

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
RESPUBLIKA O‘RTA TIBBIYOT VA FARMATSEVTIKA XODIMLARI
MALAKASINI OSHIRISH VA ULARNI IXTISOSLASHTIRISH
MARKAZI ANDIJON FILIALI**

«TASDIQLAYMAN»

Respublika o‘rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Andijon filiali direktor

o‘rinbosari

D.M.Gapparova.



“Massaj hamshirasi”

(Malaka oshirish guruxlari uchun)

MA‘RUZA MATN.

Uslubiy kengashda ko‘rib chiqildi
va ma’qullandi

“ 6. ” yanvar

<p>2.2.1.O'quv moduliga ajratilgan soat 2.</p>	<p>Massajning inson a'zolariga davolovchi, faol usul sifatida ta'sir etishi.</p>
<p>Vaqt 80 daqiqa</p>	<p>Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p>O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p>Nazariy mashg'ulot</p>
<p>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1.davolovchi massajning kasalliklarning davolashdagi ahamiyati. 2. Segmentar-reflektor massaj. 3 Davolash va noan'anaviy massaj usullari.</p>
<p>O'quvmashg'ulotimaqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy :</p> <p>Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash</p> <p>Amaliy ko'nikmalarni egallash</p> <p>Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash</p> <p>Deontologik tarbiyaning shakllanishi</p> <p>Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi</p> <p>Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish</p> <p>Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish</p> <p>O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash</p> <p>Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Massajning inson a'zolariga davolovchi, faol usul sifatida ta'sir</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Massaj usullarini qo'llash texnikasi. Massajning ish

<p>etishi. Bemorning umumiy holati hamda kayfiyatiga massajning ta'siri.</p> <p>Bemorning umumiy holati hamda kayfiyatiga massajning ta'siri. Massaj xonasiga va jihozlariga muayyan talablar. Massajchining ish faoliyatini tashkil etish. Massaj muolajasini o'tkazish xonalari va ularning jihozlanishi</p>	<p>normasi va uning hisobotini.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Davolovchi massajni fizioterapevtik muolajalar va dori moddalarini birgalikda qo'llanilishini. • Segmentar-reflektor massaj, uning xususiyatlarini. Turli xil kasalliklarda davolovchi massajning qo'llanilishi
O'qitish metodlari	“Baxs munozara” “Qaynoq kartoshka “ usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi</p>	

<p>10 daqiqa</p>	<p>tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash</p> <p>20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayonetish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "tezkor savol-javob" tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab,test savollariga javob beradilar.Savollarga aktiv javob beradilar.Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."Baliq skeleti" sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi</p>

<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa Massajning inson a'zolariga davolovchi, faol usul sifatida ta'sir etishi.</p> <p>1. Mavzusini oqib kelish.S.A. MAMUROV, D.B. YUSUPOVA G`aniyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.</p> <p>2. Ilyosxo'jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. T., 2004.</p> <p>3. S.A. MAMUROV, D.B. YUSUPOVA</p> <p>Massaj va fizioterapiya.</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>
--	--	--

Mavzu: Massajning inson a'zolariga davolovchi faol usul sifatida ta'sir etishi.

Reja.

- 1.davolovchi massajning kasalliklarning davolashdagi ahamiyati.**
- 2. Segmentar-reflektor massaj.**
- 3 Davolash va noan'anaviy massaj usullari.**

1.Davolovchi massajning kasalliklarning davolashdagi ahamiyati.

Davolovchi massajning mohiyati shundan iboratki, organizm to'qimalariga silash, ishqalash, ezish va vibratsiya usullari bilan mexanik ta'sir etishdir. Ana shu mexanik ta'sirlarni qo'l bilan, ya'ni manual(lotincha manus—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 functio – ijro etish, bajarish, funksiyasiga bog'liq bo'lgan) terapiyaning eng kuchli va tez natija beruvchi vositalaridan biri hisoblanadi.

Massaj davolovchi jismoniy badantarbiya mashqlari ishtirokida klinik amaliyotda ichki kasalliklar, asab sistemasi, xirurgik, ginekologik, quloq, burun, ko'z, tish, milk,

teri vaboshqa kasalliklarni kompleks(lotincha complexus – aloqa, bir-biriga bog‘liq) davolashdakeng ko‘lamda qo‘llaniladi.

