тўқималарга ва функционал система ва органларга рефлектор ёғ орқали таъсир кўрсатади. Машқ қилдириш муҳим бўлган жисмоний машқлардан фарқли равишда массаж организм функционал мослашуви, унинг машқ қилинганлигини ошира олмайди. Лекин шу билан бирга массаж сезиларли равишда қон ва лимфа айланиши, тўқималар метаболизми, эндокрин безлар вазифаси, алмашинув жараёнларига таъсир кўрсатади. Массажнинг физиологик таъсири аввалом бор лимфа оқими ва алмашинув жараёнлари жадаллашуви билан боғлиқ Қон ва лимфа оқими жадаллашуви нафақат яллиғланиш жараёнини сўрилиб кетиши ва тўхтаб қолишини бартараф этишга ёрдам беради, балки янада тўқима алмашинувини яхшилайдиган, қон фагоцитоз вазифасини оширади.

Массаж таъсири массаж қилинувчи тўқималарида юзага келадиган асаб таъсирларидан келиб чиқади, массаж усуллари таъсирида ва афферент импуслари кўринишида жавобий ҳаракатга керакли система ва органларни тўғрилаб, юқори жойлашган асаб асбобларига келиб тушади. Бу томир тармоғи кенгайиши, ажралиб чиқаётган сийдик миқдори кўпайиши, мускулларни бўшаши, нафасни тезлашиши, жойдаги тер ажралиб чиқишининг ортишида ифодаланиши мумкин. Маҳаллий ҳарорат кўтарилиши, массаж қилинаётган жойдан қон ва лимфаларни оқиб келиши кучайишида кўриладиган массажнинг механик таъсири ҳам муҳим.

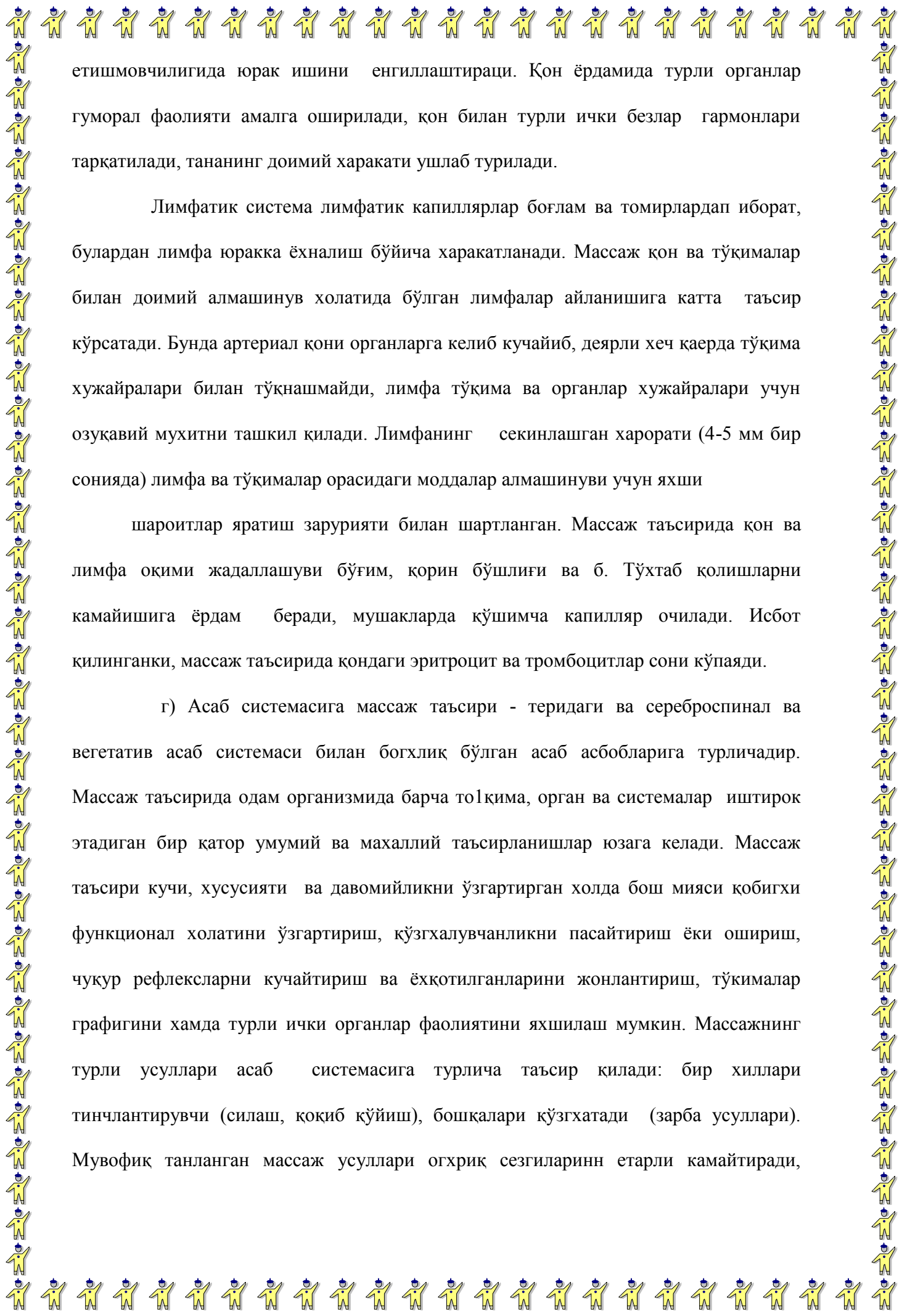
а) териға массажнинг таъсири - маҳаллий ҳароратнинг кўтарилиши, артериал қони келиши ҳисобига массаж

