

Q.A. NURMUHAMEDOV

MASSAJ



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

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA INSTITUTI**

Q.A. NURMUHAMEDOV

MASSAJ

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
«IQTISOD-MOLIYA»
2015 O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

UO‘K: 615.82(075)

KBK: 53.54

N-87

Taqrizchilar: **R.S. Salomov** – p.f.d. prof.;
 N.B. Tursunov – t.f.n.

Massaj. O‘quv qo‘llanma. / Q.A. Nurmuhamedov; O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 248 bet.

Ko‘p sonli talabalarni ehtiyojlarini hisobga olib, ushbu qo‘llanma massaj bo‘yicha mutaxassislar uchun emas, talabalar va keng kitobxonlar ommasiga, xususan massajchi kasbini o‘rganish orzusida bo‘lganlar va shu sohaga qiziquvchilar uchun mo‘ljallangan.

UO‘K: 615.82(075)

KBK: 53.54ya73

ISBN 978-9943-13-551-2

© «IQTISOD-MOLIYA», 2015

© Q.A., Nurmuhamedov 2015

KIRISH

Sizning e'tiboringizga taqdim etilayotgan "Massaj", deb nomlangan o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya, tibbiyot institutlari talaba massajchi hamshira mutaxassisligiga mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiya inistitutinining dasturi asosida yozildi.

Mavzularni yoritish jarayonida oquvchilarning tushunishi oson bo'lishi uchun qadimgi yunon, lotin, Yevropa, Sharq xalqlari tillaridagi tibbiy atamalarining ma'nolarini to'laroq tushuntirib berishga, ularga berilgan izohlarni mumkun qadar soddalashtirishga hamda ixchamlashtirishga harakat qilindi.

O'quvchilarning mavzularini o'qib o'zlashtirish qulay bo'lishi uchun qo'llanma boblarga bo'lingan.

O'zbek olimlaridan biri pedagogika fanlari doktori, professor T.S. Usmonxodjayevdir. Sport massajiga oid sharqona massaj usullaridan sportchilarda xommomdagi usullarni dastlabki ilmiy risola, qo'llanma va amaliy tavsiyalar aynan shu tadqiqotchi—olim qalamiga mansubdir.

O'quv qo'llanma tayorlashda asosiy manba sifatida yirik mutaxassislardan A.A.Biryukov, Sarkizi-Serazini, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan fan arbobi, professor O.A.Rixsiyeva, O.M.Jegallo, Z.A. Alimova, A.I.Rixsiyev, D.Ilxomjonova, Z.Yu.Gaziyeva va boshqalarning ilmiy adabiyotlaridan foydalanildi.

Massaj qoidalari, tasnifi, turlari, uslublari, bajarish texnikasi noan'anaviy massaj turlari, sport massaji haqida massajning organizmga ta'siri, nazariy amaliy ilmlar bilan qurollantirishga harakat qilingan.

Massajni o'zlashtirilishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanilgan, yangi informasion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etilgan.

Tavsiya etilayotgan massajning silash, siqish, uqalash, ishqalash tebratish, qoqish va harakatlarni bajarish usullarni bajarish texnikasini to'g'ri o'zlashtirilishlari uchun rasmlari bilan berilgan.

Bundan tashqari, aksaryat o'quvchilarning ko'z xotirasini - ko'rganlarini eslab qolish qobiliyati o'tkir [kuchli] bo'lishini e'tiborga olib, mavzularini yoritish jarayonida zarur o'rinlarda so'z va iboralari ajratib berilgan.

Albatta, har bir ishda bo'lgani kabi ushbu o'quv qo'llanma ham ayrim nuqsonlardan xoli emasdir, bu nuqsonlarni tuzatish borasida o'z takliflarini bildirgan barcha kasbdoshlarimizga chuqur minnatdorchilik bildiramiz.

I bob. MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI

Massaj — odam a'zolari va to'qimalarini maxsus usullar yordamida, ma'lum miqdorda mexanik va reflektor ta'sirlantirish majmuasidir. Massaj usullari maxsus tayyorgarlikdan o'tgan odamlar — massajchilar tomonidan maxsus apparatlar, asboblarni yordamida bajariladi. Bunday ta'sirotlar bevosita havo muhiti orqali (gidro massaj) beriladi.

So'nggi yillarda massajga bo'lgan qiziqish o'ta ortib bormoqda. Uning yoqimli ta'siriga kundan — kunga alohida ahamiyat berilmoqda. Massajning sog'lomlashtirishga, chiniqtirishga, organizimini funksional imkoniyatlarini oshirish borasida, jismoniy mashqlarni umumiy ta'sirini yanada boyitish maqsadida ishlatilishi ma'lum.

XIV-XV asrlarda massajning fiziologik asoslariga doir maqolalar paydo bo'la boshladi. Ambruaz Parerina o'z ishlarida massajni anatomo-fiziologik nuqtayi nazardan asoslashga urinib ko'rdi. U zamonaviy ma'lumotlarga asoslanib "massajning ta'sir qilish mexanizimi va nerv tizimining har hil bo'limlaridagi o'zaro ta'siri bilan chambarchas bog'langan holda teridagi normal va o'zgargan neyron jarayonlari orqali ichki a'zolarini boshqarish funksiyasini ta'minlaydi" — degan fikrga keldi

Buyuk fiziologik olimlar I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, N.E. Vvedenski, A.A. Uxtomskiy, A.D. Speranski, K.M. Bikov, P.K. Anoxin ilmiy ishlar asosida nervizim nazariyasi yaratildi. Nervni boshqarishidagi ko'pgina masalalar markaziy nerv tizimi va ichki a'zolarining o'zaro faoliyati va aloqasi, somatik hamda vegetativ nerv tizimlari o'rtasidagi sun'iy to'siq bartaraf etildi, markaziy va olis nuqta o'rtasidagi o'zaro munosabatlar aniqlandi. Odam tanasidagi istalgan nuqta organizmning istalgan faoliyatiga, nerv tizimi orqali "kuchli ta'sir" etish mumkunligi haqida A.A. Bogomolets 1928-yilda yozgan edi. Hozirgi vaqtda proprioretseptorlarning (mushak-bo'g'im apparati retseptorlari) u yoki bu me'yorda, qonuniy reflektor ta'sirga bo'ysunmaydigan birorta ham vegetativ ichki a'zolar faoliyatlari bo'lmasligi ko'p sonli tajribalar yordamida aniqlangan

XXIII-XIX asrlarda massajning har xil kasalliklarni davolash xususiyatiga, barcha a'zolarga ta'sirini ilmiy asoslashga bag'ishlangan ishlar paydo bo'la boshladi.

Shu bilan bir qatorda, massajni tavsiya qilish ma'n etish muammolariga bag'ishlangan masalalar yechila boshladi. XIX asrning oxiriga kelib massajni fiziologik jihatidan asoslash masalalariga qiziqish ortib bordi. Rossiyada I.Z. Zabludovskiy birinchi bo'lib massajning sog'lom odamlarga ta'sirini o'rganda va massaj usullari (tasnifi) ni yaratdi.

Zamonaviy fiziologiya fanining taraqqiyoti massajning umumiy ta'siri organizm uchun juda salmoqli ekanligini tasdiqladi.

Bu massaj jarayonidagi ta'sirotlar (impuls) teri, ichki va harakat organlaridan orqa va bosh miyaning har xil bo'limlariga xususan, katta yarim sharlariga, o'tkazuvchi nerv tolalari tizimini yuqoriga ko'tariluvchi yoki sezuvchi aferent o'tkazish yo'llari orqali ta'sir ko'rsatib, taalluqli a'zo va tizimlarida javob harakatlarini qo'zg'otadi va kuchaytiradi. Massaj usullari ta'sirida hujayralarda joylashgan mexanoretseptorlar (mexanik ta'sirlarni sezuvchi nervlarning uchi) qo'zg'alishi natijasida paydo bo'lgan mexanik energiya, maxsus nerv tolalarini faol holatiga olib keluvchi signallarga aylanib, nerv tolalari orqali nerv markazlariga axborot keltiradi. Mexanoretseptorlar butun tanada joylashgan bo'ladi. Bular terida joylashgan ekstraretseptorlar (organizmni o'rab turgan tashqi muhtdagi ta'surotlarni qabul qiluvchi), interoretseptorlar (ichki a'zoldagi-yurak, tomirlar, taloq va h.k. ta'sirotlarini qabul qiluvchi) va proprioretseptorlar mushaklar, paylar, bo'g'imlar, suyaklar va boshqa joylardan ta'sirotlarni qabul qiluvchi nerv tolalarining uchidan iborat. Mexanoretseptorlarning tuzilishi turli-tumandir. Ular soch tolalari, spiral, tugunchalar va plastinkalar shaklida bo'lishi mumkin. Ular orasida Pachchini tanachalari mukammalroq o'rganilgan. Bu tanachalar yordamchi apparat bilan o'ralgan nerv uchlaridan iborat bo'lib, markaziy nerv tizimi bilan bog'lovchi nerv tolalaridan tashkil topgan. Pachchini tanachalarining yordamchi apparati-kapsula, ko'psonli juda yupqa plastinkalardan iborat bo'lib, plastinkalar orasida suyuqlik bo'ladi. Mexanik ta'sirotlar kapsulalar holatini o'zgartirib nerv tolalari uchini qo'zg'atadi. Kapsulaning pardasi cho'ziladi, asosan Na^+ ionlariga nisbatan o'tkazuvchanligi oshadi, retseptor potenseallarini vujudga keltirib, o'z navbatida, ion toklarini hosil qiladi. Ion toklari nerv tolalarini qo'zg'atadi demak, massaj ta'sirida paydo bo'lgan mexanik energiya nervni qo'zg'atish energiyasiga

aylanadi. Organizmga nisbatan massajning ta'siri nerv reflektor reaksiyasining boshlanish qismi hisoblanadi. Terida, mushaklarda, payda, bo'g'imlarda, qon tomirlarda va boshqa to'qimalarda joylashgan nerv tolalari uchidan afferent (markazga intiluvchi) signallar orqa miyaga boradi. Barcha afferent impulslar sezuvchi nerv tolalarining ildizlari orqali orqa miyaning sigment sohasida bir biriga o'zaro ta'sir etadi. So'ngra markazga intiluvchi nerv orqali orqa va bosh miyaning har xil bo'limlarga, xususan, katta yarim sharlar po'stloq osti sohasiga etib borib butun a'zolariga ta'sirotni tarqatadi.

Yuqorida bayon etilgan massaj neyrofiziologik mexanizmlari qatorida massajning gumoral (suyuqlik) faktorlarini ham ko'rsatish lozim.

Massajning mexanik ta'siroti natijasida, teri to'qimalarida issiqlik hosil bo'lishi oqibatida issiqlik retseptor tizimi qo'zg'aladi. Bu qo'zg'alish uzunchoq miyada joylashgan markazlariga o'tkazilib, qon tomirini toraytiruvchi - simpatik, qon tomirlarini kengaytiruvchi - parasimpatik nervlarga o'tib, so'ng qon tomirlari kavagini reflektor o'zgartiradi.

Massajning to'qimalariga bevosita mexanik ta'siroi natijasida terida kimyoviy moddalar hosil bo'ladi. Bunday moddalarga misol tariqasida gistamin va atsetilxolinni ko'rsatish mumkin. Gistamin-to'qima garmonidir, xo'jayralarida sustlashgan, oqsil bilan birikkan holda uchraydi, massaj ta'siri natijasida parchalanib, erkin faol holatga o'tadi. Gistamin va gistaminsimon moddalar, oqsillarning parchalanish mahsulotlari - aminokislotalar va polipentidlar bilan birga qon, limfa oqimi orqali tarqaladi va ichki a'zolar to'qimalarni, qon tomir nervlarining xemoretseptorlarini ta'sirlaydi. Shunday qilib, gistamin buyrak usti beziga ta'sir etib, adrenalin miqdorini qonda ko'paytiradi, bu organizmni himoya va moslashish kuchlarini oshiradi. Odatda, bog'langan kalloid holda hujayralarda bo'ladigan atsetilxolin massaj ta'siri natijasida faol holatga o'tib, mediatorlik vazifasini o'taydi. Massaj davomida mushaklarda to'plangan faol atsetilxolin, mushaklar faoliyatini kuchaytiradi va qo'zg'alish tezligini oshirishga olib keladi. Massajning mexanik ta'siri natijasida mushak kapillyarlarining faoliyati o'zgaradi. Qil qon tomirlari kapillyarlari devorida joylashgan Ruje hujayrasi hisobiga mastaqil torayish xususiyatiga egadir. Bu hujayralarining qisqarishi va bo'r-tishi tufayli kapillyarlarining kovagi o'zgarib turishi mumkin. Ruje hujayrasiga energiya beradigan moddalarning kimyoviy parchalanishi ta'siri natijasida kapillyarlar kengayadi. Kapillyarlar kengaishi va

puchaygan kapillyarlar hisobiga kapillyarlar sonini ko'payishi natijasida hujayra va to'qimalarni qon bilan ta'minlash yaxshilanadi, to'qimalar ko'proq oziqlanadi, natijada modda almashinishi kuchayadi, to'qimalarning ish faoliyati oshadi.

Massajning chuqur uqalash usullarini mexanik ta'siri natijasida mushaklar qo'zg'alishi mushaklardagi energiya beradigan moddalarni parchalashga olib keladi. Qon tomir devorlarining holatiga, odam qonida bo'ladigan boshqa kimyoviy moddalar: buyrak usti bezining garmonlari-noadrenalin va adrenalin, sut kislotasi, ATF (adrenozinetri fosfat) kislotasi ta'sir etadi. Qon tomirlari va kapillyarlarda qon aylanishiga ta'sir etadigan murakkab jarayonlar majmuasini markaziy nerv tizimi tartibga solib turadi. Bundan qon tomirlarining kengayib torayishi kapillyarlar devorining o'tkazuvchanligi, qon va to'qima o'rtasidagi almashinish jarayonlarini ham boshqaradi. Massajning gumorall omillari qatoridan yuqori ko'rsatilganlaridan tashqari, tanamizning o'zida ishlab chiqariladigan ichki opiatlariga bir oz to'xtalib o'tamiz.

Ma'lumki, barcha kasalliklar, shikastlanishlar, jarohatlar, manfiy ruhiy kechinmalar og'riq bilan kechadi. Neyrofiziologlarning ilmiy kashfiyotlari og'riq hissiga aloqada ikki xil peptid guruhlar R-moddasi va endorfinlar borligini isbotladilar. R-moddasi amerika olimlari U.Eylar va Dj.Gaddum tomonidan 1931-yilda topilgan. R-moddasining nomi ingliz so'zidan (poroshok) olingan. Endorfinlar esa o'zining ta'sir etish xususiyatiga asosan nomlangan. Endogen morfinlar – organizm ichida hosil bo'ladigan ichki morfinlar degan ma'noni bildiradi. Agarda R-moddasi organizmda og'riqning hosil bo'lishida, kuchayishida va tarqalishida ishtirok etsa, endorfinlar – organizmdagi narkotiklar sifatida og'riqni pasaytiradi.

Endorfinlar Amerikalik, Nyu-York dorilfununi olimi, E.J. Simon va Shotlandiyalik olim J.Kosterlits tomonidan kashf etilgan. Birinchi olim – bosh miya nerv hujayralari maxsus retseptorlarga ega bo'lib, ular morfi bilan qo'shiladi, deb aytgan bo'lsa, ikkinchi olim E.J.Simon kashfiyotidan habardor bo'lib, bu bejiz emasdir retseptorlar o'zimizda hosil bo'ladigan morfi sezishga mo'ljallangan va uni izlash lozimdir, deydi. Kosterlits guruhning izlanishlari muvofaqiyat bilan yakunlandi: endorfinlar ixtiro etildi.

Keyinchalik kichik malekulyar og'irlikka ega bo'lgan endorfingaga o'xshash moddalar topilgan. Bular enkefalinlar deb nomlangan. Endorfin va enkefalinlar umumiy endagen opiatlar (ichki opiatlar), deb nom olgan.

Ma'lumotlarga qaraganda ichki opiatlar nerv hujayralarida, me'da, me'da osti bezi va boshqa ichki a'zolarida hosil bo'lar ekan. Olimlar fikricha, ko'p me'yorda og'riq qoldiruvchi dori-darmonlar (analgetiklar, masalan, analgin) iste'mol etilishi ichki opiatlarning hosil bo'lishini susaytiradi. Shu bilan birga, massaj jarayonida organizmda hosil bo'ladigan endorfinlar va enkefalinlar miqdorini ko'payishi ham ma'lum.

Shunday qilib, massajning ta'sir mexanizmi asosida, markaziy nerv tizimining oliy bo'limlari tomonidan boshqariladigan, murakkab, o'zaro bog'langan reflektor neyroqumoral va neuroendokrin jarayonlar yotadi.

Massajning bevosita mexanik ta'siri natijasida to'qimalarda hosil bo'ladigan mahalliy reaksiyalar mustaqil bo'lmay, organizmning keng tarqalgan reflektor reaksiyasi ifodasidir.

Yuqorida ko'rsatilgan jarayonlar tufayli, organizmning himoya va moslashish mexanizmlari safarbar etilib faoliyatlar normallasadi. Turli hil kasalliklarda qo'llanadigan massajning samarali ta'siri ushbu holat bilan ifodalanadi.

So'nggi yillar davomida rivojlangan mamlakatlarda kasallik va o'limning sabablari o'zgargan. Yuqumli kasalliklar ikkinchi o'ringa o'tib, endogen (ichki)-rak, yurakning ishshimik kasalliklari, qon bosimi ortishi kasalligi, me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi, ruhiy, qand kasalliklari va hokazolar asosiy o'rinni egallamoqda. Bu kasalliklarni kelib chiqishida uzoq davom etuvchi stress holatlari muhim omil ekani isbotlangan.

Shu sababli odamlarning tashqi va ichki muhim ta'siriga chidamliligini oshirish va asosiy noinfektsion kasalliklarning oldini olish muammolari zamonavi tibbiyotning asosiy vazifalaridan biri bo'lib qoldi.

Stress (bosim, kuchlanish) organizmning haddan tashqari zo'riqish natijasida hosil do'ladigin tanglik holati.

"STRESS" tushunchasi birinchi marta 1936-yilda Kanada olimi G.Selye tomonidan kiritilgan. Stress holatda tashqi (stressli) qo'zg'atuvchi ta'siri tufayli ichki sekretsia bezi — gipofizning faoliyati kuchayadi va buyrak usti bezlari po'stlog'i faoliyati keskin oshadi. Buyrak usti bezlari qon ko'plab gormonlar, jumladan, katexolaminlar va kortikoidlarni ajratib chiqara boshlaydi. Katexolaminlar va kortikoidlar, o'z navbatida, moslashish mexanizmlarini rag'batlantiradi va organizm yangi sharoitlarga moslashadi (adaptatsiyalanadi). Bu umumiy adaptatsion sindrom tushunchasini ta'riflashga yordam beradi.

Umumiy adaptatsion sindrom moslashuv reaksiyasidir. Ayrim hollarda u kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin, chunki ortiqcha garmon organizmga zararli, ta'sir etadi

Stress sharoitida kasalliklar paydo bo'lilshi organizmning holatiga bog'liq. Chunonchi, gipertoniya hastaligida stress og'irroq, gipertonik krizislar bilan kechali. Me'da yoki ichak yallig'lanishi kasalligida qonli yaralar paydo bo'lishi mumkin. Stress ta'sirida yurak mushaklarida halok bo'lgan to'qima va hujayralardan iborat kichik-kichik o'choqlar vujudga kelishi mumkin. Odam hayotida hayajonli stress holatlari (kuchli tashvishlanish) alohida o'rin tutadi. Tez-tez bo'lib turadigan his-hayajonli ta'sirotlar buyrak usti bezlarining faoliyatini susaytirib organizmning zararli omillari ta'siriga moslashuv qobiliyatini keskin pasaytiradi.

Adaptatsion sindromning yuzaga kelishida gipofiz va buyrak usti bezlarining gormonlaridan tashqari nerv tizimi ham ishtirok etadi. Haddan tashqari kuchli ta'surot avval simpatik nerv tizimini oliy nerv markazlarini qo'zg'otadi, so'ng gipofizga hamda buyrak usti bezlariga o'tadi. Stress vaqtida boshqa endokrin bezlar qo'zg'alishi ham mumkin.

Odam hayoti davomida stresslarga yo'liqadi. Ma'lumki organizmning turli ta'surotlariga nisbatan bo'lgan reaksiyasi stress reaksiyadir. G.Selye (1982) fikricha, organizmning normal faoliyati uchun yetarli me'yorda stresslar bo'lishi shart, bu stresslar "eustress" deb nom olgan. Ko'p vaqtlarda stress me'yori haddan tashqari kuchayishi natijasida, organizm buziladi, bunday holat "disstress" nomini olgan

Tirik organizmlar hayotida gomeostaz adaptatsion jarayonlar bilan uzviy bog'liqdir. Gomeostaz – organizmni ichki muhitini doimiylikini saqlash va tiklanishini ta'minlovchi muvozanadlashgan reaksiyalar majmuasidir.

Adaptatsiya – organizmning o'zgarayotgan muhitga moslashish jarayonidir. Bu xalqaro atama (termin) bo'lib, organizmning umum tabiat, ishlab chiqarish sotsial sharoitlarni moslashishini bildiradi. Adaptatsiya deganda tug'ma, tug'lgandan so'nggi hujayra, a'zo va organizm miqyosidagi butun moslashish faoliyati tushuniladi. Adaptatsiya reaksiyasining asosiy qismi stress-sindrom hisoblanadi bu reaksiyalar majmuosi gipotalamo-gipofez buyrak usti tizimining faoliyatini oshiradi, qonda adoptogen kortiokostreoidlar, kateholuminlar, garmonlarni ko'proq tushishiga olib keladi, gemostatik tizim faoliyatini kuchaytiradi.

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra odam organizimining tashqi muhitga moslashishi bilan bog'liq salomatlik holati to'rt xilga bo'linadi:

- Qoniqarli moslashish holati: bu sog'lom odamning kundalik hayot faoliyatidir, normal hayot tarzida gomiyostaz organizmni boshqaruvchi tizimlarning juda kam kuch sarf etishi sababli saqlanadi.

- Moslanish mexanizmlarining tanglik holati: salomatlik va kasallik o'rtasidagi chegara hisoblanadi, boshqacha qilib aytganda, bu holat yuqori darajali funksiyalarga ega boshqaruvchi mexanizmlarning haddan tashqari zo'riqib ishlashi natijasida vujudga keladi.

- Qoniqarsiz moslanish holati: bu holatda funksiyalar darajasi pasayadi, fiziologik tizimlar o'rtasida kelishmovchiliklar hosil bo'ladi va charchash holatlari paydo bo'ladi bu holda gomeostaz organizmni boshqaruvchi tizimlarining o'ta zo'riqishi hisobiga saqlanadi.

- Moslanish tizimining buzilish holati: bunda organizmning faoliyat imkoniyatlari keskin pasayadi gomeostoz barbod bo'ladi, moslanish mexanizmlarining buzilishi ikki hil ko'rinishda namoyon bo'ladi: kasallik oldi va kasallik. Kasallik oldini olish choralar-tadbirlari tashqi muhitga moslanishini biologik mexanizmlarini kuchaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Chiniqtirish, jismoniy mashqlar, massaj va boshqa ta'surotlar yordamida har bir shaxs moslanish imkoniyatini ancha kengaytirishi mumkin.

Massajning organizmga ta'sir etishiga qarab, shartli ravishda mahalliy va umumiy – ikki turi farqlanadi. Massajning mahalliy turida tananing ayrim qismlari (mushaklar-boylamlar), umumiy turda esa butun tana massaj qilinadi. Massaj uslublari yordamida bevosita ta'sir etilgan joyning o'zigina fiziologik ta'sir ko'rsatiladi degan fikr noto'g'ridir. Massaj jarayonida nerv oxirlari qitiqlanadi, bu hol markaziy nerv tizimiga ta'sir ko'rsatib, turli a'zo va to'qimalarning funksional holatini o'zgartirishi mumkin. Odam organizimida mahalliy va umumiy massajning ta'sir ko'rsatish darajasi massajning davomiyligiga, massaj uslublarga, organizmning umumiy holatiga va boshqalarga bog'liqdir.

Massajning organizmga fiziologik ta'sir etish mexanizmi va uning mohiyati. Massajning organizmga ta'sir etish mexanizmining asosida 3 ta faktor (lotincha - ishlab chiquvchi, harakatga soluvchi kuch, sabab va h.k)dan iborat bo'lgan quyidagi murakkab jarayonlar yotadi:

- 1) nerv-reflektor;
- 2) gumoral (qon va limfa);
- 3) mexanik ta'sirlar.

• **Nerv-reflektor** mexanizmining mohiyati shundan iboratki, birinchi navbatda - joylashgan ko'p sonli va har xil nerv oxirlari massajning ta'siriga uchraydilar.

- teridagi (ekstsoretseptorlar);
- pay, boylam, mushak (proprioieptorlar);
- tomir (angioretseptorlar),
- ichki a'zolarida (interoretseptorlar)

Yuqoridagi retseptorlarning qo'zg'alishi natijasida impulslar oqimi hosil bo'lib, bosh miya qobig'iga yetib boradi va barcha markazga intiluvchi (afferent) signallar sintezlanib, organizmda umumiy murakkab javobi reaksiyalarini vujudga keltiradi.

Bular a'zo va sistemalardagi har xil funksional o'zgarishlar: markaziy asab sistemasining tormozlanishi natijasida asab tolalarining tiklanishi, stresslarning bartaraf etilishi, og'riqlarning kamayishi yoki butunlay yo'qolishi, qon bosimining pasayishi, yurak urishining sekinlashishi yoki tezlashishi, shishlarning so'rilishi va boshqa belgilar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

• **Gumoral** (yunoncha—suyuqlik) faktorlar ham massajning organizmga ta'sir qilish mexanizmida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular yordamida to'qimalarda gistamin, atsetilxolin adrenalin va boshqa moddalarning hosil bo'lish jarayoni kuchayadi. Bu moddalar terida nafaol, birikkan holda bo'lib, massaj ta'sirida kuchayadi. Bu moddalar terida nafaol, birikkan holda bo'lib, massaj ta'sirida erkin holatga o'tadi va qonga so'riladi.

Masalan, gistamin kapillyar qon tomirlarini kengaytiradi, ularning o'tkazuvchanligini oshiradi, natijada to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi va modda almashinuvi jarayonlari yaxshilanadi; atsetilxolin — asab sistemasining sinaps, gangliya (asab tugun)laridagi qo'zgalishlarni harakatlantiruvchi asab tolalaridan skelet mushaklariga uzatilish tezligini oshiradi.

Massaj ta'sirida, bulardan tashqari, to'qimalarda ko'pgina moddalar hosil bo'ladi, ammo ularning ahamiyati hali oxirigacha aniqlangan emas, lekin ular asab sistemasining qo'zg'atuvchisi sifatida yangi reflekslarni keltirib chiqarishi mumkin. Biroq gumoral mexanizm mustaqil emas, u markaziy asab sistemasi tomonidan tartibga solinadi.

· *Mexanik ta'sir etish mexanizmida ta'sirotlar to'qimalarga bevosita berilib, xususan organizmdagi suyuq muhit (qon, limfa, to'qimalararo suyuqliklar)ning harakatlanishida, pay, boylam, mushaklarning cho'zilishi, siljishi va bo'g'imlarda sinovial suyuqlikning ajralishida katta ahamiyatga etadir.*

Mexanik faktorlar modda almashinuvi jarayonlarining yaxshilanishiga, teri bilan nafas olishning tezlashishi, dimlanishlarni bartaraf etish va gavdaning massaj qilinayotgan sohasida haroratniig ko'tarilishiga imkon beradi.

Organizmning massajga bo'lgan javob reaksiyalarining strukturasini va xususiyatini har safar turli xil bo'lib, markaziy asab sistemasi oliy bo'limlarining funksional holatiga:

- bosh miya po'ststglog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro nisbati,
- massaj ta'siriga uchraydigan retseptor maydonining fiziologik holati,
- kasalliklarning klinik ko'rinishi,
- massajning harakteri va qo'llaniladigan usullarita bog'lik bo'ladi.

Davolovchi massajning hususiyati asosan **3 ta komponent** (tashkil qiluvchi): massajning kuchi, **tempi** (tezlik darajasi, sur'ati) va **davom etish vaqti** bilan belgilanadi.

Massajning kuchi massaj oluvchining gavdasiga massajchi qo'llarining bosim kuchi bilan ta'sir etishidir. Bosim kuchi katta (chuqur massaj), o'rta va kichik (yuzaki massaj) bo'lishi mumkin.

Massajning tempi tez, o'rta va sekin bo'ladi. Tez sur'atda bajarilgan usullar asab sistemasining ta'sirlanishini oshiradi, o'rta va sekini esa uni kamaytiradi.

Massajning davom etish vaqti qancha uzoq bo'lsa, markaziy asab sistemasi qo'zg'aluvchanligining pasayishiga shuncha ko'p ta'sir etadi. Massajning davomiyligi massaj oluvchining individual xususiyatlariga:

- yoshi, og'irligi, bo'yining uzunligi, mushaklar sistemasi, teri osti yog' qatlamining rivojlanish darajasi, kasallikning klinik shakli, mijozning holati, massaj qilinayotgan sohaning anatomik tuzilishi, massajning turlariga va boshqalarga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, massaj usullari ta'sirida bosh miya qobig'ining funksional holatini, ya'ni uning qo'zg'aluvchanligini oshirish yoki pasaytirish mumkin.

Agar massajning yuqorida ko'rsatilgan faqatgina 3 komponentining gradatsiyasi (bir bosqich yoki holatdan ikkinchi bosqich yoki

holatga o'tishdagi izchilligi)dan foydalanilsa (haqiqatdan ham ular amalda cheksiz ko'pdir), bitta massaj oluvchining javob reaksiyalari variantlari sonining ko'paytmasi $3 \times 3 \times 3 = 27$ ga teng bo'ladi. Shularni massajchi doimo esida tutishi kerak

L. Koshetel bu borada haq so'zlarni aytgan: «Massaj san'atini haykaltarosh san'ati bilan tenglashtirish mumkin, ammo yndan farqli ravishda, massajchi tirik to'qima bilan ishlaydi» yoki «Massaj san'ati – bu qobiliyat» (Chet el sporti, 1981, 9-son, 15-bet).

Ushbu qobiliyatni rivojlantirish faqat massajchining o'ziga bog'liq bo'lib, massaj usullarini to'g'ri bajarish bo'yicha chuqur anatomik-fiziologik bilimga ega bo'lishi kerak. Bundan tashqari, mijozning javob reaksiyasi massajchi tomonidan qo'llanilgan usullarning turiga ham bog'liq bo'ladi.

Masalan, silash va ishqalash usullari asab sistemasini tinchlantiradi, uzuq-uzuq vibratsiyaning qoqish usullari, aksincha, asab tolalarining qo'zg'aluvchanligini oshiradi. Massaj amaliyotida gohida bitta usul ishlatiladi: «Massaj usullari, musiqaning alohida tonlari kabi hech qachon uzoq vaqt yakka holda jaranglamaydi, ular ketma-ket akkord bo'lib qo'shilib ketadi!» (A.F. Verbov, 1966).

Massajchi uchun har xil usullarni birgalikda qo'llash massaj muolajasini individuallashtirish va massaj oluvchining har bir konkret (lotincha aniq) holatidagi javob reaksiyalarining samarasini oshirishga imkon beradi.

Massajning asab sistemasiga ta'siri

Markaziy asab sistemasi barcha sistemalar ichida eng asosiy-laridan biri bo'lib, bir butun organizmning faoliyatini tartibga soladi.

Asab sistemasi 2 ga bo'linadi:

Markaziy asab sistemasi:

- bosh miya;
- orqa miya (19-rasm).

Periferik asab sistemasi:

- asab tugunlari;
- asab tolalari.

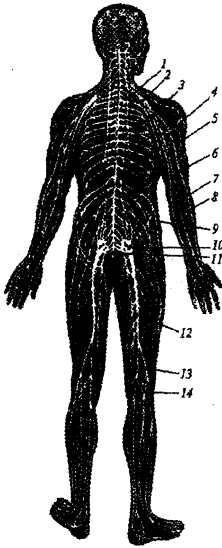
Bundan tashqari, asab sistemasi shartli ravishda yana 2 ga bo'linadi:

1. *Somatik asab sistemasi:*

- harakatlantiruvchi apparatning;
- terining;
- sezgi a'zolarining;

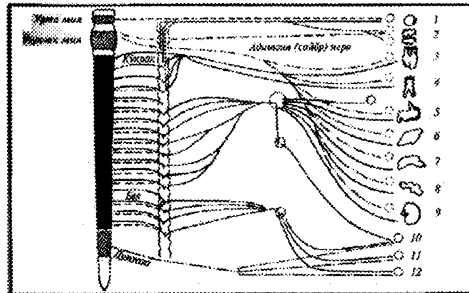
2. *Vegetativ asab sistemasi (20-rasm).*

- ichki a'zolarining;
- qon tomirlarni asab tolalari bilan ta'minlovchi;



1-rasm. Orqa miya nervlarining umumiy sxemasi:

1-diafragma nervi; 2-yelka chigali; 3-qovurg'alararo nervlar; 4-qo'ltiq osti nervi; 5-mushak-teri nervi; 6-bilak nervi; 7-o'rta (oraliq) nervi; 8-tirsak nervi; 9-bel chigali; 10-dumg'aza nervi; 11-uyatli va dum chigali; 12-quymich nerv; 13-umumiy kichik boldir nervi; 14-katta boldir nervi;



2-rasm. Vegetativ asab sistemasining sxemasi (butun chiziq – simpatik, uzoq chiziq – parasimpatik tolalar):

1-ko'z; 2-so'lak bezlari; 3-yurak; 4-bronxlar; 5-me'da; 6-jigar; 7-me'da osti bezi; 8-ichaklar; 9-buyraklar; 10-to'g'ri ichak; 11-siydik pufagi; 12-tanosil (jinsiy) a'zolar.

Massajning asab sistemasiga ta'siri xilma-xil bo'lib, u quyidagilarga bog'liq:

- tashqi ta'sirotning retseptorlarga qay darajada ta'sir etishiga;
- massaj usullarini qo'llash xususiyatlariga;
- mexanik ta'sirotlarning davom etish muddatiga;
- ta'sir kuchining joyiga;
- massaj oluvchining individual xususiyatlariga va h.k.

Massaj muolajalari odamning asab sistemasini tinchlantiradi, tanani tetik va yengil qiladi yoki, aksincha, usullar noto'g'ri bajarilsa, uni qo'zg'atadi.

Massaj sezuvchi va harakatlantiruvchi asab tolalarining o'tkazuvchanlik hususiyatini yaxshilaydi, shuning uchun davolash amaliyotida asab qo'zg'aluvchanligini pasaytirish yoki oshirish maqsadida keng qo'llaniladi. Agarda kasalliklarni davolashda massaj usullari to'g'ri tanlansa, og'riqlarni kamaytiradi yoki butunlay bartaraf etadi. Massaj usullaridan biri bo'lgan vibratsiya (tebratish-titratish)bez hujayralarining sekretor faoliyatini tartibga soluvchi asab tolalarining, ishini yaxshilaydi. Masalan:

1. Oshqozon sohasida bajarilgan tebranish usullari undagi suyuqlikning ajralib chiqishini kuchaytiradi.

2. Jigar sohasidagi tebranishlar esa o't suyuqligi ajralib chiqishi va ovqat hazm bo'lishini ta'minlaydi hamda faollashtiradi

3. Yurak yoki ko'krak qafasi sohasida qo'llanilgan vibratsiyaning urish usullari yurak urishini sekinlashtiradi. Buning sababi shuki, tebranma harakatlar reflektor ravishda adashgan nervning shoxchalariga ta'sir etib, yurak faoliyatini yaxshilaydi.

4. Massajning markaziy asab sistemasiga ijobiy ta'sirining ahamiyati shundaki, massaj charchash natijasida kelib chiqqan umumiy behollik holatlari hamda qo'zg'aluvchanlikni bartaraf etadi va organizmning ish faoliyatini yangidan tiklaydi.

Massaj qon tomirlarining devorlarida joylashgan mushak hujayralariga reflektor ta'sir etadi. Tomirlarda oqayotgan qon qaytadan taqsimlanishi natijasida qon bosimi, normallasadi.

Massajning teriga ta'siri

Teri tanani tashqaridan o'rab, atrof-muhit faktorlarining har xil o'zgarishiga organizmni moslaydi va u bilan o'zviy bog'lab turadigan murakkab anatomik a'zo.

Teri quyidagi funksiyalarni bajaradi:

1. Organizmni tashqi ta'sirotlardan himoya qiladi (mexanik, fizik, kimyoviy). Himoya etish, moddalar almashinishi bilan bog'liq jarayonlarni bajaradi

2. Teri butunligi buzilganda (tiralgan, kesilgan va h.k.) organizmga kasallik chaqiruvchi mikroblarning kirishiga yaxshi sharoit yaratadi.

3. Teri bakteriotsid ta'sirga ega bo'lib, organizmga tushgan mikroblarni yo'q qiladi.

4. Tuz va suv almashinuvida qatnashadi.

5. Gaz almashinuvi jarayonida ishtirok etadi.

6. Organizmning termoregulyatsiya jarayonida 82% issiqlikning uzatilishi teri yuzasi orqali amalga oshadi.

7. Teri vitamin «D»ning sintezida qatnashadi.

8. Vitamin «A»ning to'planishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Terining tuzilishi

Teri yuzasi — o'ta sezuvchan bo'lib, 1,6-2,5 m^2 ni tashkil etadi. Teri uch qavatdan tarkib topgan:

1. Epidermis — terining tashqi qavati.

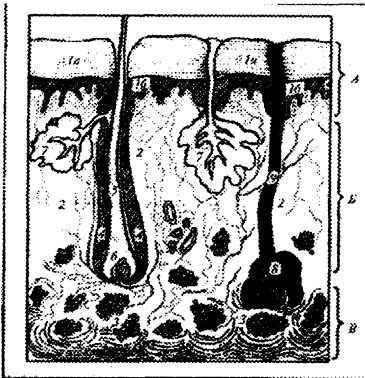
2. Derma – terining asl qavati.

3. Gipoderma – terining chuqur qavati yoki teri osti yog‘ kletchatkasi (3-rasm).

1. **Epidermisda** terining tashqi qavati ko‘p sonli sezish nervlari joylashgan. Epidermisning yuza qavatidagi hujayralar sekin-asta shox qavatiga aylanib, kir tarzida ko‘chib turadi. Shox qavati juda qattiq bo‘lib suvni yomon o‘tkazadi, gazlarni (kislorod, serovodorod va boshqalar) va uchuchan suyuqliklarni (spirt, efir) yaxshi o‘tkazadi. Kimyoviy va mexanik ta’sirotlarga nisbatan juda mustahkam.

Bu hujayralar teri **pigmenti** (lotincha – bo‘yoq) – melaninni ishlab chiqaradi. Organizm (teri)da melanin qancha kam ishlab chiqarilsa, odamning terisi shuncha oq va massajga bo‘lgan sezgirligi yuqori bo‘ladi, shuning uchun massaj qilayotganda nozik teridan ehtiyot bo‘lish maqsadga muvofiqdir.

1. **Derma** yoki asl teri quyidagilardan tashkil topgan: biriktiruvchi to‘qima tolalari, uning tarkibida ko‘p miqdorda elastik kollagen va silliq, mushak tolalari bo‘ladi.



A – epidermis; B – derma; V – gipoderma
3-rasm. Mikroskop ostida teri kesimining sxematik holda ko‘rinishi:

1a – teri epiteliysining yuza, muguzlangan qavati; 1 b – chuqurroq joylashgan qavati; 2-g‘ovak qo‘shuvchi to‘qimali teri asosi; 3-yog‘ to‘qimasining bo‘lakchalari; 4-soch ildizining qini; 5-soch; 6-soch ildizining piyozsimon qismi; 7-yog‘ bezlari; 8-ter bezlari; 9-ter bezlarining yo‘li.

Asl terining so‘ruvchi qavatida quyidagi retseptorlar joylashgan:

- hissiyotni sezuvchi (taktil) retseptorlar;
- bosimni sezuvchi (siqish, ezish va h.k.) retseptorlar;
- og‘riqni sezuvchi retseptorlar;
- issiqni sezuvchi retseptorlar;
- sovuqni sezuvchi retseptorlar.

Bundan tashqari, bu qavatda ko‘pgina kapillyar turlari joylashgan. Asl teri qavatining to‘r qatlami juda ko‘p kollagen

tolalardan iborat bo'lib, ular teriga taranglik berib turadi. Organizmni mexanik himoya qilishda kollagen tolalarining ahamiyati juda katta, chunki ularning teriga bo'lgan qarshilik kuchi elastik tolalarga qaraganda 43 marta yuqori bo'ladi.

3. Gipoderma – teri osti yog' kletchatkasi. Bu qavat yog' to'qimasining hajmiga qarab har xil qalinlikda bo'ladi va muntazam ravishda massaj qilinsa, yog' qatlami borgan sari kamayib boradi. Terining asl qavati bilan teri osti yog' kletchatkasi chegarasida soch tolalarining ildizlari, shuningdek, ter va yog' bezlari joylashgan bo'ladi.

Ter bezlari **qo'l kaftining** yuzasida ko'p joylashgani uchun (3,5 ml'ga yaqin) ba'zi bir massajchilarning qo'li terlab, nam bo'ladi, bu esa massaj muolajasini o'tkazishni qiyyinlashtiradi (bular to'g'risida keyinchalik to'liq tushuncha berilali). Organizmda ter ajralishi to'xtovsiz davom etadigan jarayon hisoblanadi.

Ter ajralishining intensivligi tashqi sharoitga, ya'ni:

- o'rab turgan muhitning issiqlik darajasiga;
- jismoniy ishlarning turiga;
- massaj oluvchining individual hususiyati, holati va boshqa sabablarga bog'liqdir.

Massaj ter va yog' bezlaridagi ajralish jarayonlarini tezlashtiradi. Teri massajdan keyin yumshoq muloyim va elastik bo'ladi. Faqatgina shunday teri organizmni sovuqdan, issiqdan, shamoldan va infeksiya tushishidan himoya qila oladi.

Massaj muolajasi paytida qo'llaniladigan **yengil usullar** ta'sirida mushak, pay hamda bo'g'imlarning xaltachalarida joylashgan og'riqni, sovuqni va issiqni sezuvchi retseptorlar qo'zg'aladi.

Kuchli usullar, shu jumladan, tebranish usullarining qon tomirlaridagi retseptorlarga ta'sir qilishi natijasida qon tarkibidagi kimyoviy moddalarning hosil bo'lishi kuchayadi.

Massajning teriga fiziologik ta'siri

- Terining yuza qatlamidagi epitelial hujayralar ko'chib tushadi va ularning o'rniga yangi hujayralar hosil bo'ladi.
- Massaj qilinayotgan sohaga va uning yonidagi a'zolarga arterial qon kelishi ko'payadi.
- Massaj qilinayotgan teridagi mahalliy harorat 5-6°C ga ko'tariladi.
- To'qimalarning qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.
- Terida ferment ajralish jarayoni kuchayadi.
- Teri orqali nafas olish yaxshilanadi.
- Ter va yog' bezlarining sekretiya ajralishi ko'payadi.

- Modda almashinuvi natijasida hosil bo'lgan chiqindi moddalarning tashqariga teri orqali chiqib ketishi tezlashadi.
- Organizmda gistamin, atsetilxolin va boshqa moddalarning ajralishi kuchayadi.

Massajning bo'g'in-boylam apparatiga ta'siri

Suyak boylam, pay va skelet mushaklari birgalikda qo'shib tayanch-harakat apparatini tashkil etadi. Bu sohalarida boylamlar harakatchanligi va elastikligining oshishi massaj qilinayotgan joyni qizishiga bog'liq. Bu sohalarida ko'proq davolovchi massajning ishqalash usullari kam qo'llaniladi.

Bo'g'implar sovuq kasallik (artrit, poliartrit)lar va moddalar almashinuvinin buzilishiga nisbatan juda ta'sirchan bo'ladi. Muntazam qaytalanib turadigan bod (revmatizm), organizmda purin almashinuvinin buzilishi natijasida paydo bo'ladigan — podagra va boshqa xastalıklar bo'g'im qiyofasinnng o'zgarishi (deformatsiya)ga olib keladi.

Katta yoshdagi odamlarning bo'g'implarida yoshiga xos bo'lgan o'zgarishlar paydo bo'lishi sababli tananing umumiy harakatchanligi kamayadi, sekin-astalik bilan bo'g'implardagi harakatlar qiyinlashib, ba'zida chegaralanishi ham mumkin, bunga sovuq ob-havoning ham ta'siri bo'ladi. Bu holatlarda massaj qizdiruvchi vosita sifatida va kichik shikastlanishlarning oldini olish maqsadida keng qo'llaniladi.

Massajning bo'g'im-boylam apparatiga fiziologik ta'siri

- To'qimalarning elastikligi ortadi va mustahkamlanadi.
- Massaj qilinayotgan sohadagi to'qimalarda mexanik energiya issiqlik energiyasiga aylanishi tufayli qon bilan ta'minlanishi kuchayadi.
- Sinoviya (lotincha — bo'g'im moyi, sinovial suyuqlik shilliq va mineral tuzlardan iborat yelimshak sarg'ish bo'lib, bo'g'implarning yuzasi o'rtasidagi ishqalanishni yo'qotadi yoki kamaytiradi)ning hosil bo'lishi tezlashadi.
- Shishlar so'riladi, bo'g'implardagi patologik qatlamlar «tuzlar» erib ketadi, og'riqlar yo'qoladi, qonning tomirdan tashqariga chiqib, to'planib qolgan suyuq qismi va nosog'lom yig'ilmalar so'riladi.
- Tebratish-silkitish va boshqa usullari shikastlanishlarda suyak qadog'ining tezroq hosil bo'lishi hamda mustahkamligini ta'minlaydi.

Massajchi bemorlarda faol-nofaol harakatlarni o'tkazayogganida bo'g'implarning taxminiy harakat amplitudasi va o'qini bilishi shart, chunki massajning har bir seansi (fransuzcha — davolash ishlarining ma'lum vaqt ichida uzluksiz amalga oshirish)da bo'g'im harakatlarning bajarilishi bemorlarning tezroq tuzalib, ish faoliyatiga qaytishini ta'minlaydi.

Massajning mushak sistemasiga ta'siri

Mushaklar organizmning hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, odam tanasini harakatga keltiruvchi asosiy a'zoldan biri hisoblanadi. Mushaklar katta odamlarda butun tana og'irligining 42% ini tashkil etadi. Inson tanasida 400 xildan ortiq mushaklar bo'lib, ularning 3 turi tafovut qilinadi:

- Ko'ndalang-targ'il yoki skelet mushaklari tana og'irligining 40% ini tashkil etadi.

- Silliq mushaklar.

- Yurak mushaklari.

1. Ko'ndalang-targ'il yoki skelet mushaklari harakat apparatining faol va tana holatini fazoda ushlab turadigan asosiy qismi hisoblanadi (o'tirish, turish, yurish, yugurish, sakrash, suzish). Ko'ndalang-targ'il mushaklar yordamida ko'z, chaynash, yuz mimikasi, nafas olish va boshqa a'zolarning harakatlari amalga oshiriladi.

2. Silliq mushaklar esa ichki a'zolar, qon-tomirlarining devorlari, teri, ko'z pardasi va boshqalarda bo'ladi. Silliq mushaklarning asosiy xususiyatlaridan biri ularning qisqarishi va bo'shashishining ixtiyorsizligidir.

3. Yurak mushaklarining qisqarishi ham ixtiyorsiz (avtomatik) ravishda amalga oshadi. Organizmda sodir bo'layotgan hamma harakatlar mushaklarning qatnashishi hisobiga yuzaga keladi. Shuning uchun massajchi massaj qilayotganda mushak hamda asab tolalarining yo'nalishiga, mushaklarning suyak va payga yopishgan joyiga e'tibor berishi kerak.

I.M. Sarkizov-Serazini (1953) mushaklarga massajning ta'sirini o'rganib chiqib, charchagan mushaklarning ish qobiliyatini oshirish va tiklashda, ko'ndalang-targ'il mushaklarning qisqaruvchanligini mustahkamlashda massaj **aktiv** (lotincha — faol, serharakat) ta'sirlovchi vosita bo'lib hisoblanadi, - degan xulosaga kelgan edi. Massaj bosh miya markazlarining funksional holatini yaxshilab, organizmning umumiy qo'zg'aluvchanligini oshiradi.

Massajning mushaklarga fiziologik ta'siri

- Mushaklarning qon bilan ta'minlanishi va oziqlanishi kuchayadi.

- Qisqaruvchanlik hamda elastik (lotincha qayishqoq, cho'ziluvchan)likning ortishi natijasida mushaklar mustahkamlanadi va baquvvat bo'ladi.

- Mushaklarning kuchi ko'payadi, chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi.

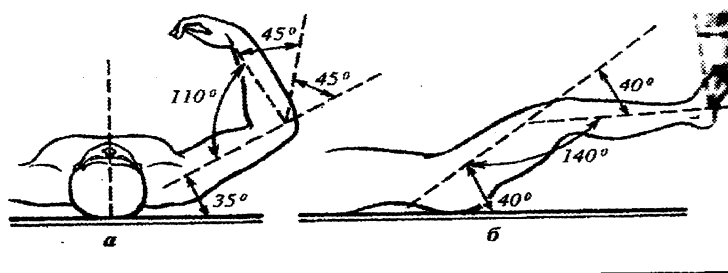
- Har hil kasalliklarda mushaklar atrofiyasi (lotincha to'qima, a'zolari kichrayib qolishi va ularda sifat o'zgarishlarining paydo bo'lishi bilan ifodalanadigan jarayon) ning oldi olinadi.

- Mushaklarda sut kislotasining hajmi kamayadi va organik kislotalarning chiqib ketishi tezlashadi.

- Massaj qilinayotgan mushaklarda mayda kapillyar qon tomirlarining ochilishi kuchayadi va boshqa bir qancha ijobiy natijalar kuzatiladi.

Massaj qilinayotgan mushaklar yaxshilab qizdirilsa hamda massaj muolajasi issiq xonada bajarilsa, massajning samarasi juda ham tez ko'rinadi va sezilarli bo'ladi. Bundan tashqari, massajdan oldin mushaklarni batamom bo'shashtirish va o'rtacha fiziologik holatga keltirish muhimdir

Skelet mushaklarining boshlangan va birikkan joylari yaqin bo'lsa yoki birorta qarshilik bo'lmasa, shundagina **maksimal** (lotincha eng ko'p, katta, yuqori) bo'shashtirish va tinchlik holati ro'y beradi. Bunday holatga qo'l va oyoqlarning bo'g'imlari ma'lum burchak hosil qilib bukilgandagina erishish mumkin (4-rasm).



4-rasm. Qo'l va oyoqlarning o'rtacha fiziologik holati:

a - qo'llar; b - oyoqlar uchun.

· **Qo'l mushaklari uchun o'rtacha fiziologik holat** (massaj oluvchi orqasi bilan yotganda):

- tanadan yelka 35° uzoqlashgan;
- bilak tirsak bo'g'imiga 110° burchak hosil qilib bukilgan;
- qo'llarning panjasi bilak-kaft bo'g'imiga kaft usti yo'nalishida 9° burchak hosil qilib bukilgan, tirsak yo'nalishida 15° burchak hosil qilib salgina o'zoqlashgan;

- barmoqlar esa yarim bukilgan.

· **Oyoq mushaklari uchun o'rtacha fiziologik holat** (burchaklar soniga nisbatan olingan):

- chanoq-son bo'g'imiga 40° burchak hosil qilib bukilgan va 40° uzoqlashgan;

- tizza 140° burchak hosil qilib bukilgan.

Mushaklarning bo'shshishiga halaqit beradigan omillar massaj usullarini sovuq qo'llar bilan bajarish, og'riqli qo'pol harakatlar, massaj paytida massaj oluvchining gaplashishi hamda nafasni ushlab turishi, massaj qilinayotgan tana sohalarining sovushi va h.k.

Gavda mushaklari

Tana mushaklari qisqarish hususiyatiga ega bo'lib, bunda mushak tolalari taranglashadi va faol harakatlanadi. Natijada, odam o'z gavdasini fazoda saqlaydi, harakatlanib bir joydan ikkinchi joyta qo'zg'aladi yoki biror harakatni bajaradi. Ko'p sonli mushak guruhlarini suyaklar (bazida fassiya)dan boshlanib va suyaklarga kelib birikadi.

Gavda mushaklari quyidagi guruh mushaklariga bo'linadi:

1. Bosh mushaklari:

- mimika mushaklari;
- chaynov mushaklari.

2. Bo'yin mushaklari:

- bo'yinning yuza mushaklari;
- til osti suyagiga birikuvchi mushaklar;
- bo'yinning chuqur mushaklari.

3. Qo'l mushaklari:

- yelka kamari mushaklari;
- qo'llarning erkin qismi mushaklari.

4. Gavdaning old tomonidagi mushaklar:

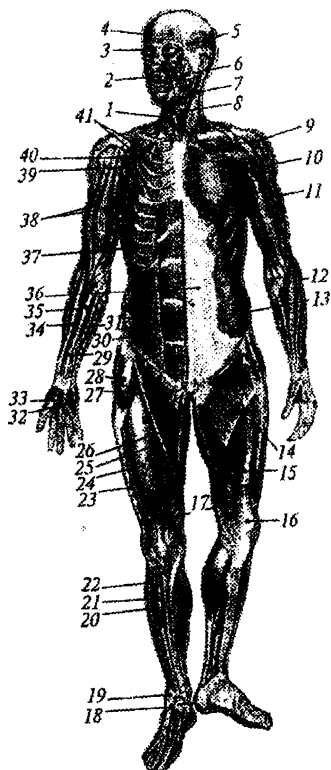
- ko'krak qafasining old mushaklari;
- qorin mushaklari.

5. Gavdaning orqa tomonidagi mushaklar:

- orqanint yuza mushaklari;
- chuqur guruh mushaklari;

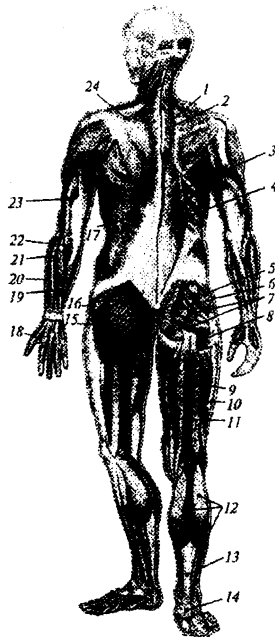
6. Oyoqlarinning mushaklari:

- chanoq mushaklari (oldingi va orqa guruh mushaklari);
- son mushaklari (oldingi, ichki va orqa guruh mushaklari);
- boldir mushaklari (katta va kichik boldirlarning oldingi, tashqi va orqa guruh mushaklari);
- oyoq panjasining mushaklari (5-6 rasmlar).



5-rasm. Tana mushaklari (old tomonidan ko'rinishi): 1-til osti mushaklari; 2-og'izning aylanma mushagi; 3-ko'zning aylanma mushagi; 4-peshona mushagi; 5-chakka mushagi; 6-chaynovchi mushak; 7-to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon o'siq mushagi; 8-bo'yinning teri osti mushagi; 9-deltasimon mushak; 10-ko'krakning katta mushagi; 11-yelka mushagi; 12-yelka-bilak mushagi; 13-qorinning tashqi qiyshiq mushagi; 14-sonning lateral serbar mushagi; 15-sonning oraliq serbar mushagi; 16-tizza kosachasi; 17-sonning medial serbar mushagi; 18-pastki pay kanali; 19-yuqori pay kanali; 20-oyoq kafti barmoqlarning yozuvchi uzun mushak; 21-oldingi katta boldir mushagi; 22-kichik boldir mushagi; 23-yonbosh-boldir trakti; 24-sonning to'g'ri mushagi; 25-tikuvchi mushak; 26-nozik mushak; 27-yaqinlashtiruvchi mushaklar; 28-sonning serbar fassiyasini tarang qiluvchi mushak; 29-qo'l kaftining uzun mushagi; 30-qorinning ichki qiyshiq mushagi; 31-qo'l panjasini bukuvchi tirsak mushagi; 32-jimjiloq mushaklari; 33-katta barmoqning mushaklari; 34-yelka suyagi bilan bilak suyagi orasidagi mushaklar; 35-panjani bukuvchi bilak mushagi; 36-qorin to'g'ri mushagining qini; 37-qorinning to'g'ri mushagi; 38-yelkaning ikki boshli mushagi; 39-tumshuqsimon o'siq bilan yelka suyagi orasidagi mushak; 40-ko'krakning kichik mushagi; 41-qovurg'alararo mushaklar.

6-rasm. Tana mushaklari (orqa tomonidan ko'rinishi): 1-kurakni yuqoriga ko'taruvchi mushak; 2-rombsimon mushaklar; 3-orqani rostlovchi umumiy mushak; 4-orqaning tishli mushagi; 5-dumbaning kichik mushagi; 6-noksimon mushak; 7-egizak mushaklar; 8-sonning kvadrat mushagi; 9-sonning ikki boshli mushagi; 10-yarim payli mushak; 11-yarim pardali mushak; 12-boldirning uch boshli mushagi; 13-axill payi; 14-tovon suyagining do'mbog'i; 15-dumbaning katta mushagi; 16-dumbaning o'rta mushagi; 17-orqaning serbar mushagi; 18-bosh barmoqni yozuvchi uzun mushak; 19-panjani yozuvchi tirsak mushagi; 20-panjani yozuvchi uzun va kalta bilak mushagi; 21-barmoqlarni yozuvchi umumiy mushak; 22-tirsak mushagi; 23-yelka suyagining uch boshli mushagi; 24-trapetsiyasimon mushak.



Massajning tomir sistemasiga ta'siri

Odamning tomir sistemasi bir-biri bilan o'zviy bog'langan 2 ta sistemadan iborat bo'ladi:

- Qon-tomir sistemasi.
- Limfa sistemasi.

Qon-tomir sistemasi:

- **arterial qon tomirlari** hamma a'zo va to'qimalarni kislorod, oziqa moddalar, gormonlar bilan ta'minlaydi;
- **venoz qon tomirlari** va limfa (lotincha namlik) tomirlari to'qima bilan qon o'rtasida modda almashinuvini ta'minlovchi shaffof suyuqlikdir. Bu tomirlar orqali ortiqcha moddalar chiqib ketadi va tozalanadi.

Massaj muolajasi yordamida organizmning a'zolariga oqib keladigan qonning miqdorini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Masalan, jismoniy mehnat natijasida mushaklar o'ta qisqarib charchaganda, shikastlanish (travma)larda gips olingandan keyin va boshqa holatlarda vena qonining oqimini ko'paytirish hamda shishlarni bartaraf etish maqsadida «so'ruvchi» massaj qo'llaniladi.

Massajning yurak qon-tomir sistemasiga fiziologik ta'siri

- A'zo va to'qimalarda qonning qaytadan taqsimlanishi kuza-tiladi.
- Periferik qon tomirlarining devorlari kengayadi.
- Qonning ichki a'zolardan teriga, mushaklarga oqishi yaxshilana-
nadi.
- Katta va kichik qon aylanish doirasidagi dimlanish holatlari kamayadi va butunlay bartaraf etiladi.
- Yurak mushaklari tomirlarining qon bilan ta'minlanishi ku-
chayadi.

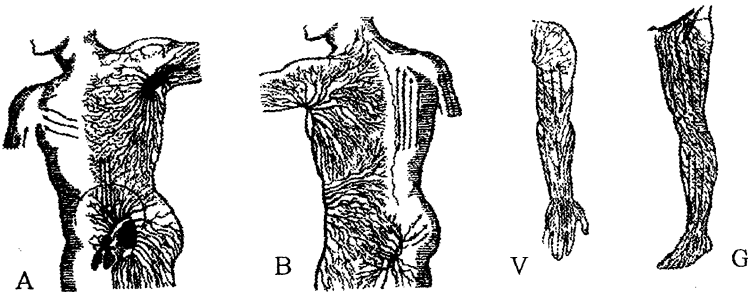
Massajning limfa sistemasiga ta'siri

Limfa sistemasi 3 ga bo'linadi:

- limfa kapillyarlari;
- limfa tomirlari;
- limfa tugunlari.

Limfa kapillyarlari organizmning hamma joylarita tarqalib ketgan. Limfa kapillyarlari, bosh, orqa miya, taloq, tog'ay, ko'z pardasi, terining epiteliy va shilliq qavatida bo'lmaydi. Limfa kapillyaridagi endotelial hujayralarning faol ishtiroki natijasida limfa suyuqligi hosil bo'ladi.

• **Limfa tomirlari** limfa kapillyarlarining bir-biri bilan qo'shi-lishi natijasida hosil bo'ladi. Limfa tomirlarining ichidagi suyuqlik qon oqimiga tushishdan oldin limfa tugunlaridan o'tadi (7-rasm).



7-rasm. Tananing limfa sistemalari

A – tananing oldingi; B – orqa yuzasidagi; V – qo'l; G – oyoqlardagi limfa oqimining yo'nalishi (stryelkalar bilan massaj harakatining yo'nalishi ko'rsatilgan).

• **Limfa tugunlari** odamda 700 dan ortiqdir. Bularning hammasi limfa tomirlari bilan qo‘shilishib, vena sistemasi bilan birgalikda to‘qimalarda drenaj (frantsuzcha drainage – quritish, so‘rish) funksiyasini bajaradi, ya‘ni organizmdagi ortiqcha suv, qonga so‘rilmay qolgan oqsil, yog‘ va shu kabi yot moddalarni bartaraf qilishda muhim ahamiyatga egadir.

Limfa tugunlarida limfotsitlar va plazmatik hujayralar hosil bo‘ladi. Bu esa organizmni infeksiya va begona moddalar ta‘siridan himoya qiladi (immunitet).

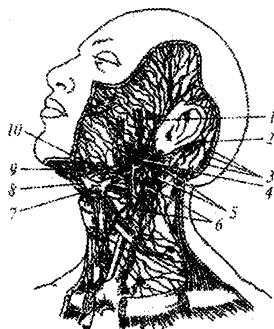
Limfa tugunlarining kattalashishi organizmga infeksiya tushganidan dalolat beradi. Massajchi bu paytda o‘sha sohani massaj qilmasdan, tezlikda vrach bilan maslahatlashishi shart.

Massajchi organizmdagi limfa tomirlar va tugunlarining anatomiyasi hamda bir-biriga nisbatan topografiyasi, ya‘ni joylashishini yaxshi bilishi shart, aks holda, noto‘g‘ri bajarilgan massaj limfa tugunlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Massaj muolajasini boshlash (silash) paytida massajchining qo‘l harakatlari doimo limfa oqimi va eng yaqin limfa tugunlari tomon yo‘nalgan bo‘lishi lozim:

Bosh va bo‘yin sohasi massajida pastki o‘mrov osti limfa tugunlari tomon (8-rasm).

• qo‘l massajida tirsak va qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon harakatlantiriladi.



8-rasm. Bosh va bo‘yinning limfa tugunlari: 1-quloq oldi limfa tugunlari; 2-quloqning orqa tugunlari; 3-ensa tugunlari; 4-quloqning yonidagi tugunlari; 5-bo‘yinning yuza tugunlari; 6-bo‘yinning chuqur joylashgan tugunlari; 7-til osti limfa tugunlari; 8-engak osti tugunlari; 9-pastki jag‘ osti tugunlari; 10-lunj limfa tugunlari.

• ko‘krak qafasining orqa (yuqori va o‘rta) sohasi massajida umurtqa pogonasidan qovurg‘alararo mushaklar bo‘ylab, qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;

• ko‘krak qafasining old sohasi massajida to‘sh suyagidan qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;

- son, dumg'aza va bel mushaklarining massajida chov limfa tugunlari tomon;

- oyoq kafti, tovon va boldir mushaklarini massaj qilayotganda tizza osti limfa tugunlari tomon harakatlar bajariladi.

Limfa tugunlari joylashgan sohalar esa massaj qilinmaydi. Limfa tugunlarining kattalashishi va og'rihi organizmda infeksiya borligidan dalolat beradi. Bunday paytlarda massaj qilish mumkin emas, chunki massaj limfa oqimining harakatini tezlashtiradi. Bu esa organizmga infeksiya tarqalishining asosiy sabablaridan biri bo'lishi mumkin.

Massajning nafas a'zolari sistemasiga ta'siri

Massaj ta'sirida tana haroratining ko'tarilishi sababli kimyoviy jarayonlar, to'qimalarda kislorodni o'zlashtirish va to'yinish yaxshilanadi (kislorodning gemoglobindan ajralishini ta'minlaydi). Natijada organizmda oksidlanish-tiklanish, issiqlik ajralish va to'qimalarda modda almashinuvi jarayonlari faollashadi, karbonat angidridning (CO_2) organizmdan chiqishi tezlashadi.

Massajning silash va ezish usullarini gazlar almashinuviga ta'sirini o'rganish (L.A. Komarova, 1969) quyidagi natijalarini ko'rsatdi: ko'krak qafasining mushaklari ezilganda o'pkada 1 minut davomida nafas olish hajmi 24,2 % ko'paygan va kislorodni o'zlashtirish 33% oshgan.

Massajning ovqat hazm qilish a'zolariga ta'siri

Massaj reflektor ravishda me'da, ingichka va yo'g'on ichaklarning silliq mushak tolalariga ijobiy ta'sir etib, ichaklarning harakatlanish (peris-taltika-to'lqinsimon qisqarish) harakatini faoliyatini tezlashtiradi.

Massaj ta'sirida:

- ingichka ichakda (uzunligi 5-6 metr) oziqa moddalarining so'rilish jarayoni yaxshilanadi va faollashadi, sababi shira ajratish bezlarining faoliyati tezlashadi.

- yo'g'on ichakda (uzunligi 1,5-2 metr) qabziyat holatlari bartaraf etiladi.

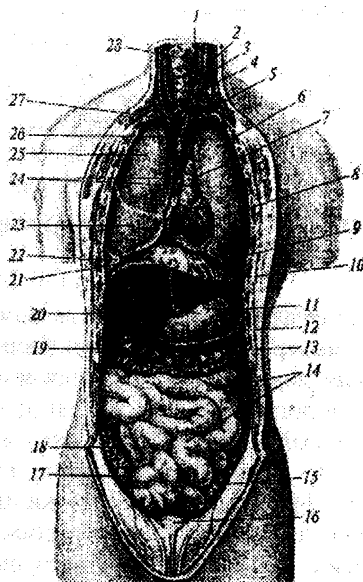
Davolovchi massajning tebratish usullari ta'sirida bemorlarda jarrohlik operatsiyalaridan keyingi davrda ichaklarning harakati yaxshilanganligi aniqlangan (V.V. Dubrovskiy). Tekshirishlar natijasida

tana mushaklari va hazm a'zolari faoliyati o'rtasida o'zaro bog'liqlik borligi aniqlangan (I.M. Sechenov, N.E. Vvedenskiy, S.P. Botkin).

Tananing orqa va qorin mushaklariga massaj orqali reflektor ta'sir qilinganda me'da-ichak yo'lining harakati hamda sekretor funksiyalarining faoliyati yaxshilanishi kuzatilgan. Bir qator tekshirishlar (Byman, Gocobson 1957, O'Koch 1972 va boshqalar) natijasida me'da bezlarining shira ajratish jarayonida qon aylanish sistemasining ham ahamiyati muhim ekanligi aniqlangan. N. Kalk (1959-yil), qorin sohasida cho'tka orqali ishqalash usuli bajarilganda, me'da shirasidagi xlorid kislotasi miqdorining ortganligini ta'kidlagan. Jigar sohasida erta boshlangan massaj muolajasi ta'sirida qon va limfa aylanishining kuchayishi, og'riqlarning kamayishi, reflektor ravishda sekretor hamda ajratish funksiyalarining yaxshilanishi aniqlangan (9-rasm).

9-rasm. Ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'idagi fazolar (tananing oldingi devori olingan holda ko'rinishi)

- 1-qizilungach; 2-kekirdak; 3-chap ichki buyinturug'; 4-yelka-bosh venasi;
- 5-chap o'mrov osti venasi; 6-chap o'pkaning yuqori bo'lagi; 7-o'pka poyasi;
- 8-yurak; 9-chap o'pkaning pastki bo'lagi; 10-qovurga-diafragmal bo'shlik;
- 11-me'da; 12-taloq; 13-ko'ndalang chambar ichak; 14-ingichka ichak;
- 15-«S» simon ichak; 16-siydik pufagi; 17-ko'richak; 18-ko'tariluvchi chambar ichak;
- 19-o't pufagi; 20-jigar; 21-diafragma (ko'krak-kursok pardasi);
- 22-o'ng o'pkaning pastki bo'lagi;
- 23-o'ng o'pkaning o'rta bo'lagi;
- 24-yurakning quloqchalari; 25-o'ng o'pkaning yuqori bo'lagi; 26-aorta;
- 27-ustki kovak vena; 28-hiqildoq.



Massajning tanosil (jinsiy) a'zolari sistemasiga ta'siri

Massaj ayollar jinsiy a'zolarining kasalliklarida organizmga reflektor ta'sir etib, markaziy asab sistemasining funksional holatini tartibga soladi.

Massaj ta'sirida: og'riqlar kamayadi va butunlay yo'qoladi; kichik to'sda joylashgan a'zolarida qon aylanish yaxshilanadi; yallig'lanish jarayonlari so'riladi; modda almashinuvi tiklanadi; xayz ko'rish sikli va sekretiya ajratish funksiyalari normallashadi; bachadon mushaklarining tonusi ortadi; bachadonning patologik holatlari bartaraf etiladi va h.k.

Massajning siydik ajratish a'zolari sistemasiga ta'siri

Massaj gaz, mineral moddalar va oksil almashinuviga faol ta'sir etib, mineral tuzlar – natriy xlorid, noorganik fosfor va siydikning azotli organik moddalaridan mochevina, siydik kislotasining organizmdan chiqib ketishining ortishiga sabab bo'lishi tajribada aniqlangan (I.Z. Zabludovskiy, 1882; I.Z. Geopadze, 1886; B.I. Kiyanovskiy, 1889). Bularning hammasi ichki a'zolarining funksiyasi va organizm faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Massaj ta'sirida buyrakdan siydik ajralishi (diurez yaxshilanadi va tezlashadi. Agar massaj paytida issiq muolajalar (vanna, dush, hammomda yuvinish) qilinsa, organizmda moda almashinuvi kuchayadi. Hayvonlarda tajriba yo'li bilan oyoqlarning orqa (A.Bum) va buyrak sohalarida (S.Colombo, 1903) 10 minut mobaynida chayqatish usuli bajarilganda siydik ajralishining ko'payganligi kuzatilgan.

Massaj muolajasi o'tkazilgandan keyin bir sutka mobaynida siydik ajralishining ko'payishi va juda ko'p miqdordagi azot birikmalarini organizmdan chiqib ketishi davom etganligi tajribada aniqlangan. Jismoniy ishlardan keyin bajarilgan massaj muolajasi ham siydik ajralishini tezlashtiradi va azotli moddalarning organizmdan tezroq chiqib ketishini kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, massajning organizmga fiziologik ta'siri nihoyatda murakkab bo'lib, bir-biri bilan bog'liq bo'lgan, markaziy asab sistemasining oliy bo'limlari orqali reflektor ravishda boshqarib turiladigan neyrohumoral va neyroendokrin jarayonlar ta'sirida amalga oshadi.

Sodir bo'layotgan bu murakkab reaksiyalar mexanizmining boshlang'ich faktorlaridan biri, massaj qilinayotgan sohaning mexanoretseptorlariga ta'sir etish hisoblanadi. Retseptorlardagi qo'zg'alishlar ma'lum nerv yo'llari orqali markaziy nerv sistemasiga uzatiladi, undan orqa va bosh miyaning bo'limlariga tarqaladi.

Massajning mexanik ta'siri natijasida to'qimalarda paydo bo'ladigan mahalliy reaksiyalar ham mustaqil hisoblanmay, balki

organizmning massajga nisbatan reflektor harakterdagi umumiy javob reaksiyasidir.

Ana shu barcha tarkibiy qismlarning qatnashishi natijasida organizmdagi himoya-moslashish mexanizmlarining ishga tushishi ro'y beradi, bu esa turli xil kasalliklarda massaj ta'sirining samarasini yanada oshirib, a'zolar funksiyalarining normallashtirishiga olib ksladi.