Davolovchi massaj shifoxona, poliklinika, sanatoriy-kurort, sauna, fizkultura dispanserlariva boshqa davolash-profilaktika muassasalaridatatiqqilinmokda.

Ayniksa, 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 buldi.

Davolovchi massaj nafakat kasalliklarni davolashda, balki sog‘lom odamlarga ham turli profilaktik maqsadlarda: aqliy xamda 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 maksadida bir yilda ikki marta 10tadan massaj olib turishi, muntazam ravishda davolovchi jismoniy badantarbiya mashklari bilan shug‘ullanishi ishonchli va sinalgan asosiy tadbiriy choralardir.

Insonning oliy asab faoliyati haqidagi ilmiy tushunchalar paydo bo‘lguncha va tibbiyot olamiga I. P. Pavlovning zamonaviy fiziologik ta‘limoti tatbiq etilmaguncha davolovchi massaj maxalliy, ya‘ni faqatgina kasal a‘zoga qo‘llanilib kelingan.

Organizmdagi a‘zolarining bir-biri bilan uzviy reflektor(lotincha reflexus – aks etish, retseptorlarning ta‘sirlanishiga markaziy asab sistemasi orqali organizm tomonidan qaytariladigan javob reaksiyalari) funksional bog‘lanishihisobga olinmagan. Nosog‘lommanbadan tashqarida segmentar ta‘sirlar qo‘llanilmagan (A. Ye. IIIerbak ta‘limoti). Xuddi shunday massaj klassik massaj deb atalgan.

4. Segmentar-reflektor massaj

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

Segmentar-reflektor massaj organizmning muhim hayotiy funksiyalari, ya‘ni modda almashinuvi, ichki sekretiya faoliyati, oziqlanish jarayonlarini to‘liq

regulyatsiya(lotincha *regulare*–tartibga keltirish) qiladi va norma(lotincha *norma*–o‘lchov, meyor, miqdor, qoida va h.k.; *normalis*–to‘g‘ri chiziqli, mu‘tadil, raso)llashtiruvchita’sir etadi.

Davolovchi massajning metodikasida segmentar-reflektor yoki nuqtali va boshqa turdagi massajlar birgalikda qo‘llanganda ijobiy natija berishi isbotlangan.

Fiziologiya fanining tamoyillari, I.P.Pavlovning nazariy ta’limoti asosida A. Ye. Ilqerbak (1903) davolovchi massajning 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 amaliyotidakengqo‘llanilayotganvayuksaksamaraberayotganzamonaviydavolashvositala ridanbiridir.

Organizmdagi hamma to‘qima, a’zo va sistemalar bir butun bo‘lib, doimo reflektor ravishda o‘zaro bog‘lik 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 kachon mahalliy bo‘lmaydi. Reflektor o‘zgarishlar teri, mushak, biriktiruvchi va boshqa to‘qimalarda sodir bo‘lishi mumkin (birlamchi kasallik manbai).

Ichki a’zolarining segmentar innervatsiyasi

№	A’zolar	Opqa miyasegmentlari
1	Yurak, aortaning ko‘tariluvchiqismi	S₃–S₄ D₁–D₈
2	O‘pkavabronxlar	S₃–S₄ D₃–D₉
3	Opqozon	C₃–C₄D₅–D₉
4	Ichaklar	C₃–C₄D₉–L₁
5	To‘g‘riichak	D₁₁–D₁₂ L₁–L₂
6	Jigar, o‘t pufagi	C₃–C₄D₆–D₁₀
7	Oshqozon osti bezi	C₃–C₄D₇–D₁₀
8	Taloq	C₃–C₄D₈–D₁₀
9	Buyrak, siydik yo‘llari	C₁D₁₀–D₁₂
10	Siydikpufagi	D₁₁–L₃ S₂–S₄
11	Prostata bezi	D₉–D₁₂ L₅ S₁–S₃
12	Bachadon	D₁₀ L₃
13	Tuxumdon	D₁₂–L₃

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

Segmentar-reflektor massaj kasal a'zolarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilmasdan, balki ularni asab tolalari bilan ta'minlovchi orqa miyaning segmentlari orqali bilvosita ta'sir etadi.

Natijadabirlamchikasallikmanbai yo'qoladivaxastaa'zoningfunksiyasitiklanadi. Organizmninguzviybog'liqligi reflekslar (visserosensor—ichki a'zolarningta'sirlanishinatijasidaterisezuvchanliginingo'zgarishi) yuli orqali amalgaoshib, klinik amaliyotdaesakatta ahamiyatgaegadir.