қилинаётган тўқималарни энг яхши озуқа билан таоминлайди, тери хужайравий қисмлари ҳаёт фаолиятини оширади. Массажда эпидермик қариган хужайраларини механик олиб ташлаш содир бўлади, бу организмдан моддалар алмашинуви маҳсулотларини олиб ташлашга ёрдам бериб, тери нафасини яхшилади ва ёғ, тери безлари секрециясини кенгайтиради.

б) Бўғин-бўғим аппарати ва мушакларга массажнинг таъсири - массаж қилинаётган тўқималар эгилувчанлигини яхшилаш, бўғим тўқималари ёнидаги шишларда катта аҳамиятга эга бўлган қон келиб тушиши ва қотиши яллиғланишда ифодаланади, ҳаракатланишни кенгайтиришга ёрдам беради, контрактуралардан бўғимларни эҳтиёт қилади. Мушакларга массажни таъсир қилиши мушаклар чарчаганига таъсирда қобиляти ортиши билан шартланган. Чекланган ҳаракатчанлик ҳолатдаги одамларга мушаклари массажи ишлайдиган мушаклар тонуси, улар кучини сезиларли орттиради.

Беш дақиқалик массаждан сўнг чарчаган мушак ишқобиляти 3-7 мартага ўсади. Массаж таъсирида мушак атрофияси бўлиши секинлашади: мушаклардаги очилган капиллярлар сони мушак кўндаланг кесишувининг 1мм² да 1400 га етади, унинг қон келиб тушиши сезиларли кенгаяди, бу кислород оқими кўпайиши ва мушак тўқимаси хужайраларининг аксимилятор вазифасини яхшиланиши.

в) қон ва лимфатик системаларига массажнинг таъсири - қон системаси бўйлаб бутун орган ва тўқималарга кислород, озуқавий моддалар, ички секреция органлари билан ажраладиган маҳсулотлар келиб тушади, организмдан қон ва лимфатик системалари орқали моддалар алмашинуви ва углекислота сўнгги маҳсулоти олиб ташланади. Массаж ёрдамида қўшимча капилляр томирлар очилиши организмда қонни қайта тақсимлашни яхшилашга ёрдам беради, бу қон айланиши