Massajning jismoniy badantarbiya mashqlaridan farqi shundaki, massaj muolajasi paytida mushaklarda sut kislotasi hosil bo'lmaydi, qon va qon to'qimalarda kislotasi-ishqor muvozanatining buzilishi (atsidoz) ro'y bermaydi.

Mushaklar zo'riqib ishlashi natijasida sut kislotasining oksidlanish jarayoni va uning organizmdan tez chiqib ketishiga massajning ijobiy ta'sir etishi tajribada aniqlangan.

Nazorat savollari

1. Massajni kimlar bajarishi lozim?
2. Massajni fiziologik asoslari to'g'risidagi ma'lumotlar qaysi davrda boshlangan?
3. Massajni har xil kasalliklarni davolash hususiyati haqida ilmiy ishlar qaysi davrlarda paydo bo'ldi?
4. Mexanoretseptorlar tananing qaysi bo'laklarida bo'ladi?
5. Mexonoretseptorlarning tuzilishi qanday?
6. Organizmga nisbatan massajni ta'siri qanday bo'ladi?
7. Stress holat nima?
8. Mexanik ta'sir etish so'zini qanday tushunasiz?
9. Massajning asab sistemasiga ta'siri qanday?
10. Massajning teriga fiziologik ta'sirini bilasizmi?
11. Massajni yurak-qon tomir sistemasiga ta'siri qanday?
12. Massajni limfa sistemasiga ta'siri qanday?
13. Limfa tugunlari odam tanasida qaysi sohalarida joylashgan?

Test savollari

1. Massajning umumiy va fiziologik asoslari. massajning asoslari haqida qaysi asrda maqolalar chiqq boshlagan?
 - a) XIII;
 - b) XIV-XV;
 - c) XII-XIX;
 - d) XIX-XX.
 - e) XII-XIX;

2. Qaysi fiziologik olimlar ilmiy ishlar asosida nevrizm nazariyasini yaratgan?

a) I.P. Pavlov, A.A. Uxtomskiy, K.M. Bikov, P.K. Anoxin, A.D. Speranski;

b) I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, N.E. Vvedinskiy, A.A. Uxtomskiy, A.D. Speranski, K.M. Bikov, P.K. Anoxin;

c) I.Z. Zabludovskiy, U.Eyler, D.J. Gaddum, N.E. Vvedinnskiy, K.M. Bikov, P.K. Anoxin;

d) J.Kosterlin, A.A. Bogomolets, I.P. Pavlov, I.M. Sechenov, A.A. Uxtomskiy, K.M. Bikov;

e) P.K. Anoxin, K.M. Bikov, A.A. Uxtomskiy, I.P. Pavlov, I.M. Sechenov.

3. Massajning organizmga fiziologik ta'sir etish mexanizmini 3 ta faktorini bilasizmi?

- a) nerv-reflektor;
- b) gumoral;
- c) qon va limfa;
- d) mexanik ta'sirlar.
- e) nerv-reflektor, gumoral, mexanik.

4. Massajning asab sistemasiga ta'siri. Asab sistemasini ikkiga bo'linishini bilasizmi?

- a) bosh miya, vegetativ asab sistemasi;
- b) orqa miya, samatik asab sistemasi;
- c) asab tugunlari;
- d) asab tolalari;
- e) markaziy, pereferik asab sistemasi.

5. Teri qanday funksiyalarni bajaradi?

- a) organizmni tashqi ta'surotlardan himoyalaydi;
- b) teri organizmga tushgan mikroblarni yo'qotadi;
- c) terida tuz, suv, gaz almashinuvlarni yaxshilaydi;
- d) teri vitaminlarni sintezlashda qatnashadi;
- e) terini mexanik, fizik, kimyoviy ta'surotlardan himoya qiladi.

6. Terini tuzilishini bilasizmi? Teri nechta qavatdan tashkil topgan?

- a) teri-asl va pigmentlardan;
- b) terini tashqi va ichki qavati;
- c) epidermis, derma, gipoderma qavatlari;
- d) shok, hujayralar, teri osti qavati;
- e) silliq teri, mushak tolalari, elastik qavati.

7. Massajning bo'g'im-boylarlariga fiziologik ta'sirini bilasizmi?

- a) bo'g'imlarda shishlar, patologik holatlarga ta'sir etadi;
- b) to'qimalarni, qon ta'minlashishi, ishqalanishni yo'qotadi, shishlar so'riladi, og'riq qoladi, shikastlanishda ta'siri katta;
- c) bo'g'imlarda og'riq qoldiruvchi, to'qima, mushak, teriga ta'siri yaxshi;

d) qon aylanish, mushakning elastikligi, shikastlanishlarni oldini oladi;

e) shishlar so‘riladi, bo‘g‘imlardagi tuzlarni eritadi, og‘riq qoldirishga ta‘sir etadi.

8. Massajning mushaklarga fiziologik ta‘sirini bilasizmi?

a) mushaklarda qon elastikligini, kuchi ko‘payadi, qizishi ortadi;

b) qisqarish, elastikligi, kuch ortishi, atrofiyani oldi olinadi, mushaklarda sut kislotasi kamayadi, mayinlik mayda kapilyarlar ochilishini kuchaytiradi;

c) qisqaruvchanlik, cho‘ziluvchanlik, kuch chidamliligi;

d) terilar qiziydi, qon oqishi yaxshilanadi, elastikligi ortadi, og‘riq qoladi;

e) cho‘zilishi, elastikligi, mayinligi ortadi.

9. Massajning yurak qon tomir sistemasiga fiziologik ta‘sirini bilasizmi?

a) a‘zo va to‘qimalarda qayta taqsimlanishga, tomirlarni kengayishiga ta‘sir etadi;

b) terida, ichki a‘zolarida, mushaklarda, qon aylanishi doiralarda dimlanish kamayadi, yurakning qon bilan ta‘minlanishi yaxshilanadi;

c) pereferik qon, ichki a‘zo, teri mushaklarda qon oqishi yaxshilanadi;

d) limfa tomirlari, limfa tugunlari, qon aylanish doiralarga ta‘siri katta;

e) qonni qayta taqsimlanishi, qon bilan ta‘minlanishi, qizishi, og‘riq qolishiga ta‘sir etadi.

10. Massajning limfa sistemasiga ta‘siri. Limfa sistemasini nechaga bo‘linishini bilasizmi?

a) limfa kapilyarlari, limfa tomirlari;

b) limfa tugunlari, limfa kapilyarlari;

c) limfa kapilyarlari, tomirlari, tugunlari;

d) limfa tugunlari, qon oqimi, vena tomirlari;

e) limfotsitlar, plazmatik hujayralar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимова З.А. Даволовчи массаж асослари. Т., 2005.

2. Ахмедов Н.К. Нормал ва патологик анатомия билан физиология. Т., 1990.

3. Белая Н.Я. Руководство по лечебному массажу. М., Медицина, 1983.

4. Залесева Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала XX века. М., Траст пресс, 1999.
5. Рихсиева О., Бирюков А. Массаж поддержание здоровья и восстановление трудоспособности. Т., 1988.
6. Сафарова Д.Ж. Анатомия ва спорт морфологиясидан практикум. Т., 1993.
7. Худойбердиев Р., Ахмедов К. Одам анатомияси. Т., 1993.

II bob. MASSAJNING TURLARI VA USULLARI

1. Gigiyenik massaj

Gigiyenik massaj ertalabki gimnastika mashqlari bilan birgalikda o'z-o'zini massaj qilish shaklida bajariladi. Gigiyenik massajning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- *sog'liqni mustahkamlash.*
- *ish qobiliyatini oshirish va muntazam saqlab turish.*
- *kasalliklarning oldini olish.*

2. Sport massaji

Sport massaji, asosan, sportchilarning mashq, qilish davrida quyidagi maqsadlarda keng qo'llaniladi:

- *jismoniy va ruhiy hayajonli holatlarning oldini olishda.*
- *mehnat faoliyatini mukammallashtirishda.*
- *kundalik ish qobiliyatini oshirishda.*
- *qo'zg'alishlarning oldini olish yoki ularni kamaytirishda.*
- *musobaqalardan, mashq, mashg'ulotlaridan keyingi charchash holatlarini tezlikda bartaraf etish va tetiklikni tiklash.*

3. Davolovchi massaj

Davolovchi massajning mohiyati shundan iboratki, organizm to'qimalariga silash, ishqalash, ezish va tebratish usullari bilan mexanik ta'sir etishdir. Ana shu mexanik ta'sirlarni qo'l bilan, ya'ni **manual** (lotincha – qo'l massaji), maxsus apparatlar yordamida (apparatli massaj), bevosita yoki muhitning tarang tebranma harakatlari yordamida (suv, havo va h.k.) bajarish mumkin.

Davolovchi massaj funksional (lotincha – ijro etish, bajarish, funksiyasiga bog'liq bo'lgan) terapiyaning eng kuchli va tez natija beruvchi vositalaridan biri hisoblanadi. Massaj davolovchi jismoniy badantarbiya ishtirokida klinik amaliyotda ichki kasalliklar, asab sistemasi, xirurgik, ginekologik, quloq, burun, ko'z, tish, milk, teri va boshqa kasalliklarni **kompleks** (lotincha – aloqa, bir-biriga bog'liq) davolashda keng ko'lamda qo'llaniladi.

Davolovchi massaj shifoxona, poliklinika, sanatoriy-kurort, sauna, fizkultura dispanserlari va boshqa davolash-profilaktika muassalarida tatbiq qilinmoqda. Ayniqsa, hozirgi paytda bemorlar salomatligini tiklash, ularni tez muddat ichida kasb-mehnat faoliyatiga

qaytarish, nogironlikning oldini olish, tibbiyot reabilitatsiyasining hamma bosqichlarida bemorlarni davolash vositasi sifatida massajning qo'llanishi uning ahamiyatini oshirdi va ommalashuviga sabab bo'ldi.

Davolovchi massaj nafaqat kasalliklarni davolashda, balki sog'lom odamlarga ham turli profilaktik maqsadlarda: aqliy hamda jismoniy charchashni bartaraf etishda, ish qobiliyatini qisqa vaqt ichida tiklash va kasb kasalliklarida organizmga ziyon qiladigan salbiy omillar bilan kurashishda tavsiya etiladi.

Har bir inson jismoniy, ma'naviy, madaniy kamolotga erishishi, o'zida hayotning gigienik qoidalarini mukammallashtirishi hamda har xil kasalliklarning oldini olish maqsadida bir yilda ikki marta 10 tadan massaj olib turishi, muntazam ravishda jismoniy badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanishi ishonchli va sinalgan asosiy tadbiriy choralaridir.

Insonning oliy asab faoliyati haqidagi ilmiy tushunchalar paydo bo'lguncha va tibbiyot olamiga I.P.Pavlovning zamonaviy fiziologik ta'limoti tatbiq etilmaguncha davolovchi massaj mahalliy, ya'ni faqatgina kasal a'zoga qo'llanilib kelingan. Organizmdagi a'zolarining bir-biri bilan uzviy reflektor (lotincha — aks etish, retseptorlarning ta'sirlanishiga markaziy asab sistemasi orqali organizm tomonidan qaytariladigan javob reaksiyalari) funksional bog'lanish hisobga olinmagan. Nosog'lom manbadan tashqarida segmentar ta'sirlar qo'llanilmagan (L.E. Sherbak ta'limoti). Xuddi shunday massaj klassik massaj deb nomlanadi.

Hozirgi paytda klinik amaliyotda davolovchi massajning yangi — segmentar-reflektor yo'nalishi keng tatbiq etilmoqda. Organizmning **segmentar** (lotincha — bo'lak, a'zo yoki boshqa anatomik tuzilmaning bir qismi) tuzilishini e'tiborga olgan holda, orqa miyaning har bir segmentidan chiqqan asab tolalari (o'zlarinint to'g'risidagi) ichki a'zolarni innervatsiya qiladi (lotincha — a'zo va to'qimalarning asablar bilan ta'minlanishi).

Segmentar-reflektor massaj organizmning muhim hayotiy funksiyalari, ya'ni modda almashinuvi, ichki sekretsiya faoliyati, oziqlanish jarayonlarini to'liq **regulyatsiya** (lotincha — tartibga keltirish) qiladi va normallashtiruvchi (lotincha — o'lchov, me'yor, miqdor, qoida va h.k.; - to'g'ri chiziqli, mo'ʻtadil, raso) ta'sir etadi.

Davolovchi massajning metodikasida segmentar-reflektor yoki nuqtali aurikuloterapiya, suv-jokoterapiya va boshqa turdagi massajlar birgalikda qo'llanganda ijobiy natija berishi isbotlangan.

4. Segmentar-reflektor massaj

Fiziologiya fanining tamoyillari, I.P.Pavlovning nazariy ta'limoti asosida A.E. Sherbak (1903) davolovchi massajniit yangi yo'nalishi bo'lgan segmentar-reflektor turini taklif qildi va uning organizmga fiziologik ta'sirini isbotlab berdi. Segmentar-reflektor massaj klinik, sport, sanatoriy-kurort amaliyotida keng qo'llanilayotgan va yuksak samara berayotgan zamonaviy davolash vositalaridan biridir.

Organizmdagi hamma to'qimaga, a'zo va sistemalar bir butun bo'lib, doimo reflektor ravishda o'zaro bog'liq bo'ladi. Funksiyasi jihatidan a'zolari asab tolalari bilan ta'minlaydigan segmentlarda o'zgarishlar sodir qiladi. Shuning uchun bemorning biror a'zosi kasal bo'lsa, u hech qachon mahalliy bo'lmaydi. Reflektor o'zgarishlar teri, mushak, biriktiruvchi va boshqa to'qimalarda sodir bo'lishi mumkin (birlamchi kasallik manbai). Massaj kasal a'zolarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilmasdan, balki ularni asab tolalari bilan ta'minlovchi orqa miyaning segmentlari orqali bevosita ta'sir etadi.

Natijada birlamchi kasallik manbai yo'qoladi va xasta a'zoning funksiyasi tiklanadi. Organizmning uzviy bog'liqligi reflekslar (visterosensor – ichki a'zolarining ta'sirlanishi natijasida teri sezuvchanligining o'zgarishi) yo'li orqali amalga oshib, klinik amaliyotda esa katta ahamiyatga egadir.

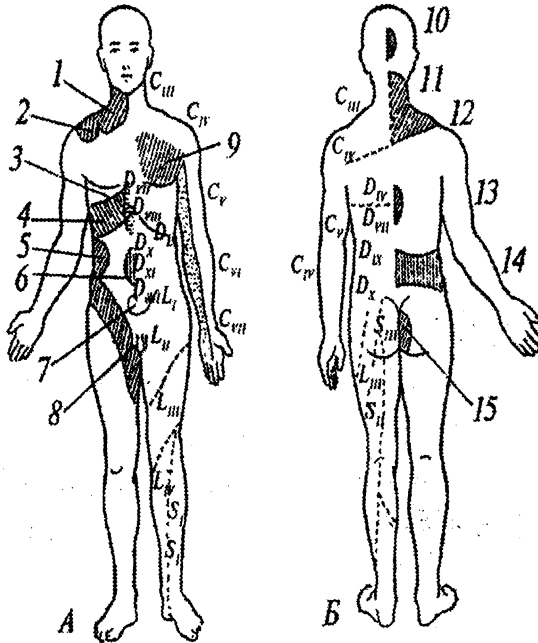
1-jadval

Ichki a'zolarining segmentar innervatsiyasi

№	A'zolar	Orqa miya segmentlari
1	<i>Yurak aortaning ko'taruvchi qismi</i>	S3-S4, D1-D8
2	<i>O'pka va bronxlar</i>	S3-S4, D3-D9
3	<i>Oshqozon</i>	S3-S4, D5-D9
4	<i>Ichaklar</i>	S3-S4, D9-L1
5	<i>To'g'ri ichak</i>	D11-D12, L1-L2
6	<i>Jigar, o't pufagi</i>	C3-C4, D6-D9
7	<i>Oshqozon osti bezi</i>	S3-S4, D7-D9
8	<i>Taloq</i>	S3-S4, D8-D9
9	<i>Buyrak, siydik yo'llari</i>	S1, D9-D12
10	<i>Siydik pufagi</i>	D11, L3, S1-S3
11	<i>Prostata bezi</i>	D10-D12, L, S1-S3
12	<i>Bachadon</i>	D10-L3
13	<i>Tuxumdon</i>	D12, L3

Izoh: S-bo'yin, D-ko'krak, L-bel, S-dumg'aza orqa miya segmentlari

Ichki a'zolarining kasalliklarida teri sezuvchanligining o'zgarish mexanizmi asosida vistserosensor reflekslar yotadi. Sezuvchanlik o'ta yuqori bo'lgan teri yuzasida og'riq hissiyotlari paydo bo'ladi, bu sohalar Zaharin-Ged zonalari (yunoncha – ma'lum xususiyatlar bilan ajralib turadigan joy) deb ataladi (6-rasm).



10-rasm. Ichki a'zolarining kasalliklarida og'riqlar aks etgan Zaharin-Ged zonalari.

A. Tananing old tomondan ko'rinishi:

- 1-o'pka;
- 2-jigar;
- 3-me'da; me'da osti bezi;
- 4-jigar;
- 5-buyrak;
- 6-ingichka;
- 7-siydik pufagi;
- 8-siydik yo'li;
- 9-yurak.

B. Tananing orqa tomondan qo'rinishi:

- 10-ichaklar;
- 11-o'pkalar;
- 12-bronx;
- 13-me'da, me'da osti bezi;
- 14-buyraklar;
- 15-bachadon.

Rus klinitsisti G.A. Zaharin birinchi bo'lib 1889-yil, vrach Ged 1898-yilda ichki a'zolarining ayrim kasalliklarida terining ba'zi qismlarida sezuvchanlikning yuqori bo'lishi (giperesteziya) haqida batafsil ma'lumot berdilar.

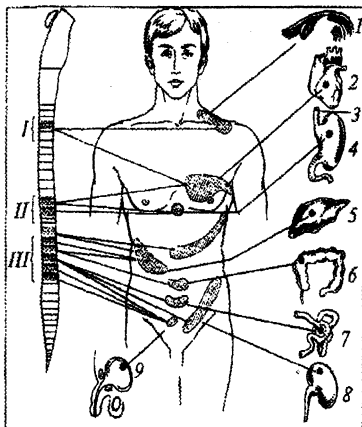
Bunday zonalar paydo bo'lishining fiziologik sababi shuki, ichki a'zoldan kelayotgan og'riqli hissiyotlar simpatik (organizm faoliyatini boshqarishda ishtirok etuvchi) asab tolalari bo'ylab orqa miya nosog'lom segmentlarining hujayralariga uzatiladi.

Uzatish zonalari orqa miyaning innervatsiya qiladigan segmentlari bilan belgilanadi. Shuning uchun orqa miya nervlarining chiqqan nuqtalariga segmentlar to'g'ri keladi (11-rasm).

11-rasm. Ichki a'zolarning bar qator kasalliklarida og'riqlarning aksi paydo bo'ladigan ba'zibir Zyaharin-Ged zonalarini sxematik joylashishi.

1-bronx va o'pkalar; 2-yurak; 3-qizil-o'ngach; 4-me'da va me'da osti bezi; 5-jigar; 6-yo'g'on ichak; 7-ingichka ichak; 8-buyraklar; 9-siydik pufagi va siydiktanosil a'zolar sistemasi.

I – bo'yin bo'limining segmentlari (7 ta);
II – ko'krak bo'limining segmentlari (12 ta);
III – bel bo'g'imining segmentlari (5 ta).



Og'riqli hissiyotlar orqa miyaning kasal segmenti sohasidagi hamma sezuvchi hujayralarni qo'zg'atib uzatiladi. Bunday qo'zg'alishlar qaysi segment bilan bog'liq bo'lsa, o'sha sohadagi terida aks etadi.

Masalan: stenokardiya va kardioskleroz kasalligida og'riqli hissiyotlar chap qo'lda paydo bo'ladi, terining giperesteziya sohasi esa yelkaning ichki yuzasida vujudga keladi. Ba'zida reflektor jarayon aksincha jarayon bo'lishi mumkin, ya'ni nosog'lom manba terining yuzasida bo'lib, ichki a'zolarida og'riqlar paydo qiladi. Masalan: son va dumba sohasidagi qo'yishlarda og'riq siydik pufagida kuzatiladi. Ichki kasalliklar klinikasida nosog'lom a'zoni to'g'ridan-to'g'ri massaj qilishning iloji bo'lmagan paytlarida orqa miyaning segmentlariga ta'sir etish orqali davolash usuli katta ahamiyat kasb etmoqda.

Segmentar-reflektor massaj va faol harakat rejimi mashqlari kurort terapiyasida kompleks davolash usullarining muhim yordamchi vositalaridan biri hisoblanadi. Bu massaj jismoniy vazifa (nagruzka)lardan keyingi charchoqni juda tez bartaraf etadi va **balneoterapiya** (lotincha – hammom terapiya), ya'ni mineral suvlar, balchiqlar bilan davolashning samarasini kuchaytiradi.

Segmentlarga ta'sir etishda klassik massajning silash, ishqalash (shtrixsimon, arrasimon, kesmasimon), ezish (ko'krak sohasini bosish) va vibratsiyaning uzluksiz usullaridan turtish, chayqatish va boshqa turlari juda keng qo'llaniladi.

Markaziy asab sistemasi, yurak, ko'krak qafasi hamda qo'llarning tomirlariga ta'sir etish uchun orqa miyaning bo'yin segmenti, tepa

ko'krak segmentlarining paravertebral (umurtqa chizig'ining ikki yon tomonlari). Bosh, bo'yin va yoqa sohalari massaj qilinadi.

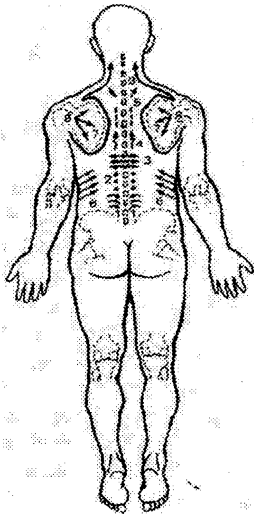
Oyoq tomirlari, qorin bo'shlig'i, kichik tos a'zolarining faoliyatini yaxshilash maqsadida orqa miyaning pastki ko'krak, bel, dumhg'aza segmentlari, tos va ko'krak qafasi sohalari massaj qilinadi. Segmentar, reflektor massajda usullar pastdan yuqoriga bir maromda, ohista bajariladi (8-rasm). Tananing massaj qilinayotgan sohasidagi mushaklar butunlay bo'shashtirilib va o'rtacha fiziologik holat yaratilib, so'ngra massaj qilinadi.

"Segmentar massaj" deganda nafaqat orqa miyaning alohida segmentlari to'g'risidagi ta'sir qilish texnikasi, (yunoncha — chevar; san'at, mohirlik), balki umurtqa pog'onasining anatomiyasini, ya'ni orqa miyaning tuzilishini yaxshi bilish zarurligini ham jiddiy tushunish maqsadga muvofiqdir.

Masalan: vegetativ polinevrit, tebratish (lotincha — tebranish) ta'sirida kelib chiqadigan kasbiy kasalliklarning har xil shakl va bosqichlarida yoqa sohasi massaj qilinadi.

Oyoqlarda sezuvchanlikning buzilishi tufayli yuzaga keladigan kuchli og'riqlarda oyoq va bel sohalari massaj qilinadi.

Segmentar-reflektor massajning asosiy xususiyatlaridan biri — ketma-ket, ya'ni teriga, teri osti va mushaklarga ta'sir qilishdan iboratdir. Mushaklarga ta'sir qiladigan eng asosiy usullardan biri ezish hisoblanadi.



12-rasm. Tananing orqa sohasida segmentlar-reflektor massajning ketma-ket, raqamlarga muvofiq bajarilishi

(O.Glezer va A.V. Dalixo, 1965).

Segmentar-reflektor massaj usullarini tanlash, ularni bajarish qoidasi, ta'sirlarining dozasi (yunoncha — miqdor, o'lchov), patologik (yunoncha — azoblanish, kasallik — bilim, tushuncha) jarayonning kechishi va bemorning individual (lotincha *individuus* — bo'linmas ma'lum bir shaxsga xos) xususiyatlari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Segmentar-reflektor massajda usullar pastdan yuqoriga, bir maromda, ohista bajariladi.

Ayniqsa, tananing orqa mushaklarini massaj qilayotganda to'qimalarni ko'ndalang, kesmasimon: umumiy, o'ng va chap yon tomonlar; uzunasiga: yig'ish – yaqinlashtirish, uzoqlashtirish – cho'zish va bosib ezish usullari ijobiy ta'sirga ega bo'lib, yaxshi samara beradi.

Ezish usullarining hammasi pastki segmentlardan tepaga, umurtqa pog'onasining paraver-tebral, qiltiqli o'siqlari oralig'i va ularning ikki yon tomonlari, qovurg'alar bo'ylab, kuraklarning ichki qirrasidan tashqarisiga qarab bajariladi.

Klinik amaliyotda segmentar-reflektor massajning qo'llanishi har bir kasallik uchun alohida, maxsus ishlab chiqilgan va ilmiy isbotlangan hamda differensiyallangan metodikaga asoslangan (12-rasm).

5. Nuqtali massaj

Tananing ma'lum nuqtalariga va joylariga har xil ko'rinishdagi tabiiy kuch bilan ta'sir o'tkazib davolash talaygina sharq mamlakatlarida (Xitoy, Koreya, Hindiston, Yaponiya, Tibet, Mongoliya va boshqalarda) necha ming yillardan beri qo'llanilib kelinadi. Bu usul mohiyat e'tibori bilan refleks hodisasiga bog'liq bo'lganligi sababli refleksoterapiya (igna bilan davolash, erman bilan kuydirish, elektr yoki lazer nurlari yordamida ta'sir o'tkazish, nuqtali massaj va boshqalar) deb ataladi.

Nuqtali massajning segmentar-reflektor massajdan farqi shuki, ta'sirotlar tananing tor, chegaralangan yuza sohasiga beriladi. Bu massaj turi refleksoterapiya usuli sifatida qo'llaniladi. Nuqtali massaj I yoki II, III barmoqlarning yostiqchalari yoki II, III barmoqlarning yarim bukilgan falangalari yordamida tanlangan soha (nuqta)da silash, ishqalash, ezish va tebratish usullari bajariladi.

Nuqtali massaj ikki xil bosim kuchi ta'sirida amalga oshirilib, uning tinchlantiruvchi (tormozli) va qo'zg'atuvchi usullari tafovut qilinadi.

• Tinchlantiruvchi (tormozli) usulida I, II, I-III barmoqlarning yostiqchalari yordamida tanlangan nuqtada uzluksiz, sekin-astalik bilan yuzaki, aylanma harakatlar bajariladi. Ta'sirlar nuqtaning tubiga yetganda xuddi elektr toki o'tayotgandek qizish, uvushish, yoqimli og'riq, bo'shshish va boshqa shu kabi his-tuyg'ular paydo bo'ladi, shundan keyin bosimni pasaytirib, barmoqlar ushlab turiladi va yana yuzaki nozik harakatlar bilan massaj qilinadi (2-4 minutgacha). Massaj muolajasi 3-4 marta, qo'lni olmasdan qaytariladi.

• Qo'zg'atuvchi usul qisqa, kuchli va barmoqni tezlikda bosib olish bilan amalga oshiriladi. Ta'sir etish vaqti 1- 60 sekundgacha va

undan ortiq davom etishi mumkin. Bu massaj bemorlarda individual, kasallikning klinik kechishini hisobga olgan holda qo'llaniladi.

Spazm holatlari, reflektor qo'zg'aluvchanlikning susayishi oqibatida bo'shashgan mushaklarni mustahkamlash, ularda qon aylanish, modda almashinuvini yaxshilash va izdan chiqqan harakat funksiyalarini tiklashda nuqtali massaj tezkor vosita sifatida keng qo'llaniladi.

Bu massaj turida nuqtalarni tanlash mushak guruhlarining shikastlanish sohalariga bog'liq bo'ladi. Nuqtalarning joylashuvi to'qimalarning asab ustunlari va tomir-asab tutamlari o'tadigan yo'llariga to'g'ri keladi. Ana shu nuqtalarga ta'sirlar chuqur stabil (lotincha – barqaror, o'zgarmaydigan, bir joyda) ishqalash usullarini qo'llash bilan amalga oshiriladi.

Nuqtali massaj usuli bilan davolash ham gimnastika mashqlari ishtirokida olib boriladi. Bolalarda uchraydigan bosh miyaning spastik paralichi (lotincha – falaj-shol), bosh, orqa miyaning jarohatlari va insult (sakta)dan, keyingi buzilishlarda nuqtali massaj bilan davolash juda tez natija beradi. Bunga erishish uchun massajchidan katta tajriba, malaka va mahorat talab qilinadi. Massaj qilinadigan nuqtalar har doim vrach nazorati ostida, kasalliklarning belgilariga qarab, massajchi bilan birgalikda sinchiklab tanlanadi.

6. Kosmetik massaj

Kosmetik (yunoncha – bezash san'ati) massaj yuz terisini parvarish qilishda qo'llanadi. Massajning bu turi terining qurishi va sho'ralashini bartaraf etib, uni yumshoq, elastik va nafis saqlashga imkon beradi. Kosmetik massaj o'ziga xos usulda, alohida metodika asosida amalga oshiriladi. Massaj paytida teri va mushaklardagi retseptorlar ta'sirlanadi, impulslar asab tolalari orqali markaziy asab sistemasiga uzatilib, javob reaksiyalarini hosil qiladi.

Bundan tashqari, terida yuqori faollikka ega bo'lgan; moddalar hosil bo'lib, ular parchalangan oqsil mahsulotlari bilan birgalikda har xil a'zolarga, shuningdek, asab va yurak, qon-tomir sistemasiga ta'sir qiladi, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi hamda oziqlanishi yaxshilanadi, venalarda qonning oqishi tezlashadi, limfa oqimi yaxshilanadi, yog' va ter bezlarining sekret ajratish faoliyati faollashadi. Massaj teri yuzasini tozalaydi, uni bezlarning, ortiqcha sekretidan va epidermisning muguz hujayralaridan ozod qiladi, natijada teri taranglashadi, yuzning rangi yaxshilanadi.

Kosmetik massaj ta'sirida organizmning umumiy holati yaxshilanadi: qon bosimi pasayadi, pulsning tezligi kamayadi. Massajdan keyin teri harorati va issiqlik tarqalishi ortadi.

Kosmetik massaj ikki turga bo'linadi:

· **Profilaktik kosmetik massaj** yuz, bo'yin terisini tarang, ajinsiz yaxshi saqlash va boshdagi sochlarning ildizini mustahkamlashda keng qo'llaniladi.

· **Davolovchi kosmetik massaj** esa kosmetik yetishmovchiliklarni bartaraf etish uchun, kompleks davo choralari bilan birgalikda soch, yuz, bo'yin terisi kasalliklarini davolashda; xirurgik kosmetikada – yuz va tananing tug'ma hamda orttirilgan nuqsonlarini tuzatish maqsadida plastik operatsiyalarda qo'llaniladi.

Nazorat savollari

1. Massajni qaysi turlarini bilasiz?
2. Gigiyenik massajni qo'llashdan maqsad?
3. Sport massajini o'tkazishdan maqsad nima?
4. Sport massaji mashqlari mashg'ulotlar qaysi maqsadda qo'llaniladi?
5. Davolovchi massaj qaysi vaqtda qo'llaniladi?
6. Davolovchi massaj faqat kasallanganlarda qo'llaniladimi?
7. Segmentar-reflektor massajni bilasizmi?
8. Nuqta massajining mohiyati qanday?

MASSAJ TURLARI

Massajning umumiy va mahalliy turlari qo'llaniladi. Massaj muolajasi (seansi) deb massajning usullarini qo'llashga nisbatan aytiladi. Umumiy massaj deb, odam tanasining hamma qismini, davomiyligidan qat'iyy nazar, massaj qilishga aytiladi. Umumiy massajning davomiyligi odamning individual xususiyatlariga (tana og'irligiga, tana yuzasining katta-kichikligiga, o'lchamiga, mushaklar massasiga va boshqalarga), ish faoliyatiga, kun vaqtiga, massaj turiga, maqsadiga bog'liq.

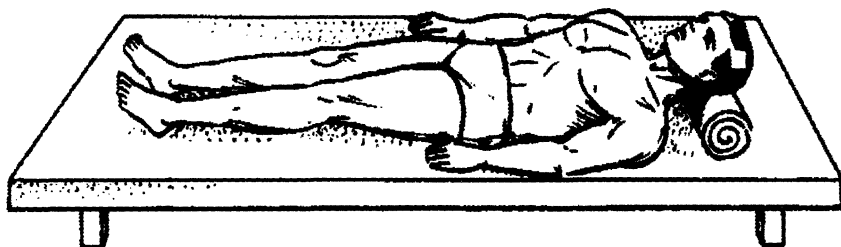
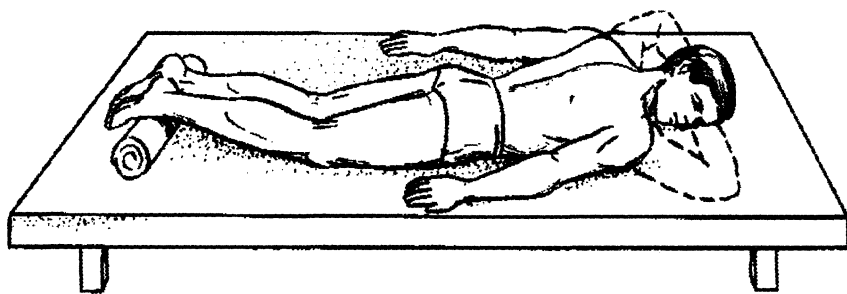
Tananing ayrim qismlarida o'tkaziladigan (orqa, qo'l, oyoq, ko'krak qafasi, bel va h.k.) massaj mahalliy massaj deb nomlanadi. Umumiy va mahalliy massaj usullari bir-birini, ikki kishi bir kishini yoki o'z-o'zini massaj qilganda qo'llanilishi mumkin.

Umumiy massaj

Turli massaj tizimlarida umumiy massajga har xil vaqt ajratiladi. Masalan, shved massaj tizimida umumiy massaj 30-35 daqqa

davom etib, oyoqlardan bosh tomonga yo'naltirilgan holda o'tkaziladi; fin tizimida – 40 daqiqagacha, rus tizimida - o'rtacha 45 daqiqa, ayrim holatlarda 60 daqiqa.

Butun tananing umumiy massaji vaqtida tananing ayrim qismlari uchun taxminan quyidagi miqdorda vaqt ajratiladi: orqa, bo'yin, yelkaning usti, dumba - 8 daqiqa; oyoqlar – 16 daqiqa (har bir oyoq – 8 daqiqadan, orqa va oldingi yuzalari – 4 daqiqadan); qo'llar – 14 daqiqa (har biri – 7 daqiqadan), ko'krak va qorin sohasi – 7 daqiqa. Vaqtlarni bunday taqsimlash shartli bo'lib, massaj maqsadiga qarab, vaqtni qaytadan taqsimlash mumkin. Umumiy massaj silashdan boshlanib, siqish, uqalash, ishqalash, qoqish, silkitish usullari ketma-ket bajariladi. 45 daqiqalik umumiy massaj muolajalarida ayrim massaj turlariga taxminan quyidagicha vaqt ajratiladi: silash, qoqish, tebrantirish, faol va sust harakat mashqlarini bajarishga – 10% (4,5 daqiqa); siqish va ishqalash turlariga – 40% (18 daqiqa); uqalash usullariga – 50% (22,5 daqiqa) (13-rasm). Sobiq ittifoq tizimida qo'llaniladigan umumiy massaj quyidagi uslubda o'tkaziladi.



13-rasm. Umumiy massaj o'tkazishda tananing ayrim qismlarini ketma-ket massaj qilish (raqam bilan ko'rsatilgan)

Bu rasmda umumiy massaj o'tkazilishida tananing massaj qilinadigan qismlari ketma-ketligi raqamlar bilan ko'rsatiladi. Bu uslub bo'yicha umumiy massaj orqadan, bo'yinning uzoq qismlaridan boshlanadi. So'ngra yaqin qo'l, yelkaning ichki yuzasini, tirsak bo'g'imi, bilak va tartibda massajni takrorlaydi. Keyin uzoq dumba oluvchi o'z qo'lini bosh tomonga qo'yadi, bu holda yelka, tirsak bo'g'imi, bilak-panja bo'g'imi, kaftning tashqi yuzalari massaj qilinadi. Massajchi qarama-qarshi tomonga o'tib, o'sha sohalarida va tartibda massajni takrorlaydi. Keyin uzoq dumba sohalarida va dumg'azada massaj qiladi. Qarama-qarshi tomonga o'tib, o'sha joylar massaj qilinadi. So'ngra yaqin oyoqning son va tizza bo'g'imida, keyin qarama-qarshi tomonga o'tib oyoqni shu sohalarida massaj qilinadi. Keyinchalik esa kambalasimon mushakni va tovon payi massaj qilinadi, qarama-qarshi tomonga o'tib oyoqning shu sohalarini massaj qilib (tovon, oyoq panjasini osti yuzasi oyoq panjalari oxirrog'ida massaj qilish tavsiya etiladi). Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Massaj ko'krakni uzoq tomonidan boshlanadi, so'ngra yaqin qo'l massaj qilinadi, boshqa tomonga o'tib massaj harakatlari uzoq ko'krakda o'tkaziladi. Bundan keyin yuqorida ko'rsatilgan tartib bo'yicha oyoqlar - son, tizza bo'g'imi, boldir va oyoq panjasi massaj qilinadi. Qorinni massaj qilish bilan umumiy massaj tugallanadi. Umumiy massaj maqsadiga ko'ra massajchi eng samarali usullarni qo'llash lozim.

Go'dak va yosh bolalarda o'tkaziladigan umumiy sog'lomlashtiruvchi massaj o'ziga xos xususiyatlarga ega. Massaj 2-3 haftalik go'daklarda, gimnastika mashqlari esa 1,5 yoshga to'lgan bolalarda o'tkazilishi tavsiya etiladi. Massaj vaqti 2-3 daqiqadan asta-sekin uzaytirilib, bola bir yoshga to'lganda 15 daqiqagacha davom etishi mumkin. Yosh bolalarda ham quyidagi massaj usullari - silash, ishqalash, uqalash, qoqib qo'yish va tebrantirish usullari qo'llaniladi. Massaj mayinlik bilan kuch ishlatmasdan o'tkaziladi. Silash usuli kaft barmoqlari, bitta barmoq yuzalari bilan bajariladi. Qoqish va tebrantirish usullari ham barmoqlar bilan bajarilishi lozim. Massaj harakatlari limfa va vena tomirlari yo'nalishi tomonga bajariladi. Massajchi massaj oluvchining oyoq tomonida turadi.

Umumiy massaj bajarilishi uchun bolalar chalqanchasiga yotadi. Birin-ketin qo'l, oyoq, ko'krak, qorin massaj qilinadi, so'ngra bolani qorni bilan yotqizib tananing orqasi massaj qilinadi.

To'rt yoshdan oshgan bolalarda umumiy massaj kattalardagi kabi bajariladi.

Tananing ayrim qismlari massaji (mahalliy massaj)

Mahalliy massajning davomiyligi massaj olinadigan joyga, massaj turiga va massaj maqsadiga bog'liqdir. Masalan, kaftning katta barmog'i bo'g'imini 2-3 daqiqa davomida massaj qilinsa, tananing orqa qismi 20-25 daqiqa davomida massaj qilinadi.

Mahalliy massaj mukammal bajarilishi bilan umumiy massajdan farq qiladi. Mahalliy massaj o'tkazilishida barcha massaj usullari ketma-ket ravishda (silash, siqish, uqalash, qoqib qo'yish, tebrantirish) qo'llaniladi.

Har bir massaj usulining oralig'ida, albatta, silash usuli o'tkazilishi lozim. Bo'g'imlarni massaj qilishda silash usulidan keyin ishqalash usuli bajariladi. Harakat mashqlarini bajarishdan oldin, mushaklarning ish faoliyatini oshirish maqsadida uqalash usullari qo'llanilishi zarur. Mahalliy massaj doimo silash bilan tugatiladi, massaj qilingan qo'l va oyoqlar tortib tebrantirish usuli bilan yakunlanadi. Malakali massajchi massaj oluvchi kishiga moslashtirilgan massaj metodikasini tanlashi lozim. Shu bilan birga, har bir massaj usulini o'tkazishda umumiy qonunlarga amal qilinadi. Dastlabki yuzaki joylashgan to'qimalar yengil va mayin massaj qilinadi. Muolaja boshlanishida qisqa muddatli bo'ladi. Keyinchalik massajning kuchi va davomiyligi asta-sekin oshirib boriladi.

Orqani massaj qilish. Massaj silash usuli bilan boshlanadi. Bu usul ikki qo'l bilan, har bir qo'l o'z tomonini silaydi (13-rasmga qaralsin) va ikki qo'l bilan ketma-ket silash tarzida, bir yoki ikki qo'l bilan (20-rasmga qaralsin) bajariladi.

Siqish usullari ko'ndalang kaft qirrasini bilan bajariladi (29-rasmga qarang). Avval orqaning uzun mushaklari, keyin esa serbar mushaklari massaj qilinadi.

Uqalash usullari orqaning uzun mushaklarida bir qo'l bilan (40-rasmga qaralsin); to'rt barmoq yostiqchasi bilan bukilgan barmoqlar falangasi bilan (51-rasm) doira shaklida; ikkinchi qo'l yordamida (52-rasm); kaftning asosi bilan doira shaklida o'tkaziladi.

Uzun mushaklarini uqalab, orqaning serbar mushaklariga o'tiladi. Bu erda bir qo'l bilan oddiy uqalash (40-rasmga qaralsin), ikkinchi qo'l yordamida bajariladigan uqalash (43-rasmga qaralsin), qo'sh halqasimon uqalash (44-rasmga qaralsin) turlari qo'llaniladi. Kurak osti bir qo'l bilan oddiy uqalash tarzida uqalanadi. Bundan so'ng mushaklar silkitib-silkitib bo'shashtiriladi. Zarur bo'lganda, qoqish usullari ishlatiladi, so'ngra ishqalash usuliga o'tiladi.

Ishqalash bel qismidan boshlanadi. Bu muolajani to'rt barmoq yostiqchalari bilan (67-rasmga qaralsin), bukilgan barmoqlarning yuzasi bilan va ikkinchi qo'l yordamida bajarish mumkin. So'ngra qovurg'alar orasida to'rt barmoq yostiqchalari bilan to'g'ri chiziq, ilon izi, doira shaklida, ikki qo'l bilan ketma-ket ravishda bajariladigan ishqalash usullari qo'llaniladi (68-a,b-rasmga qarang). Trapetsiyasimon mushaklar fassiyasida (umurtqa pog'onasi bilan kuraklar o'rtasi) to'rt barmoq yostiqchalari, bukilgan barmoqlar yuzasi, katta barmoq yostiqchasi bilan ishqalash usullari o'tkaziladi. Yelka bo'g'imi to'rt barmoq yostiqchalari, katta barmoq yostiqchalari bilan ishqalanadi. So'ngra kurak osti kaft qirrasini yoki yozilgan (katta barmoq va ko'rsatkich barmoq yuzasi bilan) kaft bilan ishqalanadi (87-rasmga qarang).

Katta barmoq yostiqchalari bilan (82, 83-rasmlarga qarang) yoki ikkinchi, uchinchi barmoq yostiqchalari bilan umurtqa pog'onasi bo'ylab ishqalash usuli o'tkaziladi. Orqa sohaning massaji qo'l kaftining asosi bilan ilon izi shaklidagi ishqalash bilan tugatiladi.

Bo'yinni massaj qilish. Massaj oluvchi yotgan va o'tirgan holatida o'tkaziladi. Massaj oluvchi o'tirgan bo'lsa, massajchi uning orqa tomonidan turib hamma massaj usullarini bajaradi. Yotgan holatda silash, ishqalash kabi usullar o'tkaziladi. Bo'yinning orqa sohasida katta barmoq do'mboqchasi bilan yoki kaft qirrasini bilan yuqoridan pastga yo'naltirib, kaftni ko'ndalang qilib siqish usuli bajariladi. Bo'yin mushaklari oddiy, xalqasimon, bir qo'l yoki ikki qo'l bilan bajariladigan uqalash uslubida massaj qilinadi. So'ngra to'rt barmoq yostiqchalari bilan, katta barmoq yostiqchasi bilan, ikki qo'l bilan navbatma-navbat ishqalash usuli ensa suyagiga yopishgan mushaklar massaji uchun qo'llaniladi.

Bundan keyin umurtqa pog'onasining bo'yin qismida ishqalash usuli o'tkaziladi. Bir qo'lning katta barmoq yoki ikkinchi va uchinchi barmoq yostiqchalari umurtqa pog'onasining ikki yoniga qo'yilib, umurtqa pog'onasining ko'ndalang o'siqlari ustida doira shaklida ishqalash usuli o'tkaziladi. Bo'yin bilan har xil harakat mashqlarini bajarish va uni silash bilan massaj tugatiladi.

Boshni massaj qilish. Massaj oluvchi o'tirgan holatda bo'ladi. Massaj harakatlari sochning o'sish yo'nalishi bo'yicha bajariladi. Avval peshona va ensa sohalari 3-4 marta silanadi, so'ngra boshning yon tomonlari boshning yuqorisidan quloqqa tomon yo'nalgan holda 3-4 marta silanadi.

Silash usuli bajarilgan yo'nalishlari bo'ylab, kaftning qirrasi bilan siqish usuli o'tkaziladi. Boshning oldingi yuzasida (peshona) va yon tomonlarida (chakka) kaftning bosh barmoq tomonidagi qirrasi bilan siqish usuli o'tkaziladi. Bo'sh qo'l bilan bosh ushlab turiladi. Muolaja 3-4 marta silash usuli bilan almashtirilib o'tkaziladi.

Ishqalash usullari shu yo'sinda, ammo birmuncha kuch bilan terini joyidan siljitgan holda o'tkaziladi. Bunda ishqalashning barcha usullari qo'llaniladi.

Tizza bo'g'imini ishqalash. Tizza bo'g'imining orqa va old yuzalarida ishqalash usullari bajariladi. Muolaja orqa yuzasi konsentrik shaklda bajariladigan silash bilan boshlanadi. So'ngra bo'g'imning yon tomonlarida ishqalash usullarining boshqa turlari qo'llaniladi. Tizza bo'g'imidagi massaj konsentrik silash, faol-sust harakat mashqlarini bajarish bilan tugaydi (58-rasmga qarang). Tizza oldi yuzasida ishqalash turlari ham o'tkaziladi. Tizza qopqog'ida siljitish usuli o'tkaziladi. Buning uchun massajchi qo'l kaftini tizza qopqog'i ustiga qo'yib, ikkinchi qo'lini uning ustiga joylashtiradi. 2-3 marta chap va o'ng tomonga siljitish harakatini bajaradi. Silash va turlicha harakat mashqlarini bajarish bilan massaj tugatiladi. Tananing boshqa qismlari shunga o'xshash tartibda massaj qilinadi.

Nazorat savollari

1. Massaj turlarini bilasizmi?
2. Massaj seansi deganda nimani tushunasiz?
3. Umumiy massaj deganda nimani tushunasiz?
4. Mahalliy massaj deganda nimani tushunasiz?
5. Umumiy massaj seansida tananing massaj qilinadigan qismlarni ketma-ketligini bilasizmi?
6. Umumiy massaj muolajasini davomiyligi nimaga bog'liq?
7. Umumiy massajga ajratilgan vaqtni bilasizmi?

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. XIX asrda P.Ling shved massaj tizimiga asos solgan. 1813-yilda Stokgolmda massaj va davo gimnastikasi Davlat instituti tashkil qilindi. Bu institutni tugatgan talabalar boshqa mamlakatlarda massaj maktabini ochdilar.

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 silashga ajratiladi.

Shved tizimidagi massaj klassik usullardan farq qilib, jadalroq sur'atda bajarilib, chuqur, to'qimalargacha, hatto suyakkacha etib boradi. Bu massaj turini vazifasi qon va limfa aylanishi yaxshilashga intilish emas, balki teri ostidagi qattiqlikni (qotib qolgan qattiq joy) ishqalash, mushaklarning nerv-tomir tugunlarni cho'zishdan iborat. Massaj harakatlarining yo'nalishi qo'l va oyoqlarda yuqoridan pastga qaratilgan bo'lib, markazga intiluvchi qon va limfa harakatlari yo'nalishiga qarama-qarshi bajariladi. Masalan: qo'lni elkv va bilak qismi alohida – alohida, yuqoridan pastga qarab massaj qilinadi. Oyoqlar ham xuddi shu usulda massaj qilinadi. Hozirgi vaqtda shved mutuxassislari rus sistemasidagi ko'pgina usullarni qo'llaydilar. Sobiq Ittifoq davridagi massaj tizimida ham bo'g'imlar massaji va har xil harakatlar amalda qo'llaniladi.

Fin massaj tizimi. Massaj vaqtida harakat yo'nalishi oyoqdan bosh tomonga qaratiladi, 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 mushaklar (orqaning uzun mushaklari, bilakni yozuvchi mushaklar, boldirning oldi yuzasida joylashgan mushaklar)ni massaj qilish yaxshi natija beradi. So'nggi yillarda fin massaj tizimi yangi usullar 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 massajning nechog'li ahamiyatli ekanini asoslab bergan. U massajning nazariy, amaliy va pedagogik jihatlarini targ'ib qilishga katta hissa qo'shgan.

Massaj usullari

Massaj amaliyotida asosan uch xil usul ishlatiladi: qo'l, apparat, aralash va ayrim hollarda oyoq usuli qo'llaniladi.

Massajning qo'l usuli (klassik usuli) qadimdan ma'lum bo'lib, boshqa usullarning asosidir. Hozirgi vaqtda asosan, qo'l usuli qo'llaniladi, chunki qo'l yordamida a'zo va to'qimalarga beriladigan ta'sirotni o'zgartirib turish mumkin.

Massajning apparat usuli (turli mexanik moslamalar yordamida). Qadim zamonlarda massaj jarayonini yengillashtirish uchun har xil buyumlar, moslamalar qo'llanilgan. Masalan, qadimgi Yunonistonda qashlag'ichlar, Yaponiyada tayoqchalar, O'rta Osiyoda bir tomoni to'mtoq yassi yuzalik moslama, yirik va mayda tishli qattiq yog'och taroqlari (bosh og'rigan holatlarda), Rossiyada hammomlarda har xil daraxtlarning novdalaridan boylamlar qo'llanilgan. Hozirgi vaqtda zamonaviy massaj apparatlari keng qo'llanilmoqda.

Massajning oyoq usuli – asosan sharq mamlakatlari va Afrikada keng qo'llaniladi. Ko'p hollarda massajning qo'l usuli bilan qo'shib olib boriladi. Massaj usulini (oyoq bilan tepib qo'yish) - kundalik hayotda ota-bobolarimiz charchoqni tarqatish, ish qobiliyatini oshirish, davolanish niyatida amalda qo'llab kelganlar. Oyoq massaji qon oqimi bo'ylab va qon oqimiga qarshi yo'nalishda bajariladi. Bu xil massajni uqalash siqish, bo'g'inlarni massajchi yordamida harakat yo'li bilan bajaradilar.

Hamma usullarni qo'shib massaj qilish. Massajning bu usulida qo'l, maxsus moslamalar va oyoq massajlari birgalikda qo'llanilishi mumkin. Bunda avval qo'l bilan qilinadi, so'ngra moslamalar yordamida yoki oyoq bilan bajarilib, yana qo'l bilan massaj qilib yakunlanadi.

Nazorat savollari

1. Massajni kimlar qilishi lozim?
2. Massajni xulq-atvori, tashqi ko'rinishi qanday bo'lishini bilasizmi?
3. Massajchi sog'lom hayot tarzi, deganda nimani tushunasiz?

4. Massaj tizimlaridan nechtasini bilasiz?
5. Qanday massaj usullarini bilasiz?
6. Hamma usullarni qo'shib massaj qilishni bilasizmi?
7. Massaj usullarini bajarishdagi texnikasi va metodikasini qo'llashdagi asosiy qoidalarni bilasizmi?
8. Odam tanasida limfa tuklari qaysi sohalarida joylashgan?
9. Massaj usullarini bajarayotganda qo'l harakatlari qanday yo'nalishda bo'ladi?
10. Massaj usullari necha xil?

Test savollari

1. Qaysi massaj turlarini bilasiz?

- a) klassik, kosmetik, segmentar;
- b) davolovchi, sport, gigiyenik, segmentar;
- c) gigiyenik, nuqtali, davo, sport;
- d) sport, gigiyenik, klassik, davo;
- e) davolovchi, sport, gigiyenik, segmentar, nuqtali.

2. Gigiyenik massaj qay vaqtda o'tkaziladi?

- a) og'ir mehnatdan so'ng;
- b) dam olish vaqtida;
- c) sog'liqni mustahkamlash uchun;
- d) kasallikdan so'ng;
- e) sog'liqni mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish va saqlab qolish, kasallikni oldini olish.

3. Sport massaji qaysi maqsadda qo'llaniladi?

- a) jismoniy va ruhiy holatlarni oldini olishda;
- b) ish qobiliyatini oshirishda;
- v) qo'zgalishni oldini olishda;
- g) mashq mashg'ulotlaridan so'ng;
- d) mehnat faoliyatini mustahkamlashda, jismoniy va ruhiy holatlarni oldini olishda, ish qobiliyatini oshirishda, musobaqa va mashqlardan so'ng charchaganda;

4. Davo massaji qayerlarda qo'llaniladi?

- a) sanatoriya-kurortlarda;
- b) saunada;
- v) fizkultura dispantserlarida;
- g) davolash-profilaktik muassasalarda;
- d) shifoxona, poliklinika, sanatoriya, kurortlarda, sauna, fizkultura dispantserlarida.

5. Segmentar-reflektor massajning asoschilari kimlar?

- a) Uxtomskiy A.A., Bogomolets A.A.;
- b) Bikov K.M., Anoxin P.K.;
- v) Anoxin P.K., Pavlov I.P.;
- g) Bogomolets A.A., Sherbak A.E.;
- d) Pavlov I.P., Sherbak A.E.

6. Zaharyan-Ged zonalari haqida nechanchi yili ma'lumot berilgan?

- a) 1888 yil, 1890 yil
- b) 1889 yil, 1891 yil
- v) 1889 yil, 1898 yil
- g) 1880 yil, 1900 yil
- d) 1888 yil, 1900 yil

7. Segmentar-reflektor massajining asosiy xususiyatlari nima-da?

- a) kasal zonani massaj qilish;
- b) bo'yin-yelka sohalarini massaj qilish;
- v) bel sohasini massaj qilish;
- g) bo'yin, yelka, bel sohalarini massaj qilish;
- d) terini, teri ostini va mushaklarga massaj orqali ta'sir etish.

8. Nuqta massaji qadimdan qaysi mamlakatlarda davolash uchun qo'llanilgan?

- a) Mongoliya, Koreya, Xitoy, Turkiya;
- b) Bulg'oriya, Hindiston, Vyetnam;
- v) Gruziya, Qozog'iston, Qirg'iziston;
- g) Yaponiya, Vyetnam, Koreya, Xitoy;
- d) Tibet, Mongoliya, Yaponiya, Hindiston, Koreya, Xitoy.

9. Nuqtali massajning segmentar-reflektor massajdan farqi nimada?

- a) teri orqali keng ta'sir ko'rsatadi;
- b) teri osti qatlami orqali ta'sir ko'rsatadi;
- v) teri yuzasiga yaqin joylashgan nervlar orqali ta'sir etadi;
- g) teri sohalari orqali ta'sir etadi;
- d) ta'sirotlar tananing tor, chegaralangan yuza sohasi orqali ta'sir etadi.

10. Kosmetik massaj turi nechta?

- a) kosmetik turi;
- b) klassik turi;
- v) nuqsonlarni tuzatish turi;
- g) jarrohlik turi;
- d) profilaktik davo turi.

11. Qanday massaj tizimlarini bilasiz?

- a) Xitoy, Sharq tizimlari;
- b) Turkiy, Rus, Xitoy, Shved, Fin tizimlari;
- c) Rus, Xitoy, Shved tizimlari;
- d) Sharq, Rus, Xitoy, Koreya tizimlari;
- e) Shved, Koreya, Yaponiya, Xitoy tizimlari.

12. Rus massaj tizimini asoschisi kim?

- a) Gofman;
- b) I.M. Sarkizov-Serazini;
- c) A.A. Bogomolets;
- d) I.Zabludovskiy;
- e) P.K. Anoxin.

13. Massaj usullarini bilasizmi? Necha xil usullari ishlatiladi?

- a) qo'l, apparat usullari;
- b) apparat, oyoq usullari;
- c) qo'l, oyoq, apparat usullari;
- d) oyoq, qo'l, tayoqchalar usullari;
- e) apparat, muz usuli, qo'l.

14. Shved massaji tizimida umumiy massajga qancha vaqt ajratilishini bilasizmi?

- a) 20-25 daqiqa davomida;
- b) 30-35 daqiqa davomida;
- c) 40-45 daqiqa davomida;
- d) 45-50 daqiqa davomida;
- e) 50-60 daqiqa davomida.

15. Fin tizimida umumiy massajga qancha vaqt ajratiladi?

- a) 20-25 daqiqa davomida;
- b) 30-35 daqiqa davomida;
- c) 40-45 daqiqa davomida;
- d) 45-50 daqiqa davomida;
- e) 50-60 daqiqa davomida.

16. Rus tizimida umumiy massajga qancha vaqt ajratiladi?

- a) 30-35 daqiqa davomida;
- b) 35-40 daqiqa davomida;
- c) 45-50 daqiqa davomida;
- d) 55-60 daqiqa davomida;
- e) 55-65 daqiqa davomida.

17. Mahalliy massaj davomiyligini bilasizmi? Kaftning katta barmog'i bo'g'imini qancha vaqt davomida massaj qilishni bilasizmi?

- a) 1-2 daqiqa;
- b) 2-3 daqiqa;
- c) 3-4 daqiqa;
- d) 4-5 daqiqa;
- e) 5-6 daqiqa.

18. Mahalliy massaj tananing orqa qismini qancha vaqt davomida massaj qilishni bilasizmi?

- a) 10-15 daqiqa;
- b) 15-20 daqiqa;
- c) 20-25 daqiqa;
- d) 25-30 daqiqa;
- e) 30-35 daqiqa.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимova З.А. Даволовчи массаж асослари. Т., 2005.
2. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Санкт-Петербург, 2004.
3. Нурмухамедов К.А., Газиева З. Массаж. Ўқув кўлланма. Т., 2008.
4. Рихсиева О.А. ва б. Массаж. Т., 1996.
5. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. М., ФиС.
6. Крамаренко В.К. Гигиенический, справочный и лечебный массаж. Киев, 1953.
7. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М., ФиС.
8. Сафарова Д.Ж. Анатомия ва спорт морфоологиясидан практикум. Т., 1993
9. Худойбердиев Р.Э., Ахмедов Н.К ва б. Одам анатомияси. Т., 1993.
10. Цой Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев. Т., 1990.
11. Юлдашев К.Ю., Илхомжонова Д.С. Секреты традиционного китайского массажа. Т., 1992.
12. Бирюков А.А., Бурых А.Н. Практикум по спортивному массажу. М., ФиС, 1983.
13. Бирюков А.А., Ваильева В.Е. Спортивный массаж. Учебник. М., ФиС, 1981.
14. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А., Рихсиев А.И. Массаж. Жисмоний тарбия институтлари учун ўқув адабиёти. Т., Абу Али ибн Сино, 1996.

III bob. MASSAJNING GIGIYENIK ASOSLARI

Massaj xonasiga va jihozlariga muayyan talab qo'yiladi

Massajni maxsus massaj xonalarida olib borish tavsiya etiladi. Har bir ish joyi uchun 8 m^2 joy talab etiladi. Ayrim hollarda, havo harorati $+20^{\circ}\text{--}22^{\circ}\text{C}$ bo'lganida massaj ochiq havoda o'tkazilishi mumkin.

Massaj olinadigan joy quyosh nurlaridan va shamoldan muhofazalangan bo'lmog'i zarur.

Massaj xonalari, quruq, sun'iy yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritish $12^{\circ}\text{--}13^{\circ}$ lyuks bo'lishi shart.

Massaj xonalari yaxshi jihozlangan, soatiga 2–3 marta havo almashadigan bo'lishi lozim.

Massaj xonasi qatorida quruq havoli hammom, dush, kiyinib–yechinish xonasi, hojatxona bo'lishi maqsadga muvofiq. Havo harorati va namligini ortishi massajning samarasiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Massajni maxsus kushetkada olib borish lozim. Kushetkaning uzunligi $185\text{--}200\text{ sm}$, balandligi $50\text{--}70\text{ sm}$ (imkoniyat bo'lsa, balandligini o'zgaradigan qilish maqsadga muvofiq). Kengligi $50\text{--}60\text{ sm}$ bo'lib, yuvish qulay sintetik mato bilan qoplangan bo'lishi kerak.

Kushetkadan tashqari ikkita yostiq bo'lishi kerak: birining diametri $25\text{--}35\text{ sm}$ (bosh yoki oyoq tagiga qo'yish uchun), ikkinchisi $15\text{--}20\text{ sm}$ diametrdagi (tizza bo'g'imini massaj qilish uchun). Kushetkaga yorug'lik nuri faqat yon tomondan tushishi lozim, shunda massaj qilayotganda va massaj olayotganda halaqit bermaydi.

Massajdan so'ng $10\text{--}20$ daqiqa dam olish tavsiya etiladi (maxsus dam olish xonasida).

Tananing qo'l qismini massaj qilish uchun balandligi $70\text{--}80\text{ sm}$, uzunligi 50 sm , kengligi 30 sm dagi stol, yostiqcha bo'lishi lozim.

Massaj xonasida 2–3 ta stul, parda, ikkita shkaf, qum soati (3, 5, 10, 25 daqiqalik), har xil surtma vositalar bo'lishi lozim. sochiq, sovun, vazelin, talk, surtma moylar, ichiladigan suv, oyna kiyim yuvgich moslamalar, birinchi yordam ko'rsatish uchun aptechka bo'lishi kerak.

Bundan tashqari massaj xonasida sollyuks va kvarts lampalari, vibratsiya va pnevmatik massaj apparati, qon bosimini o'lchash uchun apparat, sekundomer, dinamometr, panja dinamometri bo'lishi kerak.

Massaj xonasida begona odamlar bo'lmasligi lozim.

Massaj xonasida hech qanday shovqin—siron bo'lmasligi kerak. Yoqimli musiqa ohanglari taralsa massaj yaxshi o'tadi.

Massaj vaqtida ishlatiladigan talk, terini iflos qilmaydi, yog' va terini 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.

Massajchiga 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, tirnoqlar 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 suyuqliklar surtishi kerak. Agarda qo'llari terlasa, 1% li formalin eritmasi bilan artiladi, sovuq suvda qo'llar yuviladi va kaftlarga talk sepiladi. Qo'llar sovuq va nam bo'lsa, kontrast haroratidagi suv bilan vanna qilish. Nam qo'lni limon sharbati yoki aroq bilan artish yaxshi natija beradi. Qo'llarda qadoq hosil bo'lgan bo'lsa, ularni yo'qotish lozim, qadoq hosil qiladigan ishlarni qilmaslik kerak. Qo'llarni muntazam parvarishlash esa uyda jismoniy ish qilganda yoki sport bilan shug'ullangan taqdirda ham massaj muolajasini bajarish uchun barmoqlarning yaxshi holatda saqlashni ta'minlaydi. Qo'llar kaft terisi tekis, kuchli, chiniqqan va barmoqlar harakatchan bo'lmog'i lozim. Bu sifatlarni massajchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish lozim.

Jismoniy mashqlar bilan birga o'z-o'zini massaj qilish juda foydalidir. Bunda quyidagilarga ahamiyat berish kerak:

- kaftning cho'zilishi xususiyatiga (bilak bo'g'imida kaftni orqaga va oldinga bukish va yozish);
- barmoqlarni yaxshi yozilish xususiyatiga;
- barmoqlar va katta barmoqlar kuchiga;

- bilak bo'g'imidagi harakatchanlikka;
- kaft va barmoq bo'g'inlari harakatchanligiga (barmmoqlarning aylanma harakati).

Bunday ajoyib harakatlarni ertalabki gimnastika kompleksiga kiritish salomatlik uchun juda muhimdir.

Massaj davomida ko'p kuch sarflanishi bois massajchi o'z quvatini tejashga o'rganishi lozim. Qo'l harakatlari bir maromda va muayyan og'irliklarda bo'lmog'i lozim. Chap va o'ng qo'l harakatlari ni almashtirish, har bir massaj ushuga qarab muayyan mushaklarni ishga solish, boshqa mushaklarga og'irlik bermaslik lozim.

Masalan: barmoqlar uchi bilan bajariladigan massaj usullari davomida falanga, bilak, yelka, tana mushaklari qo'shilmaligi lozim. Biomexanika qonunlariga asoslanib, suyak richaglaridan to'g'ri foydalanish kerak. Kerak vaqtda qo'l, tana og'irligidan foydalanish mumkin, lekin mushaklarining kuchlanishini orttirmaslik lozim.

Massajchi o'z malakasini ham nazariy, ham amaliy jihatdan oshirib maxsus mashqlardan foydalanish lozim.

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

Massajchi o'z ish faoliyatini rejalashtirishi kerak. Buning uchun davomli, qiyin massaj muolajasini ish kunining boshlanishiga qo'yib, yengil massaj s muolajasi bilan almashtirib o'tkazishga harakat qilishi lozim. Ish kuni davomida 5-10 daqiqadan 2-3 marta dam olish tavsiya etiladi.

Ish jarayonida massajchi o'z tana vaziyatini tez o'zgartirib turishi lozim, chunki tanani uzoq vaqt bir holatda tutib turish tez charchashga olib keladi.

Massaj oluvchining gigiyenasi

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 bilan yopib qo'yib yoki har hil massaj emulsiyalari ishlatib olib borish mumkin. Shunday qilinganda tuklar ildizi ta'sirlanmaydi va shikastlanmaydi.

Massaj oluvchining tana holati: massaj samarali bo'lishi uchun massaj qilinadigan mushaklar to'la bo'shashgan holatda bo'lishi lozim. Bu maqsadga tananing ma'lum holatlarini tanlab olish

natijasida erishiladi. Tananing mushaklari, bo'g'inlari bo'shashgan holatida massaj o'tkazilsa, yaxshi natija beradi.

Massaj oluvchi qorni bilan yotganida qo'l mushaklarining bo'shashish holatlariga erishiladi. Oyoq mushaklarini bo'shashtirish holatiga tizzi bo'g'ini ostiga yostiq qo'yib (tizza bo'g'imi 25-40°C bukilganda) yoki oyoqning tagidan ushlab osilgan holatda tutib turilganida erishiladi.

Massajchining xulq-atvori

Ish jarayonida massajchi massaj oluvchi bilan yaqin munosabat o'rnatishi zarur.

Odatda, massajchi va massaj oluvchi o'rtasida o'zaro ishonch paydo bo'ladi. Massajchining umumiy madaniyati, layoqatidan tashqari uning muomalasi katta ahamiyatga ega. Muayyan psixologik muhit hosil etmoq uchun massajchi xushmuomalalik bilan o'ziga ishonch hosil etishi lozim.

Juda ko'p odamlar o'zlarida ro'y beradigan o'zgarishlarga ahamiyat berishlarini unutmaslik kerak. Ularga paydo bo'lgan o'zgarishlar haqida aytmaslik ma'qul. Massajchi o'zini to'g'ri, vazmin tutishi lozim.

Massajning tavsiya yoki ma'n etilishi holatlari

Hamma sog'lom odamlarda asab tizmining reaktivligi va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda massaj o'tkazish o'rinli. Massaj oluvchi uchun birinchi massaj muolajasi qisqa muddatli bo'lgani ma'qul.

Tana harorati ko'tarilganda, o'tkir yallig'lanish holatlarida, teri kasalliklarida (zamburug'li, yiringli chipqon chiqqanda), terining o'ta sezuvchanlik holatida, teri jarohatlanganda, haddan tashqari charchash va hayajonlanish holatlarida, qon ketishga moyil kishilarda, ko'k tomirlarning ko'zga ko'rinarli kengayishida va yallig'lanishida massaj ma'n qilinadi. Shu bilan birga tanada o'smalar paydo bo'lganda massaj qilinmaydi.

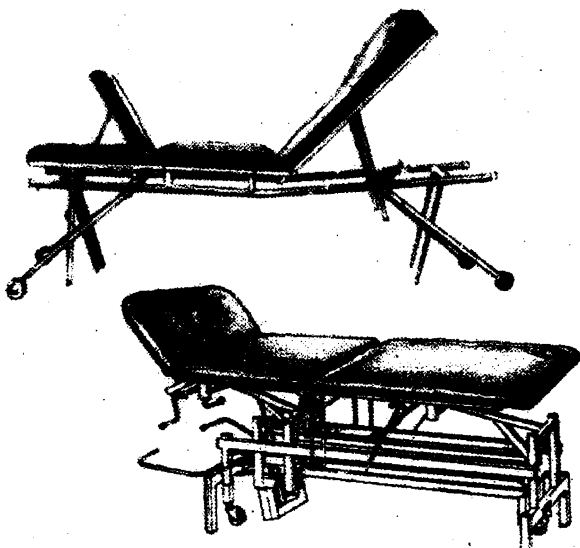
Churra tushganda, hayz ko'rish davrida, homiladorlikda, siydik va o't pufaklarida tosh paydo bo'lganida qorin sohasida massaj o'tkazib bo'lmaydi.

Massaj usullarini qo'llash texnikasi

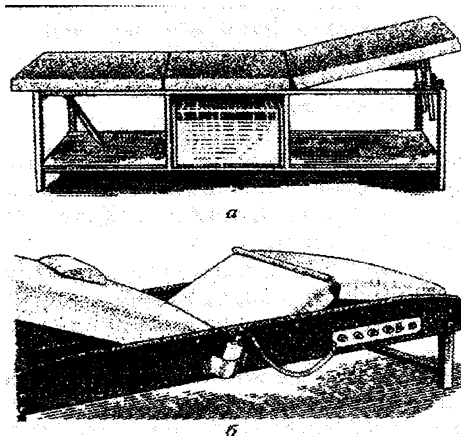
Massajning harakat yo'nalishlarining bir maromda, mukammal bajarish, ularni epcillik bilan takrorlashga erishish, qo'llanilgan usullarning davriyligi, bilmexanika (suyak dastaklari-richag)ning qoida hamda qonunlarini qo'llay bilish va boshqalar massajchining mehnat gigienasini ratsional tashkil qilishda alohida muhim ahamiyatga ega bo'lgan omillar jumlasidandir.

Massaj muolajasini bajarish jarayonida massajchi o'zi va bemor uchun qulay holatini tanlashi kerak. Massaj kushetkasiga qarshi tik turib massaj qilish maqsadga muvofiqdir.

O'tirgan holatda ishlash massaj qiluvchini charchatadi, bu esa tana, qo'l va bosh harakatchanligini ma'lum darajada chegaralaydi, nafas olish faoliyatini susaytirib, dimlanish hodisalarga olib keladi, umurtqalararo osteoxondroz va kasb kasalliklarning rivojlanishga imkon yaratdi. Massaj usullarini muntazam o'tirib bajarish massajchining mahorat tajribasini keskin pasaytiradi. Faqatgina yotoq rejim belgilangan (og'ir va yura olmaydigan) bemorlar uchun massaj muolajasi bevosita ularning yotgan joylarida bajariladi (14-rasm).



Massaj kushetkalari



14-rasm. Massaj uchun maxsus kushetkalar.
a — oddiy kushetka; b — elektr isitkichli kushetka.

Kushetka balandligi massajchining bo'yiga to'g'ri kelishi shart. Shakllantirish uning uchun bo'yiga moslangan individual kushetka yoki maxsus ko'taruvchi moslamalar o'rnatilgan massaj stolidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu variant juda ratsional hisoblanadi, chunki muolaja davomida massajning maqsadiga qarab, usullarni har xil balandlikda bajarishga to'g'ri keladi.

Masalan, orqa, dumba, qorin mushaklari massajida, orqa sohasida kuraklarga ishlov berishda; skoleoz kasalligida — deformatsiyalangan qovurg'alarda bosish usullarining bajarishda va boshqa vaziyatlarda kushetka balandligini o'zgartirishga to'g'ri keladi.