Ichki a'zolarning kasalliklarida teri sezuvchanligining o'zgarish mexanizmi asosida visserosensor reflekslar yotadi. Sezuvchanlik o'ta yuqori bo'lgan teri yuzasida og'riqhissiyotlari paydo bo'ladi, bu sohalar Zaxarin-Gedzona(yunoncha zone – ma'lum xususiyatlar bilan ajralib turadigan joy)lari deb ataladi.

1889 yil rus klinitsisti G.A.Zaxarin birinchi bo'lib, 1898 yilda esa Ged ichki a'zolarning 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 zonolari orqa miyaning innervatsiya qiladigan segmentlari bilan belgilanadi. Shuning uchun orqa miya nervlarining chiqqan nuqtalariga segmentlar to'g'ri keladi.

Og'riqli hissiyotlar orqa miyaning kasal segmenti sohasidagi hamma sezuvchi hujayralarni ko'zg'atib uzatiladi. Bunday qo'zg'alishlar qaysi segment bilan bog'lik 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 bo'lishi mumkin, ya'ni nosog'lom manba terining yuzasida bo'lib, ichki a'zolda og'riqlar paydo qiladi. Masalan: son vadumba sohasidagikuyishlarda og'riksiydikpufagidakuzatiladi.

Ichki kasalliklar klinikasida nosog'lom a'zoni to'g'ridan-to'g'ri massaj qilishning iloji bo'lmagan paytlarda orqa miyaning segmentlariga ta'sir etish orqali davolash usuli katta ahamiyat kasb etmokda.

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 balneo(lotincha balneum—hammom+terapiya) 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, chayqatishlar juda keng qo'llaniladi.

Markaziy nerv 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'iningikki 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, dumg'aza segmentlari, tos va ko'krak qafasi sohalari massaj qilinadi.

Segmentar-reflektor massajda usullar pastdan yuqoriga, birmaromda, ohista qilinadi. Tananing massaj qilinayotgan sohasidagi mushaklar butunlay bo'shashtirilib va o'rtachafiziologik holat yaratilib, sungra massaj qilinadi.

«Segmentar massaj» deganda nafaqat orqa miyaning alohida segmentlari to'g'risiga ta'sir qilish texnika (yunoncha technike – chevar; techne – san'at, mohirlik) sini, balki umurtqa pog'onasining anatomiyasini, ya'ni orqa miyaning tuzilishini yaxshi bilish zarurligini ham jiddiy tushunish maqsadga muvofiqdir.

Masalan, vegetativ polinevrit, vibratsiya (lotincha vibratio – tebranish) ta'siridakelib 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 xususiyatlardan biri – ketma-ket, ya'ni teriga, teri osti va mushaklarga ta'sir qilishdan iboratdir. Mushaklarga ta'sir qiladigan eng asosiy usullardan biri ezish hisoblanadi.

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

Ezish usullarining hammasi pastki segmentlardan tepaga, umurtqa pog'onasining paravertebral, 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.

Segmentar-reflektor massaj usullarini tanlash, ularni bajarish qoidasi, ta'sirlarning doza (yunoncha dosis—miqdor, o'lchov)si, patologik (yunoncha pathos—azoblanish, kasallik+logos—bilim, tushuncha) jarayonning kechishi va bemorning individual (lotincha individus —bo'linmas, ma'lum bir shaxsga xos) xususiyatlari bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

DAVOLASH VA NOAN'ANAVIY MASSAJ USULLARI.

Davolash massaji haqidagi fikrlar Hindiston, Xitoy, Yunoniston- ning qadimgi adabiyotlarida bayon etilgan. Qadimgi olimlar Gero-dikos, Gippokrat, Galen, Abu Ah ibn Sino va boshqalar har xil xas-taliklarda davo sifatida massajni tavsiya etganlar. Hozirda shifoxo-nalarda, poliklinikalarda, sanatoriylar va boshqa xil davolash muas-salarida davolash massaji keng qo'llanilmoqda. Bu massajning to'rt asosiy turi: silash, ishqalash, uqalash va tebratish farqlanadi. Hozirgi vaqtda har bir xastahkda qo'haniladigan davolash massajining uslubi ishlab chiqilgan va vaqtlari belgilangan.

