

DAVOLASH JISMONIY TARBIYASIDA MASSAJNING UMUMIY FIZIOLOGIK ASOSLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7843097>

Nishonova Dilafruz Tojimatovna

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya.

Ushbu maqolada massajning sog'lomlashtirishga , chiniqtirishga , organizimini funksional imkoniyatlarini oshirish borasida , jismoniy mashqlarni umumiy ta'sirini yanada boyitish maqsadida ishlatilishi va masajning davolash jismoniy tarbiyasida tutgan o'rni , o'zining nazariy asoslariga egaligi , jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilari , sport murabbiylari va bevosita sport bilan shug'ullanuvchi talaba-yoshlar uchun mo'ljallanganligi haqida so'z boradi .

Kalit so'zlar .

jismoniy mashqlar , davolash jismoniy tarbiyasi , jismoniy tarbiya , massaj , ta'sir mexanizmi , shug'ullanish , xususiyatlar , ahamiyat .

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, asboblar 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'zolami boshqarish fimksiyasini ta'minlaydi" – degan fikrga keldi . Buyuk fiziolog 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'zolaming 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 AA. Bogomolets 1928-yilda yozgan edi. Hozirgi vaqtda proprioretseptorlaming (mushak-bo'g'im apparati retseptorlari) u yoki bu me'yorda, qonuniy reflector 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'rgandi va massaj usullari (tasnifi) ni yaratdi.

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 qitqilnadi, bu hol markaziy nerv tizimiga ta'sir ko'rsatib, turli a'zo va to'qimalarning funksional holatini o'zgartirishi mumkin. Odam organizmida mahalliy va umumiy massajning ta'sir ko'rsatish darajasi massajning davomiyligiga, massaj uslublariga, 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 (proprioreieptorlar);
- 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 funktsional 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 sistemi 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 b o'g' imlarda sinovial suyuqlikning ajralishida katta ahamiyatga etadir.

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'rt va kichik (yuzaki massaj) bo'lishi mumkin.

Massajning tempi tez, o'rt va sekin bo'ladi. Tez sur'atda bajarilgan usullar asab sistemasining ta'sirlanishini oshiradi, o'rt 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'irhgi, bo'yining uzunligi, mushaklar sistemasi, teri osti yog' qatlaminin rivojlanish darajasi, kasallikning klinik shakli, mijozning holati, massaj qilinayotgan sohaning anatomik tuzilishi, massajning turlariga va boshqalarga bog'liq boladi.

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Нишнонова Диляфруз Тожиматовна. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАЛАБАЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВЛАР. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(9), 75-76. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/2677>

2. Tojimatovna, N. D. (2022, May). SOGLOM TURMUSH TARZI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 1, No. 4, pp. 282-285).

3. Tojimatovna, N. D. (2022). TALABA QIZLARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK SALOMATLIKNI YAXSHILASHNING ASOSIY VOSITASIDIR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 543-546.

4. Nishonova, D. (2022). Pedagogical possibilities for further improving physical culture in the development of a healthy lifestyle for talented girls in higher education institutions. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 7, 198-200.

5. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).

6. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.