Ko'tariluvchi moslamali massaj stoli bo'lmagan taqdirda oyoqlarining tagiga qo'yiladigan tagliklardan foydalaniladi. Ular kushetkaning ikki yon tomoniga, ya'ni kerakli joyga surib qo'yiladi va uning ustiga chiqib massaj qilinadi. Massaj qiluvchining bo'yiga moslashtirilgan ushbu qulay holat massaj texnikasini samarali qo'llanishi va charchamaslikni ta'minlaydi.

Massajchining charchashiga sabablar:

- massaj xonasining havo harorati va yorug'lik manbaiga;
- xona havosining ventilyatsiyasiga;
- devorning gigienik holatiga;
- massaj xonasidagi jihozlarning joylashishiga;
- massajchining dam olishi uchun yaratilgan sharoit, kiyim-boshi va h.k.

Massajchining harakati katta jismoniy kuch sarflashni talab etadi, shuning uchun ish paytdagi turish vaziyatida gavda og'irligining ikkala oyoqqa teng taqsimlanishini ta'minlash maqsadida vaqti-vaqti bilan tana vaznini goh u oyoqqa, goh bu oyoqqa tashlab, almashtirib turiladi. Bir xil holatda 3-5 minutdan ortiq turmaslik kerak.

Tananing uzoq vaqt bir holatda turib qolishi tez charchash va kasb kasalliklari: yassi panjalik, skolioz, qo'l-oyoq venalarining kengayishi, miozitlar, yelka-kurak periartriti (qobiq bo'g'imining yalig'lanishi) va boshqa kelib chiqishga sabab bo'ladi.

Massajchi ortiqcha harakatlar qilmasligi uchun bemorni "yaqin" tomonida turib, "uzoq" tomonini ham massaj qilishni o'rganishi kerak. Butun gavda bilan oldinga engashish, ya'ni tananing og'irligini qo'llarga "tanlash" yoki zo'riqtirishdan ehtiyot bo'lishi lozimdir. Ko'krak qafasi va qo'llardagi harakatlar erkin, bir tekisda bo'lishining ta'minlash uchun yelka mushaklari tortishmagan, bo'shashgan va bosh oldinga egilmagan bo'lishi shart.

Tanlangan usullarni bajarish uchun kerakli mushaklarni ishga jalb etish va faqatgina ularning kuchidan emas, balki suyak dastak (qo'l panjasi, bilak, tirsak, yelka)laridan, ayniqsa, chuqurroq mushaklarga ta'sir etish uchun tana og'irligidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Har bir usul uchun massaj harakatining yo'nalishlari bir tempda va tekis bajarilishi shart.

Masalan, uzuq-uzuq (pauzali) vibratsiyaning kertish va qoqish usullarining ta'sirini kuchaytirish uchun qo'l mushaklarini taranglatib, charchatish shart emas, aksincha, buning uchun ishlayotgan suyak dastaklarining og'irligi (massasi)dan, ya'ni maksimal bo'shashgan qo'l panjalarining barmoqlaridan foydalanish kifoyadir.

Massajchi og'irlik kuchi ta'sirida ishlayotgan suyak dastaklarining sonini ko'paytirish hisobiga, energiyasini bir hil sarflash hamda ularning chidamlilik darajasini muntazam rivojlantirishga erishadi, natijada massaj ta'surotlarining yuksak natijalarini ta'minlash, o'zining kuchini ehtiyotlab va tejab sarflashga imkon yaratadi.

Massaj qiluvchi ish bajarish jarayonida yoysimon harakatlarni ko'proq qo'llashga intilishi kerak. Massaj amaliyotidagi tajribalarimizning ko'rsatishicha gorizontaal o'q bo'yicha bukilmagan, to'g'ri, ya'ni yoyilgan bo'g'imlar yordamida qo'llarni harakatlantirish mushaklarning yuqori darajada taranglashishi, zo'riqishi va tez charchashiga olib keladi. Yoysimon yo'nalishli harakatlarda esa

qo'llardagi suyak dastaklarining vazifasi teng taqsimlanadi, shuning uchun ishlayotgan qo'llar ortiqcha mushak qisqarishlarini sezmaydi, natijada harakatlar maromda bajariladi va charchoq kamayadi.

Massajchining o'ng va chap qo'llarda bir xil ishlashni bilishi charchamaslik va ish qobiliyatining yuksalishini ta'minlaydi. Asosiy va yordamchi usullarning turli xillarini qo'llash katta ahamiyatga egadir. Massaj usullarining o'zi ham birlamchi signal sistemasi doirasida shartli asab reflektor bog'liqliklarining hosil bo'lishida asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Massajchining so'z bilan bemorning ruhiyatini davolashi esa ikkilamchi signal sistemasi orqali ta'sir qiladi. Shartli reflekslarning hosil bo'lishi uchun massaj o'tkazilayotgan joyning ichki va tashqi sharoitlari ham ijobiy terapevtik natijaga erishishda muhim ahamiyatga egaligini doimo diqqat-e'tiborda tutish lozimdir. Shuning uchun ham qanday massajning texnikasini noto'g'ri bajarish, muolajani ijobiy ta'sir ko'rsatadigan qulay va muvofiq joyda qilmaslik ham davolash jarayonining keyingi bosqichlarida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin.

Kuchli qo'zg'atuvchi usullar bilan massajni boshlash muolaja davomida to'satdan qisqa, uzoq-uzoq vibratsiyaning spazm ta'sirida ega bo'lgan mushtlash-savalash, shapillatish va urish usullarini qo'llash, ularni birdaniga to'xtatib, massaj muoladasini yakunlash yoki yangi tezkor harakatlarga o'tish aslo mumkin emas.

Massaj muolajasi 3ta bosqichdan tashkil topgan:

- *kirish,*
- *asosiy,*
- *yakunlovchi.*

1. Kirish 1-5 minut davomida massaj oluvchini yengil silash va ishqalash usullari bilan asosiy bosqichga tayyorlashdan iboratdir. Bemorda issiq, yoqimli hissiyotni paydo qilish uchun usullarni iloji boricha tezroq maromda bajarish kerak.

2. Asosiy bosqich 5-30 minut va undan ham ko'proq vaqt davomida, kasalliklarning klinik-fiziologik xususiyatlari, ya'ni diaqnozini hisobga olgan holda differensial maqsadga qaratilgan massaj usullarini qo'llagan holda amalga oshiriladi.

3. Yakunlovchi bosqichda massaj usullarining intensivligi 1-5 minut davomida pasaytiriladi, massaj qilinayotgan sohani silash va uzluksiz vibratsiya bilan muolaja oxiriga yetkaziladi.

Massaj muolajasi tanadagi mavjud bo'lgan og'riqlarni kuchaytirmasligi, aksincha, massajdan oldingi og'riqlar asta-sekinlik bilan ka-

mayib, “yoqim”li hissiyotlarga aylanishi va massaj ta’sirida butunlay bartaraf etilishi kerak.

Massaj muojalasidan keyin bemorlar tanasida issiqlik, uyquchanlik, komfort, massaj qilingan soha va butun tananing bo’shashishi, umumiy holatning yaxshilanishi, bo’g’imlardagi harakatlarning ortishi, nafas olishning osonlashishi, erkin bo’lishi va shu kabi bir qancha ajoyib sezgilardan iborat bo’lgan holat kuzatiladi.

Massaj kursi shartli ravishda 3 davrga bo’linadi:

1. **Boshlang’ich** muolajalar 1-3 tagacha bo’lib, massajga nisbatan organizmning javob reaksiya (og’riqlarning kamayishi, rohatlanish, mudroq bosish, nafas olish va harakatlarning yengil, erkin bo’lish va h.k.) larini aniqlash uchun zarurdir. Bu davrda massaj usullarining organizmga umumiy ta’siri nazarda tutiladi, reflektor ta’sir etiladigan sohalar ajratilmaydi va tananing massajga nisbatan moyilligi kuzatiladi.

2. **Asosiysi** 4-kundan boshlanib to 20-23 tagacha bo’lib, massaj oluvchining fiziologik holati, kasallikning kechish xususiyatlari va massaj qilinayotgan sohadagi funksional o’zgarishlar hisobga olingan holda massajning differentsiyalangan metodikasi qo’llaniladi. Har bir muolaja davomida usullar ta’sirini intensivligi ko’paytirilib boriladi.

3. **Yakunlovchi** kurs 1-3 ta muolajadan iborat bo’lib, ta’sirlarning kuchi va davom vaqti qisqartirilib boriladi. Shuningdek, mustaqil mashg’ulotlarda jismoniy mashqlarni massajyor, massaj apparati va balneologik muolajalar bilan birgalikda qo’llashni tavsiya etish lozim.

Surtiladigan va sepiladigan vositalar

Massaj muolajasi davomida silash usullarini sirpanuvchi harakatlar bilan erkin bajarish uchun massaj oluvchining terisi juda toza, quruq va silliq bo’lishi shart. Ishqalashda esa to’qimalarda burmalar hosil qilib terini yig’ish va ezish usulida mushaklarni qo’ldan chiqib ketmasligini ta’minlash maqsadida qo’llar panjasining barmoqlari teriga yopishib turishi kerak.

Massaj amaliyotida avvallari va hozirgacha ham ko’p joylarda surtiladigan vositalardan vazelin qo’llanib kelinmoqda. Ammo uning bir qator salbiy xususiyatlari mavjuddir. Vazelin va kosmetik **konservirlangan** (lotincha conservare — saqlash, asrash), parfumeriyali kremlar, emulsiyalar terining teshiklarini berkitib, massaj qilayotgan qo’llarning sezish darajasini susaytiradi.

Teri yuzasi ortiqcha sirpanchiq bo'lganligi sababli qo'llar chuqur yetgan to'qimalarni ushlab va mushaklarni ezish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Bu vositalar yuqori yopishqoqlik xususiyatiga ega bo'lib, ter va yog' bezlaridan ajralgan yogsimon moddalar, teri yuzasidan ko'chgan qipiqsimon epiteliy, bakteriyalar bilan yopishib, teriga infeksiya tushishiga hamda allergik holatlarning (teriga har xil toshmalar toshishi) kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Teri nam va yogli bo'lgan hollarda toza talkdan foydalanish mumkin. Bu hidsiz, ta'msiz kukun silikat magniy bo'lib, singdiruvchi (adsorbsiyalovchi) vosita hisoblanadi. Talk ter va yog' bezlarining ajratmalarini o'ziga yaxshi shimib olib, terini ta'sirlanishdan saqlaydi, silliq qiladi hamda epidermis qavatini tozalashga imkon beradi.

Talkni dastlab qurituvchi shkaflarda 160°C da 90 minut davomida sterilizatsiya qilinadi, so'ngra sepish uchun og'zida mayda teshiklari bor maxsus idishlarga solinib ishlatiladi. Afsuski, talk ham ayrim salbiy xususiyatlarga ega bo'lganligi uchun uni qo'llash birmuncha chegaralangan.

Masalan: talkni qo'lga va massaj qilinayotgan sohaga sepayotganda zarrachalari to'zg'ib, massaj xonasidagi jihozlarni, kiyim-bosh va boshqa narsalarni ifloslantiradi. U terini kuchli quritish xususiyatiga ega bo'lib, muntazam qo'llanilganda yog' va ter bezlarining chiqaruv yo'llarini berkitib, bezlarning sekretsiya ajratishiga xalaqit beradi, ularda yallig'lanish jarayoni, ya'ni yiringli yarachalar paydo bo'lishiga imkon yaratib beradi. Surtiladigan va sepiladigan vositalarsiz qilinadigan massaj hammasidan ko'ra mukammal, ideal (fransuzcha ideal, yunoncha idea — namuna, har jihatdan yaxshi, bekamu ko'st) hisoblanadi.

Faqatgina shunday «quruq» massaj qo'llarning massaj qilinayotgan to'qimalar bilan yaqin aloqada bo'lishiga, ushlab ko'rib his etish sezgisining rivojlanishiga, massaj oluvchila badaniga tegish bilan yoqimli dam olish holatining, massajchining issiq va muloyim qo'llarini his etish tuygusining paydo bo'lishi uchun shart-sharoit yaratishga qodirdir.

Issiq va yumshoq qo'llarning tanaga tegishi, markaziy asab sistemasiga afferent impuls (lotincha impulsus — turtki)lar oqimining o'tishini ta'minlaydi, asab to'qimasining funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Reflektor reaksiyalar va terida hosil bo'lgan mahalliy issiqlik qon aylanishini yaxshilayli, teri teshiklari ochilib, u yaxshi tozalanadi, ter va yog' bezlaridan ajralgan sekretlar chiqib ketadi.

Albatta, «quruq» massajning samarali natijalariga tinimsiz tajriba, massaj usullarining nazariy asoslarini sinchiklab o'rganish, amaliy o'zlashtirish, ularni mahorat bilan bajarish, bemorning terisi va massajchi o'zining qo'llarini maxsus tayyorlashi orqali erishiladi.

Agarda massaj qilinayotgan sohada teri ortiqcha nam bo'lsa, oldin uni quritish yoki toza talk (Bush – perfume laic, Indiya)dan foydalanish mumkin. Aksincha, teri quruq bo'lsa, oziqlantiruvchi moylar qo'llaniladi, masalan: zaytun, chakamug', kunjut, Johnson baby oil (Italiya), «Oriflame» (Shvetsiya) va h.k.

Massaj oluvchining terisi muolaja paytida, albatta, toza bo'lishi kerak, aks holda, usullarni bajarayotganda teriga infeksiya tushishi mumkin. Shuning uchun massaj muolajasiga kelishdan oldin gigienik dush qabul qilish va toza kiyim kiyishni bemorlarga madaniy tarzda tushuntirish lozimdir.

Ba'zi mualliflar girsutizm (ayollarda erkaklardagi singari tuklar, soqol-mo'ylovlar chiqishi) tuklarni olib tashlashni tavsiya etadilar. Bunday qilish aslo mumkin emas.

Tuklar o'ta qalin bo'lgan hollarda mahoratli massajchi kerakli usullarni tanlab teriga ta'sir qiladi. Teri va soch ildizlarini shikastlamasdan yaxshi terapevtik natijaga erishadi. Terida tuklar o'ta ko'p va teri nam bo'lgan hollarda yaponlar toza batist yoki qog'oz salfetka ustidan massaj qilishni tavsiya qilganlar (15-rasm).



15-rasm. Yapon massaji (qo'l mushaklarini ezish)

Massajchining ish normasi va uning hisoboti

Shifoxona, poliklinika, dispanser va boshqa davolash-profilaktika muassasalarida ishlaydigan massajchi hamshralarning vazifalari va ish normasi Sog'liqni Saqlash vazirligining 228-sonli (1995-yil, 22-may) buyrug'ida ifodalangan.

Massaj vaqtining normasi muolajaning minutlarda ancha davom etishi yoki massaj birliklarining soni bilan belgilanadi. Bitta massaj muolajasining birligi sifatida 10 minut davomida bajarilgan ish qabul qilingan.

Ushbu jadvalda kattalar va bolalar uchun tananing alohida qismlarida o'tkaziladigan massaj muolajasining shartli birliklarda taqsimlanishi hamda uni bajarish uchun ketadigan o'rtacha vaqt ko'rsatilgan.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining 1995-yil 22-maydagi 228-sonli buyrug'iga 1-ilova.

2-jadval

Massaj muolajasining shartli birliklari

Massaj muolajasining nomlari		Massaj muolajasi birliklarining soni	
		kattalarda	bolalarda
1.	Bosh massaji (peshona, chakka va ensa, tepa sohasi)	1,0	1,0
2.	Yuz massaji (peshona, qosh, ko'z atrofi, burun, yonoq, pastki jag, ogiz atrofi va engak)	1,0	1,0
3.	Bo'yin mushaklarining massaji	1,0	1,0
4.	Yoqa sohasining massaji (bo'iinning orqa yuzasi, og'iz-IV ko'krak umurtqasigacha, ko'krak qafasining old tomoni-M qovurg'agacha)	1,0	1,0
5.	Qo'llarning massaji	1,0	1,0
6.	Yelka ust, kurak sohasi massaji	1,0	1,0
7.	Yelka butimi massaji (yelka tepasining uchdan bir qismi, yelka butimi atrofi va yelka ustining bir xil tomonlari)	1,5	1,0
8.	Tirsak butimi massaji (yelka usti tepasining uchdan biri, butim atrofi va yelkaning pastki uchdan bir qismi)	1,5	1,0
9.	Bilak bo'g'imi massaji (panjaning proksimal bo'limi, bilak bo'g'imi va bilak oldi-panjadan to tirsakkacha bo'lgan sohalari)	1,0	1,0
10.	Qo'l panjasi va bilak oldi massaji	1,0	1,0
11.	Ko'krak qafasining massaji (old tomonida – yelka usti chegarasidan to qovurg'alargacha; orqa tomonida – VII bo'yni umurtqasidan to I bel umurtqasigacha bo'lgan sohalari)	1,5	1,5
12.	Orqa massaji (VII bo'yin umurtqasidan to I bel umurtqasigacha, chap o'rta qo'ltiq osti (aksilyar) chizig'idan, bolalarda bel-dumg'aza sohalari bilan birga)	1,0	1,0
13.	Oldingi qorin devori mushaklari massaji	1,0	1,0
14.	Bel-dumg'aza sohasi massaji (I bel umurtqasidan to dumbaning pastki burmasigacha)	1,0	1,0
15.	Bel-dumgaza sohasining segmentar massaji	1,0	1,0
16.	Orqa va bel massaji (VII bo'yin umurtqasidan to dumg'aza asosigacha, sonidan to o'ng o'rta qo'ltiq osti chizig'igacha)	1,5	1,5

17.	Bo'yin-ko'krak umurtqasi massaji (bo'yinning orqa yuzasi, orqaning 1 bel umurtqa sohasigacha, chapdan to o'ng orqa qo'ltiq osti chizig'igacha)	1,5	1,5
18.	Bo'yin-ko'krak umurtqasining segmentar massaji	2,0	2,0
19.	Umurtqa sohasining massaji (bo'yinning orqa yuzasi, orqa bel-dumg'aza sohalari. chapdan to o'ng orqa qo'ltiq osti chizig'igacha)	1,5	1,5
20.	Oyoqlar va bel massaji (oyoq kaft, boldir, son, dumba va bel sohalari, shuningdek teplili bo'g'imlar)	1,5	1,5
21.	Oyoqlarning massaji	1,0	1,0
22.	Chanoq-son quymich massaji (sonning yuqori ushdan bir qismi, chanoq-son bo'g'imi va dumba sohalari)	1,0	1,0
23.	Tizza bo'g'ini massaji (boldirning yuqorigi uchdan bir qismi, tizza bo'g'ini va son sohasining pastki uchdan bir qismi)	1,0	1,0
24.	Oshiq-boldir bo'g'ini massaji (oyoq panjasi. oshiq-boldir bo'g'imi va boldirning pastki uchdan bir qismi)	1,0	1,0
25.	Oyoq panjasi va boldirning massaji	1,0	1,0
26.	Umumiy massaj	6,0	4,0

Eslatma:

Bitta massaj muolajasini bevosita bashqarish uchun ketgan 10 minut vaqt shartli massaj birligi deb qabul qilingan.

Massaj xonasidan tashqapu (sayyor) holatlarda massaj muolajasini bajarish uchun sarf qilingan haqiqiy vaqt birligi hisobga olinadi.

Ko'rsatilgan normalar massajchi hamshiralarning shtat (nemischa Stoat-davlat, tegishli organlar tomonidan tasdiq etilgan xodimlar tarkibi)larini belgilash va ish haqini hisob-kitob qilishda (amaldagi joriy shtatli normativ va mehnat haqini to'lash shartlari izohlangan maxsus tartib-qoidalardan tashqari hollarda) standart (inglizcha slan-ian-nusha, qolip, bir xil) bo'lib xizmat qilolmaydi.

Massaj vaqti ba'zi hollarda bemorning dardi og'ir yoki yengilligiga qarab, shifokor-mutaxassis yoki massajchi tomonidan maslahatlashgan holda belgilanadi.

Massajchi albatta har kungi, haftalik va undan keyingi ish faoliyatini oldindan rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Ish kunining boshlanishiga uzoq davom etadigan og'irroq; massaj muolajalarini belgilab, ularni yengillari bilan almashtirib bajarish lozim. Massajchi ish kuni davomida 5-10 minutdan 3-4 marta tanaffus massaj qilishi tavsiya etiladi.

Massajning vaqti massaj oluvchining individual xususiyatlariga, ya'ni yoshi, bo'yi, tana og'irligi, teri osti yog' qatlami va mushak sistemasining rivojlanish darajasi, a'zolaridagi o'zgarishlarning klinik

shakli va bemorning ahvoli, massaj qilinayotgan soha, shuningdek massajning turiga ham bog'liq bo'ladi.

Massaj muolajasining hisobi maxsus daftarda qayd qilinadi. Daftarda har bir bemor uchun maxsus ajratilgan ustun bo'lib, massajchi har kuni unga davolash jarayonida bemorning massaj ta'siriga bo'lgan javob reaksiyalarini yozib borishi maqsadga muvofiqdir.

Davolash kursining oxirida massajning samarasi kunlik yozuvlar asosida tahlil etilib, xulosa yakunlanadi. Daftardagi yozuv va natijalar vrach tomonidan nazorat qilinadi.

Massaj muolajasini qabul qilishga bo'lgan ko'rsatmalar va umumiy mone (qarama-qarshi)liklar

Sog'lom odamlar uchun massajning klassik o'zini o'zi massaj qilish, nuqtali va boshqa turlarini qabul qilish tavsiya etiladi. Yuqoridagi boblarda turli xil xastaliklarda davolovchi massajning keng qo'lamda qo'llanishi haqida to'liq bayon etildi.

Keyingi bobdagi mavzularimizda ham surunkali kasalliklarning har xil shakllarida va davrlarida davolovchi massajning samarali qo'llanishiga bo'lgan ko'rsatmalar to'g'risida batafsil to'xtalamiz.

Massajchi hamshira massaj muolajalarini hamisha vrach yo'llanmasi asosida bajarishi maqsadga muvofiqdir. Ayrim kasalliklar va shikastlanishlarda kasalliklarning etiologiyasi, **patogenezi** (lotincha pathogenesis — kasallikning kelib chiqish sabablari va rivojlanishi), klinik **formasi** (lotincha forma — shakl) hamda jarayonning bosqichiga bog'liq holda massaj muolajasi qat'iy differentsiyalangan metodika asosida, albatta, davolovchi shifokorning maslahati bilan amalga oshiriladi.

Massajchi barcha shubhali vaziyatlarda mutaxassis vrach bilan maslahatlashishi lozim.

Massaj olishga monelik qiluvchi holatlar:

- o'tkir isitmali holatlar;
- o'tkir shamollash jarayonlari;
- yiringli jarayonlar (qayerda bo'lishidan qat'iy nazar);
- teri kasalliklari (infeksiyali yoki zamburug'li);
- terining allergik reaksiyalari;
- qon oqishlar va qonab turishlar;
- qon oqishiga moyil bo'lgan qorin bo'shlig'i a'zolarining kasalliklari;
- qon kasalliklari;
- trofikasi buzilishi natijasida venalarning kengayishi va trombozlar;

- serebral krizlar bilan kechadigan aterosklerozlar;
- tomirlar anevrizmi;
- limfatik tugunlarning shamollashi;
- trofikasi buzilgan endoarteriitlar;
- oʻtkir yurak yetishmovchiligi;
- oʻtkir tomir yetishmovchiligi;
- yurakning chap boʻlmacha-qorincha klapani yetishmovchiligi;
- yurakning oʻng boʻlmacha-qorincha klapani yetishmovchiligi;
- aorta klapani yetishmovchiligi;
- gipertoniya (xafaqon) kasalligining III B bosqichida;
- bronxial astma xuruji davrida;
- eksudativ plevritning oʻtkir bosqichida;
- bronxoektatik kasalligida (toʻqimalarning parchalanish davrida);
- sil kasalligining faol shakli;
- kichik tosdagi tashqi va ichki jinsiy aʼzolarning oʻtkir yiringli kasalliklarida;
- abortdan keyingi davrda (1-hayz koʻrishga qadar);
- homiladorlik va xayz kurganda;
- bachadon boʻyin eroziyasi, poliplar va boshqalarda;
- jinsiy aʼzoldagi oʻsmalar operatsiya yoʻli bilan olib tashlangandan
- keyingi davrda;
- churralarda;
- oʻtkir jigar yetishmovchiligi;
- oʻtkir buyrak yetishmovchiligi;
- buyrak-tosh kasalligi, oʻt-tosh kasalligi va h.q;
- surunkali osteomielit;
- suyak va boʻgʻimlarning oʻtkir sil shikastlanishlari;
- haddan tashqari ruhiy (psixik) holatlar;
- sifilis, gonoreya va boshqalar;
- narkotiklar qabul qilgandan keyingi oʻtkir ogʻriqlar;
- bezarar va xavfli oʻsmalar, tugʻma dogʻlar, hollar va boshqalar.

Nazorat savollari

1. Massaj oʻtkaziladigan joy(xona) qanday boʻlishi kerak?
2. Massaj maxsus kushetkalar, qanday mato, boʻyi va eni qancha boʻlishi kerak?
3. Massaj xonasini yorugʻliklari va dam olish xonalari haqida nimalar bilasiz?

4. Massajchiga qo'yiladigan asosiy talablar qanday?
5. Massaj oluvchining gigiyenasini bilasizmi?
6. Massajga tavsiya yoki ma'n etilish holatlarini bilasizmi ?
7. Massaj muolajasini bajarish jarayonida massaj olish uchun qulay holatni bilasizmi?
8. Massajchining charchash sabablarini bilasizmi?
9. Surtiladigan va sepiladigan vositalarni bilasizmi?
10. Massajchini ish normasi va hisobotini bilasizmi?

Test savollari

1. Massajni maxsus xonalarda olib boriladi. Har bir ish joyi uchun qancha joy ajratilishini bilasizmi?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) 5 m^2 joy; | b) 6 m^2 joy; |
| c) 7 m^2 joy; | d) 8 m^2 joy; |
| e) 9 m^2 joy. | |

2. Massaj o'tkaziladigan xona harorati qancha bo'lishini bilasizmi?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a) +15°-16°C iliq; | b) +17°-18°C iliq; |
| c) +19°-20°C iliq; | d) +21°-22°C iliq; |
| e) +23°-24°C iliq. | |

3. Massaj xonasini quruq sun'iy yoritilish normasini bilasizmi?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| a) 100-110 lyuks; | b) 110-120 lyuks; |
| c) 120-130 lyuks; | d) 130-140 lyuks; |
| e) 140-150 lyuks. | |

4. Massaj xonalari necha soatda havo almashtirib turishni bilasizmi?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| a) soatiga 1 marta; | b) soatiga 2 marta; |
| c) soatiga 2-3 marta; | d) soatiga 3-4 marta; |
| e) soatiga 4-5 marta. | |

5. Maxsus kushetkalarining uzunligini bilasizmi?

- | | |
|----------------|----------------|
| a) 110-120 sm; | b) 130-140 sm; |
| c) 150-160 sm; | d) 170-180 sm; |
| e) 185-200 sm. | |

6. Maxsus kushetkani balandligi qancha bo'ladi?

- | | |
|--------------|--------------|
| a) 40-45 sm; | b) 50-55 sm; |
| c) 60-70 sm; | d) 75-80 sm; |
| e) 80-85 sm. | |

7. Massaj olgandan so'ng qancha vaqt dam olishi kerakligini bilasizmi?

- a) 5-7 daqiqa; b) 10-15 daqiqa;
- c) 10-20 daqiqa; d) 20-25 daqiqa;
- e) 25-30 daqiqa.

8. Tananing qo'l qismini massaj qilish uchun balandligi qancha sm stol bo'lishini bilasizmi?

- a) 60-65 sm balandlikda; b) 70-80 sm;
- c) 85-90 sm; d) 95-100 sm;
- e) 100-110 sm.

9. Massajchining ish kuni davomida necha marta dam olishini bilasizmi?

- a) 1-2 marta; b) 2-3 marta;
- c) 3-4 marta; d) 4-5 marta;
- e) 5-6 marta.

10. Massajni dam olish davomiyligini qancha vaqt bo'lishini bilasizmi?

- a) 2-3 daqiqa; b) 4-5 daqiqa;
- c) 5-7 daqiqa; d) 5-10 daqiqa;
- e) 10-20 daqiqa.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимova З. Даволовчи массаж асослари. Т., 2005.
2. Васечкин В.И. Справочник по массажу. Л., Медицина, 1988.
3. Нурмухамедов К.А., Газиyева З.Ю. Массаж. Ўқув қўлланма. Т., 2008.
4. Рихсиева О.А., Бирюков А. Массаж поддержание и сохранение здоровья восстановление трудоспособности. Т., 1988.
5. Рихсиева О.А., Саидов Т., Нурмухамедов К. Массаж. Т., 1996.

IV bob. MASSAJ USULLARINI BAJARISH TEXNIKASI VA USLUBIYATI

Massaj usullarining texnikasini va metodikasini 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, asabiylashishga sabab bo'ladi va massaj kutilgan natijani 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 ishlatilmasa ham 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

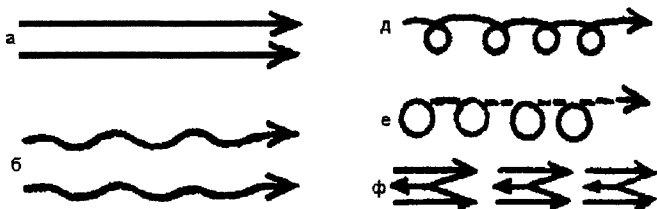
ko'rsatkich barmoqlar bilan oldinga siljiydi; qo'l teskari harakat qiladi deganda — kaft jimjiloq tomonga siljiydi.

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 (yelka) o'qi massaj oluvchining tanasiga nisbatan perpendikular 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 (16-rasm).



16-rasm. Massaj usullarini bajarishda qo'l harakatlarning yo'nalishi ko'rsatilgan: a) to'g'ri chiziqli; b) ilon izi shaklida; d) spiralsimon; e) doira shaklida; f) uzuq-uzuq.

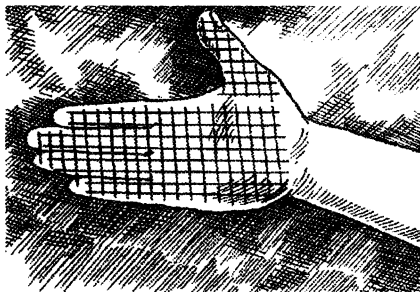
Quyidagi keltirilgan sxemada (1) massaj usullarining ta'sir etish sohasi ko'rsatilgan. Ikkinchi sxemada odam organizmiga tetiklantiruvchi va tinchlantiruvchi ta'sir etadigan massaj usullari keltirilgan.

Silash — usullarining fiziologik ta'siri

Silash usuli faqat terida bajariladi. Bu juda mayin, engil usul hisoblanadi. U bo'shashgan kaft yuzasi bilan bajariladi. Bu holda to'rtta barmoqlar zich bo'lib, katta barmoq iloji boricha to'rt

barmoqdan uzoqlashgan holatda bo‘ladi. Kaftning (17-rasm) kataklar bilan ko‘rsatilgan qismi, massaj qilinayotgan joyga bir tekis qo‘yiladi. Silash tinch, ritmik shaklda, yengil va erkin holatda o‘tkazilishi lozim.

17-rasm. Silash usulini o‘tkazishda kaftning holati (belgilangan qismi bilan bajariladi)



Silash nerv tizimini tinchlantiradi, uzoq davom ettirilsa, og‘riqni qoldiradi. Silash natijasida terining yashab bo‘lgan yuqori qavati (epidermis) ko‘chib tushadi, terining nafas

olishi yaxshilanadi, ter va yog‘ bezlarining funksiyasi faollashadi, teri qon tomirlari kengayib kapillarlar ochiladi.

Silash ta‘sirida terining harorati ko‘tariladi, tomirlarda qon va limfa qayta taqsimlanishi yakunlanadi. Silash a‘zo va to‘qimalarda to‘planib, dimlanib qolgan suyuqliklarni tarqatadi, teri va mushaklarning tarangligini oshiradi.

Refleksogen sohalarni (bo‘yin-ensa, ko‘krak qafasining yuqori qismi, to‘sh suyagi osti va qorin sohasi va h.k.) silash ichki a‘zolar, hujayralarning o‘zgargan faoliyatiga reflektor ta‘sir etadi. Sport amaliyotida silash yuqori ta‘sirchanlik holatlarida, start oldi hayajonlanishida, jismoniy mashqlardan so‘ng tiklanish maqsadida, jarohatlanganda (birinchi kunlarda), qon tomirlari torayganda, mushaklar bexos qisqarganda (tomir tortishganda) qo‘llaniladi. Silash yengil, ortiqcha kuch sarflanmasdan, sekin va bir tekisda bajariladi.

Silash usulining turlari va bajarish texnikasi

Silash usulining turlari massaj jarayonida ko‘p qo‘llaniladi: to‘g‘ri chiziqli, navbatma-navbat, siniq chiziqli (ilon izi), ikki usulni aralashtirib, bir qo‘l bilan, konsentrik aylana shaklida (doiralalar).

To‘g‘ri chiziqli silash

Massajchi perpendikulyar holatda turadi, bo‘shashgan kaft oldinga siljitish yo‘li bilan harakatlantiriladi.

Tananing orqa qismini silash. Massaj oluvchi qorni bilan yotib, yaqin tomondagi qo‘l kafti tashqi yuzasiga peshonasini qo‘yadi, yuzini esa massaj qilayotgan tomonga qarama-qarshi yo‘naltiradi.

Massajchi kaftini uzoqdagi orqaning uzun mushaklari bel qismiga qo'yadi, bu holda to'rt barmoq bir-biri bilan zichlashgan bo'lib, mushakka nisbatan ko'ndalang joylashadi, bosh barmoq to'rt barmoqdan ancha uzoqlashgan bo'lib, mushak yo'nalishiga qaratiladi.

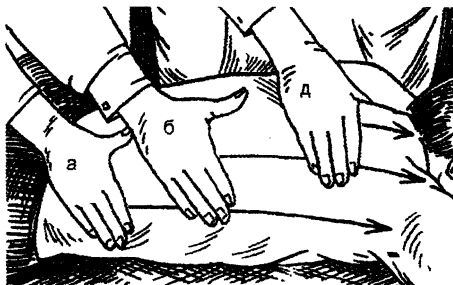
Qo'l beldan bo'yingacha umurtqa pog'onasi bo'ylab harakatlantiriladi (18-a rasm).

Silashni tugallash oldidan katta barmoq boshqa barmoqlar bilan biriktirilib, trapetsiyasimon mushaklarning yuqori boylamlari silanadi. So'ngra qo'lni qaytarib, avvalgidan pastroq qismi silanadi (18-b rasm).

Orqaning eng serbar mushalarini silashda kaft, qorinning qiya mushaklari yonbosh suyagining qirrasiga qo'yiladi, qo'l barmoqlarining uchlari kushetkaga tegadi, katta barmoq boshqa barmoqlardan ancha uzoqlashgan bo'ladi (18-d rasm).

18-rasm. Orqani to'g'ri chiziq usulida bir qo'l bilan silash

Silash yuqori tomonga yo'naltiriladi, to'rtta barmoq qo'ltiq ostiga, katta barmoq yelkaga deltasimon mushakka yetadi. Agarda umurtqa pog'onasining bel qismidagi



fiziologik bukilmalar haddan tashqari kuchli bo'lsa (masalan, lordoz holatlarida), umurtqa pog'onasini to'g'rilash maqsadida qoringa yostiqcha qo'yiladi. Ayollarning sut bezlarini og'ritmaslik maqsadida ko'krakning katta mushaklari qismiga (o'mrov osti chuqurchasiga) kichkina yostiqcha qo'yiladi.

Bo'yin va trapetsiyasimon mushakni silash. Massaj oluvchining boshi, barmoqlari bir-birining orasiga kiritilgan qo'llari ustiga qo'yiladi, engak ko'krakka tegib turadi. Silash uzoq bo'yin sohasidan, boshning soch o'sa boshlagan chegarasidan boshlanadi. So'ngra qo'l past tomonga yelka bo'g'imiga tushiriladi. Bunda katta barmoq bo'yinning o'rta qismini va trapetsiyasimon mushak qismini, to'rtta barmoq esa bo'yinning yon tomonini silaydi. Bo'yinning o'ng tomoni chap qo'l bilan, chap tomoni o'ng qo'l bilan silanadi.

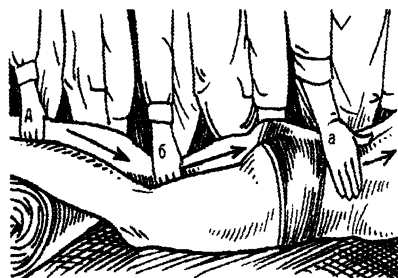
Qo'lni silash. Avvaliga massajchiga yaqin qo'llar silanadi. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish uchun uni tirsak bo'g'imidan bukib, kaftning ichki yuzasi yuqoriga qaratilgan bo'lishi kerak. Yelkaning ichki tomoni tirsak bo'g'imidan qo'ltiq ostigacha silanadi (to'rtta barmoq ikki boshli mushakni, katta barmoq uch boshli mushakni silaydi), so'ng bilak silanadi (19-rasm).



19-rasm. Qo'lni ichki yuzasini silash

Keyin qo'lni bosh tomoniga, 15-20 sm oldinga olib qo'yiladi (bosh qarama-qarshi tomonga qaratilgan bo'ladi). Bu holatda yelka va bilakning tashqi yuza qismlari silanadi. Massajchi qo'lni o'tirgan holatda massaj qilishi mumkin.

Belni silash. Bu muolaja orqa qismni silagandek bajariladi (19-a rasm). Harakatlar dumg'aza sohasidan boshlanib, yuqoriga qovurg'alar tomoniga va yonga qorinning qiya mushaklari tomoniga yo'naltirib bajariladi.



19-rasm. Bir qo'l bilan silash

- belni silash;
- sonning orqa yuzasini silash;
- boldirning orqa yuzasini silash

Dumba mushaklarini silash. Massajchi massaj oluvchining tanasiga orqa tomoni bilan parallel yoki perpendikular turadi. Massajchi qo'lining bosh barmog'i dumba orasidagi burmada joylashgan, to'rt barmoq esa son tomonga qaratilgan bo'ladi. Oldin dumba ostidagi burmadan yuqoriga, toshning yonbosh suyak tomoniga qaratib silanadi. So'ngra pastga qarab chot limfa tugunlariga yo'naltirilgan holatda silanadi.

Sonning orqa yuzasini silash. Harakatlar tizza osti chuqurchasidan yuqoriga qarab (19-b rasm), sonning ichki, o'rt va tashqi

qismlarda bajariladi. Katta barmoq imkoniyat boricha to'rt barmoqdan uzoqlashtirilib, kaft yuzasi massaj qilinayotgan sohaga zich yotadi. Sonni silash dumbaning pastki burmasida tugatiladi.

Boldirning orqa yuzasini silash. Massaj qilinayotgan oyoq yostiq ustida yoki massaj kushetkalarining maxsus ko'tarilgan qismida joylashtiriladi. Massajchining qo'li boldirga ko'ndalang ravishda qo'yiladi, bu holda ham katta barmoq to'rt barmoqdan imkoniyat boricha uzoqlashgan bo'ladi. Silash tovondan tizza osti chuqurchasi tomoniga yo'naltirib bajariladi (19-d rasm).

Oyoq kaftini silash. Massaj oluvchining oyoqlari yostiq yoki kushetkaning ko'tarilgan qismida joylashtiriladi. Massajchi massaj oluvchining yon tomonida unga qarab turadi. Oyoq kafti barmoqlardan tovon tomoniga yo'naltirib silanadi. Massaj oluvchining orqa tomonini silab bo'lgandan so'ng uni chalqanchasiga yotqiziladi va tananing oldi yuzasida massaj o'tkaziladi (boshga yostiq qo'yish lozim).

Ko'krak mushaklarini silash. Silashning bu turi ko'krakning uzoq qismida bajariladi, bunda chap ko'krak mushaklari o'ng qo'l bilan, o'ngdagisi chap qo'l bilan silanadi. Harakatlar ko'krak qafasining pastki qismidan boshlanib, qo'ltiq osti chuqurchasi sohasida tugaydi.

20-rasm. Bir qo'l bilan boldirning tashqi yuzasini to'g'ri chiziq shaklida silash



Sonning oldingi yuzasini silash. Tizza bo'g'imidan yuqoriga qarab avval sonning ichki, keyin o'rta va tashqi tomonlari silanadi.

Bunda massajchining bosh barmog'i o'zi tomoniga qaratilgan, to'rtta barmog'i songa ko'ndalang ravishda qo'yilgan bo'ladi. Massaj qoidasiga binoan, massajchiga yaqin joylashgan oyoq massaj qilinadi.

Boldirning tashqi yuzasini silash. Massaj qilinuvchining tizza bo'g'imidan ushlab, oyoq kaftini ichkariga ozgina burgan holda boldir mushaklarini silaydi. Qo'l boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'imdan tizza bo'g'imi tomoniga boldir mushaklari ustidan yo'naltiriladi (20-rasm).

Oyoq kaftining ustki yuzasini silash. Bu muolaja boldirni massaj qilgani kabi o'tkaziladi. Qo'l oyoq panjalaridan boshlab boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'im tomoniga yo'naltiriladi.

Qorinni silash. Massajchi qo‘lini massaj oluvchining qorin sohasidagi quymich suyagining qirrasiga qo‘yadi: bunda katta barmog‘i kushetkaga tegib turishi, qolgan to‘rtta barmog‘i yuqoriga qaragan holda turishi kerak. Qorinning qiya mushaklari, tosnig yonbosh suyagining qirrasidan boshlab ko‘krak qafasi tomoniga qarab silanadi. So‘ngra qo‘l ozgina yuqoriroqdan yana 4–6 yo‘l bo‘yicha qorinning uzoqda joylashgan qiya mushaklarigacha silanadi. Bunda to‘rtta barmoq kushetkaga tegib turishi lozim.

Ketma-ket silash. Ketma-ket silashda qo‘llar to‘xtovsiz ravishda harakatda bo‘ladi: bir qo‘lning oldinga yo‘nalgan silovchi harakati tugashi bilan ikkinchi qo‘l shu yo‘l bo‘yicha orqa tomon bilan (jimjiloq tomoni bilan) silash harakatini davom ettiradi. Ketma-ket silash uslubi ko‘rsatilgan holatlarda, to‘g‘ri chiziqli silash o‘tkazilgan tana qismlarida bajariladi (21-rasm).



21-rasm. Orqani ketma-ket usulda silash

Siniq chiziq yoki ilon izi shaklida silash. Bu silash, yuqorida ko‘rsatilgan to‘g‘ri chiziq shaklidagi silash uslubi kabi bajariladi. Undan farqi shuki, qo‘lning kaft yuzasi massaj qilinuvchi sohaga ozgina qiyshaytirib qo‘yiladi. Ilonizi shaklida silash kaft harakatini oldinga yo‘naltirgan holda bajariladi.

Harakatlar yengil va silliq bo‘lishi kerak (22-rasm). Bo‘yin sohasida ilon izi shaklidagi silash qo‘llanmaydi.

Ikki usuldan aralashtirib foydalanish. Bu silash usuli barcha massaj turlarida keng qo‘llaniladi. Bu uslub ketma-ket silashning biroz o‘zgargan turidir. Birinchi qo‘l ilon izi shaklida silasa, ikkinchi qo‘l to‘g‘ri chiziq shaklida ketma-ket silaydi. Masalan, orqaning

o'ng tomonini silashda, o'ng qo'l bel qismidan bo'yin qismigacha silliq ilon izi shaklida oldinga harakatlansa, chap qo'l orqa tomoni (jimjiloq tomoni) bilan o'ng qo'lning orqasidan ergashadi. Massajchining qo'llari tana sirtidan uzilmasligi lozim. Qo'llar ketma-ket to'xtovsiz harakatda bo'ladi.

22-rasm. Ilonizi shaklida silash

Ilon izi shaklida silashni o'ng qo'l bilan ham, chap qo'l bilan ham bajarish mumkin. Ikki usulni aralastirib silash ketma-ket silash o'tkazilgan tana sohalarida bajariladi (22-rasm).



Bo'yin sohasida silashning bu turi ishlatilmaydi.

Bir qo'l bilan silash. Bir qo'l bilan silashda massajchi va massaj oluvchining yelka o'qlari uzunasiga bo'lib, massajchining tanasi, massaj oluvchining bosh va oyoq tomoniga qaragan bo'ladi. Massaj qiluvchining qo'li doimo oldinga yo'naltiruvchi harakat bajaradi.

Orqani silash. Massajchi massaj oluvchining yonida turib, yaqin qo'lini orqaning uzoq tomonidagi uzun mushak ustiga, tos yonbosh suyagining qirrasiga qo'yadi va 2-3 marta bo'yin qismigacha silaydi. So'ngra massajchi uzoq qo'li bilan orqaning yaqin tomonidagi uzun mushaklarni silaydi. Jarayon orqaning eng serbar mushaklari ustini 2-3 marta silash bilan yakunlanadi.

Belni silash. Massajchi massaj oluvchining soni yonida turib, belning o'ng tomonini o'ng qo'l bilan, chap tomonini chap qo'l bilan umurtqa pog'onasidan kushetka tomoniga qarata 2-3 sohalarda silaydi. Oldin o'ng tomon, so'ng chap tomon silanadi.

Dumba mushaklarini silash. Massajchi yaqin qo'li bilan uzoqda joylashgan dumba mushaklarini, uzoq qo'li bilan massajchiga yaqin joylashgan mushaklarning ustini 2-3 marta silaydi. Silash dumbaning ostidagi burmadan boshlanib, bir necha soha bo'ylab: dumg'aza qismi, dumba mushaklarning o'rta qismi va yon qismlarida chot limfa tuguniga yo'nalgan holda bajariladi.

Sonning orqa yuzasini silash. Massajchi yaqin qo'lini massaj oluvchi sonining ichki qismini (tizza bo'g'imidan yuqori) qo'lning

to'rtta barmog'ini kushetkaga tegizib, katta barmoq sonning orqa yuzasiga tegib turgan holda chot qismi tomoniga yo'naltirib 2-3 marta silaydi. So'ngra uzoq qo'li bilan sonning tashqi yuzasini silaydi.

Boldirning orqa yuzasini silash. Massajchi massaj oluvchining oyoq kaftlari yonida turadi. Uzoq qo'li bilan massaj oluvchining boldirini, tovon suyagini boldir suyagi bilan birlashtiruvchi bo'g'imdan ushlab, 45-90°C ga ko'tarib turadi. Yaqin qo'lini tovonga qo'yib, tizza bo'g'imi ostidagi chuqurchaga yo'nalgan holda silaydi.

Ko'krak qafasini silash. Massaj oluvchining boshi ostiga yostiq qo'yib chalqanchasiga yotqiziladi. Qo'l ko'krak mushaklaridan pastroqqa qo'yiladi. Silash to'sh suyagi bo'ylab yuqoriga va qo'ltiq ostiga yo'naltirgan holda, 2-3 marta bir tomonga, so'ngra 2-3 marta boshqa tomonga yo'naltirib bajariladi.

Qorin qismini silash. Massaj oluvchining boshi ostiga yostiq qo'yib chalqanchasiga yotqiziladi. Davo massajida bel ostiga kichkina yostiqcha qo'yiladi. Massajchi massaj oluvchining tos-son bo'g'imi yonida turadi. O'ng qo'l kaftini massaj oluvchining chap chot qismiga qo'yib, qovurg'alar tomonga yo'nalgan holda 2-3 marta silaydi. So'ngra chap qo'l bilan qorinning o'ng tomoni xuddi shunday silanadi.

Boldirning tashqi yuzasini silash. Massaj oluvchining oyog'i tizza bo'g'imidan bukilib kushetkaga qo'yiladi. Oyoq panjalari kushetkada o'tirgan massajchining soniga tiraladi. Massajchi massaj oluvchining oyoq tizzasini yaqin qo'li bilan ushlab, uzoq qo'li bilan boldir mushaklarini tovon-boldir bo'g'imidan tizza bo'g'imiga yo'nalgan holda silaydi (23-rasm).



23-rasm. Boldirning tashqi yuzasini bir qo'l bilan silash

Qo'lining to'rt barmog'i oldinga qaragan holda (katta barmoq ozgina yon tomonga qaratilgan) boldir bo'ylab silash amalga oshiriladi.

Ikki qo'l bilan silash. Bu silash ketma-ket uslubda chap va o'ng qo'l bilan bajariladi, bir qo'l massaj harakatini tugatishi va tezda avvalgi holatiga qaytishi bilanoq, ikkinchi qo'l harakatni boshlaydi. Bunda silash bir qo'l bilan silash kabi o'tkazilib, katta barmoq haddan tashqari uzoqlashtiriladi, kaftlar oldinga harakatlanadi.

Massajchining yelka o'qlari massaj oluvchiga nisbatan parallel ravishda turadi.



24-rasm. Ikki qo'l bilan orqani silash

Orqani silash. Ikki qo'l bilan butun orqa yuzasi, orqaning uzun mushaklari, undan pastroq soha va eng serbar mushaklar silanadi. Chap qo'l orqaning chap tomonini, o'ng qo'l o'ng tomonini beldan boshlab bo'yin tomonga, so'ngra qo'ltiq osti tomoniga yo'nalgan holda ketma-ket silaydi (24-rasm).

Bunda katta barmoq avvaliga uzoqlashgan bo'lib, harakat tugashi bilan to'rt barmoqqa qo'shiladi. Shuni yodda saqlash kerakki, uzluksiz ta'sirot hosil qilmoq uchun qo'llarni asli holiga qaytishida teri yuzasi bo'ylab mayin harakatlantirish lozim.

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarni silash. Massajchi massaj oluvchining bosh tomonida turib, o'ng qo'l bilan bo'yinning chap tomonini, chap qo'l bilan o'ng tomonini silaydi (25-rasm). Bu usul ketma-ket avval bir qo'l, so'ngra ikkinchi qo'l bilan soch o'sib chiqqan qismdan, deltasimon mushaklar tomon yo'nalgan holda bajariladi.



25-rasm. Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarni silash

Belni silash. Bel ikki qo'l bilan, yuqoriga yo'nalgan holda ketma-ket silanadi. Belning o'rta qismi yuqoriga qarab silanadi, pastki va yon taraflari quymich suyagining qirrasini bo'ylab kushetka tomoniga silanadi. Dastlabki harakatlar tos yonbosh suyagining yuqori qirrasidan boshlanadi, keyingisi orqaning pastki qismidan qorinning qiya mushaklari tomoniga yo'naltirib bajariladi.

Dumba mushaklarini silash. Ikki qo'l dumba osti burmalariga qo'yiladi, bunda katta barmoqlar dumbalararo burma bo'ylab joylashadi.

Oldin dumg'aza qismi, so'ngra tos qismining o'rta va yon tomonlari silanadi. Qo'llarning harakati yuqoriga, yon tomonga chotga yo'naltiriladi.

Sonning orqa yuzasini silash. Kaftlar sonning orqa yuza qismiga ketma-ket qo'yiladi. Yaqin qo'lning to'rt barmog'i sonning ichki qismini, uzoq qo'lning to'rt barmog'i sonning tashqi qismini, katta barmoqlar esa sonning o'rta qismini silaydi. Qo'l harakatlari dumbaning pastki burmasiga yaqinlashganida barmoqlar bir-biri bilan qo'shilgani holida tugatiladi.

Ko'krak qafasini silash. Harakatlar yelpig'ichsimon shaklda pastdan yuqoriga, qo'ltiq osti chuqurchasiga tomon qaratilgan bo'ladi. Bunda to'rt barmoq qo'ltiq osti chuqurchasiga, katta barmoq esa deltasimon mushaklargacha borib tegadi. Harakatlar asta-sekin butun ko'krak qafasini egallaydi.

Qorinni silash. Ikki qo'l bilan silash qov suyagidan qovurg'alar osti tomonga yo'nalgan holda olib boriladi. Qo'llarning harakatlari

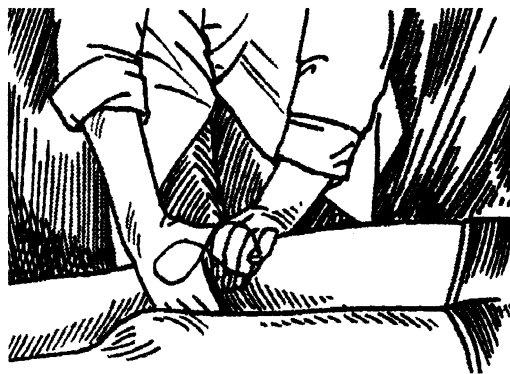
oldin qorinning to'g'ri mushaklaridan boshlanib, so'ngra yon tomonga siljib boriladi.

Sonning oldingi yuzasini silash. Massaj oluvchining oyog'i massajchi sonining ustida turadi. Qo'llar tizza bo'g'imidan chot tomonga yo'nalgan holda harakatlanadi (26-rasm). Har ikkala qo'l tizza bo'g'imiga qaytishida jimjilog'i bilan son terisiga tegib sirg'anishi kerak.



26-rasm. Sonning oldingi yuzasini silash

Boldirning oldingi yuzasini silash. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi, tovoni kushetkadan ozgina osilgani holda massajchining soniga tirilib turadi. Boldir oyoq kaftidan boshlab tizza bo'g'imiga tomon silanadi. Oyoq kaftining oldingi yuzasi ham shu holatda silanadi.



27-rasm. Tizza bo'g'imini konsentrik aylana shaklida silash

Konsentrik aylana shaklda silash. Bu usul jarohatlanishlarda, bo'g'imlar kasallanganida samaralidir. Aylana shaklda silash katta bo'g'implarda (tizz, yelka, tirsak, boldir-tovon bo'g'implarida) o'tkaziladi. Massaj qilinayotgan sohaga massajchi bosh barmoqlari uzoqlashgan ikki kaftini iloji boricha bir-biriga yaqin holda joylashtiradi (27-rasm).

Bunda bir qo'lning to'rt barmog'i bo'g'imning ichki tomonidan kushetkalariga tegib turadi, ikkinchi qo'lning katta barmog'i tashqi tomonda turadi.

So'ngra har ikkala kaft uzunasiga yo'nalgan holatda massaj sohasidan yuqoriga siljiydi. Tizza bo'g'imi silanganda qo'llar sonda o'z vaziyatlarini o'zgartiradi. To'rt barmog'i bilan kushetkaga tegib turgan qo'l sonda ko'ndalangiga tashqi tomonga, katta barmoq kushetkagacha siljiydi, ikkinchi qo'l esa aksincha harakat bajaradi. So'ng kaftlar to'g'ri chiziq shaklidagi yo'nalish bo'ylab tizza bo'g'imidan boldirning yuqori qismiga qaytadi. Bu harakat bir necha marta takrorlanadi.

Uslubiy ko'rsatma

1. Silashni sekin-asta, ritmik shaklda, yengil va erkin holatda bajarish lozim. Tezlik ritmi buzilgan massaj harakatlari limfa oqimini buzadi. Massaj oluvchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2. Silash ta'sirida terining harorati ko'tariladi, to'qimalardagi bosim pasayadi, og'riq qoldiruvchi sifatida ta'sir etadi.

3. Silanayotgan soha yonidagi mushaklar ham bo'shashgan bo'lishi lozim. Mushaklarni bo'shashtirish uchun ko'rsatilgan bo'shatish sxemasidan foydalanish lozim.

4. Silash jarayonida massajning qo'l kafti yengil teri yuzasida surilishi lozim. Buning uchun massaj oluvchining terisi va massajchining esa qo'li quruq bo'lishi lozim. Ko'p miqdorda surtma moylardan foydalanish qo'lni sirpanish harakatini qiyinlashtiradi.

5. To'qimalar shishganda (masalan sportchi shikastlanganda) shikastlangan soha yuqorisini limfa suyuqliklari yo'lini ochish uchun silash lozim. Shunday qilib tizza bo'g'imi ishganda oldin sonni (so'ruvchm massaj) keyin shishgan sohaning chegarasi va keyin esa bo'g'in sohasi silanadi.

6. Massaj muolajalari silash usuli bilan boshlanib, silash usuli bilan tugatiladi. Silash usuli boshqa usullari orasida ham qo'llani-

ladi. Bir massaj muolajasi vaqtida hamma silash usullarini qo'llash shart emas.

Nazorat savollari

1. Silash usullari qanday bosim bilan o'tkaziladi?
2. Silash usulining tezligi qanday?
3. Silashda kaftning qaysi sohalari ishtirik etadi?
4. Silash usulining fiziologik ta'sirini bilasizmi?
5. Silash usullari teriga qanday ta'sir etadi?
6. Silash nerv tizimiga qanday ta'sir etadi?
7. Silash usullari teri, qon va limfaga qanday ta'sir etadi?
8. Silashni ichki a'zolariga ta'sirini bilasizmi?
9. Sportda silash usuli qay holatlarda qo'llaniladi?
10. Sportda shikastlanganda, qon tomirlar torayganda, tomir tortishganda (mushak bexos qisqarganda) qo'llanadimi?
11. Silash usullarining turlarini bilasizmi?

Test savollari

1. Qo'llaniladigan hamma massaj usullar odam tanasida harakatlar qay tomonga yo'naltirib bajariladi?

- a) oyoqdan bosh tomonga yo'naltirib;
- b) tanada yaqin joylashgan limfa tugunlariga yo'naltirib bajariladi;
- c) oyoqdan belgacha;
- d) qo'ldan boshgacha;
- e) bo'yindan yelkagacha.

2. Massajda asosan necha xil usullarini bilasiz?

- a) silash, uqalash, ishqalash, qoqish, harakatlar;
- b) faol, sust harakatlar, tebrashish, silash, uqalash, ishqalash, qoqish usullari;
- c) uqalash, ishqalash, qoqish, mushtlash, shappaklash;
- d) ishqalash, qoqish, silash, uqalash, ishqalash, depsinish;
- e) silash, ishqalash, harakatlar, tebratish, sust, faol harakatlar, mushtlash.

3. Silash usullarinig turlarini bilasizmi?

- a) to'g'ri chiziqli, navbatma-navbat, siniq chiziqli, paralel chiziqli;
- b) siniq chiziqli, aralash, bir qo'l bilan, kontsentrik shaklida;

c) to'g'ri-chiziqli , navbatma-navbat, siniq chiziqli, ikki usulini aralashtirib, bir qo'l bilan, konsentrik, aylana shaklida;

d) aylana shaklida, ketma-ket, uzoq-uzoq, bir va ikki qo'l bilan. ikki qo'l bilan

e) parallel chiziqli, ketma-ket, ikki qo'l bilan, aylana shaklida ketma-ketli.

4. Silash usuli qanday kuch va tezlikda bajariladi?

a) silash tez, erkin, bosib bajariladi;

b) silash tinch, bir ritmda, yengil va erkin bajariladi;

c) silash bosib, ezib tez ritmda bajariladi;

d) erkin, tez, bosimni kuchaytirib bajariladi;

e) silash bosim bilan tezkor, shiddat bilan bajariladi.

5. Teriga ta'siri qanday?

a) terining harorati ko'tarildi, yumshaydi, elastikligi ortadi, dag'allashadi;

b) terining tarangligi oshadi, teri qon tomirlari kengayadi terini nafas olishi yahshilanadi, ter va yog' bezlarining funksiyasi faollashadi;

c) terini bo'shshishi, tomirlarning kengayishi, terini kapilyarlar ochiladi;

d) terini cho'zilishi, ter chiqishi, ter osti bezlarining yumshashi, mushaklar bo'shaydi;

e) nafas olish, chiqarish tezlashadi, terini cho'ziluvchanligi, elastikligi ortadi.

6. Silash usullari nerv tizimiga ta'sirini bilasizmi?

a) nerv tizimini tinchlantiradi;

b) nerv tizimini qo'zg'atadi;

c) nerv tizimini suslashtiradi;

d) nerv tizimini uzoq davom ettirilsa tinchlantiradi, og'riq qoladi.

7. Tananing orqa qismini silash uchun massaj oluvchi qanday holatda bo'ladi?

a) o'tirgan holatda;

b) yonboshlab yotgan holatda;

c) qorni bilan yotgan holatda;

d) turgan holatda;

e) oyog'larini bukkan holatda.

8. Tananing bel qismini silash qaysi mushaklardan boshlanadi?

a) qo'l beldan qovurg'alararo mushaklardan boshlanadi;

b) kaftni uzoqdagi orqaning uzun mushklariga qo'yib boshlanadi;

c) kaftarni qorin mushaklariga qo'yib boshlaydi;

d) orqani serbarg mushaklaridan boshlanadi;

e) serbarg mushaklaridan pastga qaratib boshlanadi.

9. Tananing orqa qismidagi uzunchoq mushakni silashda massaj-chining kaft holatini bilasizmi?

a) barmoqlar oldinga qaragan;

b) bosh barmoq to'rt barmoqqa birikka holatda;

c) mushakka nisbatan ko'ndalang bo'lib, bosh barmoq to'rt barmoqdan ancha uzoqda bo'ladi;

d) mushaklarga nisbatan uzunasiga qo'yib boshlanadi;

e) butun kaft yuzasi bilan.

10. Orqaning serbar mushaklarini silashda massajning qo'l kafti holati qanday?

a) qorinni to'g'ri mushakka qo'yiladi;

b) qorinni kuch mushaklari yonboshiga qo'yib, kushetga tegiga yo'naltirilgan holatda;

c) qo'litiq ostiga qo'yilgan holatda bajariladi;

d) qorindan yuqoriga qo'yib bajariladi;

e) limfa tuguni tomon qo'yib bajariladi.

11. Sonning orqa yuzasini silash harakatlari qayerdan boshlanadi?

a) tizza osti chuqurchasidan yuqoriga;

b) boldir mushaklardan yuqoriga;

c) oyoq osti mushaklardan yuqoriga;

d) boldir, yon mushaklariga qarata;

e) dumba mushaklaridan son tomonga qaratib.

12. Oyoq kaftini silash holatini bilasizmi?

a) oyoqlar ostiga yostiq yoki kushetkani ko'tariladigan qismini ko'tarib qo'yish;

b) oyoqlar bukilgan holatda;

c) oyoqlar ko'tarilgan holatda;

d) oyoqlar kushetka holatda;

e) oyoqlar tizzadan bukilgan holatdan.

13. Ko'krak mushaklarini silash usulida harakatlar qaysi qismdan boshlanadi?

a) uzoq qismdan; b) pastki qismdan;

c) yuqori qismdan; d) qovurg'alar orasida;

e) qo'litiq ostidan.

14. Qorinni qaysi mushaklaridan silash boshlanadi?

a) to'g'ri mushaklaridan; b) qiya mushaklaridan;

c) oraliq mushaklari; d) keng mushaklardan;

e) aralash mushaklardan.

15. Ko'krak qafasini silashdagi massaj oluvchining holatini bilasizmi?

- a) massaj oluvchi chalqancha yotadi;
- b) yonboshlab yotadi;
- c) cchalqancha yotib bosh ostiga yostiq qo'yiladi;
- d) oyoqlar tizzadan bukilgan holatda;
- e) tizzadan bukilgan, bosh ko'tarilgan.

16. Konsentrik aylana shaklida silash tananing qaysi qismida qo'llanadi?

- a) tananing bo'yin qismidan;
- b) dumba sohasidan;
- c) tizza, yelka, tirsak, boldir- tovonlarda;
- d) barmoq bo'g'inlarida;
- e) oyoq, qo'l bo'g'inlari va tizzada.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нурмухамедов К.А., Газиева З.Ю. Массаж. Т., 2008.
2. Рихсиева О.А., Бирюков А.А., Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
3. Рихсиева О.А, Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А. Массаж. Т., 1996.

Siqish usulining fiziologik ta'siri

Massajda siqish usuli asosiylaridan bo'lib sportda, gigienik, davolash va kosmetik massaj usullarida keng qo'llaniladi. Siqish usuli massaj amaliyotida keng qo'llaniladigan usul. U massaj jarayonining 60% vaqtini egallashi mumkin. Bu usulning mexanik ta'siri ko'lami keng. Bu usul qon aylanish jarayonini tezlashtiradi

Siqish usuli ta'sirida massaj qilinayotgan joyda qon tomirlari tezlik bilan qonga to'ladi. Bu to'qimaning oziqlanishiga va haroratning ko'tarilishiga olib keladi. Markaziy nerv tizimiga u qo'zg'atuvchi sifatida ta'sir ko'rsatadi. Siqish usuli limfa harakatini kuchaytiradi, dimlanish, shishlar yo'qolishini ta'minlaydi og'riqni qoldiruvchi ta'sirga ega bundan tashqari, siqish usuli teri va mushaklarning tonusini oshiradi, ularning oziqlanishi va funksional ish holatini yaxshilaydi. Bu usuldan quruq massaj vaqtida ham, turli surtma moylar bilan qilinadigan massaj vaqtida ham muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Sport amaliyotida siqish usuli sportchi

organizimini jismoniy ish bajarishga tayorlash charchashni yo'qotish va jismoniy qobiliyatini oshirish hamda qayta tiklashda samarali qo'llaniladi. Siqish usuli markaziy nerv tizimini qo'zg'otib organizimni tetiklashtiradi. Shu bois sportda lanjlik, ishonchsizlik beparvolik holatlarida (start oldi apatiyasi) shu ahvoldan sportchilarni chiqarish maqsadida siqish usul qo'llaniladi. Siqish usulining hamma turlari metodik va texnik jihatdan yengil ham onson. Siqish usullarini bajarganda asosan teri ostida joylashgan mushaklarga teri osti yog' qavatiga ta'sir etiladi buning uchun qo'l bosimini oshirish kerak. Siqish usuli unchalik katta bo'lmagan joyda chiziq shaklida bajariladi

Siqish usuli ko'p hollarda sportchilarni qayta tiklash va shikastlangan holatlarda shishni so'rilib ketishida davo massaj sifatida foydalaniladi.

Siqish usulining turlari va bajarish texnikasi

Massaj amaliyotida siqish usulining bir necha turi mavjud:

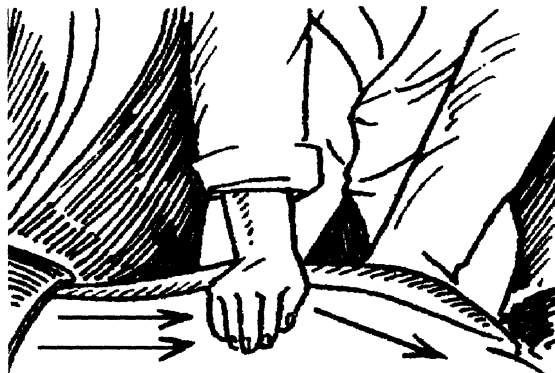
- ko'ndalangiga,
- kaftning qirrasini bilan,
- bir qo'l bilan,
- ikki qo'l bilan,
- ikki qo'lning kaft asoslari bilan,
- ikki qo'l orasiga olib siqish,
- katta barmoq yostiqchasi bilan siqish shular jumlasidan.

Ko'ndalang siqish. Bu usul massaj oluvchiga nisbatan perpendikular holatda turib yoki o'tirib bajariladi. To'rt barmoq zichlangan, biroz bukilgan, katta barmoq ko'rsatkich barmoqqa zich yopishgan, kaft yuzasi pastga qaragan holda massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi (28-rasm). Ko'ndalang siqish katta barmoq do'mbog'i va katta barmoq bilan bajariladi, kaft oldinga qarab harakatlanadi.



28-rasm. Ko'ndalang shaklida siqishda kaftning holati (belgilangan qismi bilan bajariladi)

Orqa yuzasida siqish. Massaj oluvchi qoringa yotadi, boshi yaqin qo'lining kaftida joylashadi, yuzi massajchi tomoniga qaratiladi, orqa mushaklarni bo'shashtirish uchun uzoq qo'li tana bo'ylab bel sohasida yotishi lozim. Massajchi kaftini orqaning uzun mushaklari ustiga ko'ndalangiga qo'yib, bo'yin boshlanadigan joygacha siqadi (29-rasm). Shu shaklda harakat 4-6 marta barmoqlar kushetkaga yetguncha takrorlanadi, oxirgi siqish qo'ltiq osti chuqurchasida tugaydi.



29-rasm. Orqa yuzasini siqish

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarni siqish. Kaft bo'yinning soch o'sib chiqqan qismiga (umurtqa pog'onasi yoniga) yoki ensa suyagining chizig'iga qo'yilib, past tomonga I-II ko'krak umurtqasigacha siqiladi. Keyin bo'yinning yon tomonlari va yelka usti 2-3 marta siqiladi.

Qo'lni siqish. Massaj oluvchining yaqin qo'li tana bo'ylab cho'ziladi, kaft yuzasi yuqoriga qarab yotadi. Yelkaning ichki yuzasida, tirsak bo'g'imidan qo'ltiq osti chuqurchasigacha siqish usuli bajariladi. Bilak 3-4 soha bo'ylab, kaftdan tirsak bo'g'imi tomoniga yo'nalgan holda siqiladi. Yelkaning tashqari yuzasida siqish usulini o'tkazish uchun qo'l bosh oldiga qo'yiladi, bunda yelka va bilak mushaklari bo'shasadi. Yelkada qo'lning tirsak bo'g'imidan yelka bo'g'imiga, bilakda esa kaft bo'g'imidan tirsak bo'g'imiga yo'naltirilgan holda siqiladi.

Bel yuzasida siqish. Kaft quymich suyagining ustiga qo'yilib, yuqoriga o'n ikkinchi ko'krak umurtqasiga va yon tomonga yo'naltirilgan holda siqish harakati bajariladi.

Dumba mushaklarida siqish. Massajchi massaj oluvchining bosh tomoniga nisbatan yarim aylana holda orqasi bilan turadi. Kaft dumba ostining burma qismiga ko'ndalang qo'yiladi va uchta soha bo'ylab yuqoriga hamda yon tomonga yo'naltirib siqish usuli bajariladi.

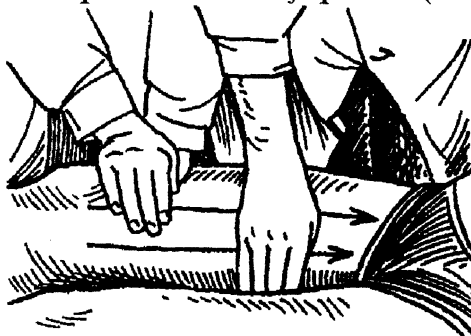
Sonning orqa yuzasida siqish usuli o'tkazilishida massajchi perpendikular holatda o'tirgan yoki tik turgan holda bo'lishi kerak.

Qo'l kafti sonning ichki sohasiga, tizza bo'g'imi yoniga ko'ndalang qo'yilib, dumba osti burmasigacha siqish usuli bajariladi. So'ngra qo'l yuqoriroqqa qo'yilib, yangi qismda barmoqlar sonning tashqi yuzasidan kushetkaga tekkunga qadar 4-5 marta siqish usuli bajariladi.

Boldirning orqa yuzasida siqish. Massaj qilinadigan oyoq yostiqlik ustida yoki kushetkaning ko'tarilgan qismida yotadi. Massajchi qo'lini Axill payining ichkari qismiga ko'ndalang qo'yib, tovondan tizza bo'g'imi tomoniga yo'naltirib, 3-4 soha bo'ylab siqish harakatlarini bajaradi.

Ko'krak qafasida siqish. Massaj oluvchi boshini yostiqlik ustiga, qo'lini qorin ustiga qo'yib chalqanchasiga yotadi. Massajchi massaj oluvchining bosh tomoniga nisbatan yarim aylana hosil qilib burilgan holatda tik turadi. Siqish harakatlari 2-3 soha bo'ylab sut bezining yuqori qismida 2 marta, sut bezining pastki qismida 1-2 marta qo'ltiq osti chuqurchasi tomoniga yo'naltirilgan holatda bajariladi.

Sonning oldingi yuzasidagi siqish. Massajchi qo'l kaftini sonning ichki tomonida tizza bo'g'imiga ko'ndalang qo'yadi. Oldin sonning ichki tomoni, so'ngra o'rta va tashqi tomoni massaj qilinadi (30-rasm). Sonning o'rta va tashqi tomonida ko'proq kuch ishlatib bajariladi. Ichki tomonida esa siqish usuli ancha mayin va yengilroq bajariladi.