Sharq tabobatida iloji boricha «tabiiy yo'l bilan davolanish kerak» degan ibora bor. Keyingi vaqtda turh xil xastaliklarni davolash- da refleksoterapiya ham keng qo'hanila boshladi. Bu usul miloddan bir necha ming yil oldin Xitoy, Koreya, Yaponiya, Mo'g'uliston, Misr va O'rta Osiyoda malum bo'lgan.

Refleksoterapiyaning ko'hna usullaridan biri nuqtah massajdk.

So'nggi yillarda klassik qo'l massajini noan'anaviy — nuqtah, chiziqh, 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.

Nuqtah massaj bir qancha nomlar bilan ataladi - («barmoqh 4 jen»), «akupressura» («bosish»), «sharq massaji».

Nuqtah 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'jumotlarga 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'sk ko'rsatiladi. O'rta hisobda har bir faol nuqtaning diametri 0,2 **mm** ga teng.

Sharq tibbiyoti namoyondalari igna sanchish va nuqtah massaj ta'sirini alohida quvatlarning aylanishi bilan bog'lashadi. Ko'hna

Sharq tabobati manbalarida odamda 14 ta meridianlar, **quwat** kanahari borhgi ta'kidlanadi. Bu kanahar bo'ylab «In» va «Yan» nomi bhan ataluvchi quwatlar o'tib turadi. Har bir meridian (boshqaruvchi) asosiy a'zo bhan bog'langan. U ichkariga kirish yo'hdan, ichki «in» sindromi va tana terisida joylashgan «yan» sindromidan tashkh topadi. Har bir meridian odam tanasida joylashgan muayyan a'zolar bilan bog'hq bo'lib, terida biologik faol nuqtalariga ega bo'ladi. Ma'lumotlarga ko'ra, odam salomathgi ko'p miqdorda organizmdagi quwat balansiga bog'liqligi aniqlangan. Shu bois o'z-o'zining bioquwatini boshqarish va kuchaytirish katta ahamiyatga ega. Meridian tizimlari akupunktura (pressura) nuqtalarining joylashgan o'mini belgilashda sharth 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 nuqtalami raqamlar bilan belgilash ancha qulaydir, bunda birinchi bo'lib meridianlar soni rim raqamlari bhan ko'rsatiladi (I—XIV). Ushbu tarzda o'quvchining e'tibori nuqtalar joylashgan asosiy tizimga qaratiladi, so'ngra meridiandagi nuqtaning tartib soni qo'yhadi (arab raqamlari bilan). Eng qisqa meridian - yurak meridiani V—I—9, eng uzun meridian — siydik pufagi meridiani VII—I—67 nuqtalarga ega.

Nuqtah massaj qo'lning I, II, III barmoqlari yordamida o'tkaziladi. Belgilangan (faol) nuqtalarga barmoqlar tik qo'yihb, yuzaki yoki chuqur ta'sir ko'rsatib muolaja bajariladi. Nuqtali massaj ikki turga bo'linadi:

1. Tinchlantiruvchi (tormozlantiruvchi) massaj barmoq yostiq-chasini nuqta ustiga qo'yib, uzluksiz burama shaklda harakatlantirib yoki asta-sekin bosim laichini 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 muddath bosimdan so'ng nuqtadan barmoqlarni tez va keskin olish bilan harakterlanadi. Bunday massaj 0,5-1 daqiqa davomida bajariladi.

Nuqtah massaj usullarini har bir odam o'z-o'zida o'tkazishi mumkin.

Chiziqli massaj sharq massajining bir turi bo'lib, asosan, meridianlar bo'ylab quwat oqimiga qarab o'tkaziladi. Sharq tabobatchi-larining fikriga qaraganda, oyoqlarda quwat oqimi oyoqlaming 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 quwat 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 nuqtalami uqalash muolajasi (shiatsu) insondagi zo'riqish va charchoqni engishga yordam berib, tanadagi barcha a'zolaming ish faoliyatini yaxshilar ekan.

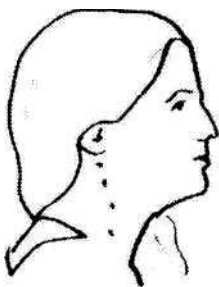
Barmoq bilan nuqtalami uqalash. Yaponlar ming yildan buyon qo'llab kelayotgan bu muolaja tanadagi himoya kuchlarini faollashtiradi. Shuningdek, ayollarda homiladorlik davrini yengil o'tkazib, tug'ruq paytida og'riqni ham kamaytiradi.