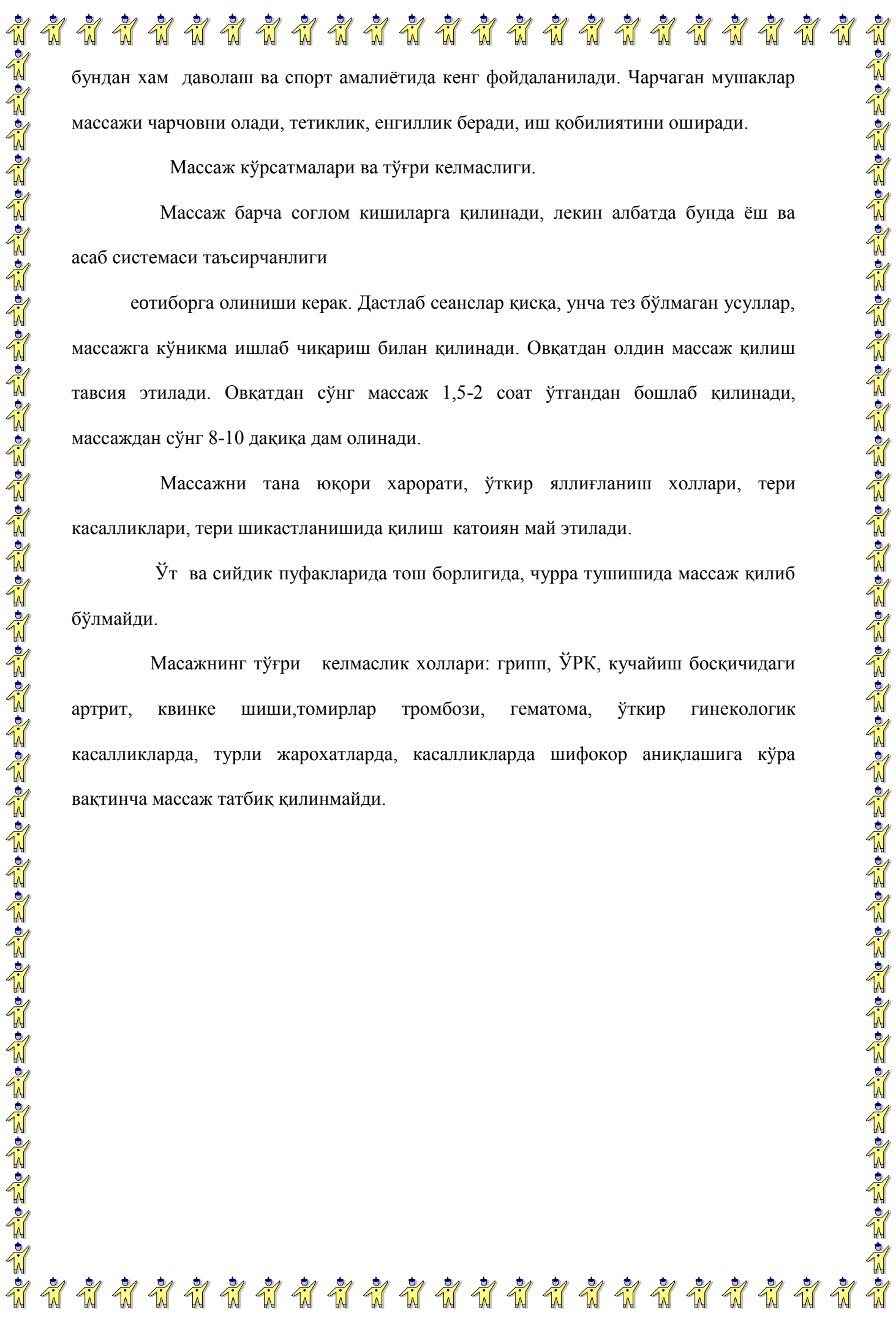


етишмовчилигида юрак ишини енгиллаштирати. Қон ёрдамида турли органлар гуморал фаолияти амалга оширилади, қон билан турли ички безлар гармонлари тарқатилади, тананинг доимий ҳаракати ушлаб турилади.

Лимфатик система лимфатик капиллярлар боғлам ва томирлардап иборат, булардан лимфа юракка ёхналиш бўйича ҳаракатланади. Массаж қон ва тўқималар билан доимий алмашинув ҳолатида бўлган лимфалар айланишига катта таъсир кўрсатади. Бунда артериал қони органларга келиб кучайиб, деярли ҳеч қаерда тўқима хужайралари билан тўқнашмайди, лимфа тўқима ва органлар хужайралари учун озуқавий муҳитни ташкил қилади. Лимфанинг секинлашган ҳарорати (4-5 мм бир сонияда) лимфа ва тўқималар орасидаги моддалар алмашинуви учун яхши

шароитлар яратиш зарурияти билан шартланган. Массаж таъсирида қон ва лимфа оқими жадаллашуви бўғим, қорин бўшлиғи ва б. Тўхтаб қолишларни камайишига ёрдам беради, мушакларда қўшимча капилляр очилади. Исбот қилинганки, массаж таъсирида қондаги эритроцит ва тромбоцитлар сони кўпаяди.