30-rasm. Sonning oldingi yuzasidagi siqish

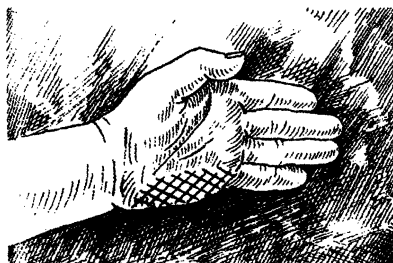
Boldirning oldingi yuzasida siqish. Massajchi o'tirgan yoki tik turgan holda bir qo'lini tizza bo'g'imiga qo'yib, boldirni ozroq ichkari tomonga buradi. Ikkinchi qo'li bilan oyoq kaftidan tizza bo'g'im tomonga 2-3 soha bo'ylab siqish harakatlari bajariladi (31-

rasm). Oyoq kaftining ustki yuzasida barmoqlardan boldir-tovon bo'g'imi tomoniga qarab siqish usuli bajariladi.



31-rasm. Boldirning oldingi yuzasida siqish

Qo'l kaftining qirradi bilan siqish. Qo'l kafti massaj o'tkazayotgan joyga jimjiloq tomonidagi qirradi bilan ko'ndalang qo'yiladi. Qo'lning to'rt barmog'i bo'shashgan, cho'mich shaklida, ozgina bukilgan holda katta barmoq ko'rsatkich barmoq ustida bo'ladi (32-rasm).



32-rasm. Kaftning qirradi bilan siqishda kaftning holati (belgilangan qismi bilan bajariladi)



33-rasm. Orqani qo'l kaftning qirradi bilan siqish

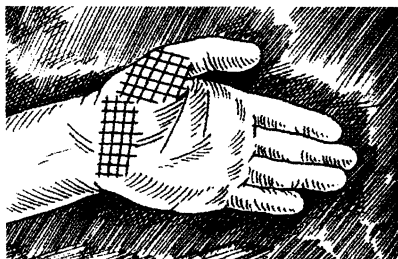
Qo'l kaftining qirradi bilan siqish ko'ndalang siqish usuli kabi bajariladi (32-, 33-rasmlar).

Bir qo'l bilan siqish. Massajning bu usuli yaqin qo'l bilan bajariladi. Qo'l kafti katta barmoq oldinga qaragan va ko'rsatkich barmoqqa yaqinlashtirilgan holatda mushak uzunasi bo'ylab qo'yiladi.

Katta barmoqning bu holati kaftning ichki yuzasidagi katta barmoq ostidagi do'mboqchani yanada bo'rttiradi. Siqish katta barmoqning do'mbog'i va kaftning asosi bilan bajariladi To'rt barmoq jimjiloq tomonga qaratilgan bo'lib, bo'shshagan holda teri ustidan sust sirg'anadi (34-35-rasmlar).



34-rasm. Boldirning tashqi yuzasini kaft qirrasini bilan siqish



35-rasm. Bir qo'l bilan siqishda kaftning holati (belgilangan kaf qismi bilan bajariladi)

Orqa yuzani siqish. Massajchi massaj oluvchining oyoq tomonida turadi. Yaqin qo'lining kafti umurtqa pog'onasi bo'ylab bel qismining uzun mushaklari ustiga qo'yiladi, so'ng to'g'ri chiziq shaklida bosh tomonga yo'nalgan holda 4-5 soha bo'ylab massaj qilinadi. Harakatlar yakunida qo'l kafti qo'ltiq ostigacha boradi.

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarni siqish. Massajchi massaj oluvchining bosh tomonida turib chap qo'li bilan bo'yinning o'ng tomonini, o'ng qo'li bilan bo'yinning chap tomonini soch o'sa boshlagan joydan umurtqa pog'onasi bo'ylab trapetsiyasimon mushaklar tomon massaj qiladi. Hamma harakatlar, albatta, yelka bo'g'imigacha yetishi kerak.

Bel qismini siqish. Massajchi tik holatda turadi, ikki qo'l kaftini bir vaqtda dumg'aza sohasiga qo'yadi va baravariga yuqoriga va pastga kushetka tomonga qaratilib siqish bajariladi.

Dumba mushaklarini siqish. Massaj dumba osti burmasi, dumba mushaklarining o'rta va yuqori qismi bo'ylab chot qismiga yo'naltirilgan holda bajariladi.

Sonning orqa yuzasini siqish. Massaj oluvchi qorni bilan oyoq kaftlarini yostiqlik ustiga qo'yib yotadi. Massajchi massaj oluvchining oyoq kaftlari yonida turishi kerak. Yaqin qo'li bilan massaj qilinayotgan oyoqning to'pig'idan ushlab turadi, uzoq qo'li bilan sonning ichki va o'rta yuzasida (36-rasm) tizza bo'g'imidan

dumbaning pastki burmasi tomon massaj qiladi. So'ngra massajchi qo'lini almashtirib, bo'sh qo'li bilan dumg'aza sohasini bosib turadi va yaqin qo'li bilan sonning tashqi yuzasini 2-3 sohalarida massaj qiladi.



36-rasm. Sonning orqa yuzasini bir qo'l bilan siqish

Boldirning orqa yuzasini siqish. Massajchi massaj oluvchining oyoq kaftlari yonida turadi. Uzoq qo'li bilan boldir-tovon bo'g'imidan ushlagan holda oyoq ozgina yuqoriga ko'tariladi, yaqin qo'li bilan oyoqning ichki yuzasini axill payidan tizza osti chuqurchasi tomon 2-4 soha bo'ylab massaj qiladi, so'ngra qo'llar almashinib, oyoqning tashqi yuzasi 2-4 soha bo'ylab massaj qilinadi (37-rasm).

37-rasm. Boldirning orqa yuzasini bir qo'l bilan siqish

Ko'krak qafasida siqish turini bajarish. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Massajchi massaj oluvchining yuziga yuzini qaratib turadi, uzoq qo'li bilan massaj oluvchining uzoq qo'lini kaftidan ushlab, kushetkadan 2-3 sm yuqoriga ko'taradi (ko'krak qafasi mushaklarini bo'shashtirish maqsadida). Yaqin qo'li bilan to'sh suyagidan qo'ltiq osti chuqurchasiga yo'nalgan holda massaj qilinadi.



Ayollarda bu usul sut bezi yuqorisida ikki marta (38-rasm) va pastida uch marta siqish bajariladi.

38-rasm. Ko'krak mushaklarini bir qo'l bilan siqish



Sonning old yuzasini siqish.

Massaj oluvchining oyog'i massajchining sonida turadi. Massajchi uzoq qo'li bilan massaj oluvchining oyog'ini tizza bo'g'imi

ostidan ushlab turib, tashqi tomonga ozgina buraydi, yaqin qo'li bilan sonning ichki yuzasini 2-3 soha bo'ylab massaj qiladi (39-rasm).

Boldirning tashqi yuzasini siqish. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Massaj oluvchining oyog'i tos-son va tizza bo'g'imlarida bukilgan holatda tovoni kushetkaga tegib turadi. Oyoq kaftining yuqori qismi o'tirgan holatdagi massajchining soniga tirilib turadi (40-rasm). Massajchi yaqin qo'lini massaj oluvchining tizzasiga qo'yib, uzoq qo'li bilan boldirning tashqi tomonida oyoq kaftidan tizza bo'g'imi tomoniga yo'nalgan holda 2-3 soha bo'ylab massaj qiladi. Bunda katta barmoq katta boldir mushagi bo'ylab harakatlantiriladi, to'rtta barmoq esa kambalasimon mushaklar ustidan sust sirg'anadi.



39-rasm. Sonning oldingi yuzasini bir yoki ikki qo'l bilan siqish



40-rasm. Boldirning tashqi yuzasini bir qo'l bilan siqish

Ikki qo'l bilan siqish. Bu uslubda massajchining qo'l kafti xuddi bir qo'l bilan siqish kabi qo'yiladi, ikkinchi qo'l esa uning ustiga qo'yilib siqish ta'sirotini kuchaytiradi. Massaj qilayotgan qo'l kaftining tashqi yuzasiga ikkinchi qo'l kafti ko'ndalang qo'yiladi (41-rasm).



41-rasm. Sonning orqa yuzasini ikki qo'l bilan siqish

Orqa mushaklarini siqish. Massajchi va massaj oluvchining holatlari bir qo'l bilan siqish muolajasiniki kabi. Massaj qilayotgan qo'lning bosh barmoq do'mbog'i ustiga ikkinchi qo'lning kaft qirrasi qo'yiladi. Qo'llar bel sohasida umurtqa pog'onasining yonida uzun mushaklar ustiga qo'yiladi. Beldan yuqori tomonga 4-5 soha bo'ylab yo'naltirilgan holatda massaj qilinadi.

Bo'yinni va trapetsiyasimon mushaklarini siqish. Massajchi siqishning bu turini massaj oluvchining bosh tomonida tik turgan holatda bajaradi. Boshning ensa qismi soch o'sgan joyidan pastga, yelka bo'g'imiga yo'nalgan holatda 3-4 soha bo'ylab massaj qilinadi.

Dumba mushaklarini siqish. Bu usul bir qo'l bilan o'tkaziladigan massaj kabi bajariladi. Ikkinchi qo'l massaj qilayotgan qo'l ustiga qo'yilsa siqish ta'siroti ortadi.

Sonning orqa yuzasini siqish. Massajchi massaj oluvchining oyoq tomonida turadi. Massajchining uzoq qo'li sonning ichki yuzasiga tizza bo'g'imi yoniga qo'yiladi, yaqin qo'l bosh, ko'rsatkich, o'rta barmoqlar yostiqchalari bilan massaj qilayotgan qo'lning bosh barmoq do'mboqchasi ustiga ko'ndalang qo'yiladi. Bu harakat tizza bo'g'imidan chotga yo'nalgan holda bajariladi (37-rasm). Bu usul sonning o'rta qismida, massaj qilayotgan qo'lning bosh barmoq do'mbog'i ustiga ikkinchi qo'lni jimjiloq tomonidagi qirrasi bilan qo'ygan holda o'tkaziladi. So'ngra qo'llarning holati o'zgarib muolaja davom etadi.

Boldirning orqa yuzasini siqish. Kambalasimon mushaklarda o'tkaziladigan siqishning bu turi xuddi sonning orqa yuzasida o'tkaziladigan tarzda bajariladi (33-rasmga qarang).

Ko'krak qafasida siqish usuli. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Ikki qo'l bilan siqish usuli bir qo'l bilan siqish usuli kabi bajariladi. Bunda ikkinchi qo'lning uchta barmoqlari massaj qilayotgan qo'lning bosh barmoq do'mboqchasi ustiga ko'ndalang holda qo'yiladi.

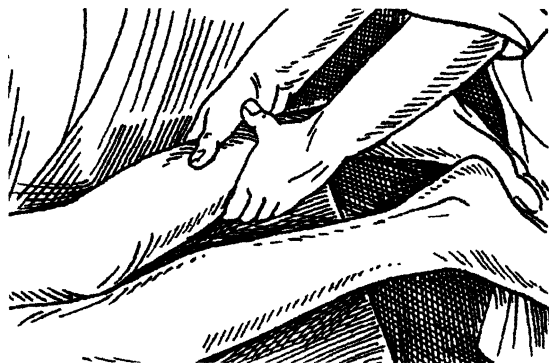
Sonning oldingi yuzasini siqish. Bu siqish usuli bir qo'l bilan siqish usuli kabi bajariladi. Har bir qo'l o'z tomonidan harakat bajaradi: yaqin qo'l sonning ichki yuzasini 3-4 marta (uzoq qo'l yaqin qo'lning ustida turadi) va aksincha (36-rasmga qarang).

Boldirning oldingi yuzasini siqish. Massaj oluvchi chalqancha, oyog'i ozgina tashqariga surilgan holatda yotadi. Tovoni kushetkadan osilib turadi. Massaj oluvchining oyog'i massajchining soniga (chap oyog'i chap songa va aksincha) tiralib turgan holda salgina ichkariga buriladi. Uzoqdagi qo'l massaj qiluvchi qo'lning bosh barmoq do'mbog'iga ko'ndalang holda bo'ladi. Bunda katta barmoq katta boldir mushaklari bo'ylab yo'naladi (boldirning ichki tomonida), to'rtta barmoq esa katta boldir suyagi ustidan sust sirg'anadi.

Ikki kaft asosi bilan siqish. Bu usul, ko'pincha, qo'l va oyoqlarda o'tkaziladi. Kaftlar oldinma-keyin qo'yilib, birinchisi ozgina yuqoriroq, ikkinchisi esa undan pastroqda bo'lishi lozim. Har bir harakat qo'llar holatini almashtirib-almashtirib bajariladi. Bu usul hammomlarda sovun yoki har xil surtmalar bilan o'tkazilsa yaxshi natijalar beradi.

Ikki qo'l bilan ushlab (kaftlar orasiga olib) siqish. Bu usul faqat qo'lning yelka qismida va oyoqning boldir qismida o'tkaziladi. Massajchining qo'li massaj qilinayotgan sohani ikki qo'l kafti orasiga oladi. Bunda har bir qo'lning barmoqlari bir-biriga tegib turishi lozim. Siqish harakatlari doimo massaj qilinayotgan joyning pastki qismidan boshlanib, yuqori tomonga yo'nalgan holatda bajariladi.

Ikki qo'l bilan ushlab (kaftlar orasiga olib) siqish. Bu usul faqat qo'lning yelka qismida va oyoqning boldir qismida o'tkaziladi. Bunda har bir qo'lning barmoqlari bir-biriga tegib turishi lozim. Siqish harakatlari doimo massaj qilinayotgan joyning pastki qismidan boshlanib, yuqori tomonga yo'nalgan holatda bajariladi (42-rasm). Bu usulda ham hammomlardan foydalanish yaxshi natija beradi.



42-rasm. Boldirni ikki qo'l kafti orasiga olib siqish

Katta barmoq yostiqchasi bilan siqish. Bu siqish kuchli o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Bu usul tananing har bir qismida qo'llanilib, ayniqsa, orqa uzun mushaklarni massaj qilish ancha samaralidir. Bu usul vaqtida bosh barmoq bukilmasdan massaj qilinayotgan joyga 45° li burchak ostida qo'yilishi kerak. Siqish sekin bajariladi. Har bir harakat yo'nalishi orasida 1-2 sm oraliq bo'lishi lozim.

Uslubiy qo'rsatma

- Siqish usuli tananing hamma sohalarida sekin bajariladi.
- Massaj qilinayotgan soha mushaklari bo'shashgan holatda bo'lishi lozim.
- Ta'sir kuchini orttirish uchun ikkinchi qo'lni qo'l ustiga qo'yib (og'irlashtirib bajariladi).
- Mushaklarning massasiga (kengligiga) qarab ta'sir kuchi tanlanadi.
- To'qimalarni siqib massaj qilganda massaj oluvchi og'riq sezmasligi lozim.
- Sport massajida siqish usuli, odatda, uqalashdan oldin yoki almashlab bajariladi.

Nazorat savollari

1. Siqish usullarining turlarini bilasizmi?
2. Siqish usulining fiziologik ta'siri qanday?
3. Massaj oluvchining mushak holatlari qanday bo'ladi?

4. Siz uzoq tana soʻzini qanday tushunasiz?
5. Koʻkrak mushaklari qanday holatda massaj qililadi?

Test savollari

1. Siqish usullarining turlarini bilasizmi?

- a) kaft yuzasi, qirasi, bir qoʻl bilan, bosh barmoq bilan;
- b) kaftni qirasi, koʻndalangiga, bir va ikki qoʻl bilan, kaftning asosi, ikki qoʻl orasiga olib, kaitita barmoq bilan;
- c) kaft asosi, bosh barmoq, toʻrt barmoq qirasi, koʻrsatkich barmoq bir qoʻl ikki qoʻl qirasi bilan;
- d) bosh barmoq, musht bilan, koʻndalangiga, ikki qoʻl barmogʻi bilan;
- e) ikki qoʻl kaftining asosi, bosh barmoq, koʻrsatkich barmoq, kaft ustiga kaftni qoʻyib.

2. Koʻndalang siqish usuli qoʻlning qaysi qismi bilan bajariladi?

- a) kichik barmoq bilan;
- b) kaftning qirasi bilan;
- c) toʻrt barmoq bilan;
- d) kaitita barmogʻi bilan;
- e) kaftning asosi bilan.

3. Massajchi massaj oluvchining orqa mushaklarini qaday, koʻndalang silash usulini bajaradi?

- a) massajchi kaftini massaj oluvchining uzun mushaklari ustiga koʻndalangiga qoʻyib, boʻin mushaklarigacha harakatlantiradi;
- b) kaftning asosi bilan;
- c) toʻrt barmogʻi bilan;
- d) kaftning qirasi bilan;
- e) buklangan falangalar bilan.

4. Siqish usulining qon aylanishiga taʼsiri qanday

- a) qon aylanishini nomallashtiradi;
- b) qon aylanishini sekinlashtiradi;
- c) qon aylanishini tezlashtiradi;
- d) qon aylanishini tomirlarni toʻldiradi;
- e) qon tomir haroratini koʻtaradi.

5. Siqish usullari markaziy nerv tizimiga taʼsiri qanday?

- a) tinchlantiruvchi;
- b) qoʻzgʻatuvchi;
- c) xotirjamlik;
- d) ohistalik;
- e) xushyorlikka.

6. Siqish usullari limfa harakatlariga qanday ta'sir etadi?

- a) susaytiradi;
- b) og'irlikni qoldiradi;
- c) kuchaytiradi, dimlanish, shish yo'qotadi, og'riq qoladi;
- d) dimlanishni, og'riqni kuchaytiradi;
- e) og'riq, dimlanishlar susayadi.

7. Siqish usullarining teriga ta'siri qanday?

- a) tonusi ortadi;
- b) oziqlanishi yaxshilanadi;
- c) funktsional holati yaxshilanadi;
- d) oziqlanishi, tonusi, funktsional holat yaxshilanadi;
- e) funktsional holati normallasadi.

8. Sport amaliyotida siqish usulining qayo vaqtda qo'llanadi?

- a) mashg'ulot oldidan;
- b) charchashni yo'qotish;
- c) jismoniy ish qobiliyatni oshirish;
- d) charchashin qoldirish, mashg'ulot oldi, jismoniy ishni

oshirish;

e) mashg'ulotdan keyin, charchashni oldini olish, jismoniy ishdan keyin.

9. Sport amaliyotida markaziy nerv tizimiga qanday start oldi holatlarida siqish usuli qo'llaniladi?

- a) lanjlik, ishonchsizlik;
- b) his, hayajonlanish;
- c) beparvolik, lanjlik, ishonchsizlik;
- d) g'azablanish, asabiylanishda;
- e) asabiylashish, his-hayajonlashishda.

10. Ikki kaft asosi bilan siqish tananing qaysi qismlarida qo'llanishini bilasizmi?

- a) belda, bo'yinda; b) dumba, oyoq ostida;
- c) oyoq, qo'lda; d) qo'l, belda;
- e) oyoq va kaft yuzasida.

Adabiyotlar

1. Нурмухамедов К.А., Газиева З.Ю. Массаж. Т., 2008.
2. Рихсиева О.А., Бирюков А.А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
3. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А. Массаж, Т., 1996.

Uqalash usuli

Uqalash asosiy usul bo'lib, mushaklar tizimi va, ayniqsa, chuqur joylashgan mushaklarni massaj qilishda qo'llaniladi. Masalan, sport massajida umumiy massaj vaqtining 60% uqalash usuliga ajratiladi. Sport massajining tiklanish turida esa 80% gacha vaqt ishqalashga ajratiladi.

Uqalash ta'sirida paylarning elastikligi oshadi, qisqargan mushak pardalari cho'zilib tortiladi, to'qimalarda qon, limfa oqimi yaxshilanadi. Buning oqibatida patologik jarayonlar tezda yo'qolib ketadi.

Uqalash to'qimalarning oziqlanishini yaxshilaydi, modda almashinishini, chiqindi mahsulotlarning chiqarilishini kuchaytiradi, charchashni yo'qotadi, mushaklarning qisqarish xususiyatlarini, bo'g'imlarning harakatini, paylarning cho'ziluvchanligini oshiradi.

Uqalash usuli markaziy nerv tizimiga qo'zg'atuvchi ta'sir etib, organizmni tetiklashtiradi. Uqalash tufayli nafas olish yengillashadi, yurakning urishi tezlashadi, tana harorati ko'tariladi. Umumiy jihatdan bu ta'sir xuddi sust gimnastikasi ta'siriga o'xshashdir. Shuning uchun uqalash usullariga katta ahamiyat beriladi.

Uqalash usulining fiziologik ta'siri

Uqalash asosan 3 xil bo'lib, mushaklar tizimi va ayniqsa, chuqur joylashgan mushaklarni massaj qilishda qo'llaniladi. Masalan, sport massajida umumiy massaj vaqtining 60% ni uqalash usuliga ajratiladi. Sport massajining tiklanish turida esa 80% gacha vaqt ishqalashga ajratiladi.

Uqalash ta'sirida paylarning egiluvchanligi oshadi, qisqargan mushak pardalari cho'zilib tortiladi, to'qimalarda qon, limfa oqimi yaxshilanadi. Buning oqibatida patologik jarayonlar tezda yo'qolib ketadi.

Uqalash to'qimalarning oziqlanishini yaxshilaydi, modda almashinuvini, chiqindi mahsulotlarni chiqarilishini kuchaytiradi, charchashni yo'qotadi, mushaklarning qisqarish xususiyatlarini, bo'g'imlarni harakatlarini paylarning cho'ziluvchanligini oshiradi.

Uqalash usulining turlari va bajarish texnikasi

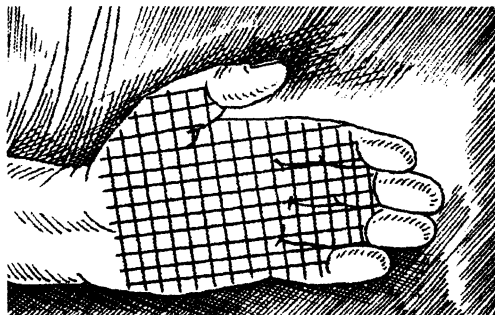
Uqalashning barcha turlari mexanik ta'siriga ko'ra ikki guruhga bo'linadi.

Suyakdan ajratib bo'ladigan mushaklarda kaft yoki kaftlar bilan bajariladigan uqalash – birinchi guruhni tashkil etadi. Bu guruhga kiradigan oddiy uqalash, qo'l ustiga qo'lni qo'yib uqalash, ikkita qo'l bilan xalqasimon shaklda uqalash va ikki qo'l bilan oddiy uqalash turlari amalda ko'p ishlatiladi.

Suyakdan ajratib bo'lmaydigan mushaklarda suyaklarga bosib, o'z joyida har tomonga qo'zg'atib bajariladigan harakatlar uqalashning ikkinchi guruhini tashkil etadi. Bu guruhga kiruvchi uzunasiga uqalash, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan uqalash, chimchilash shaklida uqalash, to'rt barmoq yostiqchasi bilan, bukilgan barmoqlarning falangalari bilan, kaft asosi bilan doira shaklida, ikki kaft asoslari bilan uqalashlar amalda ko'p ishlatiladi.

Oddiy uqalash – bu usulga hamma massaj turlarida katta ahamiyat beriladi. Oddiy uqalash turi kaftning ichki yuzasi bilan to'rt barmoq yostiqchalari ishtirokisiz, oldinga intilgan holda bajariladi (42-rasm).

Oddiy uqalash texnikasi beshta sikldan iborat: katta barmoq haddan tashqari uzoqlashtirilib kaft mushakka ko'ndalang holda qo'yiladi, yozilgan barmoqlar bilan mushaklar ko'ndalangiga zich ushlanib, to'rt barmoqlar bilan katta barmoq tomoniga biroz yaqinlashtirib ko'tariladi, mushaklar aylana shaklidagi harakatlar vositasida iloji boricha jimjiloq tomonga siljiriladi, barmoqlarni yozmasdan (mushak kaft orasida bo'lishi lozim) kaft mushak bilan birgalikda avvalgi holatga qaytadi, harakatning oxirida barmoqlar mushakni qo'yib yuboradi (kaft esa mushakka zich joylashgan holda qoladi), kaft oldinga 3-4 sm surilib mushakni yangi sohada birinchi siklda takrorlay boshlaydi. Ushbu siklik harakatlar uzluksiz bajariladi.



42-rasm. Oddiy uqalash (kaftning belgilangan qismi bilan bajariladi)

Harakatlarni bir tekisda, og'ritmasdan, siltamasdan bajarish lozim. Oddiy uqalash turi orqaning serbar mushaklarida, qorinning qiyshiq mushaklarida, yelka, dumba mushaklarida, bilakning ichki yuzasidagi mushaklarda bajariladi.

Bu usul kuch ishlatmasdan, yuzaki holda olib boriladi, ko'pincha, uzoq davom etgan kasallikdan turgandan so'ng, mushaklarda har xil og'riqlar paydo bo'lganda ham ishlatiladi.

Orqa yuzasini uqalash. Massaj oluvchi qorni bilan boshini yaqin qo'lining kafti ustiga qo'yib, uzoq qo'lini tana bo'ylab cho'zib yotadi. Massajchi qo'lini qorinning qiya mushaklariga, tos yonbosh suyagining qirrasiga yoniga qo'yadi. Bu holda kaftning to'rtta barmog'i kushetkaga tegib turadi, katta barmoq imkon boricha uzoqlashtirilgan (yuqoriga qaragan) bo'ladi. Harakatlar tos qismidan qo'ltiq osti chuqurchasi tomon yo'naltirib, 4-5 marta takrorlanib bajariladi. Bunda katta barmoq deltasimon mushakkacha, to'rtta barmoq qo'ltiq osti chuqurchasigacha yetishi lozim. Orqaning serbar mushagini uqalashda qo'l harakati kurak ostida tugaydi (43-rasm).



43-rasm. Orqaning eng serbar mushaklarini oddiy uqalash

Kurak ostini uqalash. Buning uchun bo'sh qo'l kaftining ichki yuzasi yuqoriga qaratilgan holda massaj oluvchining yelka bo'g'imi ostiga qo'yiladi. Massaj bajaradigan qo'l yonbosh suyagining qirrasiga orqaning serbar mushagi bilan orqaning uzun mushagi orasiga qo'yiladi. Massaj bajaradigan qo'l harakati kurakka yetishi bilan bo'sh qo'l orqali kurakning yelka bo'g'imidan yuqoriga ko'tariladi va massaj bajaradigan qo'lning ustiga kurakni suradi.

Ikki-uch marta uqalash usulini bajargandan so'ng, kurak pastga tushirilib, uqalash harakati qo'ltiq osti chuqurchasiga yo'naltirib bajariladi.

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarda uqalash usulini o'tkazish. Massaj oluvchining boshi, qo'l barmoqlari bir-birining orasiga kiritilgan, kaftlar ustiga qo'yiladi va engak ko'krakka biroz tegib turadi. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan ko'ndalang holda turib, qo'lining to'rt barmog'i oldinga qaragan, katta barmoq orqaga uzoqlashtiradigan holda boshning sochli qismiga ko'ndalang qo'yadi. Umurtqa pog'onasi yoki yon tomonda joylashgan mushaklarni qo'l orasiga olib, yuqoridan pastga kaft orasida uqalaydi. So'ngra qo'l dastlabki holatga qaytib, uqalash harakatlari pastga va yon tomonga trapetsiyasimon mushaklarning yuqori qismlari bo'ylab va yelka bo'g'imigacha yo'naltirilgan holda o'tkaziladi.

Qo'lni uqalash. Bir qo'lda tana bo'lib kaft yuqoriga qaratilgan holatda turadi. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan perpendikular holatda tik turib yoki o'tirib kaftni tirsak bo'g'imi yoniga qo'yadi. Yelkaning ikki va uch boshlik mushaklarini kaft orasiga olib, qo'ltiq osti chuqurchasi tomonga yo'naltirib uqalanadi.

Agarda yelka mushaklar katta bo'lsa, oldin ikki boshlik mushak, keyin uch boshli mushak uqalanadi. So'ngra massajchi mushaklarini kaftdan tirsak bo'g'imi tomonga yo'naltirib uqalanadi. Yelkaning tashqari tomonini uqalash uchun massaj oluvchining qo'li oldinga, bosh tomonga o'tkaziladi. Massaj oluvchining orqasiga massajchi orqasi bilan yarim bukilgan holda turadi. Bu holda uch boshlik va deltasimon mushaklar uqalanadi (44-rasm).



44-rasm. Yelkaning tashqi yuzasini oddiy uqalash

Dumba mushaklarini uqalash. Massajchi qo‘lini dumba mushaklarining pastiga, dumba burmalari yoniga qo‘yadi. Uqalash ichki, o‘rta, tashqi soha bo‘ylab chot limfa tugunlari tomon yo‘naltirilib bajariladi.

Sonning orqa yuzasini uqalash. Massajchi tik yoki o‘tirgan holda massaj oluvchining soni ichki tomoniga, tizza bo‘g‘imi yoniga qo‘l barmoqlarini qo‘yadi. Tana qimirlamasligi uchun ikkinchi qo‘lini tos qismiga qo‘yadi. Yozilgan barmoqlar bilan mushaklarni ushlab dumba tomonga qaratilib uqalanadi, so‘ngra sonning o‘rta va tashqi tomonlarida bu usul takrorlanadi. Agarda mushaklar massasi katta bo‘lsa, oddiy uqalash uch-to‘rt soha bo‘ylab o‘tkaziladi.

Boldirning orqa yuzasini uqalash. Bu usul ikki holatda o‘tkaziladi: massaj oluvchining boldir yonida massajchi tik turadi. Uzoq qo‘li bilan boldir 45-90° burchak ostida egiladi, yaqin qo‘li bilan tovonda tizza bo‘g‘im chuqurchasiga tomon mushak uqalanadi (45-rasm), massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi, oyog‘i tizza bo‘g‘imida bukiladi. Oyoq kafti kushetka ustida o‘tirgan massajchining soni tagida turadi. Bunday holatda kambalasimon mushaklarning bo‘shashtirilishiga imkoniyat yaratiladi. Massajchi yaqin qo‘li bilan massaj oluvchining tizzasi ustidan bosib turib uzoq qo‘li bilan boldirning orqa yuzasida mushaklarni 2-3 marta uqalaydi, so‘ngra qo‘llar holati almashtirilib, boldirning boshqa qismlari uqalanadi.



45-rasm. Boldirning orqa yuzasini oddiy uqalash

Ko‘krak mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi boshi ostiga yositiq qo‘yib, chalqanchasiga yotadi. Massajchi unga nisbatan ko‘ndalang turadi. Massajchi yaqin qo‘li bilan massaj oluvchining uzoq

qo'lini kushetkadan 1-2 sm.ga ko'tarib 2-3 soha bo'ylab bo'sh qo'li bilan ko'krak mushaklarini uqalaydi.

Qorin mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi oyoqlarini tizza va tos-son bo'g'imidan bukib chalqanchasiga yotadi. Massajchi qo'lini massaj oluvchining to'sh suyagini xanjarsimon o'simtasi yoniga qo'yib, pastga qov suyagiga yo'naltirilgan holda oddiy uqalash usulini bajaradi, so'ng boshqa qo'lini qorinning qiya mushaklari ustiga qo'yib yuqoriga, orqaning serbar mushaklari tomon yo'nalgan holda uqalaydi.

Sonning oldingi yuzasini uqalash. Massajchi uzoq qo'li bilan massaj oluvchining tizzasi ostiga qo'lini qo'yib, sonni tashqi tomonga ozgina buradi, yaqin qo'li bilan tizza bo'g'imidan boshlab chot sohasigacha sonning ichki qismini uqalaydi (46-rasm). Sonning o'rta sohasi ham shu qo'l bilan uqalanadi. So'ngra qo'llarning holatini o'zgartirib, uzoq qo'li bilan sonning tashqi tomoni yon bosh suyakning oldingi qirrasiga yuqorisiga yo'nalgan holda uqalanadi.

Ikki qo'l bilan oddiy uqalash (qo'l ustiga qo'lni qo'yib uqalash). Bu chuqur ta'sir etadigan usuldir. Katta va kuchli rivojlangan mushaklarni uqalash oddiy uqalash kabi bajariladi (47-rasm). Masalan, sonning oldingi yuzasida bu usul soha bo'ylab (ichki, o'rta, tashqi) o'tkaziladi. Bu usulni bajarish texnikasi oddiy uqalash kabi o'tkaziladi, ammo massajning ta'sirini oshirish maqsadida ikkinchi qo'l uqalashni bajarayotgan qo'lning ustiga qo'yiladi.



46-rasm. Sonning oldi yuzasini oddiy uqalash



47-rasm. Orqaning mushaklarini qo'lni qo'l ustiga qo'yib uqalash

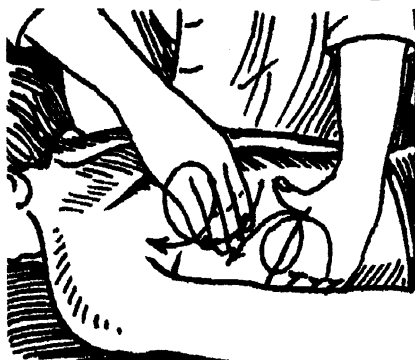
Ikki qo'l bilan doira shaklida uqalash. Hamma massaj turlarida bu usul keng qo'llaniladi. Bu usulni yassi mushaklardan tashqari barcha mushaklarni uqalashda qo'llash mumkin. Tarang holda bo'lgan mushaklar bu usul yordamida yaxshi bo'shashtiriladi.

Uqalashga ajratilgan vaqtning 60% shu usulga bag'ishlanadi. Ikki qo'l bilan doira shaklida uqalashning texnikasi quyidagicha: massajchi massaj oluvchiga nisbatan ko'ndalang o'tirgan yoki tik turgan holatda bo'ladi. Qo'llar, to'rt barmoqlari bir tomonga, bosh barmoqlari qarama-qarshi tomonga qaratilib, massaj o'tkaziladigan sohaga ko'ndalang qo'yiladi. Bunda bukilgan tirsaklar bir-biridan biroz uzoqlashgan bo'ladi. Ikki qo'l bilan mushakni zich ushlab (barmoqlar, albatta, yozilgan holda bo'lishi shart) kaftlar orasida mushaklarni ezib, ozgina yuqoriga ko'tarib, bir qo'l bilan o'zidan jimjiloq tomonga (chap qo'l, chap tomonga), ikkinchi qo'l bilan o'ziga katta barmoq tomonga bosib siljtiladi. So'ngra mushaklarni qo'llardan chiqarmasdan, shu harakatlar teskari tomonga bajariladi. Xuddi mushakni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatilayotgandek. Bu holda mushak «O» harfi shaklida siljtiladi. Ikki qo'l bilan doira shaklida uqalash bir tekisda og'ritmasdan, siltamasdan bajariladi. Massaj jarayonida massaj oluvchining mushaklari taranglashuvi yoki terisining ko'karishi uqalashning noto'g'ri o'tkazilganligidan darak beradi.

Orqa mushaklarini uqalash. Massajchi va massaj oluvchining holatlari oddiy uqalashdagi kabi bo'ladi.

Massajchi qo'llarini tos yonbosh suyagini qirrasini yoniga qorinining qiya mushaklariga zich qo'yadi. Harakatlar qo'ltiq osti chuqurchasiga yetguncha davom etadi.

Mushaklarni zich ushlab ozgina yuqoriga ko'tarib siljitadi, bunda bir qo'l qo'ltiq osti chuqurchasi tomoniga jimjiloq tomoni bilan, ikkinchi qo'l esa bosh barmoq tomoniga yo'nalgan holda harakatlantirib uqalanadi (48-rasm).



48-rasm. Orqa mushaklarini uqalash

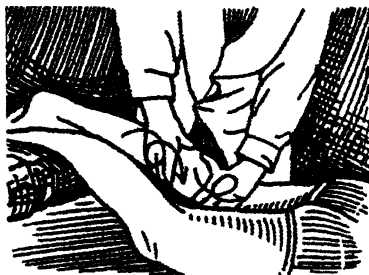
Uqalayotgan qo'lning harakati jimjiloq tomoni bilan qo'ltiq ostiga etganida qo'l olinadi, ikkinchi qo'l esa harakatni oddiy uqalash usulida tugatadi.

Bo'yinda va trapetsiyasimon mushakda uqalash. Ikki qo'l bilan doira shaklda uqalash ham oddiy uqalash kabi bajariladi. Orqada ergashib keladigan kaft harakatni yelka bo'g'imi ustida davom ettiradi.

Qo'lni uqalash. Bu uqalash usuli oddiy uqalash kabi (48-rasmda ko'rsatilgan tarzda) bajariladi. Dumba mushaklarini uqalashda harakatlar 2-3 soha bo'ylab chot limfa tugunchalari tomoniga yo'naltirilgan holda bajariladi.

Sonning orqa yuzasini uqalash. Oddiy uqalash usuli bajariladigan holatda o'tkaziladi. Jimjiloq tomoni bilan harakatlanadigan qo'l, dumba sohasiga etishi bilan oq harakat tugatiladi, uqalash harakatini ergashib kelayotgan qo'l oxiriga yetkazadi.

Boldirning orqa yuzasini uqalash. Bu usul yuqorida ko'rsatilgan holatlarda o'tkaziladi. Jimjiloq tomoni bilan harakatlanayotgan qo'l tizza osti chuqurchasiga yetishi bilan qo'l ko'tariladi, uqalashni orqadagi ergashib kelayotgan qo'l tugatadi (49-rasm). Agarda kambalimon mushaklar katta bo'lsa, bunda oldin boldirning ichki tomoni, so'ngra tashqi tomoni uqalanadi.

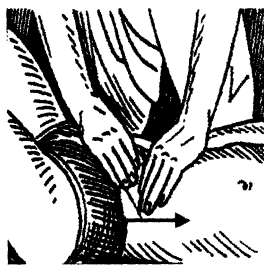


49-rasm. Boldirning orqa yuzasini uqalash

Ko'krak mushaklarini uqalash. Bu usul ikki-uch soha bo'ylab qo'litiq osti chuqurchasiga yo'naltirilgan holda bajariladi (50-rasm).



50-rasm. Ko'krak mushaklarini ikki qo'l bilan aylana shaklida uqalash



51-rasm. Qorin mushaklarini uqalash

Qorin mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi oyoqlarini tizza bo'g'imida bukib, chalqancha yotadi, qo'llari esa tana bo'ylab yoki ko'krak qafasi ustida yotadi. Massajchi qo'llarini qorinning to'g'ri

mushaklariga ko'ndalang - bir qo'lini qovurg'a yoyi ustiga, ikkinchi qo'lini ozgina pastroqqa qo'yadi. Mushaklarni kaftlar orasida ushlab, yuqoridan - pastga qov suyagiga yo'naltirib uqalanadi, orqadagi ergashgan qo'l harakatni tugatadi (51-rasm).

So'ngra qo'llarni qorinning qiya mushaklari ustiga qo'yiladi, tos suyagining qirrasidan qo'ltiq osti chuqurchasiga yo'naltirib tananing yon tomoni uqalanadi. Qorinda ikki qo'l bilan doira shaklida uqalash usuli massaj oluvchi chap tomoni bilan yonboshlab oyoqlarini bukib yotgan holda ham bajarilishi mumkin. Bu holda massajchi massaj oluvchining orqa tomonida turib, qorinning to'g'ri mushaklarini xanjarsimon o'simtadan pastga, qov sohasiga yo'nalgan holda uqalaydi. Qorinning qiya mushaklari pastdan yuqoriga yo'naltirib uqalanadi (52-rasm). Sonning oldingi yuzasida ikki qo'l bilan doira shaklida uqalash usuli orqa yuzasidagi uqalash kabi bajariladi.



52-rasm. Tananing yon tomonini uqalash

Ikki qo'l bilan oddiy uqalash. Bu usul faqat sonda va yelkada bajariladi. Bu usul yordamida bir vaqtning o'zida sonning (yelkaning) oldingi va orqa yuzasi mushaklari barobar uqalanishi mumkin. Uqalashning bu turini davomiyligi boshqa usullarga nisbatan ikki barobar ko'p bo'lgandagina yaxshi natijaga erishiladi.

Sonning mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi, massajchi o'zining yaqin tizzasini massaj oluvchining boldirtovon bo'g'imi qismida kushetkaga qo'yadi. Massaj oluvchining oyog'i 45° burchak ostida ko'tarilgan holda tashqi tomonga ozgina

burilgan bo'lib, massajchining chot sohasida tovon payini tekkizib yotadi.

Massajchi massaj oluvchining soniga tizza bo'g'imi yuqorisiga yaqin qo'lini sonning orqa yuzasiga, uzoq qo'lini sonning oldingi yuzasiga qo'yadi, har bir qo'l mushaklarni ketma-ket siljitib yuqoriga, jimjiloq tomoniga, chotga yo'naltirib uqalash usulini bajaradi (53-rasm).

Yelka mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi, boshi bo'sh qo'li kaftning orqa yuzasi ustida bo'ladi. Massajchi massaj oluvchining yelka bo'g'imi yonida ko'ndalang turadi.



53-rasm. Sonni ikki qo'l bilan oddiy uqalash

Massaj oluvchining yon tomoniga yozilgan, massaj qilinadigan qo'lini bilak va kaft sohasidan, massajchi ikkala son orasida ushlab turadi. Massajchi ikki kaftini tirsak bo'g'imiga qo'yib, bir qo'li bilan yelkaning ikki boshli, ikkinchi qo'li bilan esa yelkaning uch boshli va deltasimon mushaklarini uqalaydi.

Bir qo'l bilan uqalash. Bu usul faqat quruq massaj o'tkazganda, mayda mushaklarda qo'llaniladi. Bu usulni faqatgina kaftning kuchli va chidamli bosh barmoqlarigina bajara oladi.

Massajchi ko'ndalang turadi. Kaftning bosh barmog'i massaj qilinayotgan soha bo'ylab, to'rt barmoq esa bosh barmoqdan ozgina uzoqlashgan holda qo'yiladi (diagonal). To'rt barmoq bo'shshagan holatda mushaklar ustida sust harakat qiladi. Bosh barmoqning yostiqchasi bilan mushakni bir vaqtda bosib, ezib, to'rt barmoq tomonga doiraviy harakatlar shaklida siljitamiz. So'ngra, bosh barmoqni mushak bilan birgalikda dastlabki holatiga qaytaramiz. Barmoqning bosish kuchi kamaytirilib, barmoq biroz ko'tariladi, ammo barmoq massaj qilinayotgan joydan ajratilmaydi. Barmoq o'z o'rnidan 2-4 sm oldinga surilib ta'riflangan harakatlar yana takrorlanadi.

Orqa mushaklarni uqalash. Massaj oluvchi uzoq qo'li bilan tana bo'ylab yozilgan holda, yaqin qo'lining tashqi yuzasiga boshini

qo'yib qorni bilan yotadi. Massajchi yaqin qo'l kaftini massaj oluvchining bel qismiga qo'yadi. Bunda bosh barmoqning yostiqchasi umurtqa pog'onasi bo'ylab orqaning to'g'ri mushaklari ustiga, barmoqlar esa biroz yonga uzatilgan holda qo'yiladi. Bu doiraviy harakatlar bel qismidan yuqoriga, bo'yin tomonga qo'l kushetkaga tekkuncha bir necha marta takrorlanadi, harakatlarning soni orqaning uzunligiga bog'liq, taxminan 9-12 marta (54-rasm).



54-rasm. Orqaning uzun mushaklarini bir qo'l bilan uqalash

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklarni uqalash. Massaj oluvchi qorniga, qovushtirilgan kafilarning tashqi yuzasiga boshini qo'yib yotadi. Massajchi massaj oluvchining bosh tomonida turadi va o'ng qo'li bilan massaj oluvchi bo'yinining chap tomonini, chap qo'li bilan o'ng tomonini trapetsiyasimon mushak tomoniga pastga va yelka bo'g'im tomonga yo'naltirib uqalaydi.

Dumba mushaklarini uqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi. Uzoq dumba mushaklarini massajchi yaqin qo'lining katta barmog'i bilan uqalaydi. Dumbaning pastki burmasidan yuqoriga va yonga chot sohasiga uch-to'rt yo'llanma bo'ylab uqalanadi.

Sonning orqa yuzasini uqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi, boldiri yostiqning ustiga qo'yiladi. Massajchi massaj oluvchining boldiri yoniga turib, yaqin qo'li bilan tovon payini ushlaydi. Uzoq qo'lining katta barmoq yostiqchasi bilan tizza bo'g'imidan dumba mushaklari tomoniga qarab sonning ichki, o'rta yuzasini 4-6 marta uqalaydi. So'ngra uzoq qo'lini dumba mushaklarining ustiga qo'yib, yaqini bilan sonning tashqi tomonini ikki-uch yo'nalishda uqalaydi.

Boldirning orqa yuzasini uqalash. Massajchi massaj oluvchining boldiri yonida turadi, uzoq qo‘li bilan yaqin boldirni tovon-boldir bo‘g‘imdan ushlab biroz ko‘taradi. Yaqin qo‘l bilan tovon sohasidan boshlab tizza chuqurchasi tomon uch-to‘rt yo‘nalishda boldirning ichki yuzasi uqalanadi. So‘ngra yaqin qo‘l bilan boldirni ushlab turib, uzoq qo‘li bilan boldirning tashqi sohasini uch-to‘rt yo‘nalishda uqalaydi.

Oyoq tagini uqalash. Massajchi massaj oluvchining boldiri yonida turadi, uzoq qo‘li bilan tovonning tashqi yuzasidan ushlab, yaqin boldirni biroz ko‘tarib turadi, yaqin qo‘li bilan tovondan oyoq barmoqlari tomoniga 4-5 yo‘nalishda uqalanadi.

Ko‘krak mushaklarini uqalash. Bu usul massaj oluvchi chalqancha yotgan holatida o‘tkaziladi. Massajchi uzoq qo‘li bilan massaj oluvchining qo‘l kaftida ushlab turadi, yaqin qo‘l bilan ko‘krak yuqorisida ikki marta, undan pastda uch marta qo‘ltiq osti chuqurchasi tomonga yo‘naltirib uqalaydi.

Qo‘lni uqalash. Qo‘lni qaysi holatlarda silagan bo‘lsak, xuddi shunday holatda uqalash turi bajariladi.

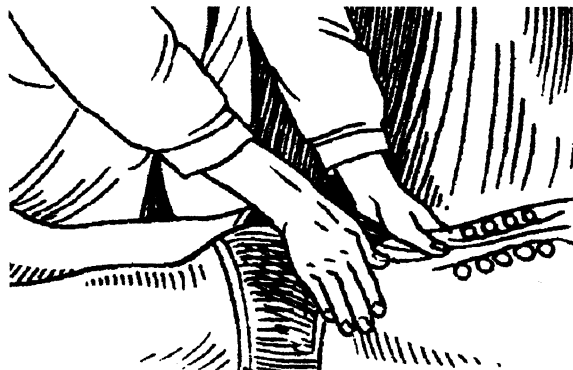
Sonning oldingi yuzasini uqalash. Massaj oluvchi oyog‘ini massajchining soniga qo‘yadi. Massajchi sonning ichki tomonini yaqin qo‘li bilan, tashqi tomonini uzoq qo‘li bilan 3-4 yo‘nalishda uqalaydi, harakatlar tizza bo‘g‘imidan yuqori tomonga qaratilgan bo‘ladi.

Boldirning oldingi yuzasini uqalash. Massaj oluvchi chalqancha yotadi, oyoq tizza bo‘g‘imidan bukilgan, tovon kushetkaga tegib, barmoqlari o‘tirgan massajchining soniga tiralib turadi. Massajchi uzoq qo‘lini tizzasi ustiga qo‘yib, yaqin qo‘lining katta barmog‘i bilan katta boldir mushagini asta-sekin yuqoriga yo‘nalgan holatda uqalaydi.

Ikki qo‘l bilan uqalash. Ikki qo‘l bilan uqalashni bajarish texnikasi bir qo‘l bilan uqalanishnikiga o‘xshash, metodikasi esa (dastlabki holatlari, qo‘lni almashtirish tartiblari, ta‘sir kuchini oshirish shakllari) ikki qo‘l bilan siqish usulining o‘xshab bajariladi.

Uqalashning bu turi bosh barmoqning ta‘sirini ikkinchi qo‘l yordamida kuchaytirilishi bilan, bir qo‘l bilan uqalashdan farqlanadi. Uqalash ta‘siroti bosh barmoqning tirnoq falangasiga ikkinchi kaftning qirrasini yoki to‘rt barmoqni ko‘ndalang qo‘yish bilan kuchaytiriladi. Bunda ikkinchi qo‘l bosh barmoqning bosish kuchini oshirishdan tashqari bosh barmoqning to‘rt barmoq tomoniga aylanib yaqinlashishiga ham yordam berishi mumkin.

Bosh barmoqlar bilan uzunasiga uqalash. Bu usul uzun mushaklarda, bo'yiga yo'nalgan holda, ikki qo'lining bosh barmoqlari bilan bajariladi. Massajchi uzunasiga turib bosh barmoqlari bir-biriga tegib turgan, to'rt barmoqlari yon tomonga qaratilgan ikki qo'l kaftlari yuzalarini massaj qilinadigan joyga qo'yadi. O'ng qo'lining bosh barmoq yostiqchasi bilan mushakni bosib ezib, o'ng tomonga siljiriladi, so'ngra shunday harakat chap tomonga chap qo'l bosh barmoq yostiqchalari bilan bajariladi. Bu vaqtda o'ng bosh barmoq doira shaklida harakatni tugatib, dastlabki holatiga qaytayotib, yuqoriga 2-4 sm ga suriladi, doiralarning soni massaj qilinayotgan joyning uzunligiga bog'liq. Masalan, sonda har bir barmoq 7-9 marta doiraviy uqalashni bajaradi. Shunday qilib, har bir katta barmoq ketma-ket oldinga suriladi, qolgan barmoqlar esa mushaklarni yon tomondan tutib turib, bosh barmoqlar uchun suyanchiq bo'lish bilan birgalikda uqalash ta'sirini oshirishga yordam beradi (55-rasm).



55-rasm. Orqaning uzun mushaklarini ikki qo'l bilan uqalash

Qo'lni uqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi, peshonasi uzoq qo'lining kafti ustida, yuzi massajchiga teskari holatda bo'ladi. Massajchi qo'llarini tirsak bo'g'imi yoniga qo'yib, yelkaning uch boshli va ikki boshli mushaklarida, har birida ikki yo'nalish bo'ylab uqalashni bajaradi. Bu uqalash turi bilakning ichki yuzasida bajariladi.

Sonning orqa yuzasini uqalash. Massaj oluvchi oyoq kaftlarini yostiq ustiga qo'yib qornida yotadi. Massajchi massaj oluvchining soni ichki yuzasiga tizza bo'g'imi yonida ikki qo'lini qo'yib,

dumbaning ostki burmasi tomon ikki martadan ichki, o'rt va tashqi yuzalarini uqalaydi.

Boldirning kambalasimon mushaklari va sonning oldingi yuzasi mushaklari yuqoridagi tartib bo'yicha 3-4 yo'nalishda uqalanadi.

To'rt barmoq yostiqlari bilan uqalash. Bu usul orqaning yassi mushaklarida, boldirning mushaklarida, boldirning kambalasimon mushaklarida, sonning to'rt boshli mushaklarida va boshqalarda qo'llaniladi. Yassi mushaklar massaji vaqtida to'rtta barmoq bir-biri bilan zich birikadi, katta mushaklarda esa barmoqlar biroz ochilgan holda bukilib, massaj qilinadigan joyga barmoqlarning uchlari perpendikular holatda turadi (56-rasm). Bu usulning ta'sir kuchini oshirish maqsadida ikki qo'ldan foydalanish mumkin.



56-rasm. Boldirning orqa yuzasini to'rt barmoq yostiqlari bilan uqalash

Bukilgan barmoqlarning falangalari bilan uqalash. Bu usul barmoqlar o'rt falangalarining tashqi yuzasi yoki o'rt falangalar bilan tirnoq falangalari orasida bo'g'imlar yordamida bajariladi. Kaft barmoqlari biroz bukilib, musht tugiladi.

Mushakni suyakka bosib ezib, jimjiloq tomoniga siljitib massaj qilinadi. Bunda katta barmoq massaj qilinayotgan joyga tayanib, kaftni mahkam tutib turishga va oldinga siljishiga yordam beradi. Bu usul haddan tashqari dag'al bo'lib, asosan, mushaklar ichkarisiga chuqur ta'sir ko'rsatish maqsadida qo'llaniladi (57-rasm). Uqalashning bu turi qo'lning ustiga qo'lni qo'yib, ta'sir kuchini oshirish uchun (58-rasm) hamda ikki qo'l bilan ham bajariladi.

Ikkala qo'lning bukilgan barmoqlari bilan uqalash usuli yassi mushaklarda, masalan, orqaning mushaklarida qo'llaniladi. Bunda kaftlar bir-biridan 2-3 sm dan 5-8 sm gacha nari qo'yiladi. Har ikkala qo'lning bukilgan barmoq falangalari o'z tomonlariga (o'ng qo'l o'ngga, chap qo'l chapga) qaratilib, harakatlar ketma-ket bajariladi.



57-rasm. Orqa mushaklarni buklangan barmoqlar falangalari bilan doira shaklida uqalash



58-rasm. Orqa mushaklarni qo'lni ustiga qo'lni quyib, bukilgan barmoqlar falangalari bilan doira shaklida uqalash

Kaft asosi bilan doira shaklida uqalash. Bu usul katta mushaklarda va yassi mushaklarda qo'llaniladi. Bu usulni bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan hamda qo'lning ustiga qo'lni qo'yib bajarish mumkin. Massaj qilinayotgan mushakning ustiga massajchining kafti ichki yuzasi bilan qo'yilib, jimjiloq tomonga doira shaklida siljitib uqalanadi (ozgina bukilgan barmoqlar oldinga yo'nalgan holda sust siljiydi).

Bu usulni ikki qo'l bilan bajarish texnikasi yuqorida ko'rsatilgan shaklda bo'lib, ushbu usul ko'proq yassi mushaklarda qo'llaniladi. Massaj o'ng qo'lni o'ng tomonga, chap qo'lni chap tomonga ketma-ket doira shaklida harakatlantirib bir tomonlama pastdan yuqoriga yo'nalgan holda bajariladi. Kaftlar bir-biridan 4-7 sm nari turishi kerak.

Ikki musht qirralari bilan uqalash. Bu usul bir qo'l bilan hamda ikki qo'l bilan bajariladi. Ko'pincha, katta va kuchli mushaklarni massaj qilish uchun qo'llaniladi. Barmoqlarni musht qilib bukib, musht qirralari bilan mushaklar uqalanadi (59, 60-rasmlar). Doiraviy harakatlar jimjiloq tomonga qaratilib bajariladi.



59-rasm. Dumba mushaklarini musht qirralari bilan uqalash



60-rasm. Sonning oldi yuzasini ikki musht qirralari bilan uqalash

Bu usul ikki musht bilan bajariladi, bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bosh barmog'ini ushlab kerak, chunki mushtlar bir-birdan ajralmagan holda uqalash kuchini oshiradi. Bu uqalash usulida mushtlarning doiraviy harakatlari goh bir tomonga, goh ikkinchi tomonga yo'naltiriladi. Masalan, son mushaklarini bu usulda uqalashda oldin ikki musht o'ng tomonga doira shaklida (tizzadan chotga), so'ngra esa chap tomonga doira shaklida (tizzadan chotgacha) bajariladi. Ikki musht qirralari bilan uqalashni to'g'ri chiziq bo'ylab, uzuq-uzuq (3-4 sm) shaklda bajarish mumkin.

Uslubiy ko'rsatma

- Uqalash usul harakatlari bir tekisda, og'ritmasdan, siltamasdan, keskin harakatlarsiz bajarilishi lozim.
- Massaj oluvchi ko'nikma hosil qilishi uchun uqalash usullari yengilroq yuzaki o'tkazilib bir ikki muolajadan so'ng massaj ta'siri kuchi orttirib boriladi.
- Mushaklarda uqalash usuli qo'llanganda, suyakdan ajratib bo'ladigan mushaklarni ajratib olib yoki ikkinchi turi mushaklarni bosib, ezib bajariladi.
- Massajda uqalash usuli asosiy bo'lib, sport massajida ko'p vaqt talab etadi.
- Mushak qaysi bir sabab bilan harakatlari yaxshi bo'lmasa, uqalash usuli unga sust gimnastika vazifasini o'taydi. Shuning uchun sport massaji amaliyotida shikaslanganda, mushak tonusi

buzilganda, mushak atrafiyasida, qo'zg'alishi buzilganda va boshqa sabablarda keng qo'llaniladi.

• Uy sharoitida o'rganish uchun yumshoq mato yoki odeyalolardan o'rganish uchun foydalanish qulay.

Nazorat savollari

1. Uqalash usullarining turlarini bilasizmi?
2. Uqalash usulini mexanik ta'sir orqali ikkiga bo'linishini bilasizmi?
3. Uqalash usullarining fiziologik ta'siri qanday?
4. Uqalash usullari qanday kuch bilan bajarilishini bilasizmi?
5. Qorin soha mushaklari massaj qililadimi?

Test savollari

1. Sport massajida umumiy massajni qancha vaqti uqalash usuliga ajratiladi?

- a) 60%; b) 50%; c) 55%;
d) 40%; e) 45%.

2. Uqalashni usullarining to'qimalariga ta'siri qanday?

- a) kamaytiradi; b) yaxshilaydi;
c) modda almashinuv kamayadi; d) normada;
e) kuchaytiradi, normallashtiradi.

3. Chiqindi mahsulotlarga ta'siri qanday?

- a) chiqindilarni kamaytiradi;
b) chiqindilarni kuchaytiradi;
c) chiqindilarni chiqarishni suslashtiradi;
d) chiqindi chiqarishni normallashtiradi;
e) chiqindi chiqarishi to'xtatadi.

4. Markaziy nera tizimiga uqalash usullarini ta'sirini bilasizmi?

- a) bo'shantiradi; b) tetiklashtiradi;
c) qo'zg'atuvchi, tetiklashtiruvchi; d) susaytiruvchi ta'sir etadi;
e) normallashtiradi.

5. Uqalash usullarining nafas olish ta'sirini bilasizmi?

- a) tezlashadi; b) chuqurlashadi;
c) engillashadi; d) kengayadi;
e) harorati ko'tariladi.

6. Uqalash usullari qo'llaganda yurak urishga ta'sirini bilasizmi?

- a) yaxshilanadi; b) sekinlashadi;

- c) normallashtiradi; d) tezlashtiradi;
- e) kamaytiradi.

7. Uqalashning barcha turlari mexanik ta'siriga ko'ra nechta guruhga bo'linadi?

- a) besh guruhga; b) uch guruhga;
- c) ikki guruhga; d) to'rt guruhga;
- e) olti guruhga.

8. Birinchi guruhga kiradigan suyakdan ajralib bo'ladigan uqalash usullarini bilasizmi?

- a) ikki halqasimon, kaft asosi bilan;
- b) bukilgan falangalar, bosh barmoq bilan;
- c) oddiy qo'l ustiga qo'lin qo'yib halqasimon, ikki qo'l bilan uqalashlar;
- d) kaft ustiga kaftni qo'yib juft barmoq bilan.

9. Suyakdan ajratib bo'lmaydigan mushaklarni uqalash usullarini bilasizmi?

- a) uzunasiga, oddiy, ikki halqasimon uqalashlar;
- b) kaft bilan, to'rt barmoq yostiqchalari, ikki qo'l bilan;
- c) bir qo'l bilan, uzunasiga, ikki qo'l bilan, chimchilash shaklida bukilgan falangalar bilan kaft asosi, doira shaklida, ikki qo'l asosi bilan uqalashlar;
- d) oddiy, bosh barmoq, ikki qo'l bilan oddiy uqalash, ikki qo'l bilan doira shaklida uqalash, aylana shaklida ikki qo'l bilan uqalashlar.

10. Tananing qaysi qismlarida uqalashni to'rt barmoq yostiqchalari bilan usuli qo'llanadi?

- a) yassi, teri, uch boshli, rombosimon mushaklarda;
- b) boldir, yassi kambalasimon sonni to'rt boshli mushaklarda;
- c) sonni ikki boshli, boldirsonni uzun, fatsiyalarida, qorin mushaklarida;
- d) boldirning uzun, barmoqlarning yozuv, sonni keng mushaklarida;
- e) ikki boshli, qayta yumaloq, keng romasimon mushaklarda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нурмухамедов К.А., Газиева З.Ю. Массаж. Т., 2008.
2. Рихсиева О.А., Бирюков А.А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.

Ishqalash usullarining fiziologik ta'siri

Massajning barcha turlarida ishqalash keng qo'llaniladi. Bu massaj turi bo'g'imlarda, paylarda, boylamlarda, nervlarning chiqish joylarida va boshqa sohalarda o'tkaziladi. Ayrim holatlarda kosmetik maqsadda turli kasalliklarda hamda terini tezda qizdirish uchun bajariladi. Ishqalash boshqa massaj usullaridan farq qiladi. Ishqalash mahalliy haroratni oshiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, to'qimalarni qizdiradi va yumshatadi.

Ishqalash yordamida bo'g'im va boylamlarning harakatchanligi, egiluvchanligi, mustahkamligi va ishchanligi oshadi. Ishqalash usuli kundalik hayotimizda, sportda keng qo'llaniladi.

Ishqalash usuli og'riqlarni qoldirish xususiyatiga ega. Massaj maqsadiga binoan va bo'g'imlarning shakliga, paylarning joylanishiga qarab ishqalash harakatlari qo'llaniladi. Bunda massajning ishqalash uslubini bajarish vaqtida massajchining qo'li teri ustidan mayin, yuzaki siljimasligi lozim. Ishqalash usullari ko'p hollarda to'g'ri chiziqli va doiraviy shaklda bajariladi.

To'qimalar orasiga kirishni yengillashtirish maqsadida har xil surtmalar va davo moddalari qo'llanilmasligi lozim. Ayrim holatlarda avval quruq massaj o'tkazilib, so'ngra turli moylar, surtmalardan foydalanish mumkin. Ishqalash usullari silash va harakatlar bilan birgalikda o'tkaziladi.

Ishqalash usulining turlari va bajarish texnikasi

Massaj amaliyotida quyidagi ishqalash usullari qo'llaniladi: «qisqich» shaklida, barmoqlarning yostiqchalari bilan, katta barmoq do'mboqchasi bilan, kaft qirrasi bilan, musht qirrasi bilan bajariladigan ishqalash. Ishqalash to'g'ri chiziq, spiral, doira va uzuq-uzuq shaklida o'tkazilishi mumkin. Bu harakatlar bir qo'l yoki ikki qo'l bilan bajariladi.

«Qisqich» shaklida ishqalash. Bu usul faqat bo'g'imlardagina ishlatiladi. Bunda zich turgan kaft barmoqlari bo'g'imlarining bir tomonda, katta barmoq esa boshqa tomonida joylashadi. Bir xil paytlarda ishqalash barmoqlar yostiqchalari bilangina (masalan, bilak-kaft bo'g'imida), boshqa paytlarda esa kaft yuzasi bilan

(masalan, tizza bo'g'imida) bajariladi. «Qisqich» shaklidagi ishqalash to'g'ri chiziq yo'nalishida bajariladi.



61-rasm. Tizza bo'g'imining orqa yuzasini "qisqich" shaklida ishqalash

Tizza bo'g'imining orqa yuzasini ishqalash. Massajchi tizza bo'g'imini qo'l bilan ushlaydi. Bunda kaft barmoqlari bo'g'imning ichki, katta barmoq esa tashqi qismiga qo'yiladi (61- rasm.)

Kaft yuqoriga, son tomoniga to'g'ri chiziq shaklida yo'naltirilib, har bir harakat bo'g'imning ichki yuzasi tomon, bir necha marta takrorlanib ishqalanadi. So'ngra kaft tashqariga, katta barmoq tomoniga asta-sekin siljiydi. Tizza ostida massaj o'tkazilmaydi.

Tovon (Axill) payini ishqalash. Massaj oluvchi qornida yotadi. Massajchi tovon tomonida uzoqdagi qo'li bilan boldirni 45-90°



burchak ostida ko'tarib turadi, yaqin qo'l bilan tovondan kambalasimon mushaklar tomoniga to'g'ri chiziqli ishqalash usulini bajaradi. Bunda kaft barmoqlari ichki tomonda, katta barmoq tashqi tomonda joylashgan bo'ladi (62-rasm).

62-rasm. Tovon (Axill) payini "qisqich" shaklida ishqalash

Tizza bo'g'imining oldi yuzasini ishqalash. Massaj oluvchi chalqanchasiga, boldir ostiga yostiq qo'yib yotadi. Tizza bo'g'imning orqa yuzasini ishqalash kabi bajariladi.

Boldir-oyoq panjasi bo'g'imini ishqalash. Massaj oluvchi chalqancha yotadi. Ishqalash bo'g'imning oldi yuzasidan (bo'g'imning oralig'i bo'ylab) axill payi kaft tomoniga yo'naltirib bajariladi (63-rasm) kaft barmoqlari bo'g'imning ichki to'piq ostini, katta barmoq bo'g'imning tashqi to'piq ostini ishqalaydi.



64-rasm. Boldir-oyoq panjasi bo'g'imini ishqalash

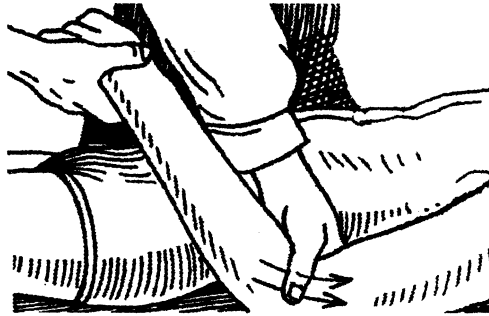
Bilak-kaft bo'g'imini ishqalash. Massaj oluvchi chalqancha yotadi. Massajchi uning tirsak bo'g'imi yonida turib uzoq qo'l bilan massaj oluvchining qo'lini ko'taradi (tirsakni kushetkadan ajratmasdan), yaqin qo'lini katta barmoqlarining ustiga, to'rt barmoqlarini pastga qo'yib bo'g'im oralig'i bo'ylab ishqalaydi (61-rasm). Bu usul goh yaqin, goh uzoq qo'llar bilan bo'g'imning tashqi yuzasida bajariladi.



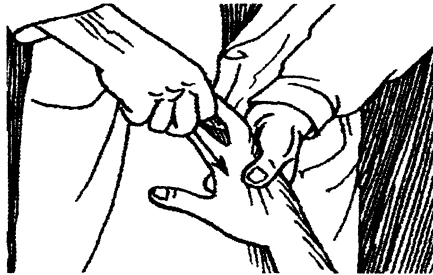
64-rasm. Bilak-kaft bo'g'imini ishqalash

Tirsak bo'g'imini ishqalash. Massaj oluvchi chalqancha holda, qo'lini tirsak bo'g'imida $45-90^{\circ}$ burchak ostida bukib yotadi. Massajchi uzoq qo'li bilan massaj qilinayotgan qo'lni ushlab turib, yaqin qo'l bilan tirsak sohasida to'rt barmoqlar ichki tomonga, katta

barmoq tashqi tomonga qo'yilgan holda uch-to'rt chiziq bo'ylab ishqalash usulini bajaradi (65-rasm).



65-rasm. Tirsak bo'g'imini "qisqich" shaklida ishqalash



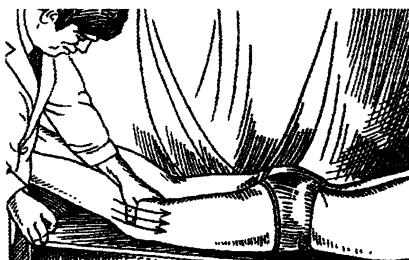
66-rasm. Qo'l barmoqlarini "qisqich" shaklida ishqalash

Qo'l barmoqlarini ishqalash. Massaj oluvchi qo'llarni tirsak bo'g'imida $45-90^{\circ}$ burchak ostida bukib, kaftini pastga qaratib chalqancha yotadi. Massajchi uzoq qo'li bilan kaftini ushlab, yaqin qo'lining ko'rsatkich va uchinchi barmog'i bilan «qisqich» shaklida ishqalash usulini o'tkazadi (66-rasm). Ishqalash harakatlari tirnoqdan kaft tomonga qarab bajariladi. Shuningdek, har bir barmoq ishqalanadi. Oyoq barmoqlari ham qo'l barmoqlari kabi ishqalanadi.

Barmoqlar yostiqchalari bilan to'g'ri chiziq shaklida ishqalash

Bu usul bilan bo'g'imlar va axill payi ishqalanadi. Bo'g'imlarning katta va kichikligiga qarab barmoqlar yostiqchalari yoki hamma barmoqlar bilan ishqalash bajarilishi mumkin. Masalan, axill payi barmoqlar yostiqchalari bilan ishqalansa, tizza bo'g'imi hamma barmoqlar yordamida ishqalanadi (67-rasm).

Tizza bo'g'imining orqa yuzasini ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi. Massajchi yozilgan kaftining katta barmoqlarini tashqi tomonga, to'rt barmoqlarini ichki tomonga qaratib tizza bo'g'imiga qo'yadi.



67-rasm. Tizza bo'g'imining orqa sohasini hamma barmoqlar yordamida ishqalash

So'ng to'rt barmoqlari katta barmoqlarga tayangan holda bo'g'imning ichki yuzasida son suyagining ichki do'ngi va katta boldir suyagining boshchasi sohasida to'g'ri chiziq shaklida ishqalash usulini bir necha marta takrorlab bajaradi. Keyin xuddi shunday harakatlar son suyagining tashqi do'ngi va kichik boldir suyagining boshchasi sohasida bajariladi.

Tovon payini ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi. Massajchi uzoq qo'li bilan tizza bo'g'imida bukilgan oyoqni 45–90° burchakda ko'tarib (tizzani kushetkadan ajratmasdan), yaqin qo'l bilan tovondan yuqoriga, kambalasimon mushaklar tomoniga qarab payni ishqalaydi.

Tizza bo'g'imining old yuzasini ishqalash. Massaj oluvchi orqasi bilan chalqanchasiga tizza bo'g'imi ostiga yostiq qo'yilgan holda yotadi. Tizza bo'g'imining old yuzasi kabi ishqalanadi.

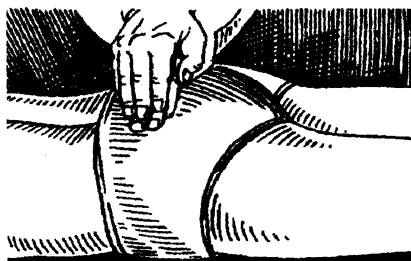
Doira va spiralsimon shaklda tizza bo'g'imini ishqalash usulida barmoqlar massaj o'tkazilayotgan joyga perpendikular holda qo'yilib burab ezib, ikkinchi joyga o'tib harakatlarni yana takrorlaydi. Harakatlar uzluksiz ravishda spiralsimon yoki doiraviy shaklda bajariladi. Ishqalash ta'sirotni kuchaytirish uchun qo'lni qo'l ustiga qo'yiladi (68-, 69-, 70-rasmlar).



68-rasm. Tovon payining old yuzasini to'g'ri chiziq, spiralsimon shaklida ishqalash

To'rt barmoqning yostiqchalari bilan ishqalash. Massaj maqsadiga va joylariga qarab uch, ikki va bir barmoq bilan bajarilishi

mumkin. Masalan, barmoqlar bo'g'imlarini bitta barmoq bilan, umurtqaning ko'ndalang o'simtlarini esa ikkinchi va uchinchi barmoqlar bilan o'tkaziladi. Bu usullar to'g'ri chiziq, siniq chiziq, spiralsimon, doirasimon va uzuq-uzuq shaklda bajarilishi mumkin. Bu usul turlari (ilon izi usulidan tashqari) ikki qo'l bilan (qo'l va barmoqlar qo'l ustiga qo'yilib) bajarilishi mumkin (69-rasm). To'rt barmoq bilan ishqalash kuchli usul hisoblanadi va murakkab bo'g'imlarni ishqalashda ishlatiladi.



69-rasm. Belni to'rt barmoq yostiqlari bilan ishqalash



70-rasm. Belni ishqalash

Belni ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan, oyoq kaftlari yostiq ustida, qo'llarni bosh tagiga yoki tana bo'ylab cho'zilgan holda qo'yib yotadi. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan ko'ndalang turadi. To'rt barmoqning yostiqlarini (jimjilog'ini tos sohasiga qaratib) umurtqa pog'onasi ustiga 45° burchak ostida qo'yadi. Ishqalash harakatlari 5-7 sm pastga va yuqoriga qovurg'a tomoniga qaratilib bajariladi (69,70-rasmlar). Barmoqlar zich bo'lib, haddan tashqari tarang bo'lmasligi lozim.