Barmoq bilan nuqtalami uqalash ko'plab kasalliklaming, hatto, insultning oldini oladi. Bu uqalash turi bilan muntazam foydalanadiganlar jismu joni hamisha tetik bo'lib, yoshligini uzoq vaqtgacha saqlaydi. Bu shilobaxsh muolaja qiyin emas, faqat davolovchi nuqtalami aniqlab olib, ularni to'g'ri bosib bilishi kerak. Nuqtalar barmoq uchi bilan qattiq bosilganda mushaklar cho'zilishi mumkin. Shuning uchun barmoq yostiqchalari bilan asta-asta bosiladi.

Uqalash tana bo'shashganda, ya'ni nafas chiqarilgach boshlansa yaxshi foyda beradi. Uqalashning bu turini surunkali kasali xurnij qiladigan kishilarga qo'llab bo'lmaydi. Harorat baland bo'lganda holsizlikda, tana suyaklari singan bemorlarga tavsiya etilmaydi. Agar uqalash paytida og'riq hissiyat etilsa, muolajani darhol to'xtatish kerak.

Bo'yinni uqalash. Uqalash, awalo, bo'yinning oldi qismidan, so'ngra quloqdan yelka tomoniga cho'zilgan mushaklar chetidagi 4 nuqtadan boshlanadi (91-a rasm). Barmoqlar 3 soniya davomida bosiladi. Muolaja 3 marta takrorlanadi.

Ikkinchi bosqichda muolaja bo'yinning yon qismidan boshlanadi (91 b- rasm). Tirsaklar yelkaga baravar ko'tarilib, nuqtalar ikkala qo'lning ko'rsatkich va nomsiz barmoqlari bilan 3 soniya davomida navbatma-navbat, ehtiyotlik bilan uqalanadi. Muolaja paytida barmoqlar bir xil kuch bilan bosiladi.



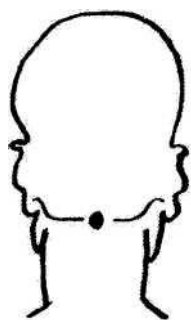
91-a rasm.
Bo'yin
Sohasidagi
nuqtalar



91-b-rasm. Bo'yin
sohasining yon
tomonidagi
nuqtalar

Soʻng orqa miyaning pastki qismi tirsaklar yelka kengligida koʻtarilib, ikkala qoʻmdagi nomsiz barmoqlar bilan 5 soniya uqalanadi (92-a-rasm). Uqalash paytida boshqa barmoqlarning uchi bir-biriga tegib turishi kerak. Muolaja nuqtalami sal-sal qattiqroq bosgan holda 3 marta takrorlanadi.

Boʻyin orqasidan har ikki tomondan oʻtgan toʻrtta nuqta oʻrta va koʻrsatkich barmoqlar bilan tepadan pastga bosib 3 soniya davomida uqalanadi (92-b-rasm).



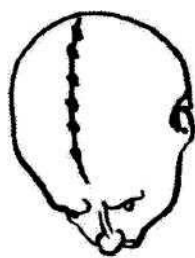
92-a-rasm. Orqa miyaning pastki sohasidagi nuqtalar



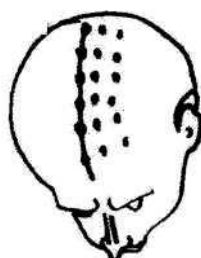
92-b-rasm. Boʻyin orqa sohasining ikki tomonidagi nuqtalar

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 chapdagi nuqtalar

Boshni uqalash quyidagi tartibda yakunlanadi. Kaftlami boshga shunday qo'yish kerakki, o'rta barmoqlaming uchi bosh o'rtasida birlashsin. 10 soniya davomida bosh kuch bilan bosilib, oxirida aylana harakatlar bilan uqalansa, har qanday og'riqdan tezda xalos etadi.

Yuzni uqalash. Yapon ayollarining deyarli hammasi har kuni tanalaridagi nuqtalami uqalashlari bois ularning yuz terisi tiniq va muloyim bo'ladi. Bu muolaja, awalo, qosh o'rtasidan peshonaga qarab joylashgan 3 nuqtadan boshlanadi.

Agar o'zingiz ham buni sinab ko'rsangiz, tezda yuzingizni ko'r- kamlashganiga ishonasiz. Buning uchun quyidagi amallar bajariladi.

