



MASSAJ USULLARI VA TURLARI

Turonova Muslima Isoqovna

Beshariq Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada massajning asosiy turlari, qo'llash usullari, organizmga ta'siri hamda terapevtik va profilaktik maqsadlarda qo'llanishi tahlil qilinadi. Shuningdek, massajning amaliy ahamiyati va uni bajarishda e'tibor qaratiladigan asosiy jihatlar yoritiladi.

Kalit so'zlar: Massaj, klassik massaj, nuqtaviy massaj, segmentar massaj, limfa drenaji, rehabilitatsiya.

Massaj – bu tana yuzasiga mexanik ta'sir ko'rsatish orqali qon aylanishi, limfa oqimi, mushaklar va asab tizimi faoliyatini yaxshilashga qaratilgan muolajadir. U qadim zamonlardan beri Xitoy, Hindiston, Misr va Gretsiyada shifobaxsh vosita sifatida qo'llanilgan. Hozirgi zamonaviy tibbiyotda esa massaj terapevtik, rehabilitatsion va profilaktik vosita sifatida keng qo'llaniladi.

Massaj organizmga quyidagi yo'llar bilan ta'sir ko'rsatadi:

Mexanik ta'sir – teri, mushaklar, qon-tomirlar va limfa tizimiga to'g'ridan-to'g'ri bosim orqali;

Reflektor ta'sir – asab tugunlari orqali ichki a'zolarining faoliyatini tartibga solish;

Biokimyoviy ta'sir – biologik faol moddalar (endorfin, serotonin) ajralishini rag'batlantirish orqali og'riqni kamaytirish va holatni yaxshilash.



MASSAJNING ASOSIY TURLARI

1. Klassik (gigiyenik) massaj-bu eng keng tarqalgan va universal massaj turi bo‘lib, quyidagi usullarni o‘z ichiga oladi:

Silash (glajenie): Teri va ostki to‘qimalarni asta-sekin silab chiqish. Qon aylanishini faollashtiradi.

Ishqalayish (rastiranie): To‘qimalarda qon oqimini yaxshilab, shishlar va ortiqcha suyuqlikni kamaytiradi.

Ezish (razminanie): Mushaklarni chuqurroq massaj qilib, ularning tonusini oshiradi.

Urish (pokhlopyvanie): Asab tizimini rag‘batlantiradi va mushaklarga jonlanish beradi.

Vibratsiya: Mushaklarni bo‘shashtirish va og‘riqni kamaytirish uchun qo‘llaniladi.

Massajni quyidagicha turlari bor

1. Terapevtik (davolovchi) massaj-klinik amaliyotda keng qo‘llaniladi. Terapiyada yordamchi muolaja sifatida ishlatiladi. Boshqa davolash usullari bilan kompleks qo‘llanilganda yuqori samaradorlikka ega.

Qo‘llanish sohalari-orqa-umurtqa muammolari (osteoxondroz, radikulit), bo‘g‘im og‘riqlari (artroz, artrit), nevrologik sindromlar (nevralgiya, parez, falajlik), shikastlanishlardan so‘ng reabilitatsiya davri.

2. Segmentar reflektor massaj-orqa miya segmentlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq bo‘lgan reflektor zonalarga ta‘sir ko‘rsatish orqali ichki a‘zolar faoliyatini yaxshilaydi. Afzalliklari-dori vositalarisiz ichki a‘zolari stimulyatsiya qilish, surunkali holatlarda qo‘llash mumkinligi;

3. Nuqtaviy massaj (akupressura)-sharq tabobati asosida shakllangan. Tana yuzasida joylashgan biologik faol nuqtalarga barmoq bosimi orqali amalga



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th June, 2025

oshiriladi. Xususiyatlari-nozik va ehtiyotkorlik bilan bajariladi. Og‘riqni kamaytirish, uyquni yaxshilash, asabiylikni pasaytirishda qo‘llaniladi.

4. Sport massaji-sportchilarda jarohatlarning oldini olish, mushaklarni tayyorlash va charchoqni bartaraf etish maqsadida qo‘llaniladi.

Turlari:

Tayyorlov massaji (mashg‘ulotgacha).

Oraliq massaj (o‘yinlar oralig‘ida);

Tiklovchi massaj (mashqdan keyin);

Reabilitatsion massaj (jarohat yoki ortiqcha zo‘riqishdan so‘ng).

MASSAJ USULLARI VA TEXNIKALARI

Har bir massaj turi o‘ziga xos texnikani talab qiladi. Muhim jihatlar quyidagilardan iborat:

Harakat yo‘nalishi- asosan yurak tomonga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

Kuch darajasi-bemorning yoshi, holati va kasallik xususiyatiga qarab tanlanadi.

Davomiyligi- bir seans odatda 10–30 daqiqa davom etadi.

Kurs davomiyligi- 7–15 seansgacha bo‘lishi mumkin.

QARSHI KO‘RSATMALAR

Yuqori harorat, O‘tkir yallig‘lanish, Teri yuqumli kasalliklari, Onkologik kasalliklar
Yurak yetishmovchiligi, Tromboflebit.

XULOSA

Massaj – bu oddiy muolaja bo‘lib ko‘rinsa-da, u chuqur fiziologik va terapevtik ta’sirga ega. Uning to‘g‘ri bajarilishi kasalliklarni davolash va oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Massajni professional darajada o‘rganish va amalda to‘g‘ri qo‘llash, bemor salomatligini tiklashda samarali natijalar beradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Антипова, О. Н. Массаж: теория и методика. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
2. Назарова, Т. А. Основы лечебного массажа. — СПб: Специальная литература, 2020.
3. Nurmatova, G. R. Davolovchi jismoniy tarbiya va massaj. — Toshkent: O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi, 2021.
4. Qodirov, A. Sh. Fizioterapiya va reabilitatsiya asoslari. — Toshkent: TMA nashriyoti, 2022.
5. Степанова, И. В. Массаж и лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. — М.: Медицинская книга, 2018.
6. Ross, M. & Wilson. Anatomy and Physiology in Health and Illness. — Elsevier, 2021.
7. Khan, A. Therapeutic Massage: Principles and Practice. — Churchill Livingstone, 2020.
8. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Davolash-fizkultura va massaj bo'yicha uslubiy qo'llanma. — Toshkent, 2023.