Ko'krak qafasini orqa tomonida ishqalash o'tkazilganda massaj oluvchi qorni bilan qo'llariga boshini qo'yib yotadi.

Massajchi ko'ndalang turadi. Barmoqlar yostiqlarini umurtqa pog'onasining o'tkir o'simtlari ustiga, biroz oldinga qo'yib (surib) barmoqlar umurtqa pog'onasi va orqaning uzun mushaklar orasiga joylashadi, harakatlar qovurg'alar orasida aniqlash o'tkazilganda pastga, kushetka tomonga yo'naltirib bajariladi. Ishqalashda to'g'ri chiziq, siniq chiziq, doira va uzuq-uzuq turlari qo'llaniladi (71-rasm a, b).

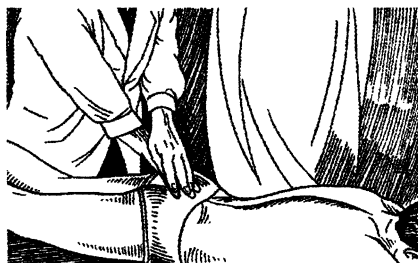


71 a-rasm. Ko'krak qafasini orqa yuzasida qovurg'alararo sohalarni to'g'ri chizikli, spiralsimon shaklda ishqalash



71 b-rasm. Ko'krak qafasini oldingi yuzasida qovurg'alararo sohalarni to'g'ri chizikli, spiralsimon shaklda ishqalash

Dumg'azani ishqalash. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan uzunasiga turadi. Yaqin qo'lining barmoqlarini dumg'azaning pastki qismiga 45 burchak ostiga qo'yib, yuqoriga tosning yon bosh suyagining qirrasini tomon ishqalash usulini bajaradi. Ishqalashning to'g'ri chiziq, siniq chiziq, spiralsimon, aylanasimon turlari qo'llanilishi mumkin (72-rasm).



72-rasm. Dumg'aza sohasida ishqalash usuli



73-rasm. Tizza bo'g'imini to'rt barmoq yostiqchalari bilan aylana shaklda ishqalash

Tos yonbosh suyagining qirrasini ishqalash. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan ko'ndalang turadi va uning umurtqa pog'onasi yoniga barmoqlarining yostiqchalarini qo'yib, kushetka tomonga yo'naltirib, ishqalash turlarini bajaradi. Bu harakatlarni bir tomondan ikkinchi tomonga tos suyaklarining qirrasini bo'ylab bajarish mumkin.



74-rasm. Boldir-oyoq panja bo'g'imini ikki qo'l barmoq yostiqchalari bilan aylana shaklida ishqalash



75-rasm. Boldir-oyoq panja bo'g'imini to'rt barmoq yostiqchalari bilan, bir qo'l ustiga ikkinchi qo'lni qo'yib, aylana shaklida ishqalash

Tos-son bo'g'imini ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan oyoq kaftlarini yostiq ustiga qo'yib yotadi. Massajchi unga nisbatan ko'ndalangiga turadi. Bo'g'im sohasi to'rt barmoqlar yostiqchasi bilan doira shaklida ishqalanadi. Tizza bo'g'imida (73-rasm), boldir-oyoq panjasi bo'g'imida (74, 75-rasmlar), kaft suyaklararo (76-rasm) va bilak-kaft bo'g'imida (77-rasm) yuqorida ko'rsatilgan kabi ishqalash usullarini o'tkazish mumkin.



76-rasm. Kaftning orqa yuzasini to'rt barmoq yostiqchalari bilan to'g'ri va aylana shaklida ishqalash

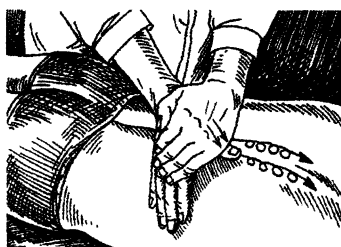


77-rasm. Bilak-kaft bo'g'imida to'rt barmoq yostiqchalari bilan aylana shaklida ishqalash

Katta barmoq yostiqchasi bilan ishqalash. Bu usul tananing hamma qismlarida qo'llaniladi va birinchi, ikkinchi barmoqlar bilan bir vaqtda yoki ketma-ket bajariladi. Harakatlar to'g'ri chiziq, spiralsimon, doira va uzuq-uzuq shaklda bajariladi (78, 79, 80, 81-rasmlar).



78-rasm. Bir qo'l va ikki katta barmoq yostiqtchalari bilan to'g'ri chizikli va aylana shaklida ishqalash



79-rasm. Ikki qo'lning katta barmoq yostiqtchalari bilan umurtqa pog'onasining bel va ko'krak qismini ishqalash

Katta barmoq yostiqtchasi bilan tovon payini, kaft suyaklarining oralig'ini, tizza bo'g'imini spiralsimon yoki doirasimon, oyoq panjasi ustini to'g'ri chiziq yoki doirasimon ishqalanadi.



80-rasm. Ikki qo'lning katta barmoq yostiqtchalari bilan dumg'azani ishqalash



81-rasm. Tizza bo'g'imining ichki va tashqi yuzasini ikki qo'lning kaft asosi va bosh barmoqlarning do'mboqchasi bilan ishqalash

Kaft asosi va katta barmoqlarning do'mboqchasi bilan ishqalash. Bu usul bo'g'imlarni (82-rasm), tovon payini va orqani massaj qilish uchun qo'llaniladi. Jumladan, tananing orqa qismida faqat kaft asosi bilan ishqalash usuli bajariladi.

82-rasm. Boldir-oyoq panja bo'g'imini kaft asosi va bosh barmoq do'mboqchasi bilan ishqalash



Tananing orqa qismini ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotib, qo'lini tana bo'ylab qo'yadi. Massajchi massaj oluvchiga nisbatan uzunasiga turadi. So'ng yaqin qo'lini asosi bilan uning bel qismiga qo'yib, siniq chiziq shaklidagi

harakatlarni uch-besh soha bo'ylab, yuqori yelka tomonga yo'naltirilgan holda bajaradi. Bu massaj turi yengil bajariladi. U yuzaki to'qimalarnigina emas, balki chuqur joylashgan to'qimalarni ham yaxshi va tez isitadi.

Musht qirrasi bilan ishqalash. Bu usul juda kuchli bo'lib, bo'g'imlarda oyoq panjasining ostini, fassiyalarni ishqalash va teri massajida qo'llaniladi.

Oyoq panjasi ostini ishqalash. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi. Massajchi uzoq qo'li bilan massaj oluvchining boldir-oyoq panjasi bo'g'imidan ushlab, yaqin qo'lini musht qirrasi bilan barmoqlardan tovon tomoniga yo'naltirilgan ravishda uch marta uzunasiga, ikki marta ko'ndalangiga ishqalash usulini o'tkazadi (83-rasm).

Kurak ostini ishqalash. Massaj oluvchi boshini bukilgan uzoq qo'li kaftiga qo'yib yotadi. Yaqin qo'lini esa tirsagidan bukib kaft yuzasini yuqoriga qaratib, bel sohasiga qo'yadi. Massajchi massaj oluvchining kuraklari yonida turib bir qo'l kaftini massaj oluvchining yelka bo'g'im ostiga qo'yib, kurak qovurg'alaridan ko'chguncha ko'taradi (84-rasm).



83-rasm. Oyoq kafti tagini musht qirrasi bilan ishqalash



84-rasm. Kurak ostini kaft qirrasi bilan ishqalash

Ikkinchi qo'l kaftini jimjiloq tomoni bilan ko'tarilgan (ko'chirilgan) kurak ostiga qo'yib, to'g'ri chiziq shaklida yuqoridan pastga va o'z tomoniga yo'nalgan holda ishqalash o'tkaziladi.

Amalda ishqalash usulini qo'llangan vaqtda bu muolajaning bir necha xususiyatlariga e'tibor berish kerak: ko'pincha, ishqalash cheklangan joyda o'tkazilishi tufayli qon-limfa tomir yo'nalishiga amal qilinmaydi; massaj qilinayotgan joyga nisbatan massajchining barmoqlari qanchalik tik qo'yilgan bo'lsa, ishqalash ta'siri shuncha kuchli bo'ladi; ishqalash natijasida paydo bo'lgan og'riqlarni kamaytirish maqsadida ishqalash, albatta, silash usuli bilan birgalikda

o'tkaziladi. Bo'g'implarni, paylarni ishqalash keyingi harakat usullarining o'tkazilishini yengillashtiradi; seans davomida ishqalashning ikki usulidan ortig'i tavsiya etilmaydi.

Ishqalash usullariga ko'rsatma

1. Ishqalash usullarining boshqa usullaridan farqi shundaki, hamma vaqt qon limfa oqimi bo'ylab bajarilmaydi. Chunki ko'p holatlarda ma'lum yuzada, kichik sohalarga qo'llaniladi. Iloji boricha sharoitga qarab massajchi qo'llari qon va limfa yo'nalishi bo'ylab haraktdanishi ma'qul.

2. Massaj qililayotgan sohaga nisbatan massajchining qo'l barmoqlari qancha tik qo'yilsa ta'sir kuchi ortadi.

3. Ta'sir kuchini oshirish uchun bo'sh turgan ikkinchi qo'lni qo'l ustiga qo'yib, ta'sir kuchini orttiriladi.

4. Silash usulini og'riq qoldiruvchi sifatida ta'sir etishini e'tiborga olib, ishqalash usuli bilan almashtirib og'riyotgan sohada qo'llash lozim. Silash usuli to'qimalarini bo'shashtiradi, muolajani oxirida ozgina harakat usullarini qo'llash lozim.

Ayniqsa, issiq hammomda ishqalash usullari qo'llanilsa samarali bo'ladi. Bunday muolaja sport amaliyotida keng qo'llaniladi.

5. Bir muolajada hamma ishqalash usullarini qo'llash tavsiya etilmaydi. Massaj qilish maqsadiga qarab usullar tanlanadi, qo'llash joyi, vaqti, massaj oluvchining teri yuzasi holatiga, yoshiga, massaj usullariga bo'lgan javob reaksiyasiga qarab belgilanadi.

6. Yumshoq to'qimalarni shikastlanish va kasalliklaridan keyin ishqalash usullarini ehtiyotlik bilan qo'llash lozim.

7. Ishqalash usuli massajda asosiy usullardan hisoblanadi, ayniqsa, tananing bir sohasini qizdirish, bo'g'implarni qizdirish harakatga keltirishda shishlarni bo'g'inlar to'qimalarida parchalanishiga yordam beradi.

Harakat mashqlarining fiziologik ta'siri va bajarish texnikasi

Davo, gigiyenik va sport massajida harakatlar keng ko'lamda qo'llaniladi. Harakat mashqlari faol, sust va qarshilikni yengib bajarish turlariga bo'linadi.

Faol harakat mashqlari mustaqil ravishda bajariladigan harakatlar bo'lib, ular yordamida bo'g'implar, mushaklar ancha mustahkam-

lanadi. Bundan tashqari, ko'pincha, shikastlanish va kasallik natijasida zaiflashgan, kuchsiz mushaklar faoliyatini oshirish maqsadida qo'llaniladi.

Qarshilikni yengib bajariladigan harakatlar. Bunday harakatlar mushaklar va paylar faoliyatiga massajchi yoki massaj oluvchining qarshilik ko'rsatishi bilan bog'liq.

Har bir mushaklar guruhini bunday harakatlar yordamida kuchaytirish davo va sport amaliyotida keng qo'llaniladi. Qarama-qarshi kuch mushaklarni qisqarish kuchiga teng bo'lishi kerak; harakatning boshida qarshilikning kuchi kam, keyin oshiq, harakatning oxirida yana pasayishi kerak. Massaj harakatlari bir tekisda mushaklarni haddan tashqari bo'shashtirmasdan, siltamasdan bajarilishi lozim.

Sust harakatlar. Bunda harakatlarga tashqi yordam ko'rsatiladi. Sust harakatlar bajarilishidan oldin bo'g'imning faol harakat imkoniyatlari aniqlanishi kerak.

Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib boriladi. Bunda qo'pollik, haddan tashqari kuch ishlatish man etiladi. Bo'g'im va mushaklarda (bukilgan va yozilganda) biroz og'riq paydo bo'lishi bilanoq kuch me'yorini kamaytirish lozim, biroq shuni yodda tutish lozimki, og'riqlar paydo bo'lmasa yaxshi natijaga erishib bo'lmaydi.

Sust harakatlar bo'g'implar xastaligida, shikastlanishlarda, boylam va paylarning qisqarishida, mushaklar qisqarib qotib qolganda, tuzlar yig'ilganda keng ko'lamda qo'llaniladi. Har bir bo'g'imning anatomik tuzilishiga qarab muayyan harakatlar bajariladi.

Tizza bo'g'imini harakatlantirish. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi. Massajchi massaj oluvchining son qismi tomonida ko'ndalangiga turadi. Oyoq panjasi tomoniga yaqin qo'li bilan oyoqning boldir-oyoq panja sohasidan ushlaydi, ikkinchi kaftini tos sohasiga qo'yadi, tizza bo'g'imini yozib, tovonni dumba mushaklariga tekkizib bukadi.

Tos-son bo'g'imini harakatlantirish. Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Massajchi massaj oluvchining tizza bo'g'implari yonida turib, bir qo'lini boldir-oyoq panjasini bo'g'im ostiga qo'yadi, ikkinchi qo'lini esa tizza bo'g'imiga qo'yib, tos-son bo'g'imida bukish va yozish harakatlarini bajaradi. Tos-son va tizza bo'g'implarida bukish va yozish harakatlari uch bosqichda bajariladi (85-rasm). Massajchi ko'ndalangiga massaj oluvchining tizza bo'g'imi qarshisida turadi. Bir qo'lini tizza bo'g'imi ostiga, tashqi tomondan kaft yuzasi bilan qo'yib, ikkinchi qo'lini boldir-oyoq panjasi

bo'g'imi ustiga qo'yadi. Tizza ostidagi qo'l bilan son vertikal holatiga yetmaguncha bukish harakati bajariladi. So'ngra qo'l tizza ostidan tizza ustiga o'tkazilib, son qoringa, tovon dumba mushaklariga tekkuncha bukish harakati davom ettiriladi. Harakatlar yakunida qo'llar avvalgi turgan holatlarga qaytarilib oyoq yoziladi. Oyoq tushib ketmasligi uchun tizza ustida turgan qo'l, albatta, tizza ostiga qo'yilishi lozim.



85-rasm. Tos-son, tizza bo'g'imlarida sust harakatlar bajarish

Oyoq panjasini harakatlantirish. Massajchi massaj oluvchining boldir oyoq panjasi bo'g'imi yonida ko'ndalang holda turadi. Bir qo'li bilan bo'g'imni, ikkinchi qo'li bilan oyoq kafti ostini ushlab (86-rasm), turli xil harakatlarni bajariladi



86-rasm. Boldir-oyoq panja bo'g'imida sust harakatlar usuli

Uslubiy ko'rsatma

1. Sust va qarshilik ko'rsatish haraktlarini bajarishdan oldin, har bir bo'g'imning anotomik tuzilishiga qarab muayyan harakatlar bajariladi.

2. Bo'gimlar harakatchanlik chegarasini harakatlar yordamida bilib olgandan keyin berish lozim.

3. Harakat mashqlarini sekin, bir tekisda bajarish lozim.

4. Mashqlar massaj oluvchining imkoniyatiga qarab bajariladi.

5. Qarshilik ko'rsatish mashqlari qo'llanayotganda, massaj oluvchining nafas olishi, yurak urish tezligini hisobga olgan holda qo'llash lozim.

6. Massaj oluvchida sust, qarshilik ko'rsatish mashqlari bajarish vaqtida og'riq sezmasliklari lozim. Ayniqsa, bo'g'im harakatlari chegaralanganlarda.

7. Harakat mashqlarini bajarishdan oldin, massaj oluvchining mushaklari, bo'g'in, boylam va paylari mashq bajarish uchun tayyor ekanligiga ishonch hosil qilgandan keyin bajarish lozim.

Qoqish usullari

(Mushtlash, shapatilash, kaft qirrasini bilan urish)

Qoqish usullari massaj qilinayotgan joyga ko'p qon kelishini va ularning oziqlanishini yaxshilaydi, mushak tolalarini ta'sirlantirib qisqarish kuchini oshiradi, ana shu xususiyati bilan markaziy nerv tizimining qo'zg'aluvchanligini oshiradi. Qoqish usuli chuqur joylashgan to'qimalarda qon oqimini ko'paytiradi, mushak tonusini oshiradi, tomir va sekretor nervlar ishini kuchaytiradi.

Qoqish usulini to'la bo'shashgan mushaklarda bajarish lozim. Charchagan mushaklarda, masalan, tiklash massaji vaqtida qoqish usullari qo'llanilmaydi.

Mushtlash usulini bajarish uchun qo'l barmoqlari bo'shashgan holda musht qilinadi va kaftning bukilgan qirrasini bilan uriladi. Bunda massajchi qo'llayotgan kuch muolajaning davomiyligi, tezligi, mushaklarning rivojlanganligiga (87-rasm) qarab belgilanadi.

Shapatilash usuli – barmoqlar kaft tomonga biroz bukilgan holatda qo'l barmoqlarini bo'shashtirib urishdan iborat.

Kaft qirrasini bilan urish usuli – barmoqlar oralig'i keng ochilgan va bo'shashtirilgan holda jimjiloq qirrasini bilan urishdan iborat. Urish vaqtida boshqa barmoqlar bir-biriga tegib ta'sir kuchini oshiradi (88-rasm). Qoqish usuli bir tekisda bajariladi.



87-rasm. Orqada qoqish usulining bajarilishi



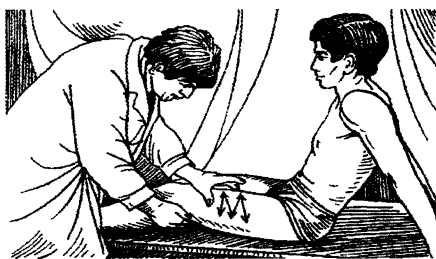
88-rasm. Orqada ikki kaft qirrasi bilan urish usuli

Tebrantirish usulining turlari

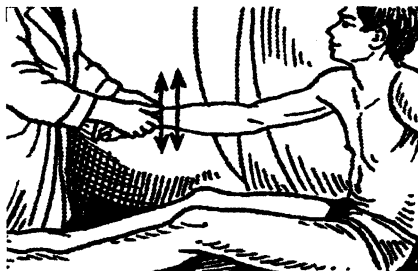
Bu usul — silkitib-silkitib qo'yish, titratish va kaftlar orasida mushaklarni asta ezib dumalatish harakatlaridan iborat.

Silkitib-silkitib qo'yish usuli mushaklar uqalanganidan so'ng mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llanilib, mushaklar tolalari yo'nalishi bo'ylab o'tkaziladi. Muolaja kaftning jimjilog'i va katta barmoqlari (89-rasm) yordamida bajariladi (qolgan barmoqlar esa biroz ko'tarilib turgan holda bo'lishi kerak). Kaft goh jimjiloq, goh katta barmoq tomoniga tezlik bilan tebrantirish va silkitish harakatlarini bajaradi.

Harakatlarning tezligi taxminan 1 sekunda 6-7 marta bo'lishi lozim. Massaj o'tkaziladigan joy va massajchining qo'li bo'shashgan bo'lishi kerak.



89-rasm. Sonning oldingi yuzasidagi mushaklarni silkitib-silkitib qo'yish usuli



90-rasm. Qo'lda titratish usulini bajarish

Titratish usuli. Bu usul vositasida bir necha guruh mushaklarga ta'sir ko'rsatish mumkin. Titratish usuli qo'l va oyoqlarda qo'llaniladi. Qo'lni titratish usuli (90-rasm)da ko'rsatilgan.

Massajchi o'tirgan holda massaj oluvchining kaftini bilak bo'g'imidan ikki qo'li bilan ushlab o'z tomoniga biroz tortib, o'ng va chapga, yuqori va pastga yo'naltirib titratish harakatlarini bajaradi.

Oyoqni titratish (tebrantirish). Massaj oluvchi chalqanchasiga yotadi. Massajchi massaj oluvchining oyoq panjalari ortida turib, chap qo'li bilan o'ng oyoq kaftining oldi yuzasidan ushlab bukib, o'z tomoniga biroz tortadi, ikkinchi qo'li bilan tovon payidan ushlaydi. So'ngra oyoqni 35-40° burchak ostida ko'tarib, chap va o'ng tomonga yo'naltirilgan holda yuqori va pastga qaratib tebrantirish harakatlarini bajaradi. Shuni yodda tutish zarurki, tebrantirish jarayonida oyoq tizza bo'g'imida bukilmaligi lozim. Buning uchun oyoqni o'z tomoniga tortib, tebrantirish harakatlarini tezkorlik bilan bajarish lozim.

Mushaklarni kaftlar ichiga olib dumalatish (yumalatish). Bu usul tez bajarilsa, fizologik ta'siroti bilan silkitib-silkitib qo'yish usuliga o'xshab ketadi; asta-sekin bajarilsa, mayin uqalashga o'xshab ketadi. Bu usul faqat yelka va son sohalarida qo'llaniladi.

Sonda yumalatish usulini o'tkazish. Massaj oluvchi chalqanchasiga, qo'llarini tana bo'ylab qo'yib yotadi. Massajchi massaj oluvchining oyoq kaftlari tomonida uzunasiga turib, kushetkaga qo'yilgan soniga massaj oluvchining oyog'ini qo'yadi (tovon pay bilan chot sohasiga), qo'llarning barmoqlarini pastga, tizza bo'g'imi yuqorisidan kushetka tomonga qaratib, sonning ichki va tashqi yuzasiga qo'yadi. Ikki kaft orasida mushaklarni chot tomonga yo'naltirib, asta-sekin ezib yumalatadi. So'ngra tizza bo'g'imida oyoqni bukib va yon tomonga surib, qo'lining kaftini sonning orqa yuzasiga, uzoq qo'l kaftini sonning oldi yuzasiga qo'yib, harakatlarni takrorlaydi.

Uslubiy ko'rsatma

1. Qoqish usullari mushtlash, shappakilash va chaqqilash. Sonning ichki yuzasida tashqari tananing hamma katta mushak guruhlarida qo'llasa bo'ladi.

2. Massajchi qo'l barmoqlari tarang va yig'ilgan bo'lsa tez va kuchli ta'sir etadi. Ta'sir kuchini pasaytirish uchun qo'l barmoqlar bo'shshgan bo'lishi lozim.

3. Urish jarayoni bir tekkisda, ritmi tez, og'ritmasdan bajarish lozim.

4. Silash va tebratish usullari sekin-asta bajarish og'riq qoldiruvchi sifatida ta'sir etadi.

5. Mushtlash usuli qisqa, tez muddatli bo'lishi lozim. Mushaklar tonusini oshirish uchun bir mulojada 3-4 marta 5-10 sekund qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mushtlash ta'sir kuchini chuqurroq ta'sir etishi uchun 1-2 daqiqa bajarish lozim.

6. Kaft qirrasi bilan urush bir sekundda 1-3 ta tezlikda bajarish lozim. Urush usuli tez, shiddatli, bir ritmda og'ritmasdan bajarish lozim.

7. Hamma qoqish usullar ikki qo'l bilan almashtirib bajarish tavsiya etiladi. Qo'l barmoqlar bir biriga yaqin masofada 5 *sm* bo'lishi kerak.

Nazorat savollari

1. Ishqalash turlari nechta?
2. Ishqalash usullarining fiziologik ta'sirini bilasizmi?
3. Ishqalash usullari tanani qaysi sohasida bajariladi?
4. Ishqalashning sportdagi ahamiyatini bilasizmi?
5. Kaftning asosi bilan deganda nimani tushunasiz?

Test savollari

1. Ishqalash usullari turlarini bilasizmi? Massaj amaliyotida qaysi ishqalash usullari qo'llanadi?

a) barmoqlarning uchlari, musht, bukilgan falangalar bilan, musht qirrasi bilan, spiral, doira to'g'ri chiziq shaklida;

b) qisqich shaklida, barmoqlar yostiqchalari, kaitta barmoq do'mboqchasi, kaft qirrasi, musht qirrasi bilan, to'g'ri chizikli, spiral, doira, uzuq-uzuq shaklida;

c) kaft asosi, ikki qo'l bilan, kaft ustiga kaftni qo'yib, doira shaklida;

d) uzuq-uzuq shaklida, qisqich shaklida, ikki halqasimon;

e) aylana shaklida, kaft asosi bilan, ikki halqasimon, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, bukilgan falangalar bilan, qisqich shaklida, to'g'ri chiziqli, musht bilan, shtrix shaklida.

2. Ishqalash usullari massaj amaliyotida tananing qaysi qismlarida ko'proq qo'llanadi?

- a) mushaklarda, paylarda, son mushaklarida;
- b) bo'g'inglarda, paylarda, fatsiyalarda;
- c) oyoq mushaklarida, barmoqlarda, bo'yinda, oyoq kafti ostida, orqaning serbar mushaklarida;
- d) umurtqa pog'onasida, belda fatsiyalarda, paylarda, mushaklarda, bo'yin, yelka qismlarida;
- e) tananing serbar mushaklarida, bo'yinda, barmoqlarda.

3. Ishqalash usullarining fiziologik ta'sirini bilasizmi?

- a) terini tezda qizdiradi, yumshatadi, elastikligi ortadi, nerv tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi;
- b) mahalliy haroratni oshiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, to'qimalarni yumshatadi, qizdiradi;
- c) yurak urishini tezlashtiradi, nafas olish susayadi, qon bosimi ortadi, teri va bo'g'imlar harakati yumshayadi;
- d) nerv tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir etadi, teri harorati ortadi, modda almashinuv yaxshilanadi;
- e) qon, modda almashinuvini yaxshilaydi, qon bosimini oshiradi, nafas olish tezlashadi.

4. Ishqalash usullari massaj amaliyotida qaysi usullar bilan birga bajariladi?

- a) uqalash bilan;
- b) siqish bilan;
- c) silash va harakatlar bilan;
- d) uqalash, siqish bilan;
- e) silash, siqish bilan.

5. "Qisqich" shaklida ishqalash usulini tananing qaysi qismida qo'llanishini bilasizmi?

- a) mushaklarda;
- b) qovurg'alar orasida;
- c) bo'g'imlarda;
- d) tog'aylarda;
- e) barmoqlarda.

6. Tananing qaysi qismida, barmoqlar yostiqchalari bilan to'g'ri chiziq shaklida ishqalash qo'llanadi?

- a) bo'g'imlarda, mushaklarda
- b) paylarda, fatsiyalarda
- c) bo'g'im va axil paylarda
- d) mushak, paylarda
- e) to'qima, mushaklarda

7. Qo'l kaftning orqa yuzasini qaysi ishqalash usullarini qo'llash mumkin?

- a) to'rt barmoq yostiqchalari, bir qo'l, bosh barmoq bilan;
- b) aylana shaklida, bir qo'l bilan, qaitita barmoq bilan;
- c) ko'rsatkich va o'rta barmoq, to'rt barmoq, aylana, zigzak shakillarida, ikki qaitita barmoq yostiqchalari bilan ishqalash;
- d) doira, aylana, zigzak, to'g'ri chiziqli, shtrix, vilka shaklida ishqalash;
- e) oddiy, ikki qo'l bilan, bosh barmoq bilan, ketma-ket ishqalash.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1. Нурмухамедов К.А., Газиева З.Ю. Массаж. Т., 2008.
- 2. Рихсиева О.А., Бирюков А.А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
- 3. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А. Массаж, Т., 1996.

V bob. SPORT MASSAJI

Massajning bu turi haqidagi ilk ma'lumotlar Yunonistonga borib taqaladi. I.M.Sarkizov-Serazinining aytishicha yunon sportchilari musobaqadan oldin, albatta, massajdan foydalanar ekanlar. Rimliklar yunonlar kabi harbiy xizmatchilarning jismoniy tarbiya tizimiga massajni kiritishgan. Mashhur Italiya olimi K.Gallen (131-200 yillar) Pragam shahrida gladiatorlar maktabining bosh vrachi bo'lib ishlagan vaqtida, gladiatorlarning kuchini og'ir janglardan so'ng tiklash maqsadida massajni keng qo'llagan.

Rimliklar sport massajining trenirovka (sport mashqlari o'rniga o'tkaziladigan) massaj va tiklanish massajiga bo'linishi haqida o'sha zamondayoq aytib o'tganlar. Abu Ali ibn Sino tomonidan berilgan massaj klassifikatsiyasida massajning jismoniy mashg'ulotlar oldidan qo'llaniladigan – tayyorlovchi, jismoniy mashqlardan keyin o'tkaziladigan – o'z holiga qaytaruvchi, ya'ni tinchlantiruvchi massaj farqlangan. Bu haqda u shunday yozadi: «Tayyorlovchi massaj kishi organizmini jismoniy mashqlar bajarishga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. O'zini jismoniy mashqlar bajarishga tayyorlashda avval tanani dag'al mato bilan ishqalab, so'ngra mushaklarning hamma qismlari ishqalanadi»; «Jismoniy mashqlardan so'ng o'tkaziladigan tiklovchi massaj ham bor; buni tinchlantiruvchi massaj ham deyiladi»; «Bu mashq vaqtida mushaklarda to'planib qolgan va mashq jarayonida tashqariga ajralib chiqishga ulgurmagan chiqindilar so'rilishi, charchash holatlarini vujudga keltirmasligi uchun tezlikda tashqariga chiqarish maqsadida o'tkaziladi».

Shved olimi G.Ling (1776-1839) Sport massajini targ'ib etishga katta hissa qo'shgan. Peterburglik olim I.V. Zabludovskiyning 1882-yilda “Sog'lom kishilarga massajning ta'siri masalalari haqidagi ma'lumotlar” mavzusida yozgan doktorlik dissertatsiyasi sport massajini yaratishga asos bo'ladi.

Manbalardan ma'lum bo'lishicha, 1896-yilda Afinada bo'lib o'tgan I Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qo'llanilgan. Mamlakatimizda sport rivojlanishi bilan birgalikda klassik massaj asosida sport massajining zamonaviy tizimi yaratildi.

Hozirgi vaqtda sport massaji jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Sport massaji sportchilarning charchash holatlarini yo'qotish, qayta tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, davolash, organizmni umumiy rivojlantirish vositasi sifatida keng qo'llanilmoqda. Sport massaji uch turli bo'ladi.

Tayyorlovchi massaj

Mashg'ulot oldidan o'tkaziladigan massaj sportchilarni musobaqalarga tayyorlash maqsadida o'tkaziladi. Massaj musobaqadan, mashq mashg'ulotlaridan oldin bajariladi.

Sport amaliyotida tayyorlovchi massajning quyidagi turlari ko'proq qo'llaniladi: bevosita musobaqa oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik massaji, start oldi holatlaridagi qizituvchi massaj.

Razminka massaji. Bu massaj turi maxsus tayyorgarlik oldidan, u bilan birga yoki undan so'ng o'tkaziladi. Ayrim holatlarda tayyorlovchi mashqlarni o'rniga massaj o'tkaziladi. Tayyorgarlik massaji umumiy fiziologik tizimlarning funksiyalarini kuchaytiradi.

Tayyorgarlik massajining davomiyligi sport turlariga, shug'ullanuvchilarning vazniga, sportchining shaxsiy xususiyatlariga, massaj o'tkaziladigan vaqtga qarab 5 daqiqadan 36 daqiqagacha bo'lishi kerak.

Tayyorgarlik massajida siqish, uqalash (bu usulga umumiy va xususiy massajda 80 % vaqt ajratiladi), ishqalash, harakat mashqlari qo'llaniladi.

Start oldi holati massaji

Sportchilarning emotsional hayajonlanishi yetarli darajada bo'lmaganligi yoki o'ta hayajonlanib ketishi natijasida yuqori darajada tayyorlanganligiga qaramasdan mag'lubiyatga uchragan holatlar sport amaliyotida ko'p bo'lgan. Shu munosabat bilan hishayajonni, ta'sirlanishini idora etish sportchilarni musobaqalarga chorlashda katta ahamiyatga ega. Start oldidagi bunday holatni start oldi massaji bartaraf qilishga yordam beradi.

Start oldi holati - bu shartli refleks bo'lib, asosiy ta'sirlantiruvchi sharoit raqib bilan uchrashuv, o'z kuchiga ishonmaslik va h.k. bo'lishi mumkin. Start oldidagi hayajonlanish, muayyan shart-sharoitdan qat'iy nazar paydo bo'lib, musobaqa boshqa shaharda o'tkazilayotgan bo'lsa, start oldi holati 4-6 kun

oldin boshlanadi. Start oldi holati tomir urishining tezlashishi, arterial qon bosimining ko'tarilishi, nafasning kuchayishi bilan xarakterlanadi.

Start oldidan hayajonlanish holati uch xil bo'ladi:

1) bo'lajak musobaqaga jangovar tayyorgarlik (emotsional qo'zg'alishning optimal darajasi);

2) start oldi sarosimasi (emotsional qo'zg'alishning o'ta oshishi);

3) start oldi loqaydligi (emotsional qo'zg'alishning pasayishi).

Start oldidagi his-hayajon holatining uch xil turiga qarab start oldi massaj usuli va uning davomiyligi tanlab olinadi. Jangovar tayyorgarlik holati – eng yaxshi holat. Organizmda sodir bo'layotgan fiziologik jarayonlar bajariladigan ishga munosib bo'lib, sportchi o'z kuchiga ishonadi. Bunday hollarda start oldi tayyorgarligi, qizdiruvchi va safarbar qiluvchi massaj qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi massaj

Start oldidan sarosima holatida organizmning ba'zi bir funksiyalari o'zgaradi: ta'sirchanlik, qo'zg'aluvchanlik oshadi, tana harorati ko'tariladi, bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtahasizlik, ko'ngil aynishi, o'z kuchiga ishonmaslik alomatlarini paydo bo'ladi. Start oldi sarosimasi, ko'pincha, mahoratning yetarli emasligidan dalolat beradi. Bunday holatlarda tinchlantiruvchi massaj qo'llaniladi, bunday massaj usullarini to'g'ri tanlay bilish katta ahamiyatga egadir. Asosan quyidagi massaj usullari qo'llaniladi: silash turlari (4-7 daqiqqa), engil, yuzaki ritmik shaklda bajariladigan uqalash (1,5-3 daqiqqa), silkitish (1,5-2 daqiqqa). Tananing orqa, son, tos sohalarini silash, goh-goh silkitib qo'yish asab tarangligini tarqatadi, tomir urishi va nafas olish sekinlashadi, qonning arterial bosimi pasayadi.

Tetiklashtiruvchi massaj

Tetiklashtiruvchi yoki qo'zg'atuvchi massaj start oldi loqaydligi holatida qo'llaniladi. Start oldi loqaydligi, ko'pincha, haddan tashqari hayajonlanish tufayli paydo bo'ladi. Bunda qo'zg'alish jarayonlari kuchsizlanadi, o'z kuchiga ishonmaslik, uyqusizlik, bo'shshish, diqqat-e'tiborning pasayishi, reaksiya tezligining kamayishi kabi alomatlar namoyon bo'ladi. Start oldidan harakat reaksiyasi susayadi, sportchini bunday ahvoldan chiqarib olish oson emas.

Ba'zi bir sportchilarga muddati uzaytirilgan massaj seansi buyuriladi. Tetiklashtiruvchi massaj uchun sport turiga 8-12 daqiqqa

vaqt ajratiladi. Massaj jarayonida, asosan, tetiklashtiruvchi, uyg'unlashtiruvchi usullar hisoblangan uqalash (5-8 daqiqa), siqish (1,5-2 daqiqa), shapatilash, kaft qirralari bilan urish, musht bilan urish (1,5-2 daqiqa) qo'llaniladi.

Bu usullar jadal tarzda tananing ko'proq qismlarida o'tkaziladi. Massaj chuqur, shiddatli bo'lmasligi lozim. Markaziy nerv tizimini qo'zg'atish uchun uqalashning qoqish usullari bilan bajarilishi yaxshi natija beradi. Start oldidagi tayyorlovchi massaj mashq va musobaqalar boshlanishidan 5-10 daqiqa ilgari yakunlanishi kerak.

Qizdiruvchi massaj

Qisqa muddatli qizdiruvchi massaj musobaqa vaqtida sovib qolgan tananing ayrim qismlarida qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni qizdiradi va ularning qisqarish qobiliyatini oshiradi, tana haroratini ko'taradi, mushaklarni cho'ziluvchan, harakatchan, ishga qobiliyatli, chidamli qiladi. Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida tanani qizdiruvchi massaj o'tkazilishi lozim, qizdiruvchi massaj seansining davomiyligi 5-10 daqiqa bo'lishi kerak. Uni serharakatchan, tana bo'ylab silash, uqalash, ishqalash usullarini aralashtirib bajarish lozim. Qizdiruvchi massaj musobaqadan 2-3 daqiqa oldin tugatiladi.

Safarbarlik massaji

Bu turdagi massaj sportchilarning imkoniyatlarini safarbar qilish maqsadida qo'llaniladi. Bunday massaj sportchining ruhiy holatini e'tiborga olib o'tkazilishi lozim. O'z kuchiga ishonmagan sportchilarga tinchlantiruvchi massaj qilish bilan birga so'z bilan rag'batlantirish maqsadga muvofiq.

Ba'zi bir sport turlari bo'yicha musobaqalar uzoq vaqt davom etib, orasida tanaffuslar bo'ladi. Ko'pincha, bunday tanaffuslar sportchi holatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Bunday hollarda alohida shinam xonada, yoqimli musiqa ostida safarbarlik massaji o'tkazilishi katta ahamiyatga ega.

Safarbarlik massaji 5-15 daqiqa davom etadi. Bunda ham massaj usullari qo'llaniladi. Massaj o'tkazish uslubi sportchining umumiy holatiga mos ravishda tanlanadi. Safarbarlik massaji davomida uning qo'zg'atuvchi va tinchlantiruvchi usullari qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Safarbarlik massaji mayin, chuqur, og'ritmasdan o'tkaziladi.

Qayta tiklash massaji

Aqliy va jismoniy charchoqlarni bartaraf etish, organizm funksiyalarini tiklash va ish qobiliyatini oshirish uchun qo'llanadigan massaj tiklovchi massaj deb ataladi.

So'nggi vaqtlarda sport amaliyotida massajga katta e'tibor berilmoqda. Tiklovchi massaj uning oldiga qo'yilgan maqsadga binonan o'tkaziladi. Qisqa davomatli tiklovchi massaj asab qo'zg'atishlarini pasaytirish uchun jismoniy mashqlar tugashi bilan oq tavsia etiladi.

Ayrim holda tiklovchi massaj harakat qobiliyatlarini tezlikda tiklashga qaratilgan bo'lishi mumkin.

So'nggi yillarda charchashni yo'qotish maqsadida qilinadigan muolaja davomida tananing qaysi bir sohasida massaj qilish zarurligi masalasi muammo bo'lib turibdi.

Ayrim olimlar tomonidan tezlikda tiklanish uchun charchagan mushaklarni massaj qilish tavsia etiladi. Boshqa mualliflar fikri aksincha. Tekshirishlar tufayli ish jarayonida qatnashgan, haddan tashqari ko'p mashq bajargan mushaklarni massaj qilish ish jarayonida kam qatnashgan yoki mutlaqo qatnashmagan mushaklarni massaj qilishga qaraganda samarali natija berishi isbotlangan. Shu bilan birgalikda, qanchalik ko'p mushaklar massasi massaj qilinsa, massaj samaradorligi shunchalik ortiq bo'lar ekan. Tiklovchi massajni suv muolajalaridan keyin o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Sport massaji amaliyotida tiklovchi massajning olti varianti ishlatiladi.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalar orasidagi qisqa vaqqli tanaffusda (1-5 daqiqa) o'tkaziladigan tiklovchi massaj. Bu massaj quyidagi maqsadlarni: nerv-mushak va ruhiy zo'riqishni bartaraf etish, nerv-mushak apparatini bo'shashtirib, optimal tiklanish uchun shart-sharoit yaratish, umumiy ish qobiliyatini va maxsus ish qobiliyatini tiklash, og'riqni yo'qotishni ko'zlaydi. Massaj ehtiyotkorlik bilan kuchsiz, chuqur, ammo og'ritmasdan o'tkazilishi kerak. Sport mashg'ulotlari va musobaqalar orasida (5-20 daqiqali tanaffusdagi) tiklovchi massaj. Bu muolaja sport turining xususiyatiga, bajariladigan mashqlar orasidagi tanaffus vaqtiga, sportchining toliqish, zo'riqish darajasiga bog'liqdir.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalar orasidagi (30 daqiqadan 6 soatgacha bo'lgan tanaffusda) tiklovchi massaj. Mashg'ulotlardan so'ng o'tkaziladigan tiklovchi massaj organizmni kelgusi mashqni bajarish uchun qayta tiklashga yordam berishi kerak. Massaj uslubi

tanaffusning uzun-qisqaligiga, sportchining holatiga va sport turiga qarab belgilanadi. Musobaqa, mashg'ulotlardan so'ng, albatta, suv muolajalarini qabul qilish lozim. Massaj 5-12 daqiqa davom etib, mashg'ulotda asosiy ish bajargan mushaklarga e'tibor beriladi.

Uzoq davom etuvchi musobaqalarda bir kunda bir marta ishtirok etgan sportchilarda o'tkaziladigan tiklovchi massaj. Ko'p kunlik musobaqa davomida qisqa muddatli dam olish natija bermaydi. Bir necha kun davomida to'planib qolgan charchoq sportchi organizmiga jiddiy ta'sir etadi. Bunday holatlarda tiklovchi massaj o'tkaziladi. Tiklovchi massaj asablanish va psixik zo'riqishni yo'qotib, quvvatning qayta tiklanishi uchun shart-sharoit yaratadi. Musobaqa tugagandan so'ng 10-20 daqiqa o'tgach, umumiy tiklovchi massaj o'tkaziladi. Uyqudan oldin 5-10 daqiqalik massaj o'tkaziladi.

Dam olish kunidagi tiklovchi massaj. Dam olish kunidagi umumiy tiklovchi massaj mashg'ulot jarayonida asosiy og'irlik tushgan mushaklarda o'tkaziladi. Quruq havoli hammomlardan (sauna) so'ng massaj olib borilsa, yaxshi natija beradi.

Musobaqadan keyin o'tkaziladigan tiklovchi massaj musobaqalar tugaganidan keyin sportchilarning jismoniy, asabiy-ruhiy kuch-quvvatini qaytadan tiklash maqsadida tibbiy, biologik, pedagogik, ruhiy jihatdan ta'sir etuvchi tadbirlar majmuyi qo'llaniladi. 10-15 daqiqalik hammom tavsiya etiladi, keyin 10-15 daqiqalik engil qo'l massaji o'tkaziladi. Ertasiga engil nonushtadan 1,5 soat keyin yana hammom tavsiya etiladi. Umumiy hammom muolajalarining davomiyligi (bug'xonaga kirish, umumiy tiklovchi massaj, dush va h.k.) 2,5-3 soatdan oshmasligi kerak. Agarda hammomga borishga imkoniyat bo'lmagan taqdirda sportchida ikki marta tiklovchi umumiy quruq massaj o'tkazilishi lozim: nonushtadan 1-1,5 soatdan keyin 30-40 daqiqalik umumiy massaj, kechqurun esa 10-20 daqiqalik mahalliy massaj.

Nazorat savollari

1. Ritmik sport massajni trenirovka o'rnida o'tkazishganligini bilasizmi?
2. Abu Ali ibn Sino tomonidan berilgan massaj klassifikatsiyasini bilasizmi?
3. Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qayerda qo'llangan?
4. Sport massajini turlarini bilasizmi?

5. Tayyorlovchi massaj qanday holatlarda o'tkaziladi?
6. Start oldi turlarini bilasizmi?
7. Tetiklantiruvchi massaj qay vaqtda o'tkaziladi?
8. Qaysi vaqtda qizdiruvchi massaj o'tkaziladi?
9. Safarbarlik massaji davomiyligini bilasizmi?
10. Qayta tiklash massaji qay vaqtda qo'llanadi?

Test savollari

Sport sohasidagi qayta tiklovchi massaj vositalari.

1. Qayta tiklash massaji mashg'ulotlar va musobaqalar tugagandan so'ng qancha vaqtdan keyin qo'llanadi?

- a) 1-5 daqiqadan so'ng;
- b) 6-10 daqiqadan so'ng;
- c) 10-20 daqiqadan so'ng;
- d) 20-30 daqiqadan so'ng;
- e) 30 daqiqa -4 soatdan so'ng.

2. Massajni davomiyligi qancha?

- a) 5-10 daqiqa;
- b) 10-15 daqiqa;
- c) 15-20 daqiqa;
- d) 20-25 daqiqa;
- e) 25-30 daqiqa.

3. Qaysi Olimpiya o'yinlarda ilk bor sport massaji qo'llanganligini bilasizmi?

- a) I Olimpiya o'yinlarida;
- b) II Olimpiya o'yinlarida;
- c) III Olimpiya o'yinlarida;
- d) IV Olimpiya o'yinlarida;
- e) V Olimpiya o'yinlarida.

4. Sport massajni turlarini belgilang

- a) mashq mashg'ulot oldi, gigienik, tetiklantiruvchi;
- b) tetiklantiruvchi, suv massaji, mashq mashg'ulot oldi massajlari;
- c) sport massaji, mashq mashg'uloti oldi, qayta tetiklantiruvchi massaj;
- d) gigienik, davolash, mashq mashg'ulot oldi;
- e) davo, gigienik, nuqta, tetiklantiruvchi, loyqadlikda qo'llaydigan massaj.

5. Necha kun oldin start oldi hayajonlanish boshlanishini bilasizmi?

- a) 1-2 kun oldin;
- b) 2-3 kun oldin;
- c) 3-4 kun oldin;
- d) 4-5 kun oldin;
- e) 5-6 kun oldin.

6. Start oldidan hayajonlanish holati necha xil bo'ladi?

- a) 2 xil;
- b) 3 xil;
- c) 4 xil;
- d) 5 xil ;
- e) 6 xil.

7. Tetiklantiruvchi massaj sport turiga qarab qancha vaqt ajratilishini bilasizmi?

- a) 3-4 daqiqa; b) 4-5 daqiqa; c) 5-6 daqiqa;
d) 6-7 daqiqa; e) 8-12 daqiqa.

8. Qizdiruvchi massaj seansini davomiyligini bilasizmi?

- a) 3-4 daqiqa; b) 5-6 daqiqa; c) 7-8 daqiqa;
d) 8-9 daqiqa; e) 5-10 daqiqa.

9. Safarbarlik massajni davomiyligi qancha?

- a) 2-3 daqiqa; b) 3-4 daqiqa; c) 4-5 daqiqa
d) 5-10 daqiqa; e) 5-15 daqiqa.

10. Sport massaji amaliyotida qayta tiklovchi massaj nechta variantini bilasiz?

- a) 2 varianti; b) 3 varianti; c) 4 varianti;
d) 5 varianti; e) 6 varianti.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимова З.А. Даволовчи массаж асослари. Т., 2005.
2. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Санкт-Петербург, 2004.
3. Нурмухамедов К.А., Газиева З. Массаж. Т., 2008.
4. Рихсиева О.А., Бирюков А.А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
5. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А. Массаж. Т., 1996.
6. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М., ФИС.

VI bob. DAVOLASH VA NOAN'ANAVIY MASSAJ USULLARI

Davolash massaji haqidagi fikrlar Hindiston, Xitoy, Yunonistonning qadimgi adabiyotlarida bayon etilgan. Qadimgi olimlar Gero-dikos, Gippokrat, Galen, Abu Ali ibn Sino va boshqalar har xil xastaliklarda davo sifatida massajni tavsiya etganlar. Hozirda shifoxo-nalarda, poliklinikalarda, sanatoriylar va boshqa xil davolash muas-sasalarida davolash massaji keng qo'llanilmoqda. Bu massajning to'rt asosiy turi: silash, ishqalash, uqalash va tebratish farqlanadi.

Hozirgi vaqtda har bir xastalikda qo'llaniladigan davolash mas-sajining uslubi ishlab chiqilgan va vaqtlari belgilangan.

Sharq tabobatida iloji boricha «tabiiy yo'l bilan davolanish ke-rak» degan ibora bor. Keyingi vaqtda turli xil xastaliklarni davolash-da refleksoterapiya ham keng qo'llanila boshladi. Bu usul miloddan bir necha ming yil oldin Xitoy, Koreya, Yaponiya, Mo'g'uliston, Misr va O'rta Osiyoda ma'lum bo'lgan.

Refleksoterapiyaning ko'hna usullaridan biri nuqtali massajdir.

So'nggi yillarda klassik qo'l massajini noan'anaviy — nuqtali, chiziqli, segmentar, sujokoterapiya, aurikuloterapiya massaji bilan birgalikda o'tkazish tavsiya etiladi, chunki bunda mushaklarning tonusini ko'proq o'zgartirish, har xil sport shikastlanishlarida og'riqlarni tezroq kamaytirish mumkin.

Nuqtali massaj bir qancha nomlar bilan ataladi - («barmoqli 4 jen»), «akupressura» («bosish»), «sharq massaji».

Nuqtali massaj tananing chegaralangan qismlariga qo'l barmoqlari yordamida mexanik ta'sir ko'rsatish uslubi sifatida xalq tibbiyotidagi igna sanchishning bir turi hisoblanadi. Igna sanchish muolajasi asosida nuqtalar haqidagi ta'limot yotadi. So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, odam tanasida 1500 dan ortiq shunday biologik faol nuqtalar mavjud, bulardan 695 tasi klassik nuqta hisoblanadi, amalda 100-150 shunday faol nuqtalarga ta'sir ko'rsatiladi. O'rta hisobda har bir faol nuqtaning diametri 0,2 mm ga teng.

Sharq tibbiyoti namoyondalari igna sanchish va nuqtali massaj ta'sirini alohida quvvatlarning aylanishi bilan bog'lashadi. Ko'hna

Sharq tabobati manbalarida odamda 14 ta meridianlar, quvvat kanallari borligi ta'kidlanadi. Bu kanallar bo'ylab «In» va «Yan» nomi bilan atahuvchi quvvatlar o'tib turadi. Har bir meridian (boshqaruvchi) asosiy a'zo bilan bog'langan. U ichkariga kirish yo'lidan, ichki «in» sindromi va tana terisida joylashgan «yan» sindromidan tashkil topadi. Har bir meridian odam tanasida joylashgan muayyan a'zolar bilan bog'liq bo'lib, terida biologik faol nuqtalariga ega bo'ladi. Ma'lumotlarga ko'ra, odam salomatligi ko'p miqdorda organizmdagi quvvat balansiga bog'liqligi aniqlangan. Shu bois o'z-o'zining bioquvvatini boshqarish va kuchaytirish katta ahamiyatga ega. Meridian tizimlari akupunktura (pressura) nuqtalarining joylashgan o'rnini belgilashda shartli chiziqlar ham ishlatiladi. Ko'p nuqtalar 12 ta juft va 2 ta toq ajoyib (mo'jiza) meridianlarda joylashgan. Juft meridianlar orqa va oldingi meridianlarga ajratiladi. Amalda bu nuqtalarni raqamlar bilan belgilash ancha qulaydir, bunda birinchi bo'lib meridianlar soni rim raqamlari bilan ko'rsatiladi (I–XIV). Ushbu tarzda o'quvchining e'tibori nuqtalar joylashgan asosiy tizimga qaratiladi, so'ngra meridiandagi nuqtaning tartib soni qo'yiladi (arab raqamlari bilan). Eng qisqa meridian — yurak meridiani V–I–9, eng uzun meridian — siydik pufagi meridiani VII–I–67 nuqtalarga ega.

Nuqtali massaj qo'lining I, II, III barmoqlari yordamida o'tkaziladi. Belgilangan (faol) nuqtalarga barmoqlar tik qo'yilib, yuzaki yoki chuqur ta'sir ko'rsatib muolaja bajariladi. Nuqtali massaj ikki turga bo'linadi:

1. Tinchlantiruvchi (tormozlantiruvchi) massaj barmoq yostiqchasini nuqta ustiga qo'yib, uzluksiz burama shaklda harakatlantirib yoki asta-sekin bosim kuchini oshirib o'tkaziladi. Har bir harakat barmoqni joyidan qo'zg'atmasdan oldin bir tomonga, so'ngra teskari tomonga 3-4 marta burab yoki bosib bajariladi. Har bir nuqta 3–5 daqiqa davomida massaj qilinadi.

2. Tetiklashtiruvchi massaj qisqa muddatli bosimdan so'ng nuqtadan barmoqlarni tez va keskin olish bilan harakterlanadi. Bunday massaj 0,5-1 daqiqa davomida bajariladi.

Nuqtali massaj usullarini har bir odam o'z-o'zida o'tkazishi mumkin.

Chiziqli massaj sharq massajining bir turi bo'lib, asosan, meridianlar bo'ylab quvvat oqimiga qarab o'tkaziladi. Sharq tabobatchilarining fikriga qaraganda, oyoqlarda quvvat oqimi oyoqlarning ichki yuzasida, oyoq panjasidan yuqoriga — chot tomonga, oyoqning

tashqi yuzasidan esa yuqoridan pastga – chotdan panja tomonga oqar ekan. Chiziqli massajda ham silash, bosib silash, tebrantirib silash usullari qo'llaniladi. Bosib silash, asosan, I, II, III qo'l barmoqlarining yostiqchasi bilan, ayrim holatlarda o'rta barmoq falangasining tashqi yuzasi bilan yoki bosh barmoqning do'mbog'i bilan o'tkaziladi.

Tetiklantiruvchi chiziqli massaj meridianlar bo'ylab quvvat oqimi tomonga qaratib o'tkaziladi. Bu uslub teri va teri osti yog' qavatiga ta'sir etib, yengil, yuzaki, mayin bosish yo'li bilan 1-2 daqiqa davomida o'tkaziladi. Bunda qo'l qisqa harakatlar qilib, sog'lom sohadan xastalangan sohaga meridian yo'nalishi bo'ylab o'tkaziladi.

Og'riq qoldiruvchi uslubda 5-6 daqiqa davomida kuchli bosim bilan teri osti yog' qavati, mushak va suyakka ta'sir etiladi.

Nuqta massaji

Yapon xalqining nuqtalarni uqalash muolajasi (shiatsu) insondagi zo'riqish va charchoqni engishga yordam berib, tanadagi barcha a'zolarining ish faoliyatini yaxshilar ekan.

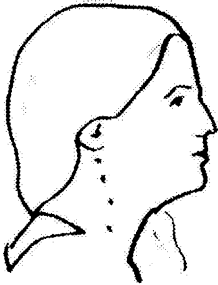
Barmoq bilan nuqtalarni uqalash. Yaponlar ming yildan buyon qo'llab kelayotgan bu muolaja tanadagi himoya kuchlarini faollashtiradi. Shuningdek, ayollarda homiladorlik davrini yengil o'tkazib, tug'ruq paytida og'riqni ham kamaytiradi.

Barmoq bilan nuqtalarni uqalash ko'plab kasalliklarning, hatto, insultning oldini oladi. Bu uqalash turi bilan muntazam foydalanadiganlar jismu joni hamisha tetik bo'lib, yoshligini uzoq vaqtgacha saqlaydi. Bu shifobaxsh muolaja qiyin emas, faqat davolovchi nuqtalarni aniqlab olib, ularni to'g'ri bosa bilishi kerak. Nuqtalar barmoq uchi bilan qattiq bosilganda mushaklar cho'zilishi mumkin. Shuning uchun barmoq yostiqchalari bilan asta-asta bosiladi.

Uqalash tana bo'shshganda, ya'ni nafas chiqarilgach boshlansa yaxshi foyda beradi. Uqalashning bu turini surunkali kasali xuruj qiladigan kishilarga qo'llab bo'lmaydi. Harorat baland bo'lganda, holsizlikda, tana suyaklari singan bemorlarga tavsiya etilmaydi. Agar uqalash paytida og'riq his etilsa, muolajani darhol to'xtatish kerak.

Bo'yinni uqalash. Uqalash, avvalo, bo'yinning oldi qismidan, so'ngra quloqdan yelka tomon cho'zilgan mushaklar chetidagi 4 nuqtadan boshlanadi (91-a rasm). Barmoqlar 3 soniya davomida ohista va ehtiyotlik bilan bosiladi. Muolaja 3 marta takrorlanadi.

Ikkinchi bosqichda muolaja bo'yinning yon qismidan boshlanadi (91 b- rasm). Tirsaklar yelka baravar ko'tarilib, nuqtalar ikkala qo'lining ko'rsatkich va nomsiz barmoqlari bilan 3 soniya davomida navbatma-navbat, ehtiyotlik bilan uqalanadi. Muolaja paytida barmoqlar bir xil kuch bilan bosiladi.



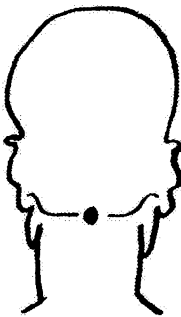
91-a rasm. Bo'yin Sohasidagi nuqtalar



91-b-rasm. Bo'yin sohasining yon tomonidagi nuqtalar

So'ng orqa miyaning pastki qismi tirsaklar yelka kengligida ko'tarilib, ikkala qo'ldagi nomsiz barmoqlar bilan 5 soniya uqalanadi (92-a-rasm). Uqalash paytida boshqa barmoqlarning uchi bir-biriga tegib turishi kerak. Muolaja nuqtalarni sal-sal qattiqroq bosgan holda 3 marta takrorlanadi.

Bo'yin orqasidan har ikki tomondan o'tgan to'rtta nuqta o'rtta va ko'rsatkich barmoqlar bilan tepadan pastga bosib 3 soniya davomida uqalanadi (92-b-rasm).



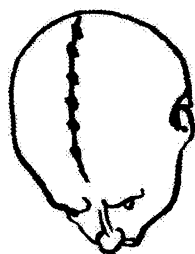
92-a-rasm. Orqa miyaning pastki sohasidagi nuqtalar



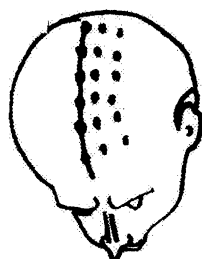
92-b-rasm. Bo'yin orqa sohasining ikki tomonidagi nuqtalar

Boshni uqalash. Peshonadan boshlab boshning tepasigacha farq ochib, shu chiziqda joylashgan 6 ta nuqta belgilab olinadi (96-a-rasm). Ikki qoʻldagi koʻrsatkich, oʻrta va nomsiz barmoqlar bilan shu nuqtalar 3 soniyadan bosiladi. Soʻng nuqtalar umurtqa pogʻonasidan yuqoriga qarata yengil aylana harakatlar bilan 5 daqiqa bosib uqalanadi. Muolaja 3 marta qaytariladi.

Shundan soʻng boshning yuqori qismidagi nuqtalar chap qoʻlning koʻrsatkich, oʻrta va nomsiz barmoqlari bilan chapdagi 3 nuqtani 3 soniyadan uqalanadi (93-b-rasm).



93-a-rasm. Bosh sohasidagi nuqtalar



93-b-rasm. Boshning yuqori sohasining chapidagi nuqtalar

Boshni uqalash quyidagi tartibda yakunlanadi. Kaftlarni boshga shunday qoʻyish kerakki, oʻrta barmoqlarning uchi bosh oʻrtasida birlashsin. 10 soniya davomida bosh kuch bilan bosilib, oxirida aylana harakatlar bilan uqalansa, har qanday ogʻriqdan tezda xalos etadi.

Yuzni uqalash. Yapon ayollarining deyarli hammasi har kuni tanalaridagi nuqtalarni uqalashlari bois ularning yuz terisi tiniq va muloyim boʻladi. Bu muolaja, avvalo, qosh oʻrtasidan peshonaga qarab joylashgan 3 nuqtadan boshlanadi.

Agar oʻzingiz ham buni sinab koʻrsangiz, tezda yuzingizni koʻrkamlashganiga ishonasiz. Buning uchun quyidagi amallar bajariladi.

Koʻrsatkich, oʻrta va nomsiz barmoqlar birlashtirilib, peshona oʻrtasiga joylashgan nuqtalar topilib (94-a-rasm), har bir nuqta 3 soniyadan uqalanadi. 3 marta qaytariladigan bu muolaja paytida bukilgan barmoqlar bir-biriga tegib turishi kerak.

Ikkala qoʻlning koʻrsatkich barmoqlari bilan burunning ikki tomoniga joylashgan nuqtalar uqalanadi (94-b-rasm). Muolaja 3 soniyadan 3 martadan qaytariladi.



94-a-rasm. Peshonadagi ikki qosh o'rtasidagi uch nuqta



94-b-rasm. Burunning ikki sohasiga joylashgan nuqtalar

Jag'ning yuqori qismiga joylashgan nuqtalarni belgilab (95-rasm), uch soniyadan bosib-bosib uqalanadi. Uqalash burun oldiga joylashgan nuqtalardan boshlanadi. Muolaja bir vaqtning o'zida ham chap qo'l, ham o'ng qo'l bilan 3 marta bajariladi.



95-rasm. Jag'ning yuqori sohasida joylashgan nuqtalar

Bu mashq ko'zlar uchun mo'ljallangan. Barmoqlar bilan ko'z qovog'i va pastidagi nuqtalar belgilab olinadi. So'ng qovoqdagi har bir nuqta va ko'z ostidagi nuqtalar (96-a-rasm) uqalanadi.

Milklar uchun esa 3 soniya davomida avval yuqori, keyin pastki jag'dagi har bir nuqta 6 martadan bosib uqalanadi (96-b-rasm).



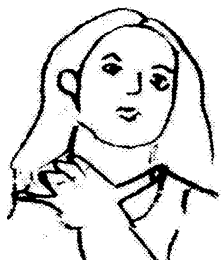
97-a-rasm. Ko'z kovog'i yuqori va pastki sohasidagi nuqtalar



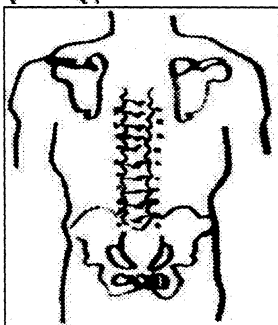
97-b-rasm. Og'izning yuqori va pastki milk sohasidagi nuqtalar

Belni uqalash. Belni ko'krak qafasi oldi sohasidan boshlab chap qo'l barmoqlari bilan o'ng tomon 5 soniya davomida bosib uqalanadi (98-rasm). So'ng o'ng qo'l bilan chap tomondan boshlab shu harakatlar qaytariladi.

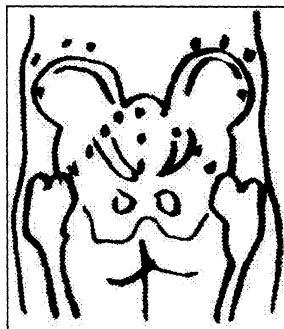
98-rasm. Ko'krak qafasining oldi sohasi



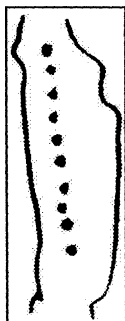
Kurak osti va bel sohasi ham ikkala qo'lning bosh barmoqlari bilan umurtqaning ikki chetidan 10 nuqta past tomondan yuqoriga qarab 3 soniya davomida navbatma-navbat bosiladi (99-rasm). Bu muolaja ham 10 soniya davomida bajariladi.



99-rasm. Kurak osti va bel sohalaridagi nuqtalar



100-rasm. Tos va xochsimon sohada joylashgan nuqtalar



101-a-rasm. Sondagi nuqtalar



101-b-rasm. Bo'ksa va sondagi nuqtalar

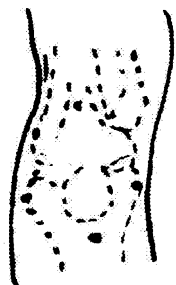
So'ng tos va tosning xochsimon qismi muolajasi boshlanadi. Bosh barmoqlar bilan 3 soniya davomida tosdagi yonma-yon nuqtalarni, so'ng xochsimon sohadagi nuqtalar yuqoridan pastga qarab uqalanadi. Oxirida tosdagi 3 nuqtani uqalash zarur (100-rasm).

Oyoqlarni uqalash. Stulga o'tirgan holda ikki qo'llab o'ng sondagi nuqtani tos tomonga qarab har birini o'n daqiqadan uqalab chiqiladi.

Uch marta takrorlanadigan bu mashq tizza kosasi o'rtasidagi nuqtalarni bosish bilan yakunlanadi. Ikkala oyoqdagi nuqtalar ham shu holda muolaja qilinadi (101-a-rasm).

Bo'ksadan boshlab sonning ichki qismidan to tizzaga qadar qismidagi nuqtani uqalanadi (101-b-rasm).

Tizza kosasini uqalash mana bunday amalga oshiriladi. 3 soniya davomida bosh barmoqlar bilan tizza kosasi atrofiga joylashgan (102-a-rasm) 6 ta nuqta uqalanadi. Bu muolaja ham uch bor takrorlanadi.



102-a-rasm. Tizza kosasi sohasidagi nuqtalar



102-b-rasm. Oyoq boldiridagi orqa sohasidagi nuqtalar

Oyoq boldirining orqa qismidagi 8 ta nuqta esa ikkala qo'lning ko'rsatkich barmoqlarini bukkan holda uqalanadi (103-a-rasm). Bu muolaja uch marta qaytariladi.



103-a-rasm. Boldirning oldi yon tomonidagi nuqtalar



103-b-rasm. Oyoqning ustki qismidagi nuqtalar

Boldirning yon tomoni bosh barmoqlar bilan 3 soniya davomida 6 ta nuqtalar bosilgan holda uqalanadi (103-b-rasm). Bu muolaja paytida ikkala bosh barmoqning uch tomoni biriga tegib turishi kerak.

Oyoqning ustki qismi ikki qo'lda bosh barmoqlar bilan 3 soniya davomida uch qatordan joylashgan nuqtalar, panjasi ustidagi nuqtalardan boshlab uqalanadi (102-b-rasm). Har bir nuqtani uqalash uchun 3 soniya kifoya.

Oyoq panjalarining usti, yonlaridagi nuqtalar yuqoridan pastga qarab bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan uqalanadi (104-a-rasm).

Oxirida esa oyoqning ostki qismidagi nuqtalar 3 soniya davomida bosh barmoqlar bilan bosib uqalanadi. 3 marta takrorlanadigan bu muolaja tovon oldiga joylashgan nuqtani qattiq-qattiq bosish bilan yakunlanadi (104-b-rasm).

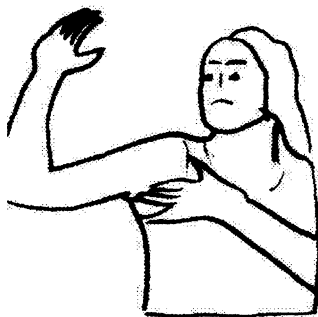


104-a-rasm. Oyoq panjalari ustki va yon sohasidagi nuqtalar



104-b-rasm. Oyoqning ostki sohasidagi nuqtalar

Qo'llarni uqalash. Qo'llarni uqalash qo'ltiq ostidan boshlanadi. O'ng qo'l kafti yuqoriga qaratilib ko'tariladi. Bukilgan joydagi nuqtalarning har biri 5 soniyadan uqalanadi. Bu muolaja besh marta qaytariladi (105-rasm).



Chap qo'l ham shu holatda ko'tarilib, qo'ltiqdan to tirsak chuqurigacha cho'zilgan joydagi 6 nuqta uqalanadi.

105-rasm. Qo'lning holati

Qo'lning tirsakdan ichga bukiladigan qismidagi 3 nuqtaning har biri 3 soniyadan bosib uqalanadi. Muolaja uch marta qaytariladi (106 a-rasm).



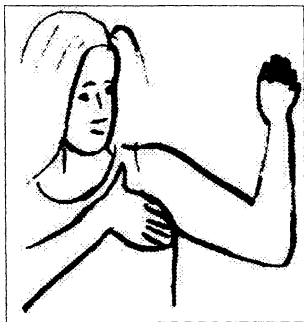
106-a-rasm. Tirsak sohasidagi nuqtalar



106-b-rasm. Tirsakning pastki sohasidagi nuqtalar

Tirsakning sal pastki qismidan to qo'l uchigacha cho'zilgan joydagi 24 nuqta belgilanadi. O'ng qo'lning bosh barmog'i bilan har bir nuqta 3 soniyadan bosib uqalanadi. So'ng chap qo'l bilan o'ng qo'ldagi nuqtalar uqalanadi (106-b-rasm).

Qo'ltiq ostidan ko'krak qafasi boshlanadigan joygacha (klyuchitsa) bo'lgan yo'nalishda uch zarur nuqta bor. Shularning har biriga barmoqni ko'ndalang qo'yib, muolaja uch marta qaytariladi (107-rasm).



107-rasm. Qo'ltiq osti sohasi

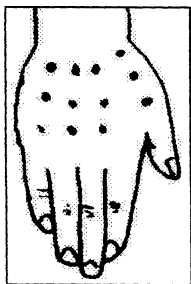


108-rasm. Qo'lning yelka ustki sohasidagi nuqtalar

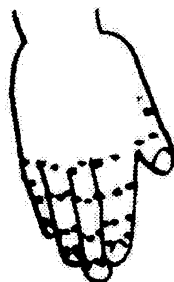
Keyingi muolaja qo'lning yelkadan boshlanadigan ustki qismidagi 6 nuqtani uqalashdan boshlanadi. Har bir nuqta uch soniyadan bosib uqalanadi (108-rasm).

Kaftning ustki qismidagi 12 ta nuqta ham qo'lning bosh barmog'i bilan uqalanib, muolaja qilinadi (109-rasm).

Qo'ldagi barmoqlarni uqalash anchagina murakkabdir. Chunki panjalarda va ularning orasida 76 ta nuqta joylashgan (110-rasm). Asosiysi shundaki, bu nuqtalar ichki a'zolar bilan bog'liq bo'lganligi uchun muolajasi tanadagi barcha a'zolarini ham davolaydi. Uqalash o'ng qo'lning ko'rsatkich barmog'idan soat mili yo'nalishida uski nuqtalardan boshlanadi (111-rasm). So'ng barmoqlarning yonidagi nuqtalar uqalanishi kerak (112-rasm).

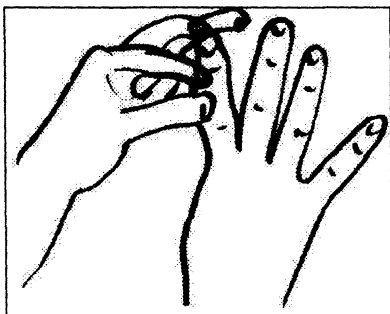


109-rasm. Kaftning uski sohasidagi nuqtalar

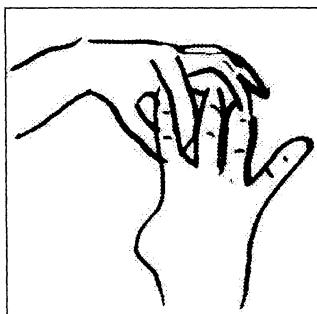


110-rasm. Panjalar va ularning orasidagi nuqtalar

Yurak xastaliklari bilan og'riqan bemorlarning jimjilog'i qiyshaygan va yaxshi bukilmaydigan bo'lganligi uchun ular bu muolaja bilan ko'proq shug'ullanishlari kerak.



111-rasm. Ko'rsatkich barmoqdagi nuqtalar



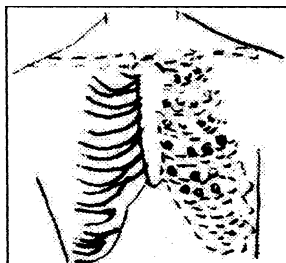
112-rasm. Ko'rsatkich barmoqning yon sohasidagi nuqtalar

Bu esa yurak-qon tomir tizimi xastaligini davolaydi, faoliyatini yaxshilaydi. Jimjiloqdagi nuqtalarni uqalash jigar, o'rta barmoqdagi nuqtalarni uqalash esa ichak faoliyatini yaxshilab, qon bosimini

pasaytiradi. Agar oshqozon bilan bog‘liq muammolar bo‘lsa, unda ko‘proq ko‘rsatkich barmoqdagi nuqtalar uqalanadi. Bosh barmoqdagi nuqtalarni uqalash esa bosh og‘rig‘ini qoldirib, miya faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi.