г) Асаб системасига массаж таъсири - теридаги ва серебрспинал ва вегетатив асаб системаси билан боғхлиқ бўлган асаб асбобларига турличадир. Массаж таъсирида одам организмида барча тоқима, орган ва системалар иштирок этадиган бир қатор умумий ва маҳаллий таъсирланишлар юзага келади. Массаж таъсири кучи, хусусияти ва давомийликни ўзгартирган ҳолда бош мияси қобигхи функционал ҳолатини ўзгартириш, кўзгхалувчанликни пасайтириш ёки ошириш, чуқур рефлексларни кучайтириш ва ёхқотилганларини жонлантириш, тўқималар графигини ҳамда турли ички органлар фаолиятини яхшилаш мумкин. Массажнинг турли усуллари асаб системасига турлича таъсир қилади: бир хиллари тинчлантирувчи (силаш, қоқиб кўйиш), бошқалари кўзгхатади (зарба усуллари). Мувофиқ танланган массаж усуллари оғхриқ сезгиларинн етарли камайтиради,



бундан ҳам даволаш ва спорт амалиётида кенг фойдаланилади. Чарчаган мушаклар массажи чарчовни олади, тетиклик, енгиллик беради, иш қобилиятини оширади.

Массаж кўрсатмалари ва тўғри келмаслиги.

Массаж барча соғлом кишиларга қилинади, лекин албатда бунда ёш ва асаб системаси таъсирчанлиги

еотиборга олиниши керак. Дастлаб сеанслар қисқа, унча тез бўлмаган усуллар, массажга кўникма ишлаб чиқариш билан қилинади. Овқатдан олдин массаж қилиш тавсия этилади. Овқатдан сўнг массаж 1,5-2 соат ўтгандан бошлаб қилинади, массаждан сўнг 8-10 дақиқа дам олинади.

Массажни тана юқори харорати, ўткир яллиғланиш холлари, тери касалликлари, тери шикастланишида қилиш катойян май этилади.

Ўт ва сийдик пуфакларида тош борлигида, чурра тушишида массаж қилиб бўлмайди.

Масажнинг тўғри келмаслик холлари: грипп, ЎРК, кучайиш босқичидаги артрит, квинке шиши, томирлар тромбози, гематома, ўткир гинекологик касалликларда, турли жарохатларда, касалликларда шифокор аниқлашига кўра вақтинча массаж татбиқ қилинмайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЙОТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг “ Таълим тўғрисида”ги қонуни. “Маърифат” газетаси.1997 йил 1 октябр.
2. Чабовская. А. П. «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста».М. « Просвещение».1980 г.
3. Учинчи минг йилликнинг боласи (таянч дастури). Т. “ Маърифат-Мададкор” нашриёти.2000 йил.
- 4.Учинчи минг йилликнинг боласи (қўлланма). Т. “Маърифат-Мададкор” нашриёти. 2000 йил.
- 5.Болангиз мактабга тайёри (қўлланма). Т. “Маърифат-Мададкор” нашриёти.2000 йил.
- 6.Каримов.И.А.”Ўзбекистон буюк келажак сари”.Тошкент.1998 йил.
- 7.Каримов.И.А.”Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”.Тошкент.ШАРҚ.1997 йил.64-бет.
- 8.Охунжонова.С.А.”Болаларни мактаб таълимига тайёрлаш ҳақида” (тарбиячи ва ота-оналар учун тавсиялар).Т.1999 йил.
- 9.Маҳкамжонов.К.М.”Фарзандингиз соғлом бўлишини истасангиз”. (Фарзандингизни мактабга жисмонан тайёрлаш учун ёрдам).ЎзПФИТИ.1994 йил.
- 10.Шарипова.Д.Ж.,Мухаммадиева.С.”Соломатлик алифбоси”(Гигиена ва соғлиқни сақлаш масалалари юзасидан мактабгача ёшдаги болалар билим, кўникма ва малакаларининг тахминий ҳажми).Т.2000 йил
- 11.Шарипова.Д.Ж. ва бошқалар. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. (тарбиячилар учун методик қўлланма).Т.”Ўқитувчи”.1997 йил.
- 12.Л.В.Бал, В.В.Ветрова.”Буквар здоровья (для дошкольников и младших школьников)”.Москва.”Творческий центр”.2000 йил.
- 13.Қ.Содиқов. “Ўқувчилар физиологияси ва гигиенаси”. Ташкент.1992 йил.