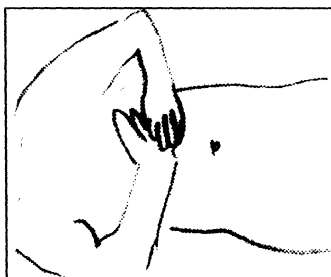
113-rasm. Qo‘l kaftidagi uch nuqta



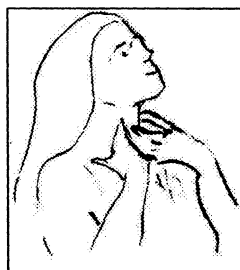
114-rasm. Ko‘krak qafasida joylashgan nuqtalar

Chap qo‘l kaftidagi 3 nuqtani ham 3 soniyadan uqalansa kifoya. So‘ng o‘ng qo‘l ham shu taxlitda uqalanadi. Bu muolaja ham uch marta takrorlanadi (113-rasm).

Ko‘krak qafasini uqalash. Ko‘krak qafasidagi 4 ta davolovchi nuqtalar ikki qovurg‘aning oralig‘iga joylashgan. Ular pastdan yuqoriga qarab 3 soniyadan uqalanadi (114-rasm).



115-rasm. Jigar sohasidan yuqoriroqqa qo‘lni qo‘yish



116-rasm. Bo‘yinning o‘ng va chap sohasida joylashgan nuqtalar

Turli kasalliklarda uqalash. Jigar xastaligining oldini olish uchun har kuni ertalab o‘rindan turmagan holda quyidagi mashqlar bajariladi. O‘ng qo‘l jigardan yuqoriroqqa qo‘yilib, chap qo‘l bilan yopiladi va 3 soniyadan o‘n marta bosiladi (115-rasm).

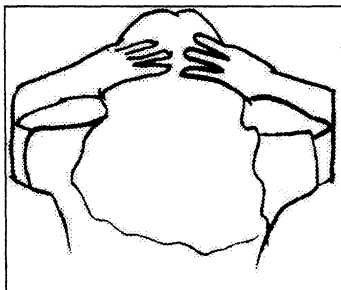
Tumovda – bo‘yinning o‘ng va chap tomonida joylashgan nuqta 1-2 soniya davomida bosh barmoqlar bilan qattiq-qattiq bosiladi (116-rasm). So‘ng har ikkala qo‘ldagi ko‘rsatkich barmoqlar bilan burunning ikki tomonidagi 3 nuqtalar bosiladi.

Qon bosimi oshganda - bo‘yinning old qismida joylashgan, tomir urishi aniqlanadigan joydagi nuqtani topib, 10 gacha sanab bosib turiladi. So‘ng bu nuqtani yana bir marta bosib, muolaja to‘xtatiladi. Ikkinchi tomondagi nuqta ham shunday uqalanadi (117-rasm).

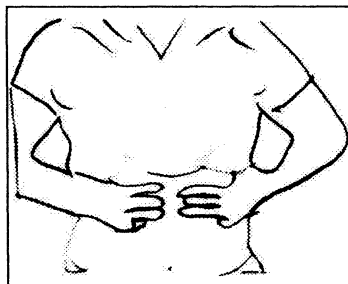


117-rasm. Burunning ikki sohasida joylashgan nuqtalar

So‘ng ikkala qo‘ldagi ko‘rsatkich, o‘rta va nomsiz barmoqlar bilan chakkadagi nuqta va bosh miya bo‘yinga tutashib ketgan joydagi nuqtalar bir vaqtning o‘zida bosiladi (118-rasm).



118-rasm. Chakka va bosh miya bo‘g‘imidagi tutashgan joyidagi nuqtalar



119-rasm. Oshqozon sohasi

Bu muolaja har gal bosimni oshirgan holda uch marta bajariladi. So‘ng yana o‘sha barmoqlar bilan oshqozon sohasi bosiladi (119-rasm).

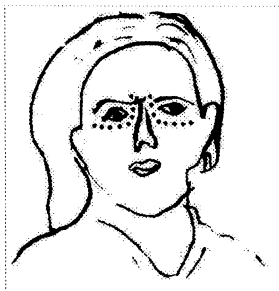
Oshqozonni 10 daqiqa sanab bosib turgach, bu ishni to‘xtating. Bu muolajani 10 marta bajarish kerak.

Vaqli-vaqti bilan qabziyat bezovta qilganda ertalab turishdan oldin har ikkala qo'lning ko'rsatkich, o'rta va nomsiz barmoqlar bilan qorinning chap tomonidagi yo'g'on ichak burami joylashgan soha bosiladi. Surunkali qabziyatdan qiynaladigan kishilarning shu eri qattiq yoki shishgan bo'ladi. Shundan so'ng sal tuz solingan suv ichiladi.

Ajinlarni yo'qotish uchun. Quyidagi muolaja ajinlarni yo'qotish bilan birga, terini yoshartirib, tetiklashtiradi. 20 yoshdan oshganlarga bu muolajani har kuni bajarish tavsiya etiladi (120-rasm).

Oldin kaftlaringizni bir-biriga ishqalab qizdirib oling yoki barmoqlaringizni qaynoq suv ostida tutib turing. Chunki bu muolaja bajarilayotganda barmoqlar sovuq bo'lmasligi kerak.

Ko'z mushaklari quvvatini oshirish uchun uqalash. Bunda quyidagi mashqlar bajariladi:



120-rasm. Past va yuqori qovoqdagi nuqtalar

1. Barmoqlaringiz uchi bilan qovog'ingiz ustidagi nuqta 3-5 soniya bosiladi (121-rasm).
2. Ko'zning pastki burchagidagi nuqta bosib uqalanadi.
3. Qoshlar boshlanadigan joydagi nuqtalar uqalanadi.
4. Ko'zning ichki burchagidagi nuqtalarni uqalash kerak.



121-rasm. Past va yuqori qovoqdagi nuqtalar



122-rasm. Past va yuqori qovoqdagi nuqtalar

5. Bosh barmoqlar 6-uqalash chizig'i bo'ylab harakatlantiriladi (qoshning past tomonidan ko'zning ichki burchagi tomon). Barmoqlar uchini pastdan yuqoriga yo'naltirilgan holda bosiladi.

6. Barmoqlar elpig'ich shaklida ochilib, bir vaqtning o'zida ikki tomondagi 6, 7, 8 va 9-nuqtalar ustiga qo'yilib, uqalanadi.



123-rasm. Ko'zning qovoq ostidagi nuqtalar



124-rasm. Ko'z kosachasining pastki sohasidagi barmoq harakatlari

7. Barmoq uchlarini 6, 7, 8, 9-nuqtalarga qo'yilib, quloq tomonga sal-sal bosiladi (122-124-rasmlar).

Yuqori qovoqlar uchun mashqlar. Har ikkala qo'ldagi to'rtta barmoq yostiqlarini pastki qovoq ostidagi suyakka bosganicha (avval sekinroq, keyin esa qattiq) beshgacha sanab, so'ng ko'zlar ochiladi.

Ko'z atrofidagi uncha chuqur bo'lmagan ajinlarni yo'qotish uchun har kuni yuzni yuvib, barmoqlarning uchi bilan ko'z atrofiga birorta o'simlik yog'i suriladi. 15–20 daqiqadan keyin esa qog'oz salfetka bilan artib olinadi. So'ng 3–5 daqiqa davomida ko'z burchagidan 1 santimetr uzoqlikda joylashgan nuqtalar bosiladi.

Bosh og'rishida massaj qilish

Boshni massaj qilish o'tirgan va yotgan holda, 3-7 daqiqa davomida klassik qo'l massaji tarzida o'tkaziladi. Harakatlar boshning tepasidan har tomonga-bo'yinga, quloqqa, peshonaga, pastga tomon yunaltiriladi. Massajning ushbu usullari ishlatiladi:

1. Silash: a) bosh barmoq yuqori tomonga qaratilib boshga qo'yiladi, qo'lining kaftlari bilan navbatma-navbat boshning yon tomonlari quloq suprasiga tekkizmay 3-4 marta silanadi, so'ngra peshona va ensa bo'limlari 3-4 marta silanadi: b) 2 qo'l barmoqlari yostiqlari bilan navbatma-navbat har bir massaj qilinuvchi qism 3-4 marta silanadi.

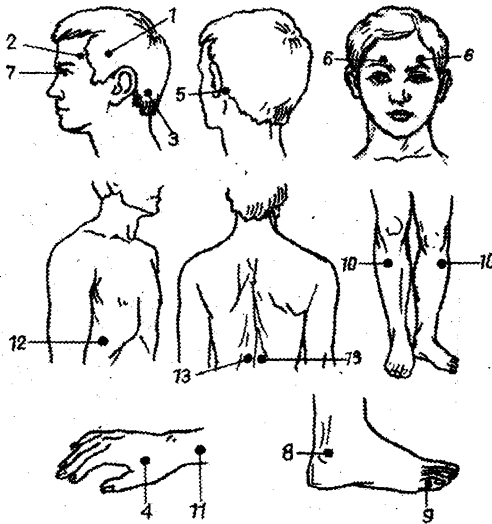
2. Siqish: ikkala qo'lining kaft asosi bilan, hamma barmoq yostiqlari yoki bukilgan barmoqlar falangalari bilan 2-3 martadan siqiladi.

3. Barmoq yostiqlari bilan ishkallash: bunda harakatlar doirasimon yoki uzuq-uzuq chiziq holida terida bajariladi.

4. Uqalash: harakatlar hamma barmoq - yostiqlari bilan doira va to'g'ri chiziq shaklida bajariladi. Bu usullar ikki qo'l yoki bir qo'l bilan bajariladi (ikkinchi qo'l bilan bosh ushlab turiladi). Barmoq yostiqlari bilan terini bosib har tomonga yo'naltirib suriladi. Uqalash silash usuli bilan almashtirib turiladi.

5. Urib qoqib qo'yish usullari boshda hamma barmoq yostiqlari bilan (boshning peshona, ensa-gardan qismlarida jadalroq) bajariladi. Massaj silash usuli bilan yakunlanadi.

Bosh og'riganda tinchlantiruvchi nuqtalik massaj qo'llaniladi. Xar bir nuqta barmoq yostiqlari bilan asta-sekin avval bir tomonga, so'ngra qarama-qarshi tomonga burama harakat bilan 3-5 daqiqa davomida massaj qilinadi. Simmetrik nuqtalar baravariga massaj qilinadi. Massaj jarayonida massaj oluvchi ko'zini yumib o'tirishi kerak. 4, 10-13 nuqtalarda tetiklantiruvchi nuqtali massaj o'tkaziladi (chuqur bosib, burama harakat 0.5-1 daqiqa davomida). 125-rasmda bir qancha nuqtalar to'plami ishlatilish uchun tavsiya etilgan. Bosh og'rishini qoldirishda har bir odam o'ziga yaxshi ta'sir ko'rsatadigan 3-4 nuqtani tanlab massaj o'tkazish lozim.



125-rasm. Bosh og'riganda massaj qilish nuqtalari

1-nuqta (syuan'-li, XI-6) quloq suprasining yuqorisidan to'g'ri gorizontal o'tkazilgan chizig'ining chakkaning soch chiqqan qismidan 1.5 sm orqada o'tgan chiziq bilan kesishgan joyida. Bu nuqta har ikki tomonda simmetrik joylashgani bois ikala tomondagi nuqtalar baravariga massaj qilinadi.

2-nuqta (tay-yan) — boshning sochli qismi chegarasiga yaqin, chakka chuqqurchasida joylashgan. Bu nuqtalar ham simmetrik. Bir vaqtning o'zida ikki nuqta massaj qilinadi. Massaj vaqtida chakka arteriyalariga tegmaslik kerak.

3- nuqta (fen-chi, XI-20) - to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon mushaklarning birikkan joyini, simmetrik ravishda joylashgan. Ikki tomondagi nuqta bir vaqtda massaj qilinadi.

4- nuqta (xe-gu, II - 4) - kaftning tashqi yuzasida ikkinchi kaft suyagiga yaqinroq joylashgan. O'tirgan holatda navbat bilan oldin o'ng, so'ngra chap qo'l massaj qilinadi. Massaj vaqtida qo'l mushaklari bo'shashtirilgan holatda bo'lishi kerak.

5-nuqta (i-fen, X-17) - pastki jag' bilan so'rg'ichsimon o'siq orasidagi chuqurchada simmetrik ravishda joylashgan. Bu nuqtaga aniq bosilganda quloq shang'illaydi. O'tirgan holatda ikki tomon baravariga massaj qilinadi.

6- nuqta (yuy-yao)- qosh yoyining cho'qqisida bo'lib, simmetrik ravishda joylashgan. Bir vaqtning o'zida o'ng va chap tomondan massaj o'tkaziladi.

7-nuqta (sin-min, VII-I) — ko'zning ichki burchagida 2-3 mm, burun tomonda, simmetrik ravishda joylashgan. O'tirgan holatda, ko'rsatkich va bosh barmoqlar bilan massaj qilinadi, bunda qosh osti yoyi sohasida ham yengil burama harakat bajariladi.

8-nuqta (kun-lun, VII-60) - tovon payi orasidagi chuqurchaning tashqi to'piq markazida simmetrik ravishda joylashgan. O'tirgan holatda bir vaqtning o'zida o'ng va chap no'talar massaj o'linadi.

9-nuqta (chji-in, VII-67) - oyoq jimjiloq barmog'ining tirmog'i asosida 3mm tashqarida, simmetrik joylashgan. O'tirgan holatda bir vaqtning o'zida o'ng va chap tomon massaj qilinadi.

10-nuqta (tszu-san-li, III-36) — oyoqda, tizza qopqog'idan 3 sun pastda, katta boldir suyagining oldingi yuzasida bir sun tashqarida, simmetrik ravishda joylashgan. O'tirgan holatda bir vaqtning o'zida o'ng va chap nuqtalar massaj qilinadi.

11-nuqta (le — syuz, I-7) — bilakda, o'rta kaft burmasidan 0,5 sun yuqorida, tirsak suyagining bigizsimon o'sig'i chuqurchasida,

simmetrik ravishda joylashgan. Stolga qo'yib, navbatma-navbat o'ng va chap qo'l massaj qilinadi.

12-nuqta (szin - men, XI-25) – qorinda 12-qovurg'aning erkin qirrasida, simmetrik ravishda joylashgan. O'tirgan holatda bir vaqtning o'zida o'ng va chap tomon massaj qilinadi.

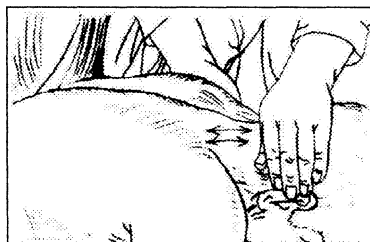
13-nuqta (shen - shu VII-23) - orqaning o'rta chizig'idan II-III bel umurtqalari.

O'tkir o'sig'i orasidan 0-5 sun ikki yon tomonida simmetrik ravishda joylashgan.

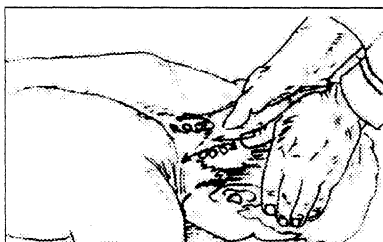
Qorniga yostiq qo'yib yotgan holatda, bir vaqtning o'zida o'ng va chap tomonlar massajchi tomonidan massaj qilinadi.

Osteoxondroz xastaligida massaj qilish

Osteoxondroz – umurtqa pog'onasi xastaligining og'ir turidir. Bu xastalanish asosida umurtqa pog'onasidagi tog'ay disklarining degenerativ o'zgarishlari yotadi. Xastalik umurtqa suyagi tanalari, umurtqa pog'onasi bo'g'inlari, boylamlariga tarqaladi. Osteoxondroz xastaligining ta'sir sohasi har xil. Osteoxondrozning bir ko'rinishi – diskogen radikulit butun dunyoda keng tarqalgan xastalik. Bu xastalik tufayli vaqtincha ish qobiliyatini yo'qotish hollari juda ko'p. Diskogen radikulit xastaligida ko'proq umurtqa pog'onasining bo'yin va bel qismi ta'sirlanadi, ayrim holatlarda osteoxondroz butunlay umurtqa pog'onasi bo'ylab tarqalishi mumkin. Bunday hollarda og'riqni qoldirish, mushaklarning haddan tashqari tarangligini susaytirish, umurtqa pog'onasining umurtqalararo bo'g'imini, markaziy nerv tizimi va shikastlangan periferik nerv tolalarining funksiyalarini tiklash maqsadida massaj qo'llaniladi. Klassik qo'l massaji bilan birga, nuqtali hamda chiziqli massajlar o'tkazilishi yohud vaziyatga qarab o'zga massaj turi tanlanishi mumkin.



126-rasm. Bo'yin sohasini ko'ndalang siqish



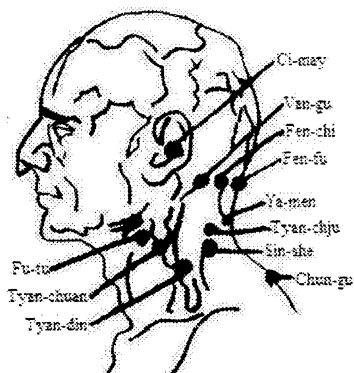
126-rasm. Bo'yinni katta barmoq yostiqchalari bilan ishqalash

Klassik qo'l massaji (bo'yinning orqa sohasini 6-ko'krak umurtqasigacha, yon qismlarini yelka bo'g'imi bilan birgalikda, ko'krakning oldingi yuqori qismi 2-qovurg'alargacha) massaj oluvchining o'tirgan va qorni bilan yotgan holatlarida 8-12 daqiqa davomida o'tkaziladi. Massaj harakatlari boshning ensa qismidan orqaga 6-ko'krak umurtqasigacha, yon tomonga yelka bo'g'imiga tomon yo'nalgan holatda navbatma-navbat silash, siqish, ishqalash, uqalashlar (126-127-rasmlarga qarang) bajariladi. Massaj silash bilan yakunlanadi.

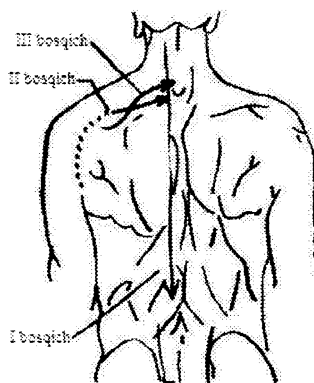
Nuqtali massaj, asosan, bo'yin qismida joylashgan quyidagi nuqtalarda o'tkaziladi. Massajning o'rta va kuchli og'riq qoldiruvchi uslublari ishlatiladi (128-rasm).

1. Si-may – quloqning tashqi eshitish yo'li orqasidagi so'rg'ichsimon o'simtada.

2. Tyan-chuan – to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon mushaklarining orqasida (qalqonsimon tog'ayning pastki qismidan o'tkazilgan chiziqning shu mushak bilan kesishgan joyi).



128-rasm. Umurtqa pog'onasining bo'yin sohasida osteoxondroz kasalligidagi, massaj qilinuvchi nuqtalar



129-rasm. Umurtqa pog'onasining bo'yin sohasidagi, osteoxondroz kasalligida chiziqli massaj o'tkazilishi lozim bo'lgan asosiy nuqtalar

3. Tyan-din – to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon mushaklarning orqasida (qalqonsimon tog'ayning yuqorisidan o'tkazilgan chiziqning shu mushak bilan kesishgan joyi).

4. Fu-tu – to'sh-ko'krak-so'rg'ichsimon mushaklarning o'rtasida, qalqonsimon tog'ayning yuqori qismida.

5. Ya-men – bo‘yinning o‘rta chizig‘ida, 2-bo‘yin umurtqasining o‘sig‘i ustida.

6. Fen-fu - ensa suyagining do‘mboqchasi ostida.

7. Sin-she - 3–4-bo‘yin umurtqalarning o‘tkir uchli o‘simtalari orasida (trapetsiyasimon mushaklarning tashqi chetida).

8. Chun-chu – 6-7-bo‘yin umurtqalarining o‘tkir o‘simtalari orasida.

Nuqtali massajning samaradorligini oshirish uchun qizdiruvchi surtma moylardan foydalaniladi.

Chizikli massaj. Umurtqa pog‘onasining bo‘yin qismidagi osteoxondroz kasalligida chizikli massaj uch bosqichda o‘tkaziladi (129-rasm).

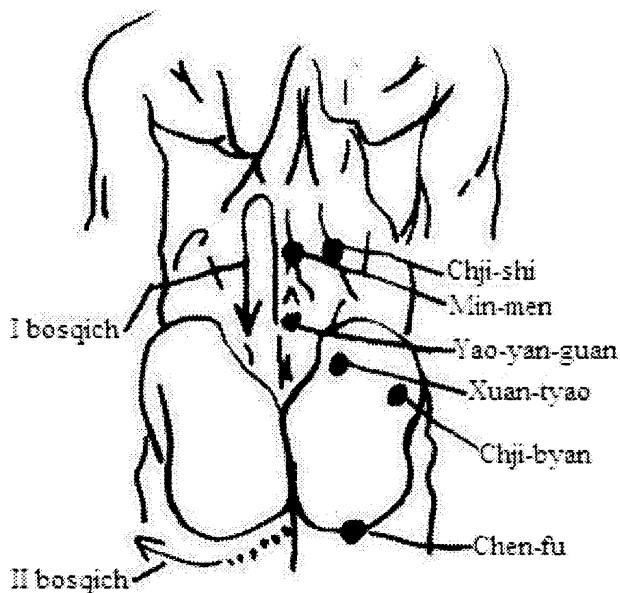
Birinci bosqichda umurtqa pog‘onasining ikki yon tomonidagi chiziqlar bo‘ylab (umurtqalarning ko‘ndalang o‘siqlari ustidan o‘tadigan chiziq), bo‘yinning 4-umurtqasidan 12-ko‘krak umurtqasigacha, yuqoridan pastga yo‘nalgan holda 10-12 marta silanadi. Ikkinchi bosqich qo‘ltiq osti orqa burmasidan, Szyan-chjen nuqtasidan ko‘krakning yuqori qismiga, so‘ngra umurtqa pog‘onasi tomonidagi Daju nuqtasigacha 10-12 marta silanadi (1-2 ko‘krak umurtqalari orasida). Uchinchi bosqich Bifen nuqtasidan boshlanib (ko‘krakning yuqori qismidan) 7-bo‘yin va 1-ko‘krak umurtqalarining o‘tkir uchli o‘simtalari orasi tomoniga 10-12 marta silanadi.

Bel qismidagi osteoxondroz xastaligida massaj qilish

Klassik qo‘l massaji bel, dumg‘aza sohasida 10-12 daqiqa davomida birinci bel umurtqasidan dumba mushaklarining pastki qismigacha o‘tkaziladi. Massaj oluvchi qorni bilan yotadi, avval bel massaj qilinadi, buning uchun silash va ishqalashning hamma turlari qo‘llaniladi. Belda ishqalash tugaganidan so‘ng sust mashqlar bajariladi. So‘ngra dumba mushaklari massaj qilinadi, buning uchun silash, siqish, uqalash turlari bajariladi. Bundan so‘ng dumg‘aza massaj qilinadi, bunda asosan, ishqalash usullari qo‘llaniladi. Keyinchalik yonbosh suyakning qirradi ishqalanadi. Massaj silkitib-silkitib qo‘yib, urish va silash usullarini bajarish bilan yakunlanadi.

Nuqtali massaj. Bu xastalikda nuqtali massaj ham muvaffaqiyatli qo‘llaniladi. Massaj davomida umurtqaning ikki yon tomonida joylashgan nuqtalariga ta‘sir ko‘rsatib, oldin sog‘lom tomoni, so‘ngra og‘rig‘i kuchli bo‘lgan tomoni massaj qilinadi. Massaj oldidan shu joy, albatta, isitilishi lozim (og‘rig‘i kuchli sohalarning akupressura nuqtalari bir-biriga to‘g‘ri kelmasligi mumkin).

Quyidagi nuqtalarda massaj o'tkazish lozim (130-rasm).



130-rasm. Umurtqa pog'onasining bel sohasidagi osteoxondroz kasalligida chiziqli massaj o'tkazilishi lozim bo'lgan asosiy nuqtalar

1. Minmen nuqtasi – ikkinchi va uchinchi bel umurtqasining o'tkir uchli o'simtalari orasida.

2. Yaoyan-guan – 4, 5-bel umurtqasining o'tkir kuchli o'simtalari orasida.

3. Chji-byan – dumg'aza kanaliga kirish joyida.

4. Chji-shi – orqa sohaning ikkinchi yon chizig'ida, belning 2-3 umurtqasi qismida.

5. Chen-fu – dumba osti burmasining o'rtasida.

6. Xuan-Tyao – dumbaning tashqi yuqori kvadratida (qismida).

Bu nuqta 8-12 sm chuqurlikda joylashganligi tufayli massaj tirsak bilan yoki kichkina tayoqchalar yordamida bajariladi.

Chiziqli massaj. Chiziqli massaj ikki bosqichda o'tkaziladi. Birinchi bosqichda dumba osti burmalari bo'ylab, tashqi tomonga yo'nalgan holda, bosh barmoq yostiqchalari bilan 10-12 marta bajariladi. Ikkinchi bosqichda bosh barmoq yostiqchalari bilan orqaning birinchi yon chizig'i bo'ylab belning 5-umurtqasidan 12-

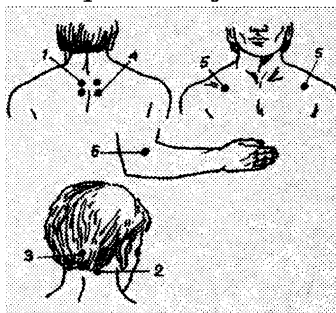
ko'krak umurtqasigacha pastdan yuqoriga ko'tarib, so'ngra orqaning ikkinchi yon chizig'igacha o'tib mayinlik bilan 12-ko'krak umurtqasidan 5-bel umurtqasiga tomon 20 marta chiziqli massaj bajariladi.

O'PKA VA HAVO O'TKAZUVCHI YO'LLARNING SHAMOLLASHIDA MASSAJ QILISH

Bu xastalik aholi, ayniqsa, yosh bolalar orasida juda kup uchraydi. Shamollashlarga yetarli darajada ahamiyat bermaslik natijasida xastalik asoratlari turli a'zolari zararlaydi. Ma'lumotlarga ko'ra, shamollashning oldini olish odam umrini 10-15 yilga uzaytirishi mumkin. Shamollash va uning asoratlarini davolash tadbirlari bilan birga massaj turlari keng ko'lamda qo'llaniladi.

Nafas olish tizimining yuqori qismlarida shamollash alomatlari paydo bo'lganda ko'krak oldida yelkalaridan qovurg'alar yoyigacha va orqa qismlarida 7-bo'yin umurtqasidan 2-bel umurtqasigacha klassik qo'l massaji bajariladi. Massaj kattalarda 24-27 daqiqa, yosh bolalarda 21-23 daqiqa, bir yoshgacha bo'lgan chaqaloqlarda 2-10 daqiqa davomida o'tkaziladi. Ko'krakning oldini massaj qilishda katta ko'krak mushaklari, qovurg'alar oralg'i, to'sh suyagi, o'mrov suyagining birikkan joylarida silashning hamma turlari, siqish, uqalash turlari; ishqalash to'sh suyagida o'mrov suyagining to'sh suyagiga birikkan joyida, o'mrov suyagining ko'krak bilan birikkan joyida, qovurg'alar oralg'ida va qovurg'alar yoyida o'tkazilib, silash bilan massaj yakunlanadi.

Shamollash bilan bog'liq, xastaliklarda nuqtali massaj. Kasallikning birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan nuqtali massaj o'tkazish foydalidir. Bunda ohista, bosim bilan, har bir nuqtada 3-5 daqiqa tinchlantiruvchi massaj qilinadi. Shamollashning yengil turida birinchi guruh nuqtalariga ta'sir ko'rsatish lozim (131-rasm).



131-rasm. Shamollash kasalliklarida massaj o'tkazish nuqtalari

1-nuqta (fen-men) — orqa sohaning o'rta chizig'idan 2 va 3-ko'krak umurtqasining uchli o'simtalari oralg'idan 1,5 sun tashqa-

rida (massaj oluvchi qorni bilan yotgan holatda, bir vaqtda chap va o'ng tomonda joylashgan nuqtalar baravariga massaj qilinadi).

2-nuqta (tyan-chju) – boshning soch o'sgan chegarasida, orqaning o'rta chizig'idan 1,5 sun tashqarida, simmetrik ravishda joylashgan. Ikkala nuqta bir vaqtda baravariga massaj qilinadi.

3-nuqta (fen-fu) – ensa suyagi do'mbog'i tagidagi chuqurchada joylashgan.

4-nuqta (fey-shu) – orqa sohaning o'rta chizig'idan 3 va 4-ko'krak umurtqasining uchli o'simalari oralig'idan 1,5 sun tashqarida joylashgan.

5-nuqta (yun-men) – tananing oldingi o'rta chizig'idan sun tashqarida, o'mrov suyagining ko'krak bilan tutashgan chuqurchasida joylashgan.

6-nuqta (tsuy-chi) – bukilgan bilak burmasining katta barmoq tomonida. Bu nuqta, massaj oluvchi o'tirgan holatida, ketma-ket massaj qilinadi.

Shamollashning keyingi davrida (burundan suyuqlik oqqan, aksirib yurgan vaqtlarida) nuqtali massajning ikkinchi guruhi qo'llaniladi. Massaj qanchalik erta boshlansa natijasi shunchalik yaxshiroq bo'ladi. Yengil va sekin burama harakatlar bilan 3-5 daqiqa davomida tinchlantiruvchi massaj bajariladi.

1-nuqta (in-syan) – yuzda, burunning yon qanotlari yuqorisida, simmetrik ravishda joylashgan.

2-nuqta (ne-lyao) – yuzda, 1-nuqtadan yuqori labga tushirilgan perpendikulyar chiziqning kesishgan joyida, simmetrik ravishda joylashgan, massaj o'ng va chap tomonda bajariladi.

3-nuqta (su-lyao) – yagona, burunning uchida joylashgan:

4-nuqta (sin-min) – ko'zning ichki burchagidan 2-3 mm burun tomonida, simmetrik ravishda joylashgan.

Massaj ko'rsatkich barmoq yostiqchasi yordamida bajariladi.

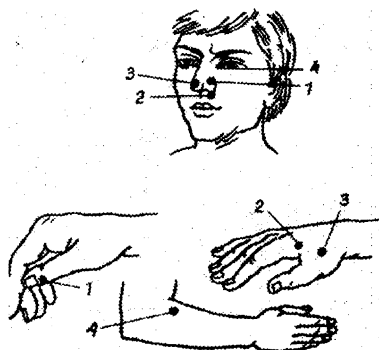
Shamollash tasiri tomoqda sezilganda kuniga 2-3 marta 3-guruh nuqtalarida massaj o'tkazilishi lozim (132-rasm).

1- nuqta (shao-shan) – qo'lning katta barmog'i tirnoqlari asosida 3 mm tashqarida, simmetrik ravishda joylashgan; chap va o'ng tomondagi nuqtalar navbatma-navbat massaj qilinadi.

2-nuqta (san-tssyang) – kaftning tashqi yuzasidan, II kaft suyagi asosining orqasida, simmetrik ravishda joylashgan. Chap va o'ng tomondagi nuqtalar navbatma-navbat massaj qilinadi

3-nuqta (xe-chu) — kaftning tashqi yuzasida bosh va ko'rsatkich barmoqlarning kaft suyaklari orasida simmetrik ravishda joylashgan. Chap va o'ng tomondagi nuqtalar navbatma-navbat massaj qilinadi.

4-nuqta (shou-san'-li) bilakning oldingi yuzasida bukilgan holatdagi burmadan 2-sun pastroqda joylashgan. Massaj oluvchi qo'lini bukib, kaft yuzasini pastga qaratib, stol ustiga qo'yib o'tirgan holatda, o'ng va chap tomondagi nuqtalar navbatma-navbat massaj qilinadi.



132-rasm. Shamollash kasalliklarida massaj o'tkazilishi lozim bo'lgan nuqtalar

Su-joko terapiya

Bu usulda davolash panja yoki kaft yordamida olib boriladi. Uning nomi ham shundan kelib chiqqan — Su-jok akkupunktura, ya'ni Panja-kaftlarga igna sanchib davolash demakdir.

Su-jok akkupunkturasining kashfiyotchisi, ijodkori koreyalik professor Pak Je Vudir. Pak Je Vu dunyo tan olgan olimdir.

Bugungi kunda jahonning 35 mamlakatida Su-jok usulida davolash markazlari faoliyat ko'rsatadi. O'zbekistonda ham Su-jok akademiyasi ochilgan, bu usul namoyondalarining respublika assotsiatsiyasi ishlab turibdi.

Su-jok usuli o'z-o'zidan yuzaga kelmagan, albatta. Bu usul zamirida buyuk yurtdoshimiz Abu Ali ibn Sino, shuningdek, qadimgi sharq va zamonaviy G'arbning shifobaxsh tabobati yutuqlari jamlangan. Bugungi tibbiyot fanining ko'pgina yorqin yulduzlari — taniqli olimlar Su-jok akkupunkturasini XXI asr tibbiyoti deb ta'riflamoqdalar. Bu usulning yuqori bosqichlari maxsus ignalar yordamida, boshlang'ich bosqichi esa panja barmoqlarning muayyan nuqtalarini uqalash yo'li bilan amalga oshiriladi. Su-jok insonda yashirin kechayotgan xastaliklarni aniqlash va davolash, kelajakda qo'zg'aladigan boshqa kasalliklarni aniqlab chora ko'rish qudratiga ega bo'lgan, mutlaqo bezarar usuldir.

Ma'lumki, insonning panja va kaftlari butun tanasi bilan mutanosib va bog'liqdir. Inson tanasidagi har bir a'zo ta'sirchanligining

yuqori nuqtalari qo'l-oyoq kaft-panjalarida joylashgan. Go'yoki butun tana kichraytirilib, uning kaft-panjalariga chizib qo'yilgandek. Odamning qay bir a'zosi kasallansa, darhol kaft va panjalardagi shu a'zoga tegishli bo'lgan nuqtalarda aks etadi. Agar ana shu nuqta topilib, uqalansa, davo to'liqini xasta a'zoga yetib boradi va og'riq barham topadi. Uni noto'g'ri qo'llash ham insonga hech bir zarar yetkazmaydi, nari borsa davolanish samarasiz bo'ladi. Muhimi, ushbu usulni qayerda va qanday sharoitda bo'lmasin — samolyotdami, avtobusdami qo'llash mumkin. Natijasi bir necha daqiqada namoyon bo'ladi.

Bosh og'rigandagi massaj. Avvalo, panja va kaftlarni diqqat bilan ko'zdan kechirish kerak. Kaft atrofida beshtadan barmoq mavjudligini bilasiz. Inson tanasi ham gavda va undan boshlanadigan bosh qism - bosh, ikki qo'l va ikki oyoqdan iborat.

Bu o'xshashlik amalda yanada yaqqolroq namoyon bo'lishi uchun quyidagi amalni bajaring: qo'lingizni tushirib turib, to'g'ri turing, kaftingiz oldinga qaragan bo'lsin. Bosh barmog'ingizni 140 darajaga yuqoriga ko'taring.

Tananing bunday holatida — oyoqlar xuddi ichkarida, qo'llar tashqarida bo'lib, bunda o'rta barmoq va so'fi barmoq oyoqlarga, qaramaldoq — shahodat barmoq va jimjiloq qo'llarga to'g'ri keladi. Kaft — tana bo'lib, kaftning ichki tomoni gavdaning orqa qismi, bosh barmoq — bosh va ko'krak, kaftdagi chiziqlar - ko'krak kaftini qorin bo'shlig'idan ajratib turuvchi diafragma. Aytaylik, boshingizning peshona qismi og'riyapti. Rasmga qarab bosh barmoqdan peshonaga to'g'ri keladigan doirani toping. Endi gugurt cho'pini, ruchka yoki 2-3 *mm* yumaloq boshli asbob topib, bosh barmoqqa bosa boshlaymiz va og'rig'i kuchliroq bo'lgan nuqtani axtarib topamiz. Qo'lingizdagi asbob bilan nuqtani yana ham qattiqroq bosasiz. 20-30 soniyadan keyin nuqtadagi kuchli og'riq yo'qoladi, yoqimli uvishish hissi paydo bo'ladi. Nuqtada og'riq yo'qolishi bilan boshdagi og'riq ham yo'qoladi. Albatta, nuqta to'g'ri topilgan va qo'zg'atilgan bo'lsa.

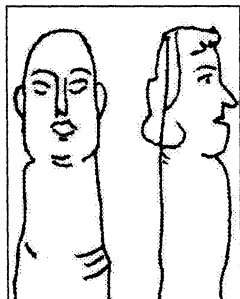
Agar og'riq nuqtasini topolmagan bo'lsangiz, uning foydasi ham kamroq — 90-95% bo'ladi. Ba'zan og'riq unchalik kuchli bo'lmaganda, 5-6 soniya bosish kifoya, boshqa hollarda 3-5 daqiqa ham talab qilinadi. Uqalashni nuqtani qattiq-qattiq bosib ham amalga oshirsa bo'ladi, shu bilan birga, soat chizig'i yo'nalishi bo'ylab qarama-qarshi yo'nalishda doiraviy harakatlar bilan uqalash mumkin.

Oddiy va o'tkir kasalliklarni davolash uchun bunday seanslarning bittasi ham yetarli. Agar kasallik surunkali bo'lsa, u holda seanslar sonini 7-10 tagacha yetkazish kerak va og'riq beradigan nuqtalarni har kuni 3-4 soat oralatib 3-5 daqiqadan uqalab turish lozim. Davo samaradorligini yanada oshirish uchun kaftdagi og'riq beruvchi nuqtalarga don, qum zarralari, kichik toshlarni leykoplastir bilan yopishtirib qo'yib, ularni kun davomida doimiy ravishda bosib, har kuni yangisiga almashtirib turish kerak.

Boshning chakka yoki ensa qismlari og'riganda ham xuddi shunday amallar bajariladi.

Yana bir maslahat. Panja va kaftlarimiz bizni o'rab turgan olam bilan ko'proq aloqada bo'ladi. Yozda yumshoq issiq tuproq yoki qumda oyoq yalang yurish va yugurish, panja va kaftlarni har kuni uqalash charchog'ingizni olibgina qolmay, balki ichki a'zolar faoliyatini ham kuchaytirishini unutmang.

Burun, ko'z, quloq, tomoq og'rigandagi massaj. Eng avvalo, bosh barmoqda ko'rsatilgandek ko'z, quloq, og'iz shakli chiziladi. Bosh barmoqda uch qismidagi pallasi go'yo odamning kichraytirilgan boshini eslatadi. Bosh barmoqning uch qismidagi palla markazi burunga keladigan nuqtadir. Agar tumov yoki burun bilan bog'liq bo'lgan boshqa dard bo'lsa, ana shu nuqta qattiq-qattiq bosiladi. Shunda qaqshatgich og'riq seziladi. Lekin bir necha daqiqa sabr qilish kerak. Shu nuqtadagi va shuningdek, burundagi yoqimsiz holat o'tib ketadi (133-rasm).



133-rasm. Bosh barmoq sohasida joylashgan organlar



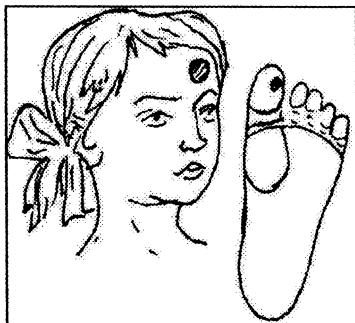
134-rasm. Bosh barmoqdagi chap va o'ng tarafni belgilash

Keyingi paytlar ko'zingiz tez-tez charchaydigan, qizaradigan bo'lib qolgan deylik. Avvalo, bosh barmoqlarning ko'zga talluqli nuqtasini toping. Buning uchun chap qo'lingiz yoki o'ng qo'lingiz

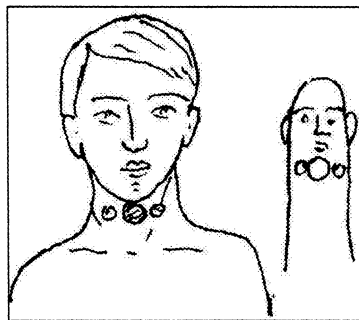
bosh barmog'iga qarang, o'ng ko'zga taalluqli nuqta barmoqning o'ng tarafida, chap ko'zga taalluqlisi chap tarafda joylashgan (134-rasm).

Shuningdek, quloqlarga daxldor nuqtalar ham shu taxlit aniqlanadi. Odatda, qaeridir og'rib turgan bola injiq, betoqat bo'lib qoladi, qulog'i, ko'zi, burni xastalangan bolaning zarur nuqtalarini topib, ta'sir o'tkazish, albatta oson ish emas. Shuning uchun bu tadbirlarning og'riqsiz usulini qo'llash ham samara berishi mumkin. Mosh donalari, olma va boshqa mevalarning donodor urug'larini shifo nuqtasiga leykoplastir bilan yopishtirib qo'yish kerak. Urug' donasi aynan nuqta ustida joylashgan yoki joylashmaganligini qattiq bosib, aniqlasa bo'ladi. Agar xastalangan a'zoga taalluqli nuqta bo'lsa kuchli og'riq yuzaga keladi. Kichik yoshdagi bolalarga bu tadbirni tunda, uyqu oldidan qo'llash o'rinlidir.

Og'riq qoldiruvchi nuqtada mosh yoki olma urug'i 6-7 soatgacha saqlanadi (135-rasm).



135-rasm. Boshning peshona va oyoqning bosh barmoq sohasidagi nuqtalar

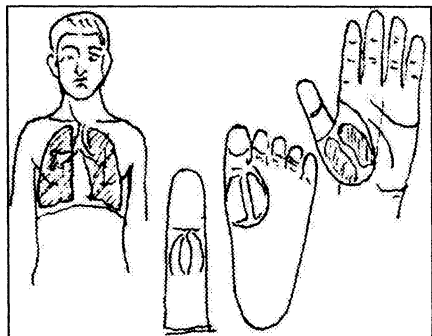


136-rasm. Bosh barmoqning o'rta pallasi, bo'yin sohasi

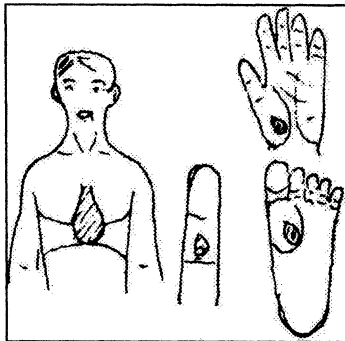
Tomoq va nafas yo'llari xastalangandagi massaj. Bosh barmoqning o'rta pallasi bo'yinga, pastki pallasi, o'pka va nafas yo'llariga to'g'ri keladi (135-136-rasmlar). Bunda ham yuqoridagi tadbirlarni qo'llash kerak. Ya'ni rasmda ko'rsatilgan tegishli nuqtalarni topib, muolaja amalga oshiriladi.

Yurak og'riganda, hushdan ketgandagi massaj. Biror-bir qo'shni ayol hushsiz ahvolda ekanligi haqida xabar berilganda, uning kaftidagi yurakka to'g'ri keladigan nuqtasini topib, bor kuch bilan uqalanadi. Yurak faoliyatini qayta tiklash kerak. Ikki daqiqadan so'ng bemor ko'zlarini ochadi. Oyoq va kaftda yurakka to'g'ri keladigan nuqtalar (137-138-rasm) aks ettirilgan. Hushdan ketganda

ana shu shifo nuqtalaridan davo topish mumkin. Uqalash bemor o'ziga kelguncha amalga oshirilishi kerak. Yurak bot-bot og'rib turganda, shuningdek, yurak faoliyatini yanada yaxshilash maqsadida ham bu usulni tez-tez erinmay takrorlab turilsa ayni muddaodir.



137-rasm. Bosh barmoq pastki pallasi, qo'l, oyoqlarda o'pka sohalari ko'rsatilgan



138-rasm. Bosh barmoq qo'l va oyoq kafti sohalaridagi qayta tiklash sohasi

Oyoq kafti massaji. Xitoylar oyoq kaftining salomatlik ko'zgusi ekanligini qadim zamonlardayoq bilishgan. Zamonaviy tibbiyot ularning donoligini e'tirof etdi va oyoq kaftidan quloq chig'anog'i kabi organizmdagi turli xildagi o'zgarishlarni davolashda ta'sir qilish yo'li bilan foydalanish mumkin, deb hisoblashdi.

Chindan ham oyoq kaftidagi reflektor zonalarini massaj qilish yo'li bilan me'da, buyrak va boshqa a'zolar kasalliklarini davolasa bo'ladi. Bu gap, asosan, vegetativ nerv tizimidagi o'zgarishlarga aloqador bo'lgan kasalliklarga taalluqli. Oyoq kaftidagi ma'lum zonalarini rag'batlantirish yo'li bilan organizm ishini yaxshilashga erishish mumkin. Biroq, xususan, jiddiy kasallik bo'lganda, reflektor zonalarini massaj qilishni, albatta, boshqa bir qator tibbiy tadbirlar bilan birga olib borish lozim. Bunda birgina massajning o'zi yetarli bo'lmaydi.

Oyoq kaftining reflektor zonalarini xuddi akupunktura kabi massaj qilinadi.

Oyoq kaftida inson organizmining barcha nerv tugunlari uchlari bor. Oyoq kaftidagi nerv uchlarning qo'zg'alishi miya orqali tegishli a'zoga beriladi. Shu yo'l bilan organizmda qon aylanishi yaxshi-

lanadi, kislorodni o'zlashtirish va shu a'zodan yoki tananing biror qismidan shlaklar (xilt, chiqindilar) chiqib ketishi osonlashadi. Oyoq kaftidagi ko'rsatilgan nuqtalarga shunchaki barmoq bilan taxminan 1-2 daqiqa bosib turib, ta'sir qilish mumkin.

Burundagi reflektor zona, masalan, oyoq barmoqlarida, siydik xaltasi, tizza va egarsimon nerv tovonda bo'ladi. Bu oyoq kaftidagi reflektor zonalarini uzoq yillar davomida massaj qilib, katta tajriba orttirgan terapevtlarning tajribasi bilan aniqlangan.

Mabodo kimdir birorta reflektor zonaning o'rniga butunlay boshqasini massaj qilsa, odam o'z ahvolidan yaxshilanganini mutlaqo sezmaydi, lekin bu salomatligiga yomon ta'sir qilmaydi. Reflektor zonalarini noto'g'ri massaj qilish odamning ahvolidan yaxshi ham, yomon ham qilmaydi.

Aurikuloterapiya

Aurikuloterapiya - (lotincha «aurikula» - «quloq chanog'i sup-rasi, chig'anog'i; «terapiya» - davolash) quloq suprasida joylashgan nuqtalarga ta'sir etib, davolash usullaridan biridir. Qadimgi bu usul sharq tibbiyotida qo'llanilgan. Quloq markaziy nerv tizimi hamda ichki a'zolar bilan uzviy bog'langan. Tashqi quloq nervlarga boy bog'lanishlari tufayli tananing ichki a'zolari va tizimlari holatlarini sezish imkoniyatlariga ega. Quloqning bunday xususiyati va ahamiyati qadimdan tibshunoslarga ma'lum bo'lgan.

Quloq suprasida joylashgan faol ta'sirlanuvchi nuqtalar ichki a'zolarining ta'sirlanish sohalarini o'zida mujassam etgan. Bu haqda eramizning VII asrida quloqni igna sanchib davolash usuli asoschisi, olim Sun Si Myao birinchi bo'lib ma'lum qilgan va quloqning topografik haritasini tuzgan.

Aurikuloterapiya usuli XX asrning 50-yillarida anatomo-fiziologik va davo tariqasida ilmiy-nazariy asosda qo'llanila boshladi.

Marselda 1956-yilda o'tkazilgan xalqaro anjumanda fransuz olimi Pol Nojening quloq suprasida homilaning tasviri aks etishi, shu bois ayrim nuqta va sohalarni qo'zg'atib, ichki a'zolar va butun organizm faoliyatini tiklashi va jadallashtirishi mumkinligi haqidagi fikri shov-shuv uyg'otdi.

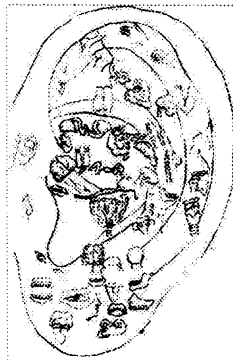
Pol Noje quloq suprasida o'z ifodasini topgan bir necha reflektor sohalarni ta'riflab, ilmiy asosda quloqning topografik haritasini birinchi bo'lib tuzib chiqdi.

Hozirgi vaqtda ushbu yo'nalishdagi klinik va eksperimental izlanishlar davom etmoqda. Bular asosida quloq suprasining yangi

topografik haritalari vujudga kelmoqda (139-rasm). Hamma haritalarida quloq solinchagi va qarshi burma bosh miyachaga tegishli sohalar, quloq suprasining ichki bo'shlig'i ko'krak qafasida joylashgan a'zolarga tegishlidir, deb ta'kidlangan.

139-rasm. Quloq suprasining topografik haritasi

Ma'lumotlarga ko'ra, uzoq umr ko'rganlarning quloq suprasi o'ziga xos xususiyatlariga ega. 90 yoshdan oshgan kishilarning 85% ida quyidagi xususiyatlar namoyon bo'lgan: quloq suprasi ancha katta; quloq suprasi solinchagi uzunchoq va qalin; quloq suprasining qarshi burmasi o'ta bo'rtib turadi.



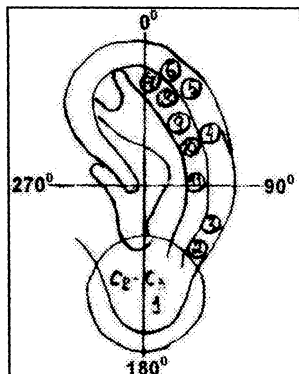
Quloq suprasida 110 ta nuqta mavjud bo'lib, ular xalqaro klassifikatsiya bo'yicha 18 sohani tashkil etadi. Bundan tashqari, yana 60 ta qo'shimcha nuqtalar mavjud bo'lib, bulardan 18 tasi quloq suprasining oldi yuzasida, 42 tasi orqa yuzasida joylashganligi aniqlangan.

Quloq suprasidagi nuqtalar juda zich joylashgan, har bir nuqta 1-2 mm² yuzaga ega. Amalda bu nuqtalarni massaj qilish qiyin, shuning uchun massaj amaliyotida nuqtalar emas, ularni aks ettiruvchi sohalar massaj qilinadi.

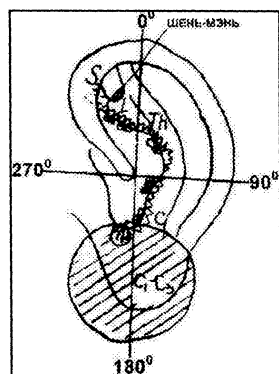
Odatda, quloq suprasi barmoqlar bilan bosib ezilganida, og'riqlar sezilmaydi. O'tkir xastalanganda ayrim nuqtalar sohaları barmoqlar bilan bosib ezilganda og'riq sezilishi mumkin. Surunkali tus olgan xastaliklarda ularga taalluqli sohalar va nuqtalar ustidagi terida har xil o'zgarishlar ro'y berishi mumkin.

Shunday qilib, quloq suprasidagi nuqtalardan davolash maqsadida foydalaniladi (140-rasm).

Quloq suprasidagi qo'l, oyoq va tana qismlarining sezuvchan sohaları aks ettirilgan: 1-soha — quloq solinchagi va bo'yin chigalini (S2-S3) aks ettiradi; 2-soha — bo'yinning orqa yuzasini; 3-soha — yelka, yelka bo'g'imi, ko'krak sohasi va qovurg'alarni (I-V); 4-soha — bilak va tirsak bo'g'imini; 5-soha qo'l kaftini; 6-soha — qo'l barmoqlarini; 7-soha — oyoq kafti, boldir-oyoq panja bo'g'imi va oyoq barmoqlarini; 8-soha — bolder va tizza bo'g'imini; 9-soha — son, chanoq-son, dumba va qov qismlarini; 10-soha — bel, dumg'aza va shunga taalluqli qorin qismini; 11-soha — bel va qorinning yuqori qismlari (to'sh osti sohasi)ni.



140-rasm. Quloq suprasida qo'l, oyoq va tana sohalarining sezuvchanligini aks ettirilgan sohalar raqamlar bilan belgilangan



141-rasm. Markaziy nerv tizimi tarkibidagi sohalar ko'rsatilgan

Markaziy nerv tizimi tarkibidagi sohalar ko'rsatilgan: 1-bo'yin chigali; 2-ko'krak chigali; 3-qorin chigali; 4-pastki qorin chigali; 5-tos simpatik tuguni. Orqa miyaning segmentlari va orqa miya ildizlari qarshi burma sohasida joylashgan. S-bo'yin, T-ko'krak, L-bel, S-dum'aza (141-rasm).

Qo'shimcha ravishda talamus ThL (oraliq miyaning qismi), ko'rish bo'rtiqlari sohasi (S) va shen-men nuqtasi tasvirlangan. Talamus umumiy sezuvchanlik sohasi hisoblanadi, shu sababli har xil og'riqlarni qoldirishda aynan shu soha massaj qilinadi.

Quloq uchburchagining pastki qismida joylashgan nuqta-stress nuqtasi, shen-men deb nomlangan. Ushbu ommabop nuqta stress (tanglik) holatlarning oldini olish va haddan tashqari asabiylashishlarni bartaraf qilishda tib amaliyotida keng qo'llaniladi. Bu nuqta bilan birgalikda quloq solinchagining pastki qirrasi ham massaj qilinadi. Bu yerda bosh miya po'stlog'ining limbik tizimi, frontal bo'laklari, harakat va teri sezuvchanligining tasviri sohasi joylashgan.

Quloq supراسi sohalarini ketma-ket massaj qilish tartibi raqamlar yo'nalishi bo'yicha ko'rsatilgan.

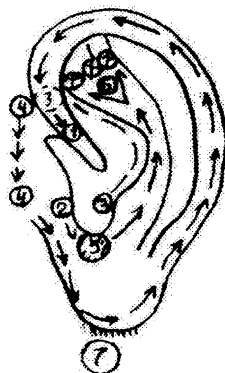
Odatda, quloq supراسi bosh va ko'rsatkich barmoqlar orasiga olinib, massaj qilinadi. Bunda bosh barmoq quloq supراسining old yuzasini, ko'rsatkich barmoq esa tashqi yuzasini massaj qiladi. Massajning ikki usuli qo'llanadi: ikki barmoq yostiqlchalari orasida aylanma shaklda ishqalash va o'qtin-o'qtin ezish.

Massaj oluvchi chalqancha yotganida bo'yin ostiga kichik yostiqlcha qo'yishi, qorin bilan yotganida esa kaftlar ustiga peshonasini

qo'yib yotishi lozim. Bu holatlarda bosh miya qon bilan yaxshi ta'minlanadi.

Massaj quloq solinchagi va burma sohalaridan boshlanib, quloq suprasining cho'qqisi va burmaning oyoqchasi tomon (I-I) 2-3 marta bajariladi, so'ngra 2-4 marta qarshi burma, oldin ustki keyin pastki oyoqchalar bo'ylab (2-2A-2B) massaj qilinadi. Bundan keyin ko'rsatkich barmoq (yoki tirnoq) bilan qarshi burma va quloq suprasi chegarasiga qarshi supachadan burmani ikki yuzasiga (3-3 yo'naltirilgan holda) 2-3 marta ishqalanadi yoki bosiladi. Bu sohada vegetativ nerv tizimi joylashgan.

142-rasm. Quloq suprasi sohalarini raqamlar va harakat yo'nalishi bo'yicha ketma-ket massaj qilish harakatlari yo'nalishi ko'rsatilgan



Quloq suprasi massajidan so'ng quloq suprasi oldi tepadan pastga yo'naltirilgan holda (4-4) 2-3 marta silanadi (142-rasm).

Ayrim holatlarda talamus (5) sohasi, quloq solinchagining pastki qirrasini (7) va shen-men (6) nuqtasi massaj qilinadi.

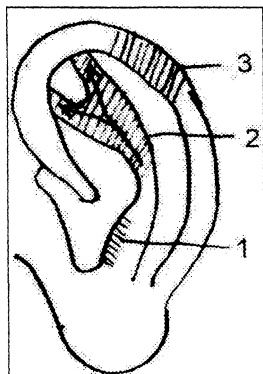
Massaj vaqti 3-6 daqiqa davom etadi. Ba'zan massaj davomida massaj oluvchi qisqa vaqtli (soniyadan bir necha daqiqagacha) uyquga ketishi mumkin. Shu boisdan massaj oluvchi massajdan so'ng kamida 10 daqiqa dam olishi tavsiya etiladi.

Davolash amaliyotida nuqtali va chiziqli massajdan oldin quloq suprasini barmoqlar bilan massaj qilish lozim.

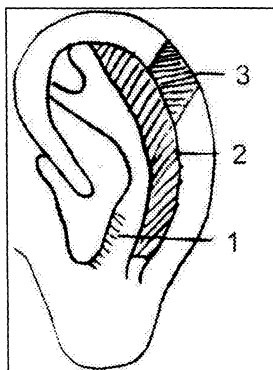
Sog'lomlashtirish amaliyotida avval klassik tiklash massaji (yoqa, bo'yin, yelka sohalari)dan so'ng quloq suprasi massaj qilinadi (143-rasm).

Boldir mushaklarini bo'shashtirish, og'riqni va tomir tortishini qoldirish uchun quloq suprasidagi oyoqlarning anatomik ta'sir sohalarini ketma-ket massaj qilish kerak bo'ladi. Bu sohalar quyidagilardan iborat.

1-soha - qarshi supacha. «Bosh miya po'stlog'i» sohasi. Massaj bosh miya faoliyatini kuchaytiradi. Bu sohaning tashqi va ichki yuzasini bosh va ko'rsatkich barmoqlar yostiqchalari orasiga olib, baravariga massaj qilish lozim.



143-rasm. Boldir mushaklarida og'riq va tomir tortilishida quloq supراسi sohaslarini massaj qilish



144-rasm. Qo'llarning jismoniy ish qobiliyatini qayta tiklashda quloq supراسining uch sohasini massaj qilish

2-soha — qarshi burma. Bu soha ikki barmoq orasiga olinib, ko'rsatkich barmoq bilan aylana shaklida ishqalanadi yoki o'qtin-o'qtin bosib qarshi burmaning yuqori pastki oyoqchasi bo'ylab massaj qilinadi. Bosh barmoq tayanch vazifasini bajaradi.

3-soha — Darwin bo'rtmachasining atrofi. Bu jigar faoliyatiga ta'sir etuvchi va qonning qaytadan taqsimlanishini normallashtiruvchi soha. Bu soha ikki barmoq orasi bilan massaj qilinadi (144-rasm).

Qo'llarning ish qobiliyatini qayta tiklash maqsadida quloq supراسining uch sohasi, ya'ni oyoqlar mushaklarini bo'shashtiruvchi birinchi va uchinchi sohalar hamda qayiq shaklidagi chuqurcha barmoq tirnog'i bilan pastdan yuqoriga yo'naltirib massaj qilinadi. Qayiq shaklidagi chuqurcha qo'llar harakati va sezuvchanligiga ta'sir etuvchi soha sanaladi. Bu sohani massaj qilish qo'l mushaklari nervlarining faoliyatini yaxshilaydi.

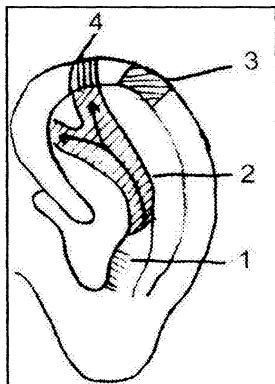
Qo'l mushaklari faoliyatini oshirish maqsadida bo'yin, yoqa, yelka sohalari va qo'llarning klassik massajidan so'ng quloq supراسini massaj qilish tavsiya etiladi.

Uyqusizlik holatida quloq supراسida joylashgan 1-4-sohalar jimjiloqning uchi bilan massaj qilinadi (145-rasm).

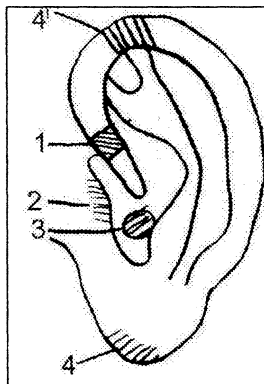
Tunda uyqu buzilganda, uyg'ongan zahoti 1, 3, 4-sohalar massaj qilinadi (146-rasm).

Nafas a'zolarining o'tkir va yuqumli kasalliklarida quloq supراسining tegishli sohaslarini massaj qilish ko'rsatilgan. Massaj xastalikning dastlabki alomatlari paydo bo'lishi bilan qo'llanilishi

(darmonsizlik, lohaslik, betoblik) muhim ahamiyatga egadir. Bu vaqtda quloq supralari galma-gal massaj qilinadi. Birinchi kuni birinchisi, ikkinchi kuni ikkinchisini va hokazo.



145-rasm. Uyqusizlikda quloq suprasini va o'z-o'zini massaj qilish sohalari ko'rsatilgan



146-rasm. Nafas a'zolarining o'tkir va virusli kasalliklarida quloq suprasining va o'z-o'zini massaj qilish ko'rsatilgan

O'naqaylarda o'ng quloq sup-rasi, chapaqaylarda esa chap quloq sup-rasi massaj qilinadi.

147-rasm. Quloq suprasidagi qon bosimi ko'tarilganda qo'llaniladigan faol nuqtalar joylashishi

Qon bosimi oshganda va pasaygan-da quloq suprasidagi faol nuqtalar:

13-tomir tonusini me'yorga keltiradi. Arterial bosim oshganda va pasayganda qo'llaniladi.

19-arterial bosimni pasaytiradi.

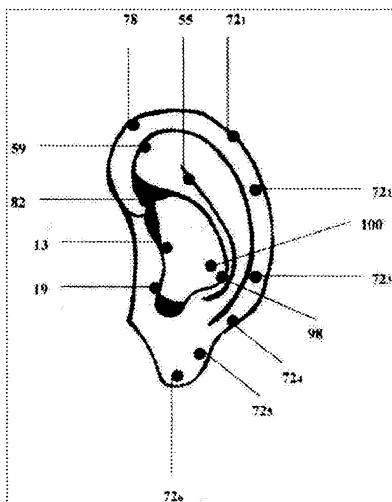
55-gipertoniya-dagi asosiy nuqta

59-arterial bosimni pasaytiradi.

721, 722, 723, 724, 725, 726-bu nuqtalar arterial bosimni pasaytiradi.

78-arterial bosimni pasaytiradi

82-«nol» nuqtasi. Bu nuqtadan har xil kasalliklarini davolashni boshlash tavsiya qilinadi.



98-tomir tonusini oshiradi.

100-oshgan va pasaygan bosimni me'yorlashtiradi.

Massajning davomiyligi 10-12 kun bo'lib, ikki kun davomida massaj ertalab va kechqurun, keyin faqat ertalab o'tkaziladi.

Belgilangan sohalar raqamlar bo'yicha ketma-ket massaj qilinadi.

IV soha - quloq burmasining cho'qqisida joylashgan. U og'riqni qoldirish, tinchlantirish, yallig'lanishga qarshi va organizmning har xil xastaliklarga chidamlilik qobiliyatini oshirish uchun massaj qilinadi.

V soha – quloq solinchagining pastki qismi, murtak bezlarining ta'sirlanish sohasi aks etgan. Massaj natijasida xalqum atrofidagi limfatik to'qimalarda modda almashinuvi yaxshilanadi va organizmning immunologik reaktivligi kuchayadi.

IV–V sohalar – birinchi va ikkinchi barmoqlar orasiga olinib, massaj qilinadi.

Sport sohasida qayta tiklovchi massaj turlari va yordamchi vositalar

Shiddatli jismoniy mashqlardan, shikastlanish va kasalliklardan so'ng zamonaviy sportda ish qobiliyatini qayta tiklash vositasi sifatida massaj keng ko'lamda qo'llaniladi. Qayta tiklash massaji sport musobaqalari va mashg'ulotlari tugagandan so'ng, 30 daqiqadan 4 soatgacha vaqt o'tganda qo'llaniladi. Uning davomiyligi 25-30 daqiqani tashkil etadi. Massajni qo'llanish vaqti va davomiyligi sport turiga, sportchining umumiy holatiga bog'liq bo'ladi.

Yosh sportchida va ayollarda massajning davomiyligi qisqaroq bo'ladi. Musobaqa va mashg'ulotlardan so'ng, asosan, faol harakatlangan mushaklar, tana qismlari, shikastlangan sohalar massaj qilinadi.

Segmentar massaj. Bu reflektor massajining bir turi. U tanadagi teri qavatlariga mexanik ta'sir ko'rsatib, nerv tizimi orqali ichki a'zolar va funksional tizimlar faoliyatini rag'batlantiradi. Segmentar massaj texnikasi ishqalash, uqalash va boshqa xil massaj usullarini o'z ichiga oladi.

Ishqalash usuli to'qimalarini joyidan siljitib, har tomonga tortib bajariladi. Bu usulning alohida turlari mavjud. Quyida biz ularga qisqacha ta'rif berib o'tamiz. Ishqalashning "parvarishlash" usuli chap yoki o'ng qo'lining II-IV barmoqlari bilan bajariladi. Orqaning segmentar sohalarini massaj qilishda umurtqa pog'onasi massaj-

chining bosh barmog'i va qolgan barmoqlar orasida turishi kerak. II-IV barmoqlar bilan doira shaklida vint buragandek hamma to'qimalarni ko'chirib siljiriladi. Massaj umurtqa pog'onasi tomoniga yo'naltirilib bosh barmoqqa tayanib bajariladi. Bu usulni ikki qo'l bilan ham bajarish mumkin. Bunda bosh barmoq yostiqchalari bilan pastdan yuqoriga (umurtqa pog'onasining bel qismidan bo'yin qismiga) yo'naltirib vint buragandek massaj harakatlari bajariladi. Qolgan barmoqlar tayanch vazifasini bajaradi.

“Arralab” ishqalash usuli. Ikki qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bir biridan uzoqlashtirilib umurtqa pog'onasining ikki tomoniga qo'yib bajariladi. Massaj vaqtida har ikki qo'l orasida teri burmasi paydo bo'lishi lozim. Qo'llar qarama-qarshi tomonga sirpanmasdan pastdan yuqoriga yo'naltiriladi. Teri va uning ostidagi to'qimalarni joyidan siljitib arralash harakati bajariladi. Bu usul yordamida butun orqa sohani pastdan yuqoriga qaratib ishqalanadi (segmentdan segmentgacha).

Umurtqa pog'onasining o'tkir o'simtalarini ishqalash – ikkala qo'lning I-II barmoq uchlari bilan bajariladi. Qo'lni qo'yganda bitta umurtqa pog'onasining o'tkir uchi, albatta, barmoqlar orasida joylashishi lozim. Qarama-qarshi tomonga chuqur yo'naltirilgan qo'shni umurtqalarining o'tkir uchlari orasida kichik aylana harakatlar shaklida massaj bajariladi. Bu harakatlar umurtqa pog'onasining bel qismidan bo'yin tomongsha yo'naltiriladi.

Ishqalashning “siljitish” usuli. Bir necha variantlaridan iborat. Birinchi variantini ikki qo'l bilan bajariladi. Ikki kaft ichki yuzasi bilan umurtqa pog'onasining o'ng va chap yoniga qo'yiladi. Bunda ikki kaft oralig'ida teri burmasi paydo bo'lishi lozim. So'ng bir qo'lni oldinga ikkinchi qo'lni orqaga siljitib yuqori tomonga harakatlantiradi. Bu usulni qorin sohasida ham qo'llash mumkin. Ikkinchi varianti ikki qo'lning barmoqlari bilan II-III umurtqa pog'onasi sohasidagi terini ushlab pastdan yuqoriga beldan bo'yinga qarab siljitib bajariladi. Uchinchi varianti bosh va ko'rsatkich barmoqlar bilan bajariladi. Bunda teri burmasi barmoqlar orasiga olinib pastdan yuqoriga yo'naltirib massaj qilinadi. To'rtinchi variantida uning qo'l kaftlarining ichki yuzasi teriga qattiq bosiladi va chap qo'l kafti tomonga siljiriladi. Chap qo'lning kafti sho'u xil harakatlarni o'ng qo'l tomonga qarab bajaradi. Harakatlar bel qismidan bo'yin tomonga yo'naltiradi.

Kurak osti sohasini ishqalash. Massajchi chap qo'li bilan sportchining chap yelkasini mahkam ushlab turadi. O'ng qo'lining

barmoq uchlari bilan kurak qirrasini va kurak osti ishqalaniladi. Bunda chap qo'l bel sohasiga qo'yilgan bo'lishi kerak.

Ko'krak qafasini "siqib" ishqalash. Qo'llar qovurg'alarga parallel qo'yiladi. Qovurg'alararo mushaklar to'sh suyaklaridan umurtqa pog'onasi tomonga yo'naltirib silanadi va ishqalanadi. So'ngra ko'krak qafasi massaj qilinadi. Massaj oluvchi nafas olganda massajchining qo'llari umurtqa pog'onasi tomonga, nafas chiqarganda to'sh tomonga sirpanadi. Nafas chiqarish oxirida ko'krak qafasi siqiladi (bosiladi). Massajchi avval qo'llarini diafragma yaqin qo'yadi keyin qo'llarini mushak chuqurchalariga qo'yib takrorlaydi. Massaj oluvchi nafas olishni to'xtatmasligi uchun massajchi "massaj oling va nafas chiqaring", deb buyuradi.

Ish qobiliyatini tiklash maqsadida uqalashning bir necha turlari qo'llaniladi.

"Bosib" uqalash katta barmoq yostiqlari bilan bajariladi. Harakatlar avval bosim kuchini to'qimalarga chuqurroq yo'naltirilib so'ng pasaytirish lozim. Bu usulning o'ng qo'lining katta barmog'i ustiga chap qo'lni qo'yib mushaklar yordamida ham bajarish mumkin. Bu holda qo'l kafti umurtqa pog'onasiga vertikal holatda bo'ladi.

"Chimchilab" uqalash — orqa, yelka usti mushaklarida o'ng qo'lining ko'rsatkich va o'rta barmoqlar bilan teri qizarguncha bajariladi. Harakatlar pastdan yuqoriga yo'naltiriladi. Bu usulni ikki qo'l bilan ham bajarish mumkin. Bunda katta barmoq boshqa barmoqlarining ro'parasida turadi. Harakatlar terini burishtirib ko'tarib barmoqlar bilan burab bajariladi.

"Cho'zib" uqalash — quyidagicha bajariladi: mushak ikki qo'l bilan ushlanadi (kaftlar bir biridan 3-5 sm oralig'ida mushaklar ustiga qo'yiladi). So'ng uni cho'zib orqa va oldiga siljitib massaj qilinadi (bir qo'l o'zidan, ikkinchi qo'l o'zi tomon harakatlanadi). Massaj qilinayotgan sohada qo'llar almashtirilib bu harakatlar bir necha marta takrorlanadi. Bu usul orqa, qo'l va oyoq mushaklar massajida ko'proq qo'llaniladi.

Oyoq bilan massaj qilish. Sportchilarning mushaklari yaxshi rivojlanganligi sababli ularni massaj qilish ancha qiyinchiliklar tug'diriladi. 100 kilogramm og'irlikdagi sportchilarning yaxshilab massaj qilish uchun massajchi juda kuchli bo'lishi lozim. Shunday holatlarda qo'l massaji o'rniga oyoq massaji qo'llaniladi. Bunda massaj oluvchi sportchi erda yoki yumshoq tushakda yotadi. Orqa mushaklari bir oyoq yohud ikkala oyoq bilan ishqalab uqalanadi. Bunda massajchi massaj oluvchining orqasiga oyoqlari bilan chiqib tik turadi. Bel

tomonidan bo‘yin tomonga yo‘nalgan holda uqalash usuli bajariladi. Orqaning mushaklarida yurish degan ibora ham bor. Oyoqlar massaji pastki qismidan boshlanadi. Massajdan so‘ng qo‘l bilan xuddi o‘sha qismlarida silash, ishqalash, uqalash usullari bajariladi.

Oyoq bilan massaj qilish, nafaqat mushak massaji katta bo‘lgan odamlarda, balki mushak tonusi yuqori bo‘lgan sportchilarda ham o‘tkaziladi (mushaklari qattiq). Bularda qo‘l massaji yaxshi natija bermaydi. Oyoq bilan massaj qilish, hammomdan (sauna) so‘ng butun tanani choyshab bilan o‘rab qo‘yib bajariladi. Oyoq bilan massaj qilish muddati 10-25 daqiqani tashkil etadi.

Suvda massaj qilish. Suvda massaj qilish modda almashinuvi jarayonini faollashtiradi, a‘zo va to‘qimalarda limfa va qon aylanishini yaxshilaydi. Suv massaji mexanik ta‘sirotidan tashqari o‘z harorati, unga qo‘shilgan aralashmalar bilan katta amaliy ahamiyatga ega.

Suvda bajariladigan qo‘l massaji. Suvda qo‘l bilan massaj qilish og‘ir mashg‘ulotlardan so‘ng, tayanch harakat apparatlarining shikastlanganda shifo, qayta tiklash vositasi sifatida tavsiya etiladi. Suvda oddiy silash, ishqalash, uqalash usullari bajariladi. Navbatmanavbat orqaning mushaklari, oyoq mushaklari so‘ngra qo‘l, ko‘krak va qorin mushaklari massaj qilinadi. Bu muolaja pastdan yuqoriga (proksimal) yo‘naltirib boshlanadi. Agarda tayanch — harakat apparati shikastlangan yoki kasallangan bo‘lsa bunga alohida ahamiyat berish lozim. Muolaja 15-20 daqiqa davom etadi. Massaj tugagandan so‘ng teriga, og‘riqqa, yallig‘lanishga va shishga qarshi surtma moylar surtiladi.

Suv vannasi davomida va dush ostida o‘z-o‘zini massaj qilish ham mumkin. Bu ertalabki gimnastika mashqlaridan so‘ng yaxshi natija beradi. Muolaja 5-10 daqiqa davom etadi. Yuqorida ko‘rsatilgan muolaja og‘ir shikastlanishda, ko‘rinarli limfostaz, shish, arterial qon bosimi ko‘tarilganda, nafas yo‘larining o‘tkir kasalliklarida, nokautdan so‘ng ta‘kidlanadi.

Tana haroratini pasaytiruvchi massaj

Shamollaganda, odatda, tana haroratini pasaytiruvchi massaj. Shamollaganda, odatda, tana haroratini pasaytirish uchun antibiotiklar, sulfanilamid preparatlar ishlatiladi. Bu dori-darmonlar vositasida tana haroratini tushirish organizmning keskin kuchsizlanishiga va sportchining jismoniy ish qobiliyatini pasaishiga olib keladi. Tana

harorati yuqori darajaga (38.3-39.4) ko'tarilganda massaj qo'llanishi kasalliklarning kelib chiqish sabablariga asoslanganligi, ko'p sonli tekshiruvlar natijasida tasdiqlangan. So'ngi yillarda dorivor moddalarga nisbatan allergik reaksiyaning keskin ortib borayotganini e'tiborga olsak, massajning amaliy ahamiyati yaqqon namoyon bo'ladi. Massaj o'pkadagi va mushaklardagi qonning mikrotserkulyatsiyasini yaxshilaydi. Bronxlar faoliyatini kuchaytiradi, issiqlikni saqlaydi, ter ajralishini maromiga keltiradi. Tana a'zolarining neyrohumoral funksiyasini kuchaytiradi. Haroratning pasayishi umumiy holatining, uyqu va ishtahaning yaxshilanishiga olib keladi.

Haroratni pasaytiruvchi massaj qoringa yotgan holatda o'tkaziladi. Avval orqa sohasi massaj qililadi. Bunda silash, ishqalash, uqalash va massajning segmentar usuli qo'llaniladi. So'ngra barmoq yostiqchalarida urib massaj qilish (perkussiya) – bronxlar joylashgan o'rinlari aniqlanib o'pka bo'laklari urib-massaj qililadi. Bundan so'ng yana orqaning mushaklarida, qovurg'alar orasida qizdiruvchi surtma moylar bilan (fenalgon, porafin, nikofleks va b.) silash va ishqalash usullari bajariladi. Keng ko'krak qafasi, qovurg'alar orasidagi mushaklar ko'krak tomonidan massaj qililadi. Bu vaqtda nafas harakatlarning faollashtiradigan (nafas chiqarayotgan vaqtda ko'krak qafasini qisish) usullari qo'llaniladi. Yana urib-urib massaj qilish usuli takrorlanadi. Muolaja qizdiruvchi surtma moylar surtish bilan yakullanadi. Yurak urishi tezlashgan, arterial qon bosimi oshgan vaqtlarda oyoqlarda ham massaj o'tkazish tavsiya etiladi. Massaj tugagandan so'ng yumshoq cho'shab bilan o'ranish, ustiga qalin matoni yopib limonli issiq shirin choy berish tavsiya etiladi. Massaj muolajasi 5-15 daqiqa davom etadi. Birinchi kunlari muolajani bir necha marotaba o'tkazsa bo'ladi, lekin surtma moylarini kuniga bir marotaba (faqat kechqurin) qo'llash kerak.

Muz bilan massaj qilish (kriomassaj). Juda qadim zamonlardan beri muzdan davo vositasi sifatida foydalanadilar. Sovuq (muz, qor va boshqalar) ta'sirida mayda qon tomirlari torayadi, ularning o'tkazuvchanlik xususiyati kamayadi, nerv oxirlarida qo'zg'aluvchanlik bo'lishini oldi olinadi. Yumshoq to'qimalar, suyaklar urilganda, cho'zilganda, shikastlanganda, tayanch-harakat apparati kasalliklarida og'riq kamayadi.

Kriomassaj muz bilan to'latilgan sellofan qopcha yoki kichik isitgich (gryelka) yordamida o'tkaziladi. Muz bo'lmagan hollarda sellofan qopchaga suv solib sovutkichning muz xonasiga 30-40

daqiqaga qo'yiladi. Doira yoki ilon izi shaklida ishqalash eng samarali usullardan hisoblanadi.

Muz bilan massaj qilish oldidan tananing shikastlangan sohasi bir oz ko'tarib qo'yiladi. Massaj faqat shikastlangan qismda emas, undan bir oz yuqoriroqda va bir pastroqda ham bajariladi.

Muz bilan massaj qilish og'ir shikastlanishlarda (pay va barmoqlar lat eganda, cho'zilganda), ba'zi bir surunkali kasalliklarda (osteoxondroz kasalliklarida, yelka-ko'krak bo'g'imi oldi yallig'lanishida, periartrit, tizza bo'g'imi artrozida, bel og'riqlarida, lyumbago va boshqalarda) ham naf beradi. Bundan tashqari sovuqni og'riq nuqtalarida qo'llash mumkin. Qon tomirlarining turg'un toraishi va ko'karish holatlari vujudga kelmasligi uchun massajning davomiyligi 5 daqiqadan oshmasligi lozim. Shikastlangan soha yuzasiga 10-15 daqiqaga muz qo'yilgan sellofan qopchalar qo'yib bint bilan mahkam bog'lab qo'yiladi. Birinchi kunlari bu muolajani ko'p bor qaytarish mumkin so'ngra muz bilan massajni issiq muolajalar (issiq vanna) keyinroq maxsus mashqlar bilan yoki oddiy trenajyorlarda mashq qilish bilan almashtirib o'tkazish mumkin. Og'riq qolib shishlar tarqalgandan so'ng shikastlangan qismi teflanadi va qaytadan mashq mashg'ulotlari boshlanadi. Muz bilan davolash trenajyorlarida, mashq bajarish usullarining umumiy vaqti birinchi kunlari 15-30 daqiqani tashkil etadi. Muz bilan massaj qilish 2-3 daqiqa davom etsa, undan so'ng trenajyorlarda mashq bajariladi. Muolaja 2-3 marta takrorlanadi. Muz bilan massaj qilishning ko'p yillik tajribasi ko'rsatishicha u juda yuqori samaraga ega. Usul bo'g'imlar shikastlanishi va kasalliklardan so'ng harakatchalikni oshiradi, mahalliy mushaklarning taranglik tonusini kamaytiradi, sportchining ish qobiliyatini oshiradi.

To'qimalarda shishlarda tarqatuvchi massaj. Tayanch-harakat apparatlari shikastlari va kasalliklarida, vena tomirlarining varikoz kengayishida, jarrohlik operatsiyalaridan so'ng ko'pincha shish va limfostaz hosil bo'ladi. U mayda tomirlarni ezadi, hamda qonning mikrotsirkulyatsiyasiga xalaqit beradi. To'qimalardagi metabolik jarayolarni izdan chiqarib to'qimalarni kislorod bilan ta'minlanishning buzilishiga olib keladi. Tarqatuvchi massaj limfa qon aylanishini tezlashtiradi, to'qimalarda va a'zolarida dimlanishni yo'qotildi, to'qimalarda rivojlanishni tezlashtiradi. Bunday massaj ham mexanik, ham reflektor ta'sir etib markaziy nerv tizimi orqali boshqariladi. Tekshirishlar ko'rsatishicha, narkoz ta'sirida behush yotgan odam massaj o'tkazganda tana harorati ko'tarilmas ekan. Tananing massaj

o'tkazilgan qismida massaj o'tkazilmagan qismiga nisbatan limfa va qon aylanishi kuchayar ekan. Bu shuni ko'rsatiladiki, agarda tanani shikastlangan qismida klassik massaj o'tkazib bo'lmasa, segmentar reflektor massajni qo'llash kerak bo'ladi. Drenajli massaj o'tkazilayotgan vaqtda oyoqlarni 30-35 gradusga ko'tarib qo'yish lozim. Massaj o'tkazish tartibi: oldin son mushaklarini, so'ngra boldirni, keyin oyoq, barmoqlardan boshlab chov sohasiga silash usuli bajariladi. Massajchining harakatlari silliq, bir tekis, yengil, yumshoq bo'lishi kerak. Shapatillash, urish, chaqqilash usullari qo'llanilmaydi. Sog'lom to'qimalar ham massaj qililadi. Qo'llar barmoqlardan yuqoriga yo'naltirib massaj qililadi. Qo'l va oyoq massajidan oldin umurtqa pog'onasining bo'yin ko'krak qismida segmentar massaj o'tkaziladi (qo'l kafti shishganda) oyoq panjasi, boldir panja bo'g'imi shishganda umurtqa pog'onasining bel qismida segmentar massaj o'tkaziladi. massaj faol, sust harakatlar bilan qo'shib olib boriladi, davomiyligi 10-15 daqiqaga yetadi.

Surtma, moy va gellarni qo'llash. Sportchilarni tayanch va harakat a'zolarining shikastlanishi har xil kasalliklardan so'ng tiklash maqsadida turli qizdiruvchi moylardan foydalaniladi. Tarkibiga kiradigan dori-darmonlarga qarab ular to'qimalarga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi bir surtma moylar to'qimalarning qon tomirlarini kengaytirs (fenalgon, gistogel, efkamon va boshqalar), boshqalari yallig'lanish va shishlarni kamaytiradi (lazolin, xiridonin). Shikastlanish oqibatida hosil bo'ladigan shish va og'riq mayda qon tomirlarining zararlanishi natijasida bo'lib, to'qimalarda kislorod yyetishmovchiligi, kapilyarlar o'tkazuvchanligining oshganligidandir. Bunda qon aylanish buziladi. Surtma moylar og'riqni qoldirishga, shishlarni tarqatishga, gematomalarni-teri ostida qotib qolgan qonni, surilishga, yallig'lanishini kamaytirishga, qon aylanishini yaxshilanishiga, to'qimalarning tiklanishiga mo'ljallangan. Og'ir shikastlanishlarda qon tomirlarni kengaytirilgan surtma moylar tavsiya etilmaydi. Bunday hollarda og'riqni qoldiradigan va yallig'lanishni kamaytiradigan moylar tavsiya etiladi. Yangi shikastlanishlarda to'qimalar, qon tomirlari qon bilan to'lib qolmasligi uchun moylar tanaga singdirilmaydi. Bunday hollarda asosan gellar qo'llaniladi, chunki ular sovutish va tez qobiliyatini qayta tiklash davrida qon aylanishini yaxshilash maqsadida krem va surtma moylar qo'llaniladi. Surunkali kasalliklarda (bursit-bo'g'im harakatchalari, pay qining yallig'laishi) tarkibida yod bo'lgan dorilar qo'llaniladi.

Apizatron — asalari zahari. Tarkibida (1 g 1 yillik asalari zaxari qo'shilgan moy), 10% metilsalitsilat va 1% achchiq efir moyidan tashkil topgan. Apizatron-mushak yallig'lanishi, radikulit, lat eganda nerv og'riganda tavsiya etiladi. Og'riq joyiga 2-3 g moy quyib 1-2 daqiqa o'tgandan so'ng tanaga singdiriladi so'ng bir kunda 2-3 marotaba massaj qilinadi. Odamlarda apizatronga nisbatan o'ta sezgirlik holati bo'lishi mumkin. Shu sababli birinchi martda unda oz miqdorda (1 g gacha) olib massaj qilish lozim. Agarda bu miqdordagi preparatni massaj oluvchi yaxshi qabul qilsa, dorining miqdori oshiriladi.

Virapin — 1 g surtma moyda 0,25 mg asalari zahari bo'ladi. U lat yeganda, bel og'riganda, bo'g'im va mushaklar yallig'langanda va boshqa xil kasalliklarda qo'llaniladi. 2-5 g surtma moyini og'riq joyiga qo'yib, 5-10 daqiqa davomida massaj qilinadi.

Vioproal — gyurza zahri. Tarkibida kamfora, salitsilat kislotasi, paxta moyi, parafin, glitserin, vazelin bor. Bel og'riganda mushaklar yallig'langanda qo'llaniladi. Surtma moy og'riq joyga qo'yib massaj qilinadi.

Virpatoks — ilon zahri. Tarkibida metilsalitsilat, kamfora va li-ment asosi mavjud. Moydan mushak, bo'g'im oldi, bo'g'im boylam-lari harakatchanligini yallig'lanishida, lat yeganda foydalaniladi.

Metilsalitsilat — og'riq qoldiruvchi, yallig'lanishni qaytaruvchi ta'sirga ega. Mushak kasalliklarida toza holati yoki xloroform va yog'li moylar bilan almashtirib ishlatiladi.

Navtalgin — og'riq qoldiruvchi emulsiya. Tarkibida analgin, metilsalitsilat va navtalon nefti emulsiyasi, kashalot yog'ining — yog' kislotasi bilan aralashmasi, disserlangan suv bor.

Sanitaks balzami — tarkibida metilsalitsid, evkalipt, skipidar, kamfora, cho'chqa yog'i yoki vazelin bo'ladi.

Bom-benge moyi tarkibida mentol, metilsalitsid, vazelin bor. Navtalgin, Sanitas balzami, Bom-benge og'riq joyiga surtish uchun lyumbago, nevrалgiya, mioziti, radikulit, mushak ezilganda ishlatiladi.

Nifkofleks — surtma moyi. Tarkibida faol moddalardan: kapsatsin, etilnikotinad, etilenglikol salitsilat, lavand moyini saqlaydi. Mushak ezilganda, mushaklarda og'riq paydo bo'lganda, mushaklar tortishib qolganda qo'llaniladi. Og'riq joyiga 1-3 g surtma moy qo'yib massaj qililadi.

Gimmastogal — tarkibida N-4 gidroksidi — 3 metoksi benzol — 8 metiltrans — 6-nonil kislotasi amidi, nikotin kislotasining benzolli efiri, surtma moy asosi bor. Bu surtma moyi lat eganda, boylamlar

cho'zilganda, bel og'rig'ida, bronxitda (ko'krak qafasiga surtiladi), radikulit, bo'g'im, mushak yallig'lanishlarida qo'llaniladi. Og'riq joyiga 1-2 g surtma moyini surib massaj qilinadi. Bu surtma moyi qizdirish xususiyatiga ega. Massaj tugugach, qo'llarni issiq suv bilan yaxshilab yuvish lozim.

Geparin — surtma moyi. U to'qimalar orasidagi suyuqliklarni, shishlarni tez so'rilib ketishiga olib keladi. Bundan tashqari qon tomirlarni kengaytirib yallig'lanishning oldini oladi. Tromboflebit (qoning quyulib qolishi), limfa harakatining buzilishi, ko'k tomirlarning kengayib ketishi, to'qimalarda suyuqliklar to'planishi va boshqa yallig'lanish holatlarida qo'llaniladi. 3-5 g surtma moyi ohista surtiladi yoki bog'lab qo'yiladi.

Efkamon — tarkibida kamfora, evkalipt moyi, mentol, metilsalitsilat va boshqa bir qancha moylar bor. Og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega. Mushak shamollaganda, radikulit, lat eganda, bel bobida qo'llaniladi. Og'riq joyiga 1-3 g surtma moy surtiladi va massaj qilinadi.

Nikoven — tarkibida geparinoid, benzilnikotin va boshqa faol moddalar bor. Ko'k tomir kengayganda, qontalash, lat yeyish, paylar cho'zilganda qo'llaniladi. Og'riq joyiga surta moy tomizilib so'ngra yaxshilab massaj qililadi yoki doka bilan bog'lab qo'yiladi.

Fenalgon — tarkibida nikotin kislotasi 2,5% butoksietil va 0,4% nonil kislotasi, valinilinamid bor. Bo'g'im mushaklari, bog'lamlar cho'zilganda, radikulit, miozit, lyumbago, qovurg'alararo nevrалgiya, bronxitda qo'llaniladi. Og'riq joyiga ozgina qo'yib ohista singdiriladi. Massaj qilsa ham bo'ladi. Surtma moy qilingan joylarga, shilliq qavatlarga tushmasligi lozim. Massajdan so'ng qo'llar sovun bilan yuvilishi lozim.

Venaruton — gel. Og'ir shikastlanganda, lat yeganda, tromboflebit, shishlarda qo'llaniladi. Tarkibida faol o'simlik komponentlari va spirt turadi. Og'riq qoldiruvchi, mushaklar tarangligini bo'shshatiruvchi, sovutish ta'siriga ega. Kun davomida bir necha marta shikastlangan joyga gel surtib bog'lab qo'yiladi. Issiqlik muolajalari man etiladi.

Pulmatin — tarkibida kamfora, timol va boshqa komponentlarni saqlaydi. Nafas yo'llari, o'pka shishlarida va gripp kasalliklarida qo'llaniladi. Ko'krak qafasiga ozgina surtma moyi qo'yib massaj qilinadi (1 kunda 2-3 marta).

Elakur — tarkibida nosatsin, metilsalitsilat propilnikotinad va boshqa komponentlar bor. Bodga qarshi ta'sir etib, massajdan so'ng qon tomirlarini kengaytiradi. Mushak, o'tirg'ich nervi, bo'g'imlar

yallig'lanishida, bel og'riganda qo'llaniladi. Og'riq joyiga ozgina moy qo'yib massaj qililadi.

Lidokain – lat yeganda, paylar cho'zilganda, bel og'riganda, mushaklar yallig'lanishida qo'llaniladi. Og'riq joyiga moy quyilib, so'rilib ketguncha ishqalanadi. Og'ir shikastlanishlarda kun davomida bir necha marta takrorlash kerak.

Neo-kapsiderm – tarkibiga kamfora, har xil moylar, faol moddalar kiradi. Bo'g'imlarning bog'lam – xaltacha apparatlari shikastlanishida, lat yeganda, bel og'riganda, mushak yallig'langanda qo'llaniladi. Moyni og'riq joyga quyib massaj qililadi.

Rixtofit – tarkibida har xil dorivor o'simliklarni, moylarni tutadi. Moy bilan massaj qilinadi. Mushaklar bo'shashishiga, terining qayta tiklanishiga yordam berib, kichik yaralar va yallig'lanishlarning bitishini tezlashtiradi. Mushak yallig'langanda mushak og'riganda, mushak tirishganda, lat eganda va paylar, mushaklar cho'zilganida qo'llaniladi. Og'riq joyiga krem surtib so'rilib ketguncha ishqalanadi.

Vesima moyi. O'z tarkibida har xil o'simlik moddalarini tutadi. Vesimaning bir necha turi tafovut etiladi: E; M; K; N; J bular har xil maqsadlarda (kasalliklarda, shikastlanishlarda, og'riqni qoldirishda) qo'llaniladi. Moydan massaj o'tkaziladigan joyga ozgina qo'yib massaj qililadi.

Mioton – tarkibida dorivor o'simliklar, moylar va boshqa moddalar bor. U og'riq qoldirish, yallig'lanishning oldini olish, massaj qililayotgan to'qimalarda qon oqimini tezlashtirish, mushaklarda charchash holatini yo'qotish xususiyatiga ega. Bu kremning bir necha turi bor: mioton - A sport mashg'ulotlaridan so'ng qo'llaniladi. Qon tomirlarini kengaytirib isitish xususiyatiga ega, mushaklarni bo'shashtiradi. Tiklash massajini o'tkazayotganda krem mushaklariga singib ketguncha ishqalanadi. Mioton-V va mioton-S mashq yoki musobaqalardan oldin qo'llaniladi. Bular isitish xususiyatiga ega. Mushaklar, paylar shikastlanganda, har xil yallig'lanish jarayonlarida qo'llaniladi. Kremning shillig' qavatlariga tushmasligining oldini olish kerak.

Kapsoderma – moyi tarkibiga kapsatsin, kamfora va boshqa preparatlar kiradi. Qon tomirlarini haddan tashqari kengaytirib qizartiradi. Mushak, o'tirg'ich nervi, bo'g'imlar yallig'lanishida, mushaklar, bel og'riganda, bo'g'im xaltachalarida suyuqlik yig'ilganda har xil to'qimalar cho'zilganda qo'llaniladi. Og'riq joyiga moy quyib massaj qililadi.

Mellivenon — tarkibiga xloroform, asalari zahari va boshqa moddalar kiradi. Mushaklar, bo'g'imlar, bel og'riganda, mushaklar yallig'lanishida, osteoxondroz kasalliklarida (umurtqa pog'onasida og'riq paydo bo'lganda) qo'llaniladi. Bu moy arterial qon tomirlarini haddan tashqari kengaytirish xususiyatiga ega bo'lganligi uchun, og'riq joyiga ozgina moy surtib massaj qililadi. Yaralarga, shilliq qavatlariga moy tushmasligi kerak. Massajdan so'ng qo'lni sovun bilan yuvish kerak.

Garmdorili murakkab liniment: garmdori eritmasi, yashil sovun, distillangan suv, 96% - etil spirti, novshadil spirtidan iborat.

Nazorat savollari

1. Davo massaji haqidagi fikr qaysi adabiyotlarda bayon etilgan.
2. Qadimda qaysi olimlar massajni davo sifatida tavsiya etib qo'llanilgan.
3. Nuqtali massaj qaysi nomlar bilan atalgan?
4. Sharq tabobatida nechta quvvat beruvchi kanallar, meridianlar bor?
5. Chiziqli massaj haqida nima bilasiz?
6. Su-joko terapiya haqida nima bilasiz?
7. Aurikuloterapiya haqida nima bilasiz?
8. Quloq suprasida nechta nuqta mavjud?
9. Quloq suprasida nuqtalar qanday joylashgan?
10. Massajni davomiyligi qancha vaqt bo'ladi?

Test savollari

1. **Qaysi massaj turlari noananaviy massajga kiradi?**
 - a) nuqtali, klassik;
 - b) qo'l, apparat;
 - c) nuqtali, plantar;
 - d) chiziqli, quloq suprasi;
 - e) nuqta chiziqli.
2. **Qo'xna Sharq tabobatida odam tanasida nechta meridianlar, quvvat kanallari bor ekanini bilasizmi?**
 - a) 10 ta kanali bor;
 - b) 11 ta kanali bor;
 - c) 13 ta kanali bor;
 - d) 14 ta kanali bor;
 - e) 15 ta kanali bor.
3. **Gou quvvat beruvchi kanallar nomlarini bilasizmi?**
 - a) Su xok;
 - b) In xak;
 - c) In yan;
 - d) Su jok;
 - e) Bi fen.

4. Nuqtali massajning nechta turini bilasiz?

- a) tinchlantiruvchi, meridian;
- b) qo'zg'aluvchi, qayta tiklovchi;
- c) tinchlantiruvchi, tetiklantiruvchi;
- d) quvvat beruvchi, qo'zg'atuvchi;
- e) og'riq qoldiruvchi, quvvat chaqiruvchi.

5. Og'riq qoldiruvchi usullar davomiyligi qancha?

- a) 1-2 daqiqa; b) 3-4 daqiqa; c) 3-7 daqiqa;
- d) 5-6 daqiqa; e) 2-3 daqiqa.

6. Su-joko terapiya davolash usulini bilasizmi? Su- joko akkupunkturaga kashfiyotchisi kim va qayerdan?

- a) Vetnamdan, Pak Je;
- b) Xitoylik, Su Sya Si;
- c) Koreyalik, Pak je Vu, Pak Je;
- d) Yaponiyalik, Chen-du, Cheni-shi;
- e) Hindistonlik, Kumar De.

7. Tananing qaysi qismida ostexondroz kasalligi bo'ladi?

- a) tizza bo'g'imida;
- b) bilak-tirsak bo'g'imida;
- c) umurtqa pog'onasida;
- d) boldir bo'g'imida;
- e) yelka soha bo'g'imida.

8. Ostexondroz kasalligida qanday noananaviy masalalar qo'llanadi?

- a) chiziqli massaj; b) su joko terapiya;
- c) nuqtali massaj; d) aurikoterapiya;
- e) plantar massaj.

9. Quloq supراسi topografik haritasini birinchi bo'lib kim yozgan?

- a) Pol Nojye; b) Sun Si Myao;
- c) Abu Ali ibn Sino; d) Eyler;
- e) Dj Gaddum.

10. Quloq supراسida nimalar aks ettirilganini bilasizmi?

- a) teri, mushaklarning sezuvchangligi;
- b) ko'z, quloqlarning sezuvchangligi;
- c) qo'l, oyoq va tana sezuvchangligini aks ettirgan;
- d) til, quloqlarning sezuvchangligi;
- e) burun, ko'z, lablarning sezuvchangligi aks ettirilgan.

11. Kimlarda oyoq massaji qo'llaniladi?

- a) hammomlarda oyoq massaji qo'llaniladi;

- b) suv ostida;
- c) sportchi, mushaklari rivojlangan kishilarda;
- d) mushaklar taranglashganda;
- e) bo'shashgan mushaklarda.

13. Muz massaji qancha vaqtga qo'yiladi?

- a) 1 daqiqa;
- b) 2 daqiqa;
- c) 4 daqiqa;
- d) 5 daqiqa;
- e) 10 daqiqa.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алимова З.А. Даволовчи массаж асослари. Т., 2005.
2. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Санкт-петербург, 2004.
3. Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. М., ФиС.
4. Нурмухамедов К.А., Газиева З.Ю. Массаж. Т., 2008.
5. Рихсиева О.А., Бирюков А.А. Массаж поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
6. Рихсиева О.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов К.А. Массаж. Т., 1996.
7. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М., ФиС.
8. Цой Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев. Т.,1990.
9. Юлдашев К.Ю., Илхомжонова Д.С. Секреты традиционного китайского массажа. Т., 1992.

VII bob. O'Z-O'ZINI MASSAJ QILISH

O'z-o'zini massaj qilish keng ko'lamda uy sharoitida, ishlab chiqarish korxonalarida va muassasalarda, mehnat faoliyatida, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'tkaziladi. O'z-o'zini massaj qilish davo maqsadlarida ham qo'llanishi mumkin. Masalan, paylar va bog'lamlar cho'zilganda, to'qimalar ezilganda, mushaklar, nerv tolalari yallig'langan va shikastlangan holatlarda, bosh og'riganda, bod xastaligida, bo'g'imlarning shikastlanishlarida qo'llaniladi. Tongda uyqudan uyg'onib, ertalabki gimnastika mashqlaridan so'ng o'z-o'zini massaj qilish tavsiya etiladi. O'z-o'zini massaj qilish dush ostida, vannada, suvning harorati $+36+38^{\circ}\text{C}$ bo'lgan vaqtda o'tkazilishi mumkin.

Bunday o'z-o'zini massaj qilishda suv muolajalari bilan qo'shib olib borish o'ta og'ir mehnat, sport mashg'ulotlaridan so'ng, tezlikda kuch-quvvatni tiklashda, modda almashinishini tezlatishda, uyquni yaxshilashda, kayfiyatni oshirish maqsadlarida keng qo'llaniladi. Ayrim holatlarda vannada o'z-o'zini massaj qilish uchun har xil yordamchi vositalar ishlatiladi. Bunday massaj, asosan, kunning birinchi yarmida o'tkazilishi kerak.

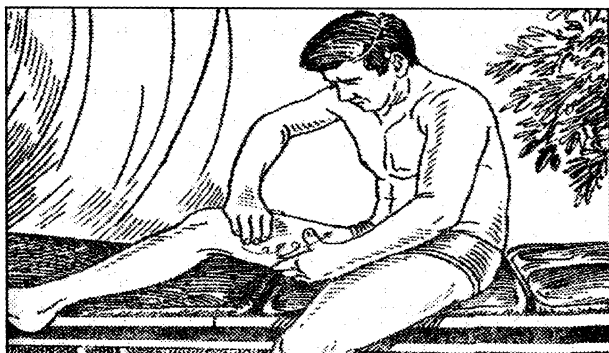
Sportchilar o'z-o'zini massaj qilishni ko'p qo'llaydilar. Bunda har xil massaj usullari qo'llanilishi mumkin: mushaklarning tonusini oshirish uchun qoqish, siqish, uqalash, start oldi hayajonlanishini kamaytirish uchun tinchlantiruvchi usullar qo'llaniladi. Massaj davomida har xil surtma moylardan foydalanish ham mumkin.

O'z-o'zini massaj qilish umumiy va xususiy xillarga bo'linadi. Umumiy massajning davomiyligi 20-25 daqiqa, xususiyniki esa 3-5 daqiqaga yetadi.

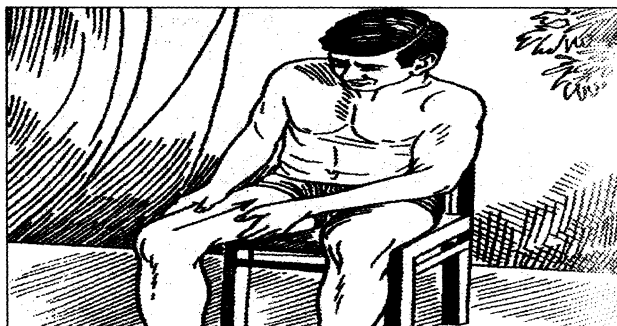
O'z-o'zini massaj qilishning umumiy xili sonning to'rt boshli mushaklaridan boshlanadi. (148, 149, 150-150a-rasmlar). Massaj harakatlari tizza bo'g'imidan yuqoriga — chot tomonga yo'nalgan holda bajariladi. Har bir massaj qilingan joy silash bilan yakunlanadi. Xuddi shu tarzda sonning orqa yuzasida o'z-o'zini massaj qilish bajariladi.



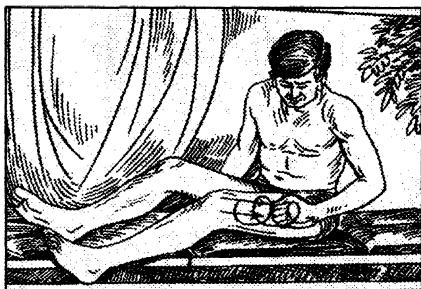
148-rasm. Sonning oldi yuzasini kaft qirrasini bilan siqish



149-rasm. Sonning ichki yuzasida ikki qo'l bilan xalqasimon uqalash



150-rasm. Sonning ichki yuzasida ikki qo'l bilan xalqasimon uqalash



150 a-rasm. Sonning tashqi yuzasini mushq qirrasini bilan ishqalash

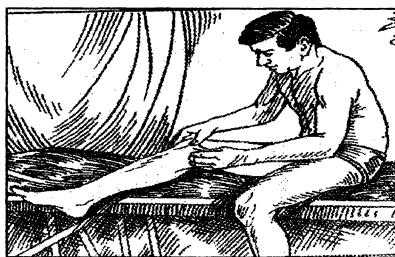
Tizza bo'g'imida massaj silash bilan boshlanadi, so'ng har xil ishqalanish turlari qo'llanilib, silash va harakat mashg'ulotlari bilan muolaja yakunlanadi (151, 152, 153, 154-rasmlar) Boldir qismining oldi va orqa yuzasini massaj qilishda barcha massaj harakatlari oyoq barmoqlaridan tizza osti chuqurchasiga tomon yo'nalgan bo'lishi kerak (155, 156, 157, 158 -rasmlar).



151-rasm. Tizza bo'g'imini "qisqich" shaklida ishqalash



152-rasm. Tizza bo'g'imini kaftning asosi va katta barmoq do'mbog'i bilan ishqalash



153-rasm. Tizza bo'g'imini ikki qo'l barmoqlarining yostiqchalari bilan ishqalash



154-rasm. Tizza va tos-son bo'g'imlarida sust harakatlarni bajarish

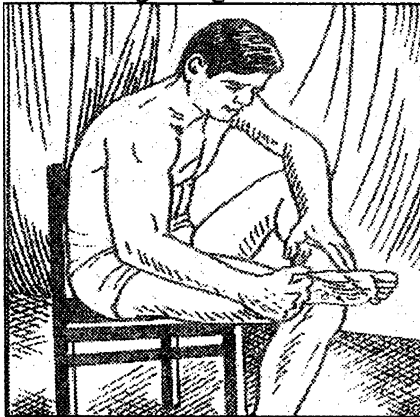


155-rasm. Boldirning orqa yuzasidagi mushaklarni ikki qo'l bilan halqasimon uqalash



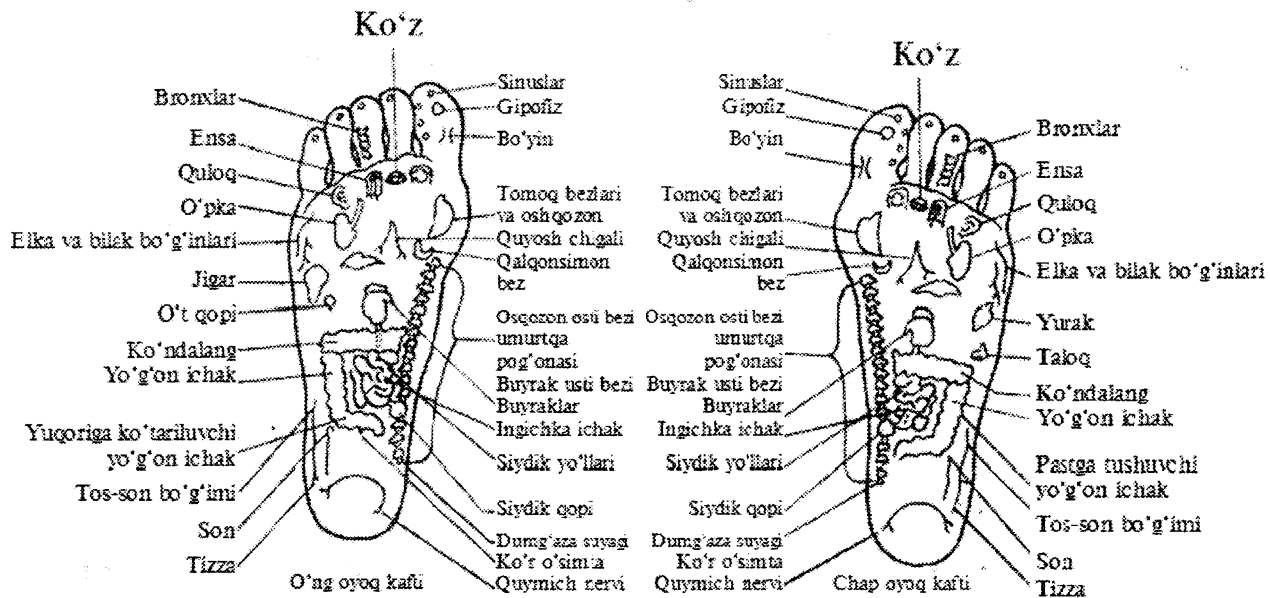
156-rasm. Boldirning orqa yuzasini qo'l ustiga qo'lni qo'yib oddiy uqalash

Oyoq kaftini massaj qilish. Tovon ostida ichki a'zolar bilan uzviy bog'langan nuqtalar bor, bu bog'lanishlarning reflektorlik xususiyati aniqlangan. Shu sababli bu nuqtalarga ta'sir etib, ichki a'zolar faoliyatini yaxshilash, organizmni chiniqtirish mumkin. Uy sharoitida tovon ostini massaj qilishda plantar (lotincha plantos) deb nom olgan noan'anaviy massaj turlaridan yordam vositasi sifatida foydalanish mumkin. Tovon va tovon payini massaj qilish massaj oluvchining o'tirgan holatida o'tkaziladi (157-rasm).



158-rasm. Oyoq tagini musht bilan ishqalash

Avval oyoq kaft osti massaj qilinadi. Bunda musht qirradi bilan oyoq panjalaridan tovon tomoniga to'g'ri chiziq va spiral shaklida harakatlanadi. Har bir usul 3-5 marta takrorlanadi. So'ng qo'l barmoqlarining yostiqchalari bilan oyoq kafti osti uqalanadi, tovon va tovon payi ham massaj qilinadi (159-rasm). Tovon payi ikki qo'l barmoqlarining yostiqchalari bilan spiralsimon, doirasimon shaklda ishqalanadi (160-rasm).



157-rasm. Oyoq tagida joylashgan faol massaj nuqtalari (sohalari)



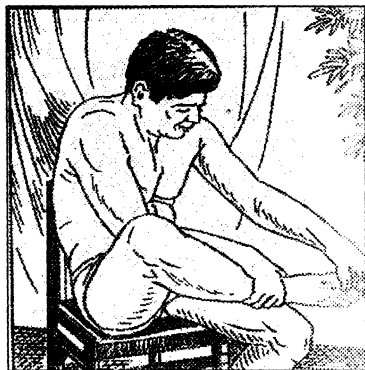
159-rasm. Tovuq payini “qisqich” shaklida ishqalash



160-rasm. Tovuq payini ikki qo‘l barmoqlarining yostiqchalari bilan ishqalash

Oyoq kaftida o‘tkaziladigan o‘z-o‘zini massaj qilish muolajasi oyoqning har bir barmog‘ini qo‘lning besh barmoq yostiqchalari bilan ushlab, tirnoqdan barmoq asosigacha doira shaklida ishqalash yo‘li bilan bajariladi.

To‘g‘ri chiziq shaklida ishqalash uchun barmoq ko‘ndalangiga ishqalanadi (161-rasm). So‘ngra oyoq kafti massaj qilinadi (162, 163-rasmlar). Boldir panja bo‘g‘imida silash, ishqalash turlari o‘tkaziladi.



161-rasm. Oyoq barmoqlarini ishqalash

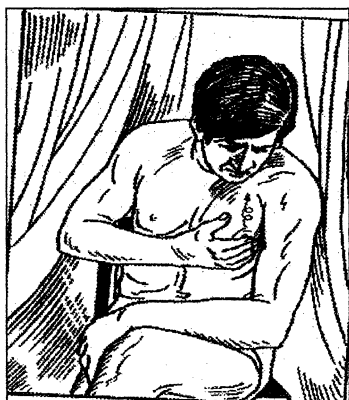


162-rasm. Oyoqning yuzasini katta barmoq yostiqchalari bilan ishqalash



163-rasm. Oyoq tagini ishqalash

Ko'krak sohasida (164, 165-rasmlar) o'ng qo'l bilan ko'krakning chap tomoni massaj qilinadi. Qo'llaniladigan usullar: silash 4-5 marta, siqish 4-6 marta, uqalash turlari, ishqalash turlari. Har bir qo'l o'z tomonida ishqalashni bajaradi. So'ngra to'sh suyagida pastdan bo'yin tomoniga qaratib barmoqlar yostiqchasi bilan ishqalash usuli bajariladi.



164-rasm. Ko'krak qafasi mushaklarini oddiy uqalash



165-rasm. Qovurg'alar oralig'ini to'rt barmoq yostiqchalari bilan ishqalash



166-rasm. Yelkaning oldingi yuzasini oddiy uqalash



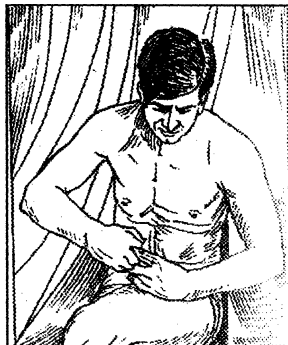
167-rasm. Tirsak bo'g'imini ishqalash

Yelka sohasida massaj o'tkazishda oldin yelkaning oldingi yuzasi, so'ngra orqa yuzasi massaj qilinadi. Bu vaqtda quyidagi muolajalar bajariladi: silash 4-5 marta, siqish 3-5 marta, uqalash 5-6 marta. Muolaja siltab-siltab qo'yish va silash bilan yakunlanadi. Hamma harakatlar tirsak bo'g'inidan yelkaga yo'nalgan holda bajariladi (166-rasm). Tirsak bo'g'inida, asosan, silash, ishqalash va harakat mashg'ulotlari qo'llaniladi (167-rasm). Bilak, qo'l kafti va barmoqlarni massaj qilish 168, 169, 170-rasmlarda qo'rsatilgan.

Bo'yin va trapetsiyasimon mushaklar muolajasida oldin orqa (171, 172-rasmlar) qismi, so'ng yon tomonlari (173-174-rasm) massaj qilinadi. Bunda silash, uqalash, ishqalash va qoqib qo'yish usullari qo'llaniladi.



168-rasm. Bilakning kaft bo'g'imini "qisqich" shaklida ishqalash



169-rasm. Barmoqlarni "qisqich" shaklida ishqalash



170-rasm. Ikki kaftni birato'la ishqalash



171-rasm. Bo'yinni silash



172-rasm. Ensa suyagi qirrasini ishqalash



173-rasm. Trapetsiyasimon mushakni uqalash



174-rasm. Buyinning old yuzasini ketma-ket silash



175-rasm. Kaftning tashqi yuzasi bilan belni ishqalash

Dumba mushaklari va bel gavdaning tik holatida massaj qilinadi. Har bir qo'l o'z tomonida massajni o'tkazadi. Massaj harakatlari dumba mushaklarida sondan yuqoriga, tos suyaklari qirrasiga tomon qaratilib bajariladi. Muolaja davomida silash, bir qo'l bilan yoki kaft asosi bilan siqish, bir qo'l bilan oddiy uqalash, siltab-siltab qo'yish bajariladi. Ikkinchi dumba mushaklari ham shu tarzda massaj qilinadi. So'ngra dumg'aza sohasida massaj o'tkaziladi. Dumg'azaning pastki qismidan yuqori yo'nalgan holda silash va har xil ishqalash usullari bajariladi (176-rasm).

Bel sohasida umurtqa pog'onasidan yon tomonlarga va umurtqa pog'onasi bo'ylab yuqoriga ishqalash usullari bajariladi (177-rasm). Orqa sohasida massaj orqaning serbar mushaklaridan boshlanadi. Bunda hamma massaj turlari — silash, ishqalash va uqalash qo'llaniladi. Qorin massaji mushaklarning kuchini oshirish va ichaklarning harakatini kuchaytirish uchun qo'llaniladi. Haddan tashqari semiz odamlarda qorinni massaj qilish ham maqsadga muvofiqdir. Qorinni massaj qilishda quyidagi usullar qo'llaniladi:

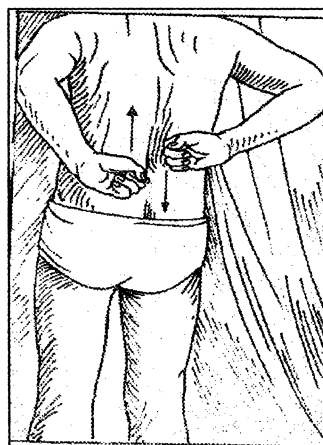
silash — ikki qoʻlni qorinning pastki qismiga qoʻygan holda yuqoriga, qovurgʻalar yoylari tomon, navbatma-navbat bajariladi;

ishqalash — bukilgan barmoqlarning qirralari bilan qovurgʻalar yoyidan pastga, yuqoriga va qorindan koʻndalangiga bajariladi;

uqalash — qoʻl qorinning yuqori qismiga qoʻyilib, harakatlar pastga yoʻnalgan holda, qovuqqa qadar davom etadi. Qorinning toʻgʻri mushaklarini massaj oluvchining chap yonboshi bilan oyoqlarni bukib yotgan holatida ham uqalash mumkin. Soʻngra qorinning yon tomonida, tos bilan qovurgʻalar orasida joylashgan qorinning qiya mushaklari uqalanadi. Har bir qoʻl oʻz tomonida, yonbosh tos suyagining qirrasidan qovurgʻalar tomonga yoʻnalgan holda harakatlanadi. Kaftning toʻrt barmogʻi qorin tomonga, katta barmoq orqaga qaratilgan holda qorin ustiga qoʻyiladi. Qorinni massaj qilish silash bilan muolaja yakunlanadi.



176-rasm. Dumgʻazani ikki qoʻlni biriktirib kaftning tashqi yuzasi bilan ishqalash



177-rasm. Bel va orqani mushtlar bilan ishqalash



Boshni massaj qilish. Boshda oʻz-oʻzini massaj qilish 5-7 daqiqa davom etadi (178-rasm). Boshda oʻz-oʻzini massaj qilish bosh ogʻriganida oʻtkaziladigan massaj kabi bajariladi.

178-rasm. Boshni barmoqlar yostiqchalari bilan ishqalash va uqalash

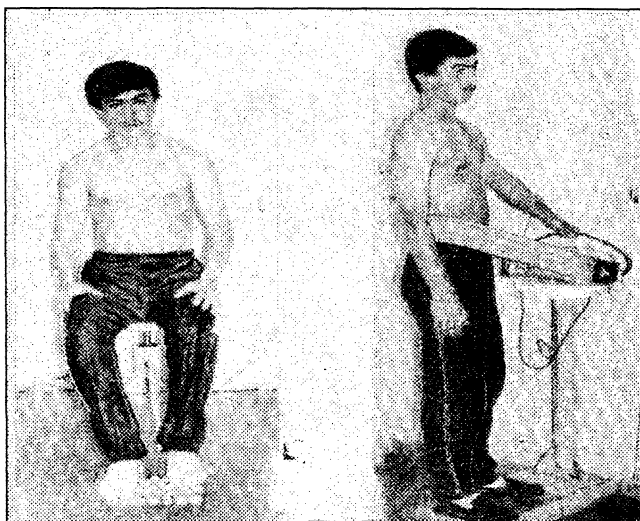
Har xil massaj apparatlari yordamida ham o'z-o'zini massaj qilish mumkin (179, 180, 181, 182, 183-rasmlar).



179-rasm. Ko'krak qafasini oldini yuzasini massajyor (g'altakli yo'lakcha) yordamida uqalash

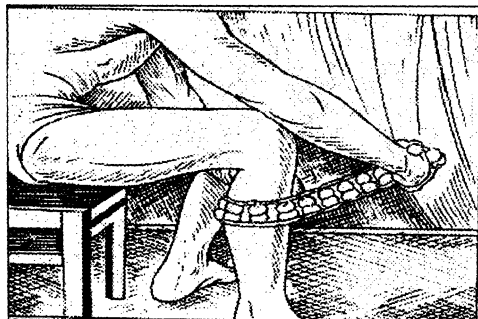


180-rasm. Tananing orqa tomonini massajyor yordamida massaj qilish



181-rasm. Oyoq tagini massajyor yordamida uqalash

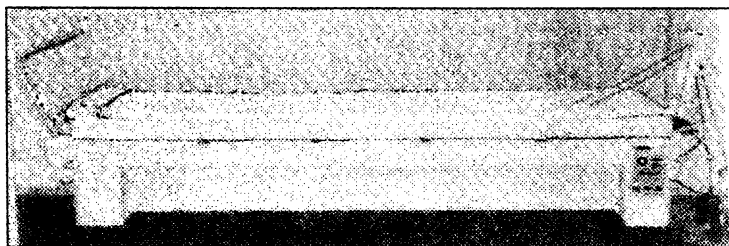
182-rasm. "Sport" ellektromassajyori yordamida belni va qorinni qiya mushaklarini massaj qilish



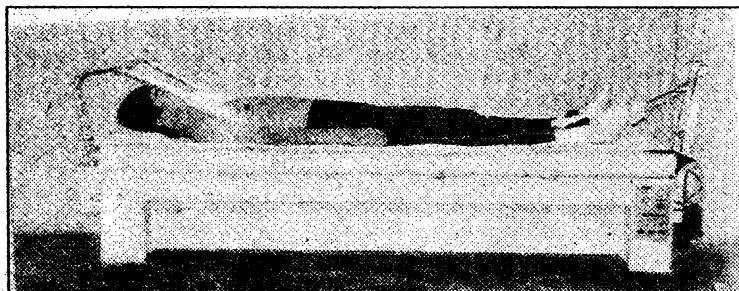
183-rasm. Boldirning orqa yuzasini massajyor yordamida massaj qilish

So'nggi yillarda maxsus apparli massaj stoli keng ko'lamda qo'llaniladi.

Massaj stoli elektr quvvati bilan ishlaydi, unda maxsus ikkita yuritma bo'lib, ularning muntazam harakatlanishi natijasida chalqancha yotgan kishining boshidan oyog'igacha, oyog'idan boshigacha massaj qilinadi. (184-185-rasmlar).

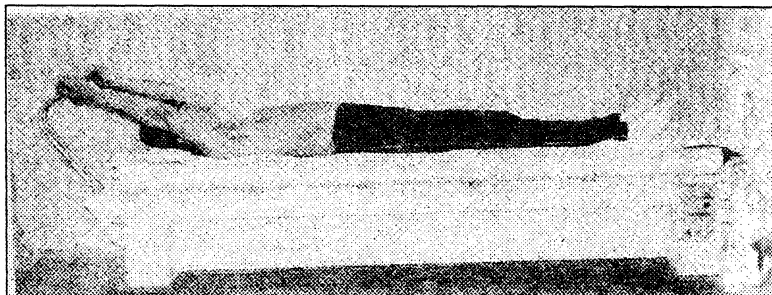


184-rasm. Elektr massajyor stoliining umumiy ko'rinishi



185-rasm. Massaj stolida massaj o'tkazish

Massaj stolining moslamalari yordamida qo'ltiq ostidan tortib oyoqlarga 2 kg dan 10 kg gacha toshlarni osib, umurtqa pog'onasini cho'zish mumkin (186-rasm). Bundan tashqari, massaj stoli organizmni umumiy tetiklashtirish va qayta tiklash maqsadida ham qo'llaniladi.



186-rasm. Umurtqa pog'onasi osteoxondrozi xastaligida massaj stolida massaj o'tkazish

Turli sport turlaridagi massaj

Sportning har xil turlari tanadagi mushaklarga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Hattoki ikkita sport turi tepadagi bir xil qismlarning ishtirok etishini ta'minlansa ham, bunda qatnashadigan mushaklar har xildir. Yugurish va tennis o'ynaganda oyoq ishlaydi, bu ikki sport turi har xil mushaklarni o'ziga jalb etadi. Sport massajini o'tkazishda sport turiga bog'liq bo'lib, umuman tanaga yig'ilib qolmasdan bu harakat jarayonlarida ishtirok etadigan mushaklarda o'tkaziladi. Shuning uchun velosportchiga, yuguruvchiga, basketbolchiga, tennischiga har xil massaj muolajalari qo'llaniladi.

Sportchining tanasi har xil sport mashg'ulotlaridagi holatini ifodalovchi ko'rsatmada sog'lomlashtirish faoliyat turlarining asosiy sport faoliyati turlariga mos ekanligini ko'rsatadi, xuddi shuningdek profilaktika massaj muolajalari bularga mos keladi, shuning uchun mushaklarning egiluvchanligini ta'minlash, hamda mashq mashg'ulotlaridan keyingi og'riqlani qoldirish uchun undan foydalanish lozim. Bu ko'rsatmada shkastlanish holatlari har xil sport turlarida ko'rsatilgan bo'lib, avvalo, o'z vrachingizga ko'rsatishingiz lozim. Birdaniga surunkali qattiq og'riq paydo bo'lgan vaqtda uni massaj muolajasidan oldin aniqlash lozim, avvalga holatga qaytaruvchi massaj maxsus diplomi bor mutaxassis tomonidan bajarilishi lozim.

AEROBIKA



Aerobika mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda yuqoriga sakrashdan so'ng yerga tushish tananing pastki qismiga ortiqcha yuklanishni taqozo etadi.

Ko'pincha, paydo bo'ladigan sub'ektiv hislar: boldirlardagi og'riq, tizzalardagi kuchanish, tovonlardagi og'riq, belning pastki qismini charchashi va kambalasimon mushakning tortilishi.

YURISH VA YUGURISH



Bu sport turlaridan asosan oyoq mushaklari ishlatiladi. Oyoqni massaj qilish quyidagi keng tarqalgan noxushliklarni oldini oladi: axil payini yallig'lanishi, dumba mushaklarining charchashi, tizzalar, tovonlardagi og'riqlar va payli mushaklarning cho'zilishi.

BASKETBOL



Basketbolda tez-tez keskin oldinga intilishlar va to'xtashlar oyoqlarni zo'riqtiradi, asosan son, tizza va to'pig' bo'g'inlari.

Ko'krak qafasi, qo'l va yelkalar koptokni olib borish va uzatishda ishlatiladi.

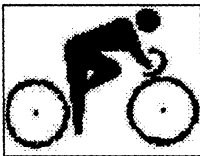
Kuzatiladigan noxushliklar: to'pig'ining tortilishi, tizzalarning zo'riqishi, son mushaklarining tortilishi.

CHANG'I



Chang'i va tog' chang'i sportchilarning asosan belning pastki qismi, sonning to'rt boshli mushagi va kambalasimon mushakning zo'riqishi kuzatiladi. Tekislikdagi yurish paytida tayoqlarga bo'lgan kuchli tayanch qo'llar va yelkalarni zo'riqtirishi mumkin.

VELOSPORT



Velosport bilan shug'ullanganda xuddi yugurish bilan shug'ullangandek, ko'proq kuchanish oyoqlar, qo'llar, bel, bo'yin va yelkalariga tushadi. Odatda, velosipedchilar tizzalar, kaft oldi bo'g'inlari va sonning to'rt boshli mushaklarining zo'riqishidan shikoyat qiladilar.

FUTBOL

Futbolda oyoq mushaklarining ishi tezlikni oshib borishi va o'yinning davomiyligiga bog'liq. Oldinga keskin intilish va keskin to'xtab qolish holatlari tizzalarning jarohatlanishi va son mushaklarining cho'zilishiga olib keladi.

Ko'p sonli bajarilgan zarba harakatlar dumba mushaklarini to'liq cho'zilishiga olib kelishi mumkin.



SUZISH

Sportning bu turida barcha asosiy guruh mushaklarining harakatlarida jarohatlanish unchalik katta emas. Jarohatga moyil joylar bu qo'llar, yelkalar va bo'yin.



VOLEYBOL

Voleybolda kaft, qo'llar va yelkalar asosiy ishni bajaradi. Bundan tashqari, sakrashlar oyoq bo'g'inlarining kuchanishiga olib keladi.



TENNIS

Tennisning har xil turlari qo'l, yelka va bo'yinning notekis zo'riqishiga olib keladi, shuning uchun bu hududlarni asosan ko'proq massaj qilish talab etiladi. Shu bilan birga oyoqlarni massajiga e'tibor berish kerak. Chunki ular bu sport turining keskin to'xtab qolish va keskin oldinga, chapga intilishlarida toliqishga uchraydilar



OG'IR ATLETIKA

Ko'pchilik og'ir atletikachilar o'z tanalarini rivojlantirishga harakat qiladilar va buning uchun tananing yuqori va pastki qismlariga navbatma-navbat kuchlanish beradilar. Og'ir atletikachilarning doimiy muammoli hududlari yelkalar, bel. Bundan tashqari ko'krak qafasi va tizzalarni massaj qilish foydali.



ESHKAK ESHISH



Eshkak eshish sport turida asosan qo'l va oyoq kuchi ishlatilib, bel faol ishlaydi. Lekin belga shkastlanishning kam foizi tushadi. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarning qo'llarini, sonning to'rt boshli mushaklari va belni massaj qilish foydali.

GOLF



Bu sport unchalik kuchlanishni talab qilmasa ham, tez-tez oldinga egilishlar belni zo'riqishiga olib keladi.

Golf bilan shug'ullanish mushaklar koordinatsiyasini va yelkalarining egiluvchanligini talab etadi. Shuning uchun asosan qo'llar ko'krak qafasi va belni massaj qilish foydali.

VIII bob. SPORT SHIKASTLANISHLARIDA VA TAYANCH-HARAKAT A'ZOLARIDAGI BA'ZI BIR KASALLIKLARDA MASSAJ

Sport shikastlanishlarida davolash majmuasining ajralmas qismi massaj hisoblanadi. Sportchilarda har xil shikastlanishlardan so'ng ish qobiliyatini tiklashda katta amaliy ahamiyatga ega. Sport shikastlanishlarida ezilish, bog'lamlarning cho'zilishi, mushak va boylamlarning har xil shikastlanishi ko'p uchraydigan turlari hisoblanadi. Yuqoridagi hamma holatlarda massaj quyidagi ta'sirga ega:

- terining qon tomirlarini ta'sirlab, terini qon bilan to'liq ta'minlaydi, buning evaziga terida, qon tomirlarida qon to'lib oqadi;
- mushaklarning faol qisqarishini ta'minlaydi;
- periferik asab tizimning sezuvchanligini kamaytiradi, bu bilan shikastlangan joyda og'riqni kamaytiradi;
- massaj qilinadigan joyga qonning ko'p kelishini ta'minlab, almashinish jarayonlarini faollashtiradi;
- atrofiya bo'lishiga qarshilik ko'rsatadi, bo'lgan bo'lsa, tezlikda bartaraf etadi;
- suyak to'qimasining tiklanishiga olib keladi;
- shishlarning, suvlar chiqqan joylarning, qon quyilgan joylarning so'rilishini tezlashtiradi;
- mushaklarning ovqatlanishini yaxshilab, ularni mustahkamlaydi;
- mo'ljallangan natijaga erishish uchun ayrim vaqtlarda shikastlangan joyni emas, balki uning atrofini massaj qilishning o'zi kifoya. Bu shikastlanishda barvaqt massaj buyurishga sabab bo'ladi.

Sport shikastlanishida o'tkaziladigan massaj usullari xuddi umumiy massajdagi usullar kabi: silash, uqalash, ishqalash, qoqish faol va sust harakatlar hamda silkitishdan iborat. Eng ko'p qo'llanadigan silash usullaridan: bir qo'l bilan, spiralsimon aralash, konsentrik shakldagi silashlar qo'llaniladi. Silash usuli bajarilgandan so'ng bir qo'l bilan va ikki qo'l bilan siqish usuliga o'tiladi. Siqish usullaridan so'ng uqalash usullari oddiy uqalash, qo'lni ustiga qo'lni qo'yib uqalash, ikki halqasimon, chimchilash shaklida, kafning asosi bilan va boshqalar qo'llaniladi. Shikastlanish joyiga qarab

massaj usullari tanlanadi. Hamma hollarda ham massaj seansini boshlash shikastlangan joyning yuqorisidan boshlanadi, buni boshqacha qilib aytganda, so'ruvchi massaj deb ataladi. Shikastlanish turiga qarab massaj vaqtida surtma moylar tanlab olinadi.

Mushaklar ezilgan vaqtdagi massaj

Massaj ta'sirida shish va og'riq tezlikda kamayadi, to'qimalarda va bo'g'imlarda qon quyilishi so'riladi, shikastlangan mushaklar mustahkamlanadi, ularning funksiyalari yaxshilanadi. Yumshoq to'qimalar shikastlanganda va mushaklar uzilganda ushbu holatlar sodir bo'lgandan so'ng 1-2 kun massaj tavsiya etiladi. Bu shikastlangan to'qimalarning tezlikda tiklanishiga olib keladi. Massaj qilishdan oldin shikast yegan joyning mushaklarini yoki bo'g'imlarini iloji boricha bo'shashtirish, o'zining fiziologik holatiga olib kelishga harakat qilish lozim.

Massaj samarasini yanada oshirish maqsadida massaj oluvchining butun tanasi bo'shashtirish holatda bo'lishi lozim, buning uchun yotgan (yoki o'tirgan) ma'qul.

Massaj muolajalari silashdan boshlansa, mushaklarning bo'shashtirishiga olib keladi va og'riqni kamaytiradi. Massaj xonasi, albatta, iliq bo'lishi kerak.

Tayanch – harakat apparatlari shikastlanganda davolash massaji, asosan, shartli ravishda ikkiga: tayyorgarlik massaji va asosiy massajga bo'linadi.

Tayyorgarlik massaji deganda shikastlanmagan sohani massaj qilish tushuniladi. Tayyorgarlik varianti - bu shikastlangan sohadagi limfa va vena qonlari yig'ilgan sohadan so'rib tarqatish ma'nosini bildiradi. Oldin tayyorgarlik massaji, keyin asosiy massaj amalga oshiriladi. Tayyorgarlik massaji muolajasi sportchining og'riqni his qilishiga, shikastlanishning og'ir-yengilligiga qarab 3-5 marta o'tkaziladi. Shikastlangandan keyin taxminan 6-8 soatdan keyin birinchi massaj muolajasi belgilanadi. Ushbu muolaja shikastlangan sohaning yuqorisidan yengil aralash silashdan boshlanadi. Jabrlanuvchining moslashishiga qarab silash usulining kuchliroq ta'sir etuvchi uslublari qo'llaniladi. So'ngra siqish usullari (og'ritmasdan) bajariladi. 2-3 marta siqish usullaridan so'ng qayta aralash silash, keyin yengil uqalash iloji boricha katta to'qimalarda bajariladi. Agarda shikastlangan soha katta mushaklarda bo'lsa, ikki

halqasimon uqalash usuli, silash, titratish usullari bilan almashib bajariladi.

Bir kunda 2-3 marta massaj qilinadi. Massaj muolajasi davomiyligi – 5-7 daqiqa. Massaj muolajasining birinchi kuni massaj usullarining taxminiy vaqti quyidagicha: silashga – 2-3 daqiqa, uqalashga – 2-3 daqiqa, tebratish, titratishga – 1 daqiqa ajratiladi.

Massaj o'tkazishdan maqsad – og'riqni kamaytirish, mushaklar tarangligini pasaytirish, shikastlangan sohadagi shishlarni kamaytirish, shikastlangan soha ishini qayta tiklash.

2-3 kundan so'ng 3-5 so'ruvchi massaj muolajasidan keyin, agarda sportchining to'qimasida shish bo'lmasa, sezuvchanligi yuqori bo'lmasa, shikastlangan sohada og'riq sezilmasa, harorati ko'tarilmasa, asosiy massaj o'tkaziladi.

Massaj silashdan boshlanadi, siqish va uqalashdan (yuqoridagilardan tashqari kaft ustiga kaftni qo'yib bajariladi) oldin shikastlangan soha yuqorisi, so'ngra shikastlangan sohaga o'tiladi. Yengil aralash silash (bo'g'imda bo'lsa konsentrik shaklda), ishqalash qo'llanadi. Shikastlangan soha yuzaki silanadi, undan qancha uzoq soha bo'lsa, kuchliroq ta'sir bilan massaj qilinadi.

Agarda og'riq keskin bo'lmasa, birinchi kundan barmoq yostiqchalari bilan to'g'ri chiziqli ishqalash juda sust bajariladi va konsentrik silash bilan doim almashlab bajariladi (bo'g'imda). Og'riq kamayishi sezilishiga qarab bir va ikki qo'l barmoqlari bilan spiral va aylanasimon ishqalashlarga o'tiladi. Agar og'riq bermasa, ishqalash usullari bilan faol, sust harakatlarni almashlab bajarish mumkin.

Massaj muolajalari borgan sari shiddatligi, vaqti ortishi bilan birga shikastlangan sohada ko'proq bajariladi.

Qayta tiklash vaqtini qisqartirish maqsadida asosiy davolash massajini har xil qizdiruvchi vositalardan foydalangan holda o'tkazish mumkin.

Shikastlangan sohani tezda qayta tiklash uchun davolash massaji bilan birga massaj vaqtida yoki undan keyin jismoniy mashqlarni ado etish (faol harakatlarni shikastlangan sohada og'ritmasdan bajarishni o'rganish lozim), hamma massajdan oldin qizdirish muolajalarini qila bilish maqsadga muvofiqdir.

Boylam va paylar cho'zilgandagi massaj uslubi:

1. Boylam – suyaklararo va tog'aylararo bo'g'imlar mustahkamligini ta'minlovchi zich biriktiruvchi to'qimadan iborat tuzilma. Boylam, asosan, bo'g'imlar atrofida joylashib, turli harakatlar

qilishga imkon beradi. Bo'g'imning normal harakat yo'nalishida va kuchdan oshib ketadigan keskin harakatlar ta'sirida bo'g'imda o'zgarishlar ro'y berib, uning butunligi buziladi. Shikastlovchi omil boylamning cho'zilishi kuchidan oshib ketmasa, uning anatomik butunligi buzilmasdan turib cho'ziladi, aks holda, boylam uziladi yoki yirtiladi. Aksariyat hollarda boldir-tovon va bilak-panja boylamlari shikastlanadi. Bunda shish og'riq harakatining cheklanishi kuzatiladi.

Bo'g'im shikastlanganda, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish lozim. To'g'ri va yetarlicha davo qilinmasa, kasallik uzoq cho'zilib, qaytalanib turadi.

Paylar cho'zilganda, oradan ikki kun o'tgandan keyin issiq qilish muolajalarini buyuradilar (qizdiruvchi kompress, vanna, parafin) va massaj. Bo'g'imni massaj qilganda, massajchi qo'l kuchi ta'sirini oshirmay, kasalning holatiga, uning shikastlariga e'tibor berib, og'ritmasdan bajarishi lozim.

Bo'g'implarda davolash massaji qo'llanayotganda, pay va muolajalarning birikkan joyiga e'tibor berish kerak.

2. Tizza bo'g'imi paylari cho'zilganda, bo'g'im xaltasida yig'ilgan suyuqlik oldingi devorini bo'rttirib tizza ko'zini yuqoriga suradi.

Massaj sonning oldi yuzasidan boshlanadi. 2-3 daqiqali tayyorgarlik massaji silash, siqish, uqalashdan keyin bo'g'imda konsentrik shaklida silash usuli (tizza ostiga yostiqcha qo'yib) bajariladi. So'ngra to'rt barmoq yostiqchasi bilan aylana shaklida kaftning asosi bilan 2-3 daqiqa ishqalanadi. Bo'g'imning ikki yon sohasiga katta e'tibor berish lozim. Massaj oluvchidan tizza bo'g'imini bukishi so'raladi va bo'g'imning ikki yon tomonini zich barmoqlarni qo'ygan holda ishqalash davom ettiriladi (katta barmoq tepachasini massaj qilinayotgan sohaga tekis bosib bajariladi, to'plangan suyuqlik yana orqaga qaytib ketmasligi uchun), massajchi barmoqlari ostidagi son suyagi, katta boldir suyaklar oralg'ini sezib turishi kerak. Ishqalash har xil yo'nalishda bajariladi. Massaj shiddati asta-sekin ortib boradi.

Tizza bo'g'imining orqa yuzasini massaj qilish uchun kasal qorni bilan yotishi kerak, boldir-oyoq panja bo'g'imi 45-75° burchak ostida bukilgan bo'lishi kerak. Massaj qilish texnikasi oldi bo'g'imni bajargandek bajariladi. Massaj oluvchining og'riqni sezishini hisobga olgan holda bajarish lozim.

Tizza bo'g'imi massaj muolajalari sust, faol, qarshilik ko'rsatish harakatlari bilan tugallanadi (ba'zi hollarda ishqalash bilan birga o'tkaziladi).

Boldir-tovon bo'g'imi. Kasalning oyog'i ostida yostiqcha qo'yib, 2-3 daqiqa boldir bo'g'imidan tizza bo'g'imiga yo'naltirilgan holda tayyorgarlik massaj qo'llaniladi. Aralash silash va siqish usullari qo'llaniladi.

So'ngra ikkala qo'l barmoqlari oyoq panjasiga qo'yilib har xil bosim ta'sir kuchi bilan silanadi: oyoq panjalarida kuchli bosim bilan, bo'g'imda - yengil bo'g'imdan o'tib bo'lgandan so'ng siqishga o'tiladi. Bir necha silash, siqish usullaridan keyin bo'g'imda konsentrik silashdan so'ng yengil ishqalash usullariga o'tiladi. Asosiy diqqat-e'tibor axill paylarining ikki tomoniga va ostiga qaratiladi. So'ngra massajchi massaj oluvchiga nisbatan ko'ndalang turib, to'g'ri chiziqli va aylana shaklidagi ishqalash usullarini (ikki qo'l) to'rt barmoq yostiqchasi bilan axill paylari ishqalanadi, so'ngra ikki qo'l hamma barmoqlari bilan aylana ishqalash, so'ngra hamma panja bo'g'im yuzalari massaj qilinadi. Bo'g'implarni pay bilan qoplangan chuqur sohalarida aylana shaklidagi ishqalashdan foydalaniladi. U shiddatli konsentrik silash bilan almashlab hamda bo'g'imda sust bukish, yoyish bilan bajariladi. Asta-sekinlik bilan qarshilik ko'rsatish harakatlari bajariladi.

Og'riqning kamayishiga qarab massaj muolajasi vaqti ko'paytiriladi va massaj ta'siri kuchi orttiriladi.

Suyak chiqishi — suyak uchlarning bo'g'imdan chiqib ketishi. Suyak chiqishi yopiq (chiqqan bo'g'im terisi zararlanmaydi) va ochiq (teri zararlanib, jarohat bo'g'im bo'shlig'igacha o'tadi) bo'lishi mumkin.

Suyak chiqishi, ko'pincha, zararlangan bo'g'imdan olisroqdagi suyakka haddan tashqari kuch ta'sir qilishi yoki bo'g'imning me'yoridan harakat qilishi natijasida yuzaga keladi. Suyak chiqishida bo'g'imni o'rab turgan boylam apparatlari va bo'g'im shikastlanganda bo'g'im shakli o'zgaradi, qattiq og'riydi, bo'g'implarni qimirlatib bo'lmaydi.

Yelka suyagi chiqqanda — tirsak bo'g'imi qattiq og'rib, qimirlatib bo'lmaydi, yelka shakli o'zgarib, go'yo uzayib ketgandek ko'rinadi. Bemor shikastlangan qo'l tomonga engashib oladi va uning tirsagidan yoki bilagidan ko'tarib turadi. Shifokor kelguncha, qo'lni ro'mol bilan bo'yinga osib olish lozim.

Bilak suyagi chiqqanda — tirsak bo'g'imi qattiq og'rib, ba'zan barmoqlargacha tarqaladi, bilak shalvillab osilib qoladi, bemor uni sog' qo'li bilan ko'tarib oladi. Tirsak bo'g'imining shakli o'zgarib shishadi, ba'zan qizaradi, qo'l panjasi va barmoqlari ko'karib ketishi mumkin. Shifokor ko'rguncha qo'lni ro'mol bilan bo'yinga osib olish lozim.

Qo'l barmoqlari chiqqanda - qattiq og'riydi, barmoq siljib ketadi, uni qimirlatib bo'lmaydi. Ko'pincha, bosh barmoq chiqib ketadi. Birinchi yordam chiqqan barmoqni qalin qilib o'rab, darhol mutaxassis shifokorga ko'rsatishdan iborat.

Son suyagi chiqqanda:

Belgilari: chanoq son bo'g'imi qattiq og'riydi, oyoqni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan oyoqning tizzasi ichki, sog' oyoq tomonga biroz burilib qoladi. Bemor chalqancha yoki sog' yonboshi bilan yotib oladi.

Birinchi yordam - oyoq holatini o'zgartirmagan holda maxsus shina bilan shinalanadi. Bunday shina bo'lmasa, shikastlangan oyoqni sog' oyoqqa qo'shib bog'lab, taxta zambilga chalqancha yotqizib, maxsus kasalxonaga olib boriladi.

Suyaklar singandagi davolash massaji uslubiyati

Suyak butunligining o'zgarishi. Suyak sinishi, ko'pincha, shikastlanish, zarb bilan urilish natijasida sodir bo'ladi. Bunda suyakni o'rab turgan yumshoq to'qimalarga zarar etadi. Biror shikast ta'sirida teri yirtilib, singan suyak teridan chiqib qolsa, ochiq suyak sinishi, teriga shikast yetmasa, yopiq suyak sinishi ro'y beradi.

Suyak sinishining belgilari naysimon uzun suyaklar (yelka, bilak, son va boldir) singanda yaqqol ko'rinadi, bemor yura olmaydi, hatto shikastlangan organni qimirlatib bo'lmaydi. Suyagi singan organ (qo'l-oyoq)ning shakli va uzunligi o'zgaradi, singan joyda g'ayritabiiy silkinish paydo bo'ladi.

Birinchi yordam: taxtakachlash. Agar taxtakachlash uchun zarur materiallar bo'lmasa, qo'lni sallacha bilan bo'yinga osib olinadi, oyoq suyaklari singanda esa shikastlangan oyoqni sog'lom oyoqqa bint bilan bog'lab qo'yiladi.

Singan sohada davo massaji qilganda, yon atrofdagi to'qimalarda qon va limfa suyuqliklarining oqishi tezlashadi, mushaklarning elastikligi ortadi, yaraning bitishi tezlashadi.

Yopiq sinishlar bo'lganda, 2-3 kundan keyin massaj qilishga ruhsat beriladi. Massaj og'riqni kamaytiradi, shikastlangan sohada mushak tarangligi pasayadi, qon yig'ilgan sohaning so'ruvchanligini

oshiradi, singan joyda suyak bitishini tezlashtiradi. Shikastlangan sohada gips qo'yib yoki tortib bog'lab qo'yilgandan so'ng massaj qilish mumkin.

Gips qo'yilgandan keyin so'ruvchi massaj va sog'lom sohalarda kamroq massaj amalga oshiriladi. Birinchi kunlardagi massaj uslubiyati shikastlangan sohadan yuqorida joylashgan mushak tarangligini pasaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Birinchi 9-12 kun ichida bu hol alohida bilinib turadi. Shu maqsadda faqat shikastlangan soha yuqorisi, hatto ko'krak, qorin silanadi. Silashdan tashqari yengil tebratish usuli ham qo'llaniladi.

Mialgiya (shamollash)da massaj uslubi

Mialgiya sabablari — sovqotish, zax xonada ko'p turib qolish, suvda harakat apparatlarini noto'g'ri yo'naltirish, kam harakatlik, to'qimalar oziqlanishining buzilishi yoki o'rta mushaklarning taranglik holatidir. Mialgiyada massaj muolajalari yengil silashdan, titratishdan boshlanadi. Shundan so'ng uqalash usullariga o'tiladi: to'g'ri chiziqli va to'rt barmoq yostiqchasi bilan aylana shaklida, bukilgan barmoq falangalari bilan aylana shaklida, kaftning asosi bilan ishqalashni almashtirib goh bir barmoq, goh ikkinchi barmoq yostiqchasi bilan ta'sir kuchini oshirib, kaft asosi, musht bilan bajariladi. Ishqalashdan so'ng uqalash bajariladi.

Miozitada massaj uslubiyati. Miozit skelet mushaklarning yallig'lanishidir. Goh og'ir yuk ko'tarish yoki shikastlanish natijasida muskullarning o'ta toliqishi ham miozitagga sabab bo'ladi. Miozitada miozitning oldini olish uchun sovqotish va og'ir yuk ko'tarishdan saqlanish hamda muskullarni chiniqtirish lozim.

Shikastlangandagi miozit o'tkir va surunkali bo'ladi. Surunkali miozit mushaklarning mayda, kichik va qayta shikastlanishlari oqibatida sodir bo'lishi mumkin.

Shikastlangandagi miozitagga yoqimli ta'sir ko'rsatuvchi vositalar: birinchi massaj, iliq va issiq muolajalardir. Sog'ayishni tezlashtiruvchi surtma moylar (apizatron, dolpikon va boshqalar) bilan massaj qilinsa, tezroq ijobiy natijaga erishish mumkin. Ikkala holatda ham massajning davomiyligi — 5-15 daqiqa. Kuniga 2 marta massaj qilinadi. Xona harorati 20°C dan kam bo'lmasligi lozim. Massajni harorati past xonada o'tkazilishi lozim bo'lgan taqdirda xastalangan joy solyuks bilan qizdirilishi kerak.

Davolash massaji amaliyotida apparatlardan ham foydalanish mumkin. Lekin qo'l massaji bilan almashlab bajarish yaxshi samara beradi.

Nazorat savollari

1. Hamma massaj usullari qaysi yo'nalishda bajariladi?
2. Massaj oluvchining qaysi sohalarini massaj qilish manqilinadi?
3. Massaj oluvchining mushaklari massaj vaqtida qanday holatda bo'lishi kerak?
4. Massaj usullarini qanday kuch bilan bajarish kerak?
5. Massaj qanday bosim va tempda bajarilishi kerak?
6. Umumiy massajda tananing qaysi sohaları massaj qililadi?
7. Silash usullarini teriga ta'siri qanday?
8. Silashning nuqta massajiga ta'siri?
9. Sportda silash qay holatlarda ko'proq qo'llaniladi?
10. Silashda kaft holati qanday bo'ladi?
11. Massaj oluvchining holati qanday bo'ladi?
12. Siqish usuli mushaklarga qanday ta'sir ko'rsatadi?
13. Uqalash usulini tanaga ta'siri qanday?
14. Ishqalash usullari bo'g'inlarga qanday ta'sir etadi?
15. Qoqish usullarini fiziologik ta'siri qanday?
16. Massajning qanday harakat usullarini bilasiz?

Test savollari

1. O'z-o'zini massaj qilish xillari nechta?
a) umumiy, qo'lda; b) mahalliy, xususiy;
c) umumiy, xususiy; d) qo'l, oyoq;
e) apparatlar, muz bilan.
2. Umumiy massaj davomiyligi qancha vaqt bo'ladi?
a) 10-15 daqiqa; b) 15-20 daqiqa;
c) 20-25 daqiqa; d) 25-30 daqiqa;
e) 30-35 daqiqa.
3. Xususiy massaj davomiyligi vaqtini bilasizmi?
a) 1-2 daqiqa; b) 2-3 daqiqa;
c) 3-4 daqiqa; d) 4-5 daqiqa;
e) 3-5 daqiqa.
4. O'z-o'zini massaj qilish harakatlar tananing qaysi qismidan boshlanishini bilasizmi?
a) oyoq uchidan; b) boldir mushagidan;
c) bo'g'imdan; d) tizza bo'g'imidan yuqoriga;
e) Sonni to'rt boshli mushagidan.
5. O'z-o'zini massaj qilish qaysi usuldan boshlanadi?

- a) uqalash; b) siqish;
- c) silash; d) shappatlash;
- e) mushtlash.

6. O‘z-o‘zini massaj qilish qaysi usullar bilan yakunlanishini bilasizmi?

- a) siqish, silkitish; b) silkitish, uqalash;
- c) haraktlar, mushlash; d) silash, harakatlar;
- e) uqalash, silash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Васечкин В.И. Справочник по массажу. Л., Медицина, 1988.
2. Рихсиева А.А., Бирюкова А. Массаж: поддержание и сохранение здоровья и восстановление трудоспособности. Т., Медицина, 1988.
3. Нурмухамедов К.А., Газиева. Массаж. Т., 2008.
4. Рихсиева А.А., Саидов Т.М., Нурмухамедов Қ.А., Рихсиев А.И. Массаж. Т., Ибн Сино, 1996.

Yakuniy test savollari

1. **Massaj soʻzi nimani anglatadi?**
 - a) arab tilida qoʻl tekkizish; b) uqalash;
 - c) ishqalash; d) siqish.
2. **Massajning nechta usullarini bilasiz?**
 - a) 1; b) 3; c) 8; d) 12.
3. **Massajning odam tanasiga taʼsiri?**
 - a) tiklantiruvchi; b) qoʻzgʻatuvchi;
 - c) tiklantiruvchi, qoʻzgʻatuvchi; d) chidamlilikni oshiruvchi.
4. **Massaj haqidagi kitob birinchi marta qaysi mamlakatda va qachon chop etilgan?**
 - a) e.a. 2698 y. Xitoyda; b) 1600 y. Eronda;
 - c) 1800 y. Rimda; d) 200 y. Misrda.
5. **Hindistonda massaj haqida mavzu qaysi asarda va qachon keltirilgan?**
 - a) e.a. 1600 y (Ayuro-Veddi); b) Afgʻonistonda 1800 yil;
 - c) Xitoyda 1700 yil avval;
6. **Axill payini massaj qilishda qaysi usullar qoʻllaniladi?**
 - a) ishqalash; b) silash;
 - c) silash va uqalash; d) silash va ishqalash.
7. **Qovurgʻalar aro mushaklarda qanday usullar qoʻllaniladi?**
 - a) silash, siqish, uqalash; b) siqish, uqalash, vibratsion;
 - c) silash, uqalash, siqish vibratsion; d) bosib bajarish usuli;
8. **Qoʻl barmoqlarining massajida uqalashni qaysi turlari oʻtkaziladi?**
 - a) odiy uqalash; b) ikki qoʻl bilan;
 - c) toʻrt barmoq yostiqchasi bilan; d) bosib bajarish usuli.
9. **Umurtqa pogʻonasining bosib uqalash massaji turlarini ayting?**
 - a) katta barmoq yostiqchasi bilan, ikki katta barmoq bilan, falangalar bilan, kaft asosi bilan;
 - b) oʻsgan tirnoqli barmoqlar bilan;
 - c) dagʻal qoʻllar bilan; d) vazelinli qoʻllar bilan.
10. **Massajchiga qoʻyiladigan talabalar?**
 - a) toza va kalta tirnoqli, uzuksiz, brasletsiz va yumshoq qoʻllar;
 - b) oʻsgan tirnoqli barmoqlar;
 - c) dagʻal qoʻllar;
 - d) vazelinli qoʻllar.
11. **Profilaktik massaj nima maqsadida oʻtkaziladi?**
 - a) tanani sogʻlomlashtirish; b) oyoq-qoʻllarni harakatchanligi;
 - c) boʻyinga ajin tushmaslik; d) yuz terisini parvarishlash.

12. Shifobaxsh kosmetik yuz massaji qachon qo‘llaniladi?

- a) dermatitda; b) allergik holatlarda;
c) nevralgiyada; d) yuz va uchlamchi nerv kasalliklarida.

13. Sportda start oldi sarosimada qo‘llaniladigan tinchlantiruvchi massaj qanday usullardan iborat?

- a) ishqalash, silash; b) uqalash, siqish;
c) siqish, qoqish, uqalash; d) silash, yengil uqalash, silkitish.

14. Start oldi loqaydlikda qo‘llaniladigan tetiklantiruvchi massaj usullarini belgilang?

- a) silash, siqish, uqalash; b) ishqalash, silkitish;
c) tebratish, qoqish, uqalash;
d) uqalash, siqish, shappilatish, kaft qirralari va musht bilan urish.

15. Umumiy massaj seansi nimaga bog‘liq?

- a) massajchining vazniga; b) tana tuzilishiga;
c) yil fasli va sutkaga; d) massaj oluvchining vazniga.

16. Massajning fiziologik ta‘siri?

- a) tinchlantiruvchi, qizdiruvchi, og‘riqsizlantiruvchi;
b) gumoral, mexanik, nerv-reflektor;
c) qo‘zg‘atuvchi, mexanik, qizdiruvchi;
d) gumoral, qo‘zg‘atuvchi, mexanik.

17. Suvda bajariladigan qo‘l massaji qachon qo‘llaniladi?

- a) sportchi charchaganda;
b) tayyorlov davrida;
c) start oldi holatlarida;
d) og‘ir jismoniy yuklamalardan yoki TG‘A shikastlanishdan so‘ng.

18. Suvda bajariladigan qo‘l massaji qanday massajga kiradi?

- a) start oldi talvasasidagi massaj;
b) start oldi loqaydligidagi massaj;
c) mashg‘ulot massaji;
d) qayta tiklash massaji.

19. Kriomassaj nima?

- a) suv bilan massaj; b) issiqlik bilan massaj;
c) moylar bilan massaj; d) muz bilan massaj.

20. Kriomassaj qanday holatlarda qo‘llaniladi?

- a) shamollaganda;
b) oshqozon-ichak kasalliklarida;
c) YuQTs kasalliklarida;
d) THA og‘ir shikastlanishlarida, kosmetik massajda.

21. Massajga qarshi ko‘rsatmalar?

- a) tana horarati oshishi; b) homiladorlik;
c) teri kasalliklari; d) hamma javob to‘g‘ri.

22. Massaj tizimlari

- a) turkiy massaj; b) shved massaji;

c) fin massaji; d) rus massaji;

e) hamma javob to'g'ri.

23. Massaj kushetkasining balandligi?

a) 50-70 sm; b) 30-40 sm; c) 80-90 sm;

d) 100-110 sm; e) 40-50 sm.

24. Massaj kushetkasining uzunligi?

a) 110-120 sm; b) 90-100 sm; c) 130-140 sm;

d) 185-200 sm; e) 160-170 sm.

25. Massaj kushetkasining kengligi?

a) 20-30 sm; b) 40-50 sm; c) 50-60 sm;

d) 70-80 sm; e) 90-100 sm.

26. Massaj xonasining harorati?

a) 36-37; b) 20-22; c) 24-26;

d) 30-35; e) 18-20.

27. Teri vazifalari

a) himoya; b) sezgi; c) qon deposi;

d) nafas olish; e) hamma javoblar to'g'ri.

28. Teri necha qavatdan tuzilgan?

a) 7; b) 14; c) 2; d) 5; e) 3.

29. Massajning asosiy usullari?

a) silash va uqalash;

b) siqish va ishqalash;

c) qoqish, tebratish;

d) silash, siqish, uqalash, ishqalash, qoqish, faol va sust harakatlar;

e) to'g'ri javob yo'q.

30. Teriga massaj usullarining ta'sir etishi?

a) silash va siqish; b) ishqalash va uqalash;

c) siltab tortish; d) silash, ishqalash, qoqish;

e) urish harakatlari, ishqalash.

31. Mushaklarga massaj usullari ta'sir etishi?

a) silash;

b) siltab tortish;

c) harakatlar va ishqalash;

d) siqish, uqalash, goh-goh silkitish, siltab tortish, urish usullari;

e) to'g'ri javob yo'q.

32. Silash usullari...

a) bo'shashgan kaft yuzasi bilan faqat terida bajariladigan yengil usul;

b) teri va teri osti yog' qavatlariga mushaklarga ta'sir ettiriladi, bosim bilan bajariladi;

c) yuza va chuqur joylashgan mushaklarni ta'sirlovchi usul;

d) Bo'g'implarda, paylarda, bog'lamlarda o'tkaziladigan qo'zg'atuvchi usul;

e) to'g'ri javob yo'q.

33. Silash usuli turlari

- a) to'g'ri chiziqli, ketma-ket, ilon izi, kombinirlashgan, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, kontsentrik;
- b) ko'ndalanagiga, kaft qirrasini, bir qo'l, ikki qo'l bilan, katta barmoq yostiqchasi bilan;
- c) oddiy chimchilovchi, to'rt barmoq yostiqchasi bilan;
- d) oddiy bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, halqasimon, kaft ustiga kaft qo'yib;
- e) to'g'ri chiziqli, spiral, diora, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan.

34. Silashning fiziologik xususiyati

- a) Nerv tizimini tinchlantiruvchi va og'riq qoldiruvchi;
- b) Terida qon aylanishini va nafas olishni yaxshilaydi;
- c) Limfa oqishini yaxshilaydi;
- d) Epidermis qavatini ko'chirishini ta'minlaydi;
- e) Hamma javob to'g'ri.

35. Siqish usuli turlari

- a) to'g'ri chiziqli, kontsentrik, ilonizi;
- b) ko'ndalang, kaft qirrasini bilan ikki qo'l bilan, bir qo'l bilan, kaft asosi bilan;
- c) to'rtta barmoq yostiqchasi bilan chimchilovchi, bukilgan barmoq falangalari bilan;
- d) ikki qo'l bilan halqasimon bir qo'l bilan oddiy;
- e) to'g'ri javob yo'q.

36. Siqish fiziologik xususiyati.

- a) MNS ga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi;
- b) limfa, qon aylanishi kuchaytirib, dimlanish va shishlarni yo'qotadi;
- c) teri va mushaklar tonusini oshiradi;
- d) to'qimalar oziqlanishini yaxshilaydi;
- e) hamma javoblar to'g'ri.

37. Uqalash usuli turlari.

- a) Bir qo'l bilan oddiy, kaft asosi bilan, doira shaklida.
- b) Ikki qo'l bilan halqasimon.
- c) Kaft ustiga kaft qo'yib.
- d) Ikki qo'l bilan oddiy, to'rtta barmoq yostiqchasi bilan.
- e) Hamma javob to'g'ri.

38. Uqalash usulining fiziologik xususiyati.

- a) chuqur joylashgan mushaklarni ta'sirlab, paylar elastikligini oshiradi;
- b) qon, limfa oqishini yaxshilaydi;
- c) bo'g'imlar harakati aktivlashadi;
- d) MNS qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi;
- e) hamma javob to'g'ri.

39. Massaj o'tkazish qoidalari.

- a) uzoqdagi tana, dumba, bo'yin yaqindagi oyoq-qo'l massaj qilinadi;
- b) yaqindagi tana, bo'yin, uzoqdagi dumba, qo'l-oyoq;
- c) uzoqdagi tana va qo'l-oyoq, yaqindagi bo'yin va dumba;
- d) yaqindagi bo'yin, qo'l-oyoq, uzoqdagi tana va dumba;
- e) uzoqdagi dumba, qo'l-oyoq, yaqindagi tana, bo'yin.

40. Uqalash nerv tizimiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

- a) tinchlantiruvchi;
- b) nafas olishni tezlatadi;
- c) qo'zg'atuvchi;
- d) tana haroratini tushiruvchi.

41. Uqalash umumiy massaj vaqtining necha foizini tashkil etadi.

- a) 60%;
- b) 100%;
- c) 80%;
- d) 50%.

42. Uqalash usuli necha guruhga bo'linadi?

a) 2 ta guruhga bo'linadi: suyakdan ajratib bo'ladigan mushaklarda, hamda suyakdan ajratib bo'lmaydigan mushaklarda uqalash usuli;

b) 1 ta guruhga bo'linadi: suyakdan ajratib bo'ladigan mushaklarda uqalash usuli;

c) 1 ta guruhga bo'linadi: suyakdan ajratib bo'lmaydigan mushaklarda uqalash usuli;

d) 1 ta guruhga bo'linadi: bo'g'im va paylarning cho'ziluvchanligini oshiruvchi uqalash usuli.

43. Qorin mushaklarini uqalashda oyoqlar qanday holatda bo'ladi?

a) chalqancha yotgan holda, oyoqlar tos-son bo'g'imida bukilgan holatda bo'ladi;

b) oyoqlar bukilmagan holda bo'ladi;

c) massaj oluvchi yonboshlab, oyoqlarini tizzadan bukib yotadi;

d) hamma javob to'g'ri.

44. Boldir mushaklarini uqalash uchun qanday holatini tanlaysiz?

a) 45⁰-90⁰ burchak ostida egib, so'ngra uqalanadi;

b) oyoqlar bukilmagan holatda uqalash bajariladi;

c) massaj oluvchi yonbosh holatda yotib, tizza bukilgan bo'ladi;

d) hamma javoblar to'g'ri.

45. Ikki qo'l kaft orasiga olib, siqish usuli tananing qaysi qismlarida qo'llaniladi

a) oyoqlarda;

b) qorin sohasida;

c) ko'krak qafasida;

d) tananing orqa sohasida.

46. Qoqish usullariga kiradi.....

a) mushtlash, shappatilash, kaft qirrasini bilan urish;

b) silash, siqish usullari;

c) ishqalash usuli;

d) uqalash usuli.

47. Qoqish usuli nerv tizimiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

a) tinchlantiruvchi;

b) qo'zg'atuvchi;

- c) tana haroratini oshiruvchi;
- d) mushaklar tonusini susaytiradi,

48. Qoqish usuli mushaklarga qanday ta'sir ko'rsatadi?

- a) mushak tolalarini ta'sirlantirib, qisqarish kuchini oshiradi;
- b) mushaklar tonusini susaytiradi;
- c) mushaklarni jarohatlaydi;
- d) hamma javob to'g'ri;

49. Siqish usuli limfa harakatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

- a) limfa harakatini kuchaytiradi, dimlanish, shishlarni yo'qotadi;
- b) limfa harakatini sekinlashtiradi;
- c) limfa harakatiga qarshi usul hisoblanadi;
- d) hamma javob to'g'ri.

50. Sport massaji tizimiga kiradigan turlarni belgilang:

- a) fin, rus, turk tizimlari;
- b) klassik, xitoy, fin tizimlari;
- c) shved, fin, klassik, sharqona tizimlari;
- d) shved, fin, grek tizimlari.

**Massaj fani ma'vzulari bo'yicha talabalarni bilimini
tekshirish uchun testlar**

1. Siqish usulining turlariga kirmaydi:

- a) ko'ndalangiga, kaftning qirrasini, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, ikki qo'l kaftining asosi bilan, ikki kaft orasiga olib;
- b) aralash, oddiy, ikki halqasimon, to'g'ri chiziqli;
- c) aralash, zigzag, konsentrik, ikki qo'l bilan;
- d) kaft qirrasini, kaft asosiy bilan, katta barmoq yostiqchalari bilan.

2. Massaj usullarining qaysi biri mushaklardagi sut kislotasini haydaydi?

- a) silash va qoqish
- b) ishqalash va uqalash.
- c) siqish va uqalash
- d) silash va harakatlar

3. Limfa nima?

- a) och sariq rangli, shilimshiq suyuqlik.
- b) eritrotsitar massa.
- c) qon zardobi.
- d) oshqozon suyuqligi.

4. Organizmda limfaning roli.

- a) drenaj va immunologik vazifasini o'taydi.
- b) ovqat hazm qilishda yordam beradi.
- c) modda almashinuviga javob beradi.
- d) gormonlarni tashiydi.

5. Silash usulida terida qanday jarayon yuzaga keladi?

a) o'lik epidermis hujayralari ko'chadi, teri orqali nafas yaxshilanadi;

- b) mushaklar qiziydi, teri qizaradi;
- c) nerv tizimini qo'zg'atadi;
- d) qonning harakatini tezlashtiradi.

6. Massajning endokrin tizimga ta'siri.

- a) ayirish organlar faoliyatini susaytiradi;
- b) ichki bezlar faoliyatini yaxshilaydi;
- c) ovqat hazm qilishni tormozlaydi;
- d) asabni taranglashtiradi.

7. Vegetativ nerv tizimi qanday bo'limlardan iborat?

- a) simpatik va parasimpatik;
- b) markaziy va simpatik;
- c) periferik va parasimpatik;

d) markaziy va periferik.

8. Terining funksiyasi.

a) himoyalovchi, o'tkazuvchi, sezuvchi;

b) drenaj, kosmetik;

c) o'tkazuvchi, isituvchi;

d) sezuvchi, sovituvchi.

9. Epidermis hujayralarining yashash vaqti.

a) bir yil;

b) olti oy;

c) bir hafta;

d) 48 soat.

10. Limfatik tugunlarda makrofaglarning vazifasi.

a) ish qobiliyatini oshiradi;

b) qonda qand tarkibini kamaytiradi;

c) mikroblarni zararsizlantiradi, viruslar ta'sirini sustlashtiradi;

d) eritrotsitlar rivojlanishini pasaytiradi.

11. Qon, limfa harakatini stimullovchi massaj usullarini ko'rsating:

a) silash;

b) ishqalash;

c) siqish;

d) uqalash.

12. Qaysi massaj usuli mushaklarini yaxshilaydi?

a) qoqish usullari;

b) silash;

c) uqalash;

d) siqish.

13. Teriga ta'sir etuvchi asosiy massaj usuli:

a) qoqish usullari;

b) silash;

c) uqalash;

d) siqish.

14. Limfa oqimi qanday yo'naladi?

a) periferiyadan yurakka qarab;

b) pastdan yuqoriga qarab;

c) yuqoridan pastga qarab;

d) markazdan chetga qarab.

15. Umumiy massaj muolajalarini davomiyligi nimaga bog'liq?

a) massaj oluvchining ruhiy holatiga bog'lik;

b) massaj oluvchining tana vazniga (60 min. o'rtacha);

c) massaj oluvchining bo'yiga (150 sm – 40 min. yuqori);

d) xizmat faoliyatiga qarab.

16. Og'riq qoldiruvchi massaj usullarini ko'rsating:

a) silash, uqalash;

b) uqalash, ishqalash;

c) silash, ishqalash;

d) silash, siqish.

17. Limfa tugunlarining ko'p to'plangan joyi:

a) qo'ltiq ostida, oshqozon osti, tizza bo'g'imida;

b) bo'yin, qo'ltiq osti, tirsak osti, chov, tizza bo'g'imida;

c) tirsak bo'g'imida, chov, tizza bo'g'imida;

d) bo'yin, chov, mushaklar ostida.

18. Yelka mushaklarining samaradorligini yanada oshirishdagi uqalash turlari:

a) kaftning asosi bilan, bukilgan barmoqlarning falangalari bilan;

b) chimchilash usuli, aylana shaklida, kaftning asosi bilan;

c) ikki qo'l bilan uqalash, kaftning qirrasi bilan uqalash;

d) qo'l ustiga qo'lni qo'yib, ikki halqasimon.

19. Konsentrik silash tananing qaysi hududida bajariladi?

a) tananing barcha qismlarida;

b) beld;

c) dumbada;

d) katta bo'g'imlarda.

20. Uqalashni o'tkazishning ikki prinsipini ko'rsating?

a) mushaklarni bosib, ko'tarib;

b) mushaklarni bosib, chimchilash shaklida;

c) mushaklarni cho'zib, tortib;

d) mushaklarni ajratib, cho'zib, mushaklarni ezib-bosib.

21. Massajning endokrin tizimga ta'siri.

a) ayirish organlar faoliyatini susaytiradi;

b) ichki bezlar faoliyatini yaxshilaydi;

c) ovqat hazm qilishni tormozlaydi;

d) asabni taranglashtiradi.

22. Terining qatlamlarini belgilang.

a) epiderma, derma, teri osti yog' qatlami;

b) miokard, epikard, endokard;

c) derma, parenxima;

d) teri va teriosti yog' qavati.

23. Qorin sohasida qanday massaj usullari qo'llaniladi?

a) silash, uqalash;

b) ishqalash, siqish;

c) qoqish, silash;

d) shapatillash, uqalash.

24. Uqalashning fiziologik ta'siri.

a) mushak to'qimalariga qizdirib, almashinuv jarayonlariga ta'sir qiladi;

b) bo'g'im va paylar harakatchanligini pasaytiradi;

c) oshqozon suyuqligini ko'paytirib, hazm qilishga ta'sir qiladi;

d) qon aylanishini yomonlashtirib, ayirish tizimiga ta'sir qiladi.

25. Kimda ko'krak mushagini massaji bajariladi.

a) bolalarda;

b) ayollarda;

c) erkaklarda;

d) hammada.

26. Sonni ichki yuzasida tavsiya etiladigan siqish usullari

a) bir qo'l bilan;

b) ko'ndalangiga, kaftning qirradi bilan;

c) kaftning qirradi bilan, kaftning asosi bilan;

d) ikki qo'l kaft orasiga olib, ikki kaft asosi bilan.

27. Asosiy silash usullarini ko'rsating:

a) to'g'ri chiziqli, ketma-ket, zigzag shaklida, aralash, konsentrik;

b) kaftning qirradi, kaftning asosi, bosh barmoq yostiqlikchalari, ikki kaft asosi, bir qo'l bilan;

c) ko'ndalangiga, konsentrik, kaftning qirradi, barmoq falangalari bilan;

d) aralash, oddiy, qo'l ustiga qo'lni qo'yib, to'g'ri chiziqli.

28. Siqishning asosiy turlari:

a) ko'ndalangiga, kaftning qirradi bilan, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, ikki kaft asosi bilan, ikki qo'l kafti orasiga olib siqish;

b) aralash, oddiy, qo'l ustiga qo'lni qo'yib, to'g'ri chiziqli;

c) aralash, zigzag, konsentrik, ikki qo'l bilan;

d) kaft qirradi bilan, bosh barmoq yostiqlikchalari bilan, bir qo'l bilan.

29. Uqalashning asosiy turlari:

a) ko'ndalangiga, konsentrik, bir qo'l bilan, ketma-ket;

b) oddiy, qo'l ustiga qo'l qo'yib, ikki halqasimon, ikki qo'l bilan bir chiziq bo'ylab, ko'ndalangiga bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, chimchilash shaklida;

c) qo'l ustiga qo'l qo'yib, ko'ndalangiga, ikki qo'l bilan, chimchilash shaklida;

d) aralash, zigzag, konsentrik, ikki qo'l bilan.

30. Organizmdagi limfaning roli:

a) oziq moddalarni tashish;

- b) kislorodni tashish;
- c) himoyalash, parchalangan mahsulotlarni chiqarish;
- d) mikroelementlarni tashish.

31. Massajning asosiy qoidasi:

- a) massaj mulojasining davomiyligiga rioya qilish;
- b) massaj usullarining limfa oqimi yo'nalishida bajariladi;
- c) tananing ayrim qismlarida massaj usullarini ketma-ketligi qo'llaniladi;
- d) massaj usullarining xaotik yo'nalishida bajariladi.

32. Qaysi yoshdan boshlab bolalarda massaj o'tkazish mumkin?

- a) 7 yoshdan;
- b) 3 yoshdan;
- c) 2 yoshdan;
- d) 5 haftalik yoshda.

33. Umumiy massaj o'tkazish muolijasida tana qismlarining ketma-ketligi

- a) qo'l, oyoq, tana, bosh;
- b) orqa, bo'yin, qo'l, dumba mushaklari, oyoq, ko'krak, qorin, oyoq;
- c) qorin, oyoq, qo'l;
- d) orqa, bosh, bo'yin, dumba mushaklari.

34. Qaysi kasalliklarda massaj asosiy vosita sifatida qo'llaniladi?

- a) sariq kasalligida, angina, gripp;
- b) skolioz, yassi oyoq, bo'yin qiyshayganda, shollik;
- c) saraton, SPID, tuberkulez;
- d) bel og'riganda, bosh og'riganda, gripp, angina.

35. Silash usulining turlariga kirmaydi:

- a) to'g'ri chiziqli, ketma-ket, zigzag shaklida, aralash, konsentrik;
- b) kaftning qirrasini bilan, ikki kaft asosiy bilan, bir qo'l bilan;
- c) ko'ndalangiga, kaftning asosi bilan, barmoq falangalari bilan;
- d) aralash, oddiy, ikki qo'l bilan, to'g'ri chiziqli.

36. Sport massaji klassifikatsiyasi kim tomondan ishlangan?

- a) Galen;
- b) Gerodoks;
- c) Seneka;
- d) Gomer.

37. Sport massaji klassifikatsiyasini sharqdagi asoschisi kim?

- a) Abu Ali ibn Sino;
- b) Al Rozi;
- c) Umar Xayyam;
- d) Naqshbandiy.

38. Qaysi massaj turlari noan'anaviy massaj deyiladi?

- a) nuqta, klassik;
- b) qo'l, apparatlar;
- c) nuqtali, quloq supراسi, oyoq osti;
- d) klassik, chiziqli.

39. Plantar massajiga tushuncha bering

- a) boshni massaj qilish
- b) qo'l suyaklarini massaj qilish;
- c) oyoq ostini massaji;
- d) yuzni massaji.

40. "Aurikoloterapiya" atamasiga tushuncha bering:

- a) qorinni massaj qilish;
- b) quloq supراسini massaji;
- c) oyoq ostini massaji;
- d) orqani massaj qilish.

41. Tebratish usullarini aniqlang?

- a) chaqqilash, tebratish, bir qo'l bilan;
- b) ikki qo'l bilan, tebratish, silkitib-silkitib qo'yish;
- c) bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, titratish;
- d) silkitib, silkitib qo'yish, chaqqilash, tebratish.

42. Nuqtali massaj nimaga ta'sir ko'rsatadi?

- a) qo'llarga;
- b) boshga;
- c) biologik faol nuqtalarga ta'sir;
- d) yelkaga ta'sir.

43. Su-jok terapiyaga tushuncha berish:

- a) quloq supراسini massaj qilish;
- b) oyoq ostini massaji;
- c) bo'yin massaj;
- d) kaftda joylashgan nuqtalarni massaj qilish.

44. "Sun"ga tushuncha berish:

- a) massajning turi;
- b) massaj usullari;
- c) nuqtali massajda biologik faol nuqtani topishda shaxsiy o'lchov birligi;
- d) nuqtali massajning nomi.

45. Massaj haqidagi fikrlar qachon paydo bo'lgan:

- a) 100 yil ilgari;
- b) XVIII asrda;
- c) bizning eramizdan 2500 yil avval;
- d) 500 yil ilgari.

46. Pay va bo'g'imlar egiluvchanligini oshiruvchi massaj usul

- a) qoqish usullari;
- b) silash;
- c) uqalash;
- d) ishqalash.

47. Qo'zg'atuvchi massaj usullarini aniqlang:

- a) silash, uqalash, siqish;
- b) uqalash, ishqalash, tebratish;
- c) qoqish, siqish, uqalash, silash;
- d) ishqalash, uqalash, siqish.

48. Sport massaj turlari:

a) tinchlantiruvchi, qo'zg'atuvchi, sport shikastlanishlaridan keyin;

b) mashq mashg'ulot, musobaqa oldi, tiklovchi, sport shikastlanishidan keyingi massaj;

c) mashq mashg'ulot, mashg'ulot oldi, qayta tiklovchi, davo;

d) mashq mashg'ulot, mashg'ulot oldi, qayta tiklash, qizdiruvchi.

49. Umumiy massajda qo'llaniladigan massaj usullarining ketma-ketligi:

a) silash, uqalash, qoqish usullari, siqish, ishqalash;

b) silash, uqalash, ishqalash, qoqish usullari, silash;

c) silash, siqish, silash-uqalash, silash-ishqalash, silash-qoqish usullari, silash.

d) silash, silkitish, silash, uqalash, silash, ishqalash.

50. Start oldi loqaydlik holatlari belgilarini aniqlang:

a) jahldorlik, uyqusizlik, ishtahaning ko'tarilishi, yutuqqa ishonchlilik;

b) harakatlarning yanada faollashishi;

c) nutq buzulishi, bosh og'rishi;

d) bo'shashish, qo'zg'alish, o'z kuchiga ishonmaslik lanjlik, diqqatning pasayishi, harakat tezligining pasayishi.

51. Qanday harakatlarning turlari massajda qo'llaniladi:

a) faol, sust, sekin;

b) faol, sust, qarshilik bilan;

c) sust, sekin, tez;

d) tez, sekin, qiyin, oddiy.

52. Tananing qaysi bo'laklarida tebratish usullari qo'llaniladi?

a) qo'l va oyoqlarda;

b) orqada, oyoqda;

c) orqada, dumbada;

d) oyoq, dumbada.

53. Massaj klassifikatsiyasi

- a) sharq, gigiyenik, apparat, qo'l massaji;
- b) oldini olish, gidromassaj, qo'l;
- c) umumiy mahalliy, ko'l, apparatlar;
- d) davo, gigiyenik, kosmetik, sport.

54. Sport massaji tizimiga kiradigan turlarni belgilang:

- Finlar, ruslar, turklar;
- Klassik, xitoy, finlar;
- Shvedlar, fin, klassik, sharqona;
- Shvedlar, fin, greklar.

55. Massaj formalari:

- a) mahalliy, qo'l massaji;
- b) umumiy, apparatli;
- c) umumiy, mahalliy;
- d) qo'l massaji, apparatli.

56. Zamonaviy sport massaji asoschisi.

- a) Dembo;
- b) Karpman;
- c) Sarkizov - Serazini;
- d) Biryukov.

57. Massajning bo'g'imlarga ta'siri.

- a) bo'g'imlar harakatchanligi va paylar elastikligini oshiradi;
- b) mushaklarni qisqartiradi, limfa oqimini kamaytiradi;
- c) bo'g'imlar harakatini susaytiradi, mushaklarni bo'shashtiradi;
- d) qon aylanishi va modda almashuvini susaytiradi.

58. Tinchlantiruvchi massaj usullarini ko'rsating:

- a) silash, tebratish, silkitish, titratish;
- b) silash, silkitish, titratish;
- c) titratish, tebratish, uqalash;
- d) siqish, ishqalash, silash.

59. Erkaklarda ko'krak mushaklarini uqalash turlari:

- a) oddiy;
- b) ko'ndalangiga;
- c) chimchilash shaklida;
- d) kaftning asosi bilan.

60. Saunadan keyingi massaj vaqti.

- a) ikki baravar kamayadi;
- b) 10 minutga ko'payadi;
- c) 5 minutga kamayadi;
- d) oddiy massajdan farq qilmaydi.

61. Odam tanasida qancha faol biologik nuqtalar joylashgan:

- a) 300;
- b) 200;
- c) 1000;
- d) 700ga yaqin.

62. “Zaxarina - Geda sohasi” nimani bildiradi?

- a) ichki a’zolar bilan teri yuzasidagi bog’liqlik;
- b) kasal organning bosh bilan aloqadaligi;
- c) dumba, oyoq sohalarining bog’liqligi;
- d) tovon va boldirning bog’liqligi, sohasi.

63. Sport massajning ta’siri:

- a) tayorlovchi, qayta tiklovchi, qo’zg’atuvchi, sog’lomlashtiruvchi;
- b) tinchlantiruvchi, qo’zg’atuvchi, sog’lomlashtiruvchi;
- c) davo, oldini olish, kosmetik;
- d) gigiyenik, mahalliy, umumiy.

64. Qayta tiklash massajini o’tkazishdan maqsad:

- a) mashq mashg’ulot, musobaqadan oldin, organizimni yuklamalarga tayyorlash;
- b) sport shikaslanishi natijasida vaqtincha yo’qotilgan funksiyalarni tiklash;
- c) organizmning funksional tizimlarini qayta tiklash, jismoniy ish qobiliyatini qisqa vaqt ichida qayta tiklash;
- d) sport bilan ancha vaqt shug’ullanmay qo’ygan sportchilarni sport tayyorgarligida bo’lishni qayta tiklash.

65. Sport massajining mohiyati

- a) sport ish qobiliyatini oshiradi;
- b) modda almashuvini susaytiradi;
- c) adaptatsiyani pasaytiradi;
- d) tana vaznini oshiradi.

66. Sport massajida uqalash usuliga ajratilgan vaqt:

- a) 20% vaqt;
- b) 60% vaqt;
- c) 50% vaqt;
- d) 30% vaqt.

67. Sport massaji qaysi sport turlarida ko’p qo’llaniladi?

- a) voleybol, basketbol, futbol;
- b) sambo, dzyudo, kurash, boks, futbol;
- c) qilichbozlik, shaxmat;
- d) tennis, futbol, kurash.

68. Start oldi holatida his-hayojon belgilarini aniqlang

a) qo'zg'aluvchanlik, ishtahaning yo'qolishi, katta g'alabaga intilish, o'z kuchiga ishonish;

b) ta'sirchanlik, qo'zg'aluvchanlik, tana haroratining ko'tarilishi, et uvishish, bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtahaning yo'qolishi, o'z kuchiga ishonmaslik;

c) lanjlik, ko'ngil aynishi, bajarayotgan ishlarni sezmaslik, uyqusirash;

d) tana haroratining 38°dan oshishi, lanjlik, xohishning yo'qolishi.

69. Ishqalash usulining asosiy turlari:

a) kaft qirrasi bilan, kaft asosi bilan, uzuq-uzuq shaklida;

b) bosh barmoq bilan, kaft qirrasi bilan, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, barmoq yostiqchalari bilan;

c) shappatilash, mushtlash, chaqqilash, tebratish;

d) barmoq yostiqchalari bilan, kaftning asosi bilan ishqalash uzuq-uzuq.

70. Qoqish usullarini ko'rsating.

a) mushtlash, tebratish, silkitish, titratish, chaqqilash;

b) shappatilash, mushtlash, chaqqilash, silkitib qo'yish;

c) bir qo'l bilan, chaqqilash, silkitib qo'yish, shappatilash;

d) silkitib-silkitib qo'yish, titratish, tebratish, ikki qo'l bilan.

**Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarni
tashkil etish bo'yicha mavzular**

Ma'ruzalar

**1. Kirish.
Massajning
rivojlanish tarixi.
Sharq
allomalarining
massajga
qo'shgan
hissalari.**

**2. Massajning
fiziologik ta'siri.
Massaj tasnifi,
tizimlari,
shakllari, usullari**

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari

№	Mashg'ulotlar mavzulari	Soat
1	Silashning fiziologik ta'siri. Tananing orqa sohasida silash usuli.	2
2	Tananing oldi sohasida silash usuli.	2
3	Siqishning fiziologik ta'siri. Tananing orqa sohasida siqish usuli.	2
4	Tananing oldi sohasida siqish usuli.	2
5	Uqalashning fiziologik ta'siri. Bosib, ezib bajariladigan uqalash usullari.	2
6	Suyakdan ajratib bo'ladigan mushaklarda uqalash usullari.	2
7	Ishqalashning fiziologik ta'siri. Ishqalash usullari.	2
8	Tebratish, titratish, qoqish, ikkala kaft orasiga olib bajariladigan usullarning fiziologik ta'siri. Harakatlar.	2
9	Sport massajining turlari.	2
10	Tanlangan sport turidagi massaj va uni qo'llash usuli.	2
11	Umumiy va mahalliy massaj.	2
12	Noan'anaviy massaj turlari: nuqtali, segmentar, aurikuloterapiya, plantar, su-jok va apparat massaji.	2

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

1.	Massajning rivojlanish tarixi.
2.	Sharq allomalarining massajga qo'shgan hissalari.
3.	Massajning klassifikatsiyasi.
4.	Massajning odam organizmiga fiziologik ta'siri.
5	Siqish usullarining fiziologik ta'siri va ularni bajarish texnikasining alohidaligi.
6	Uqalashning usullarini sportdagi ahamiyati.
7	Ishqalashning fiziologik ta'siri.
8	Sport massajining turlari. Massajni qo'llashdagi ahamiyati.
9	Sportda mashg'ulot oldi massajini qo'llash tamoyillari.
10	Sport turlarining shikastlanishiga qarab qo'llaniladigan massaj majmualari.
11	Start oldi talvasasida massaj.
12	Start oldi tushkunlikda massaj.
13	Noan'anaviy massaj turlari
14	Tanlangan sport turidagi massaj.
15	Sog'lomlashtirishdagi klassik massaj usullarini qo'llash
16	Sog'lomlashtirishdagi noan'anaviy massaj usullarini qo'llash
17	Aurikuloterapiya.
18	Su-jok terapiya.
19	Plantar massaj.
20	Bolalar massaji.
21	Davolovchi massaj.
22	Kasalliklarning turlariga qarab massaj usullarini tanlash prinsiplari.

Reyting nazorat – talabalarni reyting nazorat ballari bilan tanishtirish. “Massaj” fani bo‘yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek, joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma’lumotlar fan bo‘yicha birinchi mashg‘ulotda talabalarga e’lon qilinadi. Fan bo‘yicha talabalarning bilim saviyasi va o‘zlashtirish darajasining Davlat ta’lim standartlariga muvofiqligini ta’minlash uchun quyidagi nazorat turlari o‘tkaziladi:

**Joriy nazorat
35 ball**

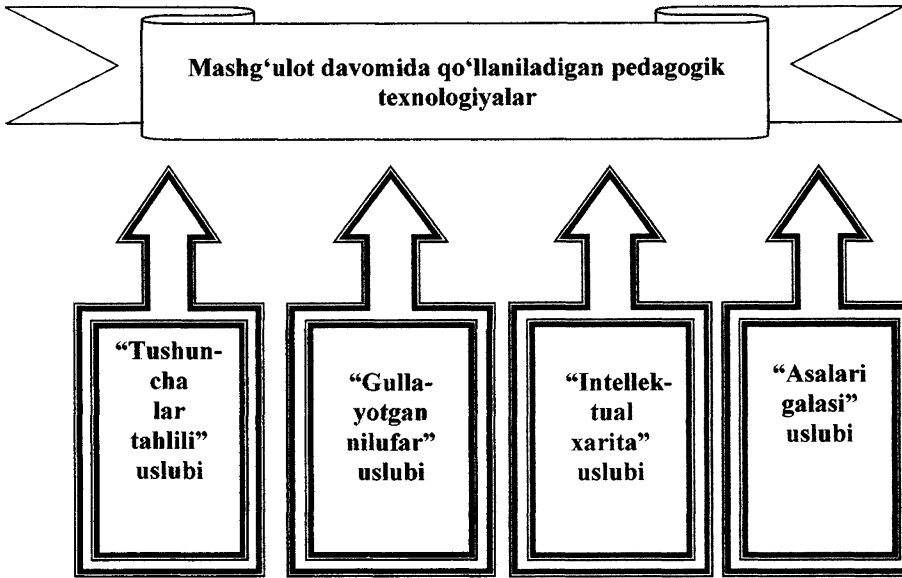
• talabanning fan mavzulari bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg‘ulotlarda 6 marta birinchi va 5 marta ikkinchi oraliq nazoratigacha o‘tkaziladi. Talaba bu nazoratda maksimal 3 ball olishi mumkin: 1 ball – konspektlashtirish uchun, 1 ball - og‘zaki javob uchun, 1 ball – mustaqil ishni bajarganligi uchun. Ma’ruza mashg‘ulotlarini konspektlashtirish uchun I oraliq nazoratdan keyin joriy 0-2 ball qo‘yiladi,

**Oraliq nazorat
35 ball**

semestr davomida o‘quv dasturining tegishli (fanlarining bir necha mavzularini o‘z ichiga olgan) bo‘limi tugallangandan keyin talabanning nazariy bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o‘tkaziladi va shakli o‘quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda test shaklida belgilanadi

**Yakuniy
nazorat 30 ball**

Yakuniy nazoratda “Yozma ish” shaklida amalga oshirilganda, sinov 10 variantli 3 tadan savollarga yozma javob usulda o‘tkaziladi. Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi 0-10 ball oralig‘ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to‘plashi mumkin.



“Tushunchalar tahlili” uslubi

Ushbu uslubda o'quv predmeti yoki bo'limni barcha mavzularini talabalar tomonidan yodga olish, biron-bir mavzu bo'yicha o'qituvchi tomonidan berilgan tushunchalarga mustaqil ravishda o'z izohlarini berish, shu orqali o'z bilimlarini tekshirib baholashga imkoniyat yaratish va o'qituvchi tomonidan qisqa vaqt ichida barcha talabalarni baholay olishga yo'naltirilgan.

Uslubning qo'llanilishi: o'quv mashg'ulotining barcha turlarida (dars boshi yoki oxirida, o'quv predmetini biror-bir bo'limi tuganlanganligida) o'tilgan mavzuni o'zlashtirish darajasini baholash, takrorlash, mustahkamlash yoki oraliq, yakuniy nazorat o'tkazish uchun, yangi mavzuni boshlashdan oldin talabalar bilimini tekshirishga mo'ljallangan. Ushbu uslubni mashg'ulot jarayonida yakka va kichik guruhlar, jamoa shaklida tashkil etish mumkin. Bu usuldan uyga vazifa berishda ham foydalanish mumkin.

Mashg'ulotda foydalaniladigan vositalar: tarqatma materiallar, tayanch tushunchalar ro'yhati, qalam yoki ruchka, slydlar.

1-jadval

Massaj fanining maqsadi va vazifalari

Tushunchalar		Mazmuni
1	Massaj	
2	Klassik massaj	
3	Noan'anaviy masaj	
4	Sport masaji.	

2-jadval

Massajning odam organizmiga ta'siri

Tushunchalar		Mazmuni
1	Masajning teriga ta'siri	
2	Masajning MNSga ta'siri	
3	Masajning modda almashinuviga ta'siri	
4	Masajning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri	

3-jadval

Massaj usullari

Tushunchalar		Mazmuni
1	Silash.	
2	Siqish.	
3	Uqalash.	
4	Ishqalash.	
5	Tebratish, qoqish.	

4-jadval

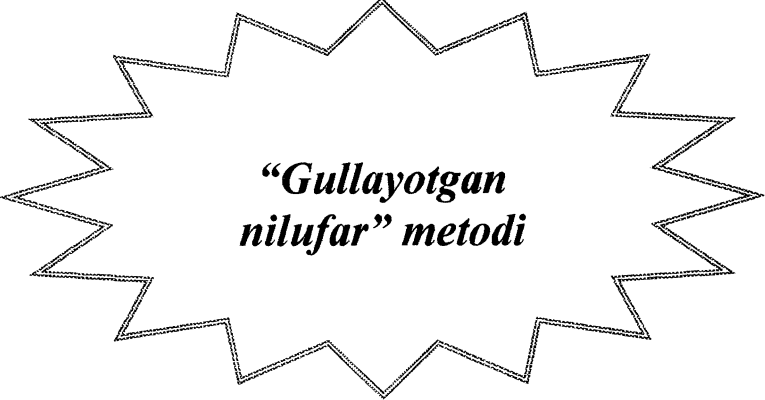
Noan'anaviy massaj usullari

Tushunchalar		Mazmuni
1	Su-jok terapiya.	
2	Aurikuloterapiya.	
3	Nuqtali massaj.	
4	Plantar massaj.	

5-jadval

Sport massaji

Tushunchalar		Mazmuni
1	Trenirovka oldi massaji.	
2	Trenirovka massaji.	
3	Qayta tiklovchi massaj.	
4	Sport shikastlanishlaridan keyingi massaj.	



***“Gullayotgan
nilufar” metodi***

Texnologiyaning maqsadi:

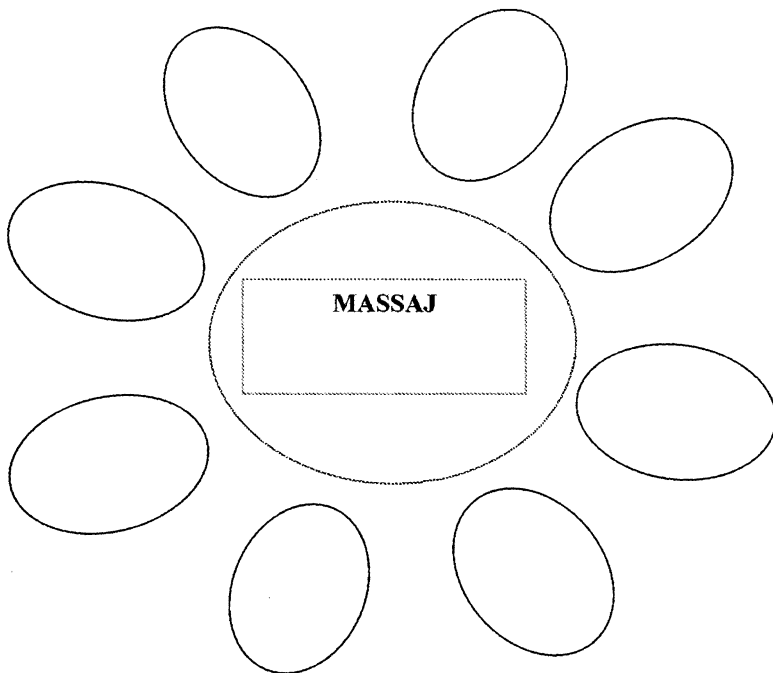
Muammoni hal qilishning bu usuli nilufar gulining ko‘rinishida gavalantirilgan. Uning asosini to‘rtburchakchalar tashkil qiladi, ular o‘z navbatida, to‘qqizta katta to‘rtburchaklarni hosil qiladi. Asosiy muammo yoki masala o‘rtada joylashgan to‘rtburchakka yoziladi. Miyaga kelgan birinchi g‘oyalari o‘rtadagi doira atrofida joylashgan kichik doiralarga yoziladi.

Shu sakkiz g‘oyalardan har biri o‘rtadagi doira atrofida joylashgan sakkiz katta doiralarda markazga o‘tkaziladi, - boshqacha qilib aytganda nilufar gulidan gulbarglariga olib chiqiladi. Shunday tarzda ularning har birini o‘z navbatida, yana bir muammo sifatida ko‘rib chiqiladi, ya‘ni siz xuddi shu miyaning qattiq hujumini qo‘llaysiz, lekin bu safar muammoni hal qilishning sakkizta asosiy g‘oyalarga nisbatan qo‘llaysiz.



Metodni qo‘llash o‘quvchilarning individual – mustaqil fikrlash qobiliyatini aniqlash uchun zarur bo‘lib, bunda bizga quyidagi vositalar kerak bo‘ladi:

- har bir o‘quvchi qo‘liga A4 formatli maxsus “nilufar”sxemali tarqatma materiallar beriladi;
- rangli qalamlar yoki flamasterlar.

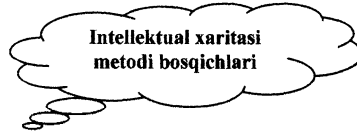


**“Gullayotgan nilufar” metodini qo‘llashda
foydalash uchun savollar**

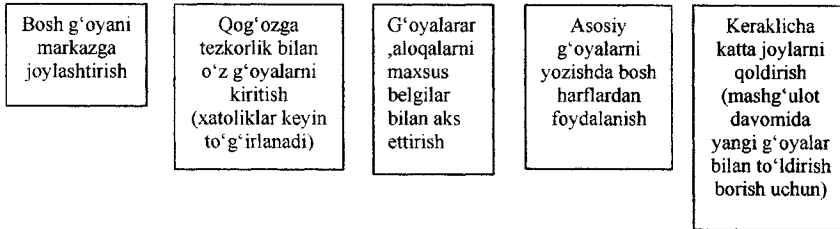
1. Klassik massaj.
2. Gigienik massaj.
3. Kosmetik massaj.
4. Davolash massaji.
5. Sport massaji.
6. Apparat massaji.
7. Noan’aviy massaj.
8. O‘z-o‘zini massaj qilish.

Intellectual xarita metodi

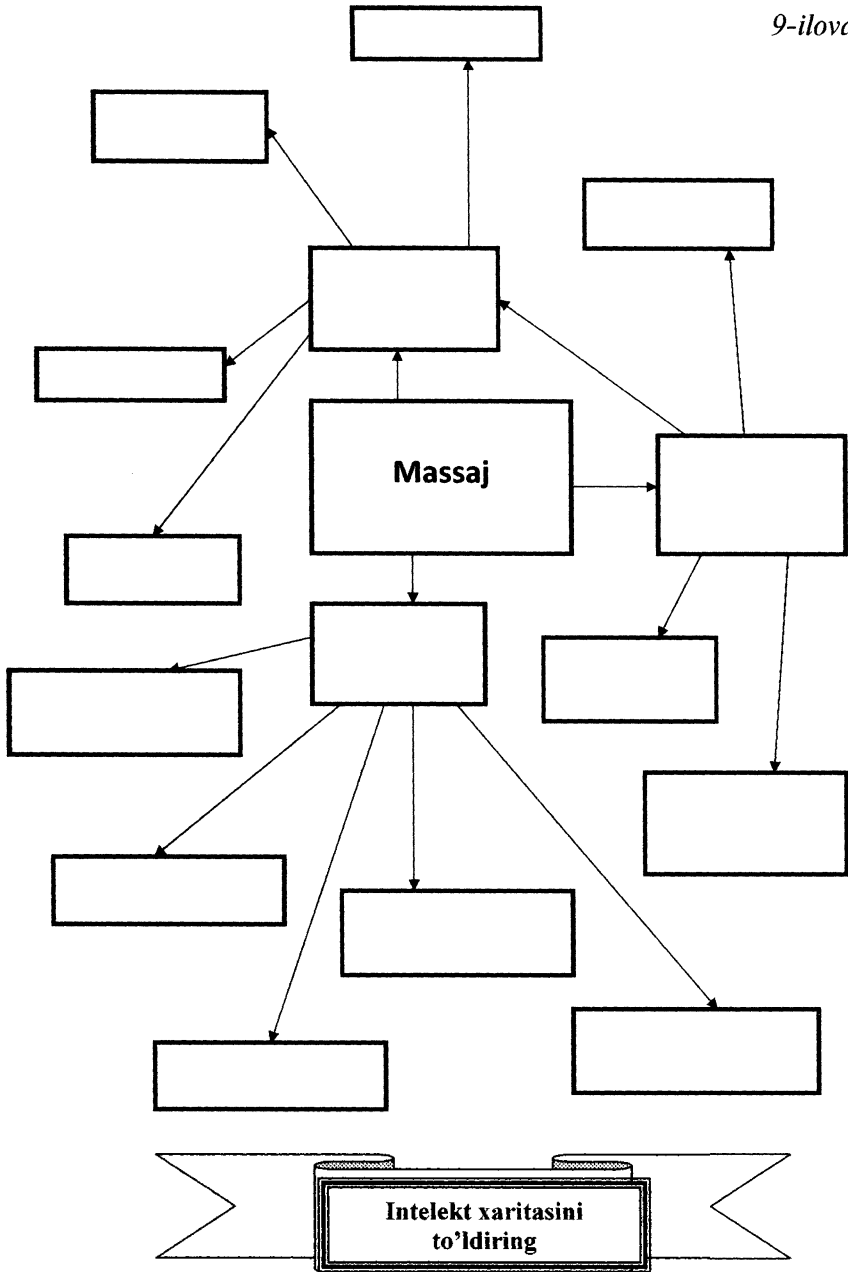
Pedagogik strategiya bo'lib, talabalarning biron-bir mavzuni o'rganishlariga yordam berib, ularning mavzuga taalluqli tushuncha yoki aniq fikrlarini erkin va ochiq uzviy bog'langan ketma-ketlikda tarmoqlanishini o'rgatadi.



Fikrlarni tarmoqlanishi quyidagicha tashkil etiladi



Intellectual xarita uslubning afzallik qirralari		
No	Afzallik nomi	Izoh
1.	G'oyalarni tizimlashtirish	Asosiy, ikkinchi, uchinchi va hokazo darajli tarmoqlarni qo'llash orqali yangi g'oyalarni kashf etish
2.	G'oyalarni ta'sirchanligini oshirish	Aniq va rangli timsollar yordamida
3.	O'zaro aloqalarni ko'rsatish	G'oyalarni aloqalarni namoyish qilish
4.	Konsepsiyalarni ajratish	Rang, shrif o'lchami, ostiga chizgi bilan
5.	G'oyalarni baholash	Maxsus belgilar yordamida



“ASALARI GALASI” TEXNOLOGIYASI

Texnologiyani amalga oshirish tartibi

O‘quvchilar ikkita yirik guruhga bo‘linadi

Mavzu bo‘yicha umumlashtiruvchi muammo, har bir guruhga alohida qirrasini yoritish uchun o‘rtaga tashlanadi

Muammo yechimi guruhlar tomonidan muammo 10-15 daqiqa davomida hal qilinadi

Muammo yechimi guruhlar tomonidan taqdim etiladi va eng noyob javoblar rag‘atlantiriladi

Muammoli topshiriq:

1-guruh: Massajni qisqacha izohlang.

2-guruh: Sport massaji turlarini qo‘llash mumkin bo‘lgan holatlarni qisqacha izohlang.

GURUHLARNI BAHOLASH MEZONLARI VA KO'RSATKICHLARI

Topshiriqni baholash mezonlari	Ko'rsatkichlar ballarda	1-guruh	2-guruh	3-guruh
1-topshiriq	2			
- fikrlarning mavzuga mosligi va ifodalanishi	1			
mantiqiy va aniq bayon qilinishi	1			
2-topshiriq	2			
- aniq hulosa chiqarish	1			
- reglamentga amal qilish	0,5			
- boshqalarga qo'shimcha qilish	0,5			
Jami:	4			

11-ilova

AQLIY HUJUM

Bevosita jamoa bo'lib "fikrlar hujumi"ni olib borish. Bu uslubdan maqsad mumkin qadar katta miqdordagi g'oyalarni yig'ish, talabalarni ayni bir xil fikrlashdan holi qilish, ijodiy vazifalarni yechish jarayonida dastlabki paydo bo'lgan fikrlarni yengishdir.

AQLIY HUJUM QOIDASI

Hech qanday birgalikda baholash va tanqid!
Maqsad miqdor hisoblanadi!
Tasavvurlaringni "jo'sh urishiga" ruxsat ber!

"Aqliy hujum" usulini qo'llashda

foydalaniladigan savollar

1. Silashning fiziologik ta'siri, usullari.
2. Massaj qoidalari.
3. Siqishning fiziologik ta'siri, usullari.
4. Massaj qilishga qarshi ko'rsatmalar.
5. Uqalashning fiziologik ta'siri, usullari.
6. Limfa va uning organizmdagi ahamiyati.
7. Ishqalashning fiziologik ta'siri, usullari.
8. Noan'anaviy massaj turlari.
9. Aurikuloterapiya nima?

Insert texnikasi qoidasi

Insert-samarali o'sish va fikrlash uchun matnda belgilashning interfaol tizimi.

Insert- avvalgi bilimlarni faollashtirish va matnda belgilash uchun savollarni qo'yilishi muolajasi. Shundan so'ng matnda uchraydigan har turdagi axborotlarning belgilanishi.

Insert-matn bilan ishlash jarayonida ta'lim oluvchiga o'zining mustaqil bilim olishni faol kuzatish imkoniyatini ta'minlovchi kuchli asbob.

Insert-bu, o'zlashtirishning majmual vazifalarini yechish va o'quv materiallarini mustahkamlash, kitob bilan ishlashning o'quv malakalarini rivojlantirish uchun foydalanadigan o'qitish usulidir.

Matnda belgilash tizimi

(√)- men bilaman deganni tasdiqlovchi belgi;

(+)-yangi axborot belgisi;

(-)-men bilganlarimga zid belgisi;

(?)-meni o'ylantirib qo'ydi. Bu bo'yicha menga qo'shimcha axborot kerak belgisi;

№	Mavzular yuzasidan savollar	√	+	-	?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

GLOSSARIY

Aurukuloterapiya – quloq suprasidagi faol nuqtalar

Avitaminoz – organizmda vitaminlar etishmasligi natijasida kelib chiqadigan kasallik.

Adaptatsiya – tirik organizmning o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoitlari, yashash muhitiga o'rganib, moslanishi, muhitni o'zlashtirib olishi.

Abaziya- yurolmaslik. Tanani bir muvozanatda tuta olmaslik sababli koordinatsiyaning buzilishi oqibatida yurish qobiliyatini yo'qolishi.

Abioz- tug'ma zaiflik tufayli a'zo yoki sistemani hayot qobiliyatining sustligi.

Absensiya- sezuvchanlikni vaqtincha yo'qolishi

Akseleratsiya- bolalar va o'smirlarning ancha oldingi yillardagi tengqurlariga nisbatan tez o'sishi va erta balog'atga yetishi.

Agripniya-uyqusizlik

Adenit- limfa bezlarining yallig'lanishi

Adinamiya-quvvatsizlik, bedarmonlik, og'ir kechuvchi yuqumli kasalliklar natijasida yuz beradi.

Akinez- faol harakatlarning bo'lmasligi, harakatsizlik (falaj).

Akatiziya- bir joyda tinch o'tira olmaslik, hamma vaqt harakatda bo'lish.

Akrogidroz-oyoq-qo'lning ortiqcha terlashi.

Aritmiya- ritmning yo'qolishi

Bazofobiya- yurish va oyoqqa turishdan qo'rqish.

Bradipnoe – nafas olishning haddan tashqari sekinlashuvi, susayishi, minutiga 10-12

Venalarining varikoz kengayishi – venalarining meshsimon, tugunsimon, varikoz kengayishi.

Varikotomiya- varikoz venaning bir qismini kesib olib tashlash.

Varusli deformatsiya - qo'l va oyoq panjalarining ichkariga surilishini keltirib chiqaradigan har qanday deformatsiyaga nisbatan qo'llaniladi.

Varikografiya – kengaygan qon tomirlarni biron kontrast modda bilan to'ldirib, rentgen nuri yordamida rasmini olish.

Vibromassaj- maxsus apparatlar yordamida tananing ayrim qismlari yoki refleks nuqtalarini tebranma uqalash usuli bilan davolash.

Gidromassaj- suv massaji

Gemartroz - bo'g'im shikastlanishi oqibatida uning ichiga qon quyilishi.

Gematoma - to'qimalar, organlar, tana bo'shliqlarida qon to'planishi. Qon tomirlar shikastlanganda, qonning ivuvchanligi buzilganda ichki qon ketishi sabab bo'ladi.

Gemiparesteziya – yarim tanada sezuvchanlikning buzilishi.

Gemiparez - yarim tananing falajlanishi.

Gemiplegiya – yarim tananing to'la falaj bo'lib qolishi.

Gemorragiya – qon tomir devori butunligining buzilishi.

Gemofiliya – ko'p qon oqishi bilan kechadigan irsiy kasallik.

Gipermenoreya- hayz qoni haddan tashqari ko'p keladi.

Gipogonadizm- jinsiy gormonlar yetishmasligi oqibatida kelib chiqadigan va jinsiy organlar hamda ikkilamchi jinsiy belgilarning yetarli darajada rivojlanmasligi bilan ifodalanuvchi holat.

Gipertoniya - qon bosimining oshishi.

Giperqlikemiya - qonda qand miqdorining ko'payishi.

Giperemiya — gavda yuzasining biror joyida qon ko'payishi natijasida qizarib ketish.

Giperpigmentatsiya - teri va shilliq qavatlarda turli dog'larning ko'payib ketishi.

Gipertermiya — organizmning qizishi, issiq elitishi — organizmning biror sababga o'ra qizib ketishi, haroratning yuqori bo'lishi.

Gipertoniya kasalligi — arterial qon bosimining ko'tarilishi shaklida namoyon bo'ladigan yurak tomir kasalligi.

Giperfunksiya — organizm sistemalari yoki biror organ faoliyatining kuchayishi.

Kifoz — bukrilik, umurtqa pog'onasining qorin tomonga egilishi natijasida paydo bo'lgan bukrilik.

Kifolordoz- umurtqa pog'onasining S- simon egilishi — unda ko'krak va dumg'aza qismlarida kifoz, bo'yin hamda bel qismlarida lordoz bo'ladi.

Kifoskolioz- umurtqa pog'onasining oldinga va yonga qarab egilib qolishi.

Klimatoterapiya- iqlim sharoiti bilan davolash

Leyemiya- oq-qon kasalligi, qonda oq qon tanachalari voyaga etmagan leykotsitlar sonining haddan tashqari ortib ketishi bilan kechadigan kasallik.

Lyumbago — bel og'riq, bel sanchig'i- bel sohasida paydo bo'ladigan qattiq sanchiq.

Poliomielit-viruslar qo'zg'atadigan umumiy o'tkir yuqumli kasallik. Asosan orqa miyaning kulrang moddasi va markaziy nerv sistemasining boshqa bo'limlari yallig'lanadi va buning natijasida, ko'pincha, oyoq-qo'l muskullari falaj bo'lib qoladi.

Somatotrop - gormon- o'sish gormoni

Miasteniya - mushaklarning kasallikka xos tarzda toliqib qolishi yoki soxta falajlik

Mikodermatit — terining zamburug' tufayli yallig'lanishi.

Mialgiya —mushaklardagi og'riq, ko'pincha, shamollashdan, yuqumli kasalliklardan so'ng kelib chiqadi.

Flebit —venaning yallig'lanishi.

Flebektomiya- vena qon tomiri kasalliklarida venani kesib olib tashlash.

Plantar- oyoq osti massaji

Su-jok terapiya- tana sohasidagi nuqtalarni kaft yuzasidagi zonasi.

Segment- bir narsaning bo'lagi qismi, misol: orqa miyada 31 ta segment bor.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI	4
Massajning asab sistemasiga ta'siri	13
Massajning teriga ta'siri	15
Terining tuzilishi	15
Massajning bo'g'in-boylam apparatiga ta'siri	18
Massajning bo'g'im-boylam apparatiga fiziologik ta'siri	18
Massajning mushak sistemasiga ta'siri	19
Massajning mushaklarga fiziologik ta'siri	20
Gavda mushaklari	21
Massajning tomir sistemasiga ta'siri	23
Massajning yurak qon-tomir sistemasiga fiziologik ta'siri	24
Massajning limfa sistemasiga ta'siri	24
Massajning nafas a'zolari sistemasiga ta'siri	26
Massajning ovqat hazm qilish a'zolariga ta'siri	26
Massajning tanosil (jinsiy) a'zolari sistemasiga ta'siri	27
Massajning siydik ajratish a'zolari sistemasiga ta'siri	28
<i>Nazorat savollari</i>	29
II bob. MASSAJNING TURLARI VA USULLARI	33
Nazorat savollari	41
Umumiy massaj	41
Tananing ayrim qismlari massaji	44
Nazorat savollari	46
Massaj usullari	48
<i>Nazorat savollari</i>	48
III bob. MASSAJNING GIGIYENIK ASOSLARI	53
Massaj xonasiga va jihozlariga muayyan talab qo'yiladi	53
Massajchiga qo'yiladigan talablar	54
Massaj oluvchining gigiyenasi	55
Massajchining xulq-atvori	56
Massajning tavsiya yoki ma'n etilishi holatlari	56
Massaj usullarini qo'llash texnikasi	57
Massajchining ish normasi va uning hisoboti	63
<i>Nazorat savollari</i>	67
IV bob. MASSAJ USULLARINI BAJARISH TEXNIKASI VA USLUBIYATI	70
Silash — usullarining fiziologik ta'siri	71
To'g'ri chiziqli silash	72
Nazorat savollari	83
Test savollari	83
Siqish usulining fiziologik ta'siri	86
Siqish usulining turlari va bajarish texnikasi	87
Nazorat savollari	96

Uqalash usuli	99
Uqalash usulining fiziologik ta'siri	99
Uqalash usulining turlari va bajarish texnikasi	99
Nazorat savollari	115
Test savollari	115
Ishqalash usullarining fiziologik ta'siri	117
Ishqalash usulining turlari va bajarish texnikasi	117
Harakat mashqlarining fiziologik ta'siri va	127
bajarish texnikasi	127
Qoqish usullari	130
Tebrantirish usulining turlari	131
<i>Nazorat savollari</i>	133
V bob. SPORT MASSAJI	136
Tayyorlovchi massaj	137
Start oldi holati massaji	137
Tinchlantiruvchi massaj	138
Tetiklashtiruvchi massaj	138
Qizdiruvchi massaj	139
Safarbarlik massaji	139
Qayta tiklash massaji	140
<i>Nazorat savollari</i>	141
VI bob. DAVOLASH VA NOAN'ANAVIY MASSAJ USULLARI	144
Nuqta massaji	146
Bosh og'rishida massaj qilish	158
Osteoxondroz xastaligida massaj qilish	161
Bel qismidagi osteoxondroz xastaligida massaj qilish	163
O'PKA VA HAVO O'TKAZUVCHI YO'LLARNING SHAMOLLASHIDA MASSAJ QILISH	165
Su-joko terapiya	167
Aurikuloterapiya	172
Sport sohasida qayta tiklovchi massaj turlari va	178
yordamchi vositalar	178
Tana haroratini pasaytiruvchi massaj	181
Nazorat savollari	188
VII bob. O'Z-O'ZINI MASSAJ QILISH	191
Turli sport turlaridagi massaj	203
VIII bob. SPORT SHIKASTLANISHLARIDA VA TAYANCH-HARAKAT A'ZOLARIDAGI BA'ZI BIR KASALLIKLARIDA MASSAJ	207
Mushaklar ezilgan vaqtdagi massaj	208
Mialgiya (shamollash)da massaj uslubi	213
<i>Nazorat savollari</i>	214
Yakuniy test savollari	216
Massaj fani ma'vzulari bo'yicha talabalarni bilimini tekshirish uchun testlar	222
Glossariy	244

NURMUHAMEDOV QO‘CHQOR ALIYEVICH

MASSAJ

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: E. Bozorov

Badiiy muharrir: M. Odilov

Kompyuterda sahifalovchi: U. Raxmatov

Nashr. lits. AI № 174. Bosishga ruxsat 14.09.2015-y.da berildi.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. Ofset qog‘ozi №2. «Times» garniturası.

Shartli b.t. 15,25. Nashr hisob t. 15,5. Adadi 150 dona.

45-buyurtma.

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.

100084, Toshkent, Kichik halqa yo‘li ko‘chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO‘JIZASI»

bosmaxonasida chop etildi.

100000. Toshkent, Amir Temur 60^{«A»}-uy.

ISBN 978-9943-13-551-2



9 789943 135512