Ko'rsatkich, o'rta va nomsiz barmoqlar birlashtirilib, peshona o'rtasiga 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 qo'lning ko'rsatkich barmoqlari bilan burunning ikki tomoniga joylashgan nuqtalar uqalanadi (94-b-rasm). Muolaja 3 soniyadan 3 martadan qaytariladi.

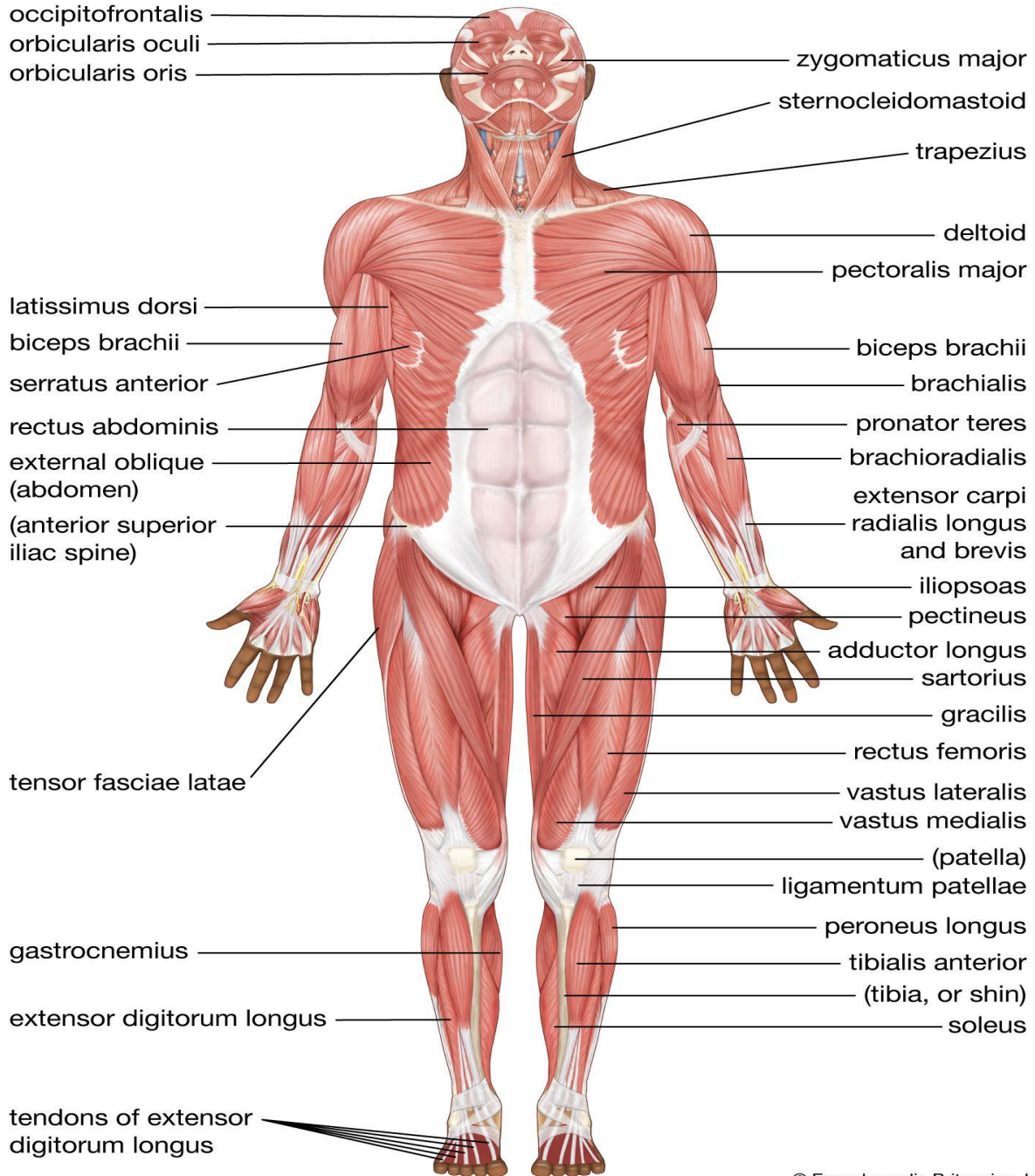
O‘yin turi: Interaktiv guruhli kvest + rol o‘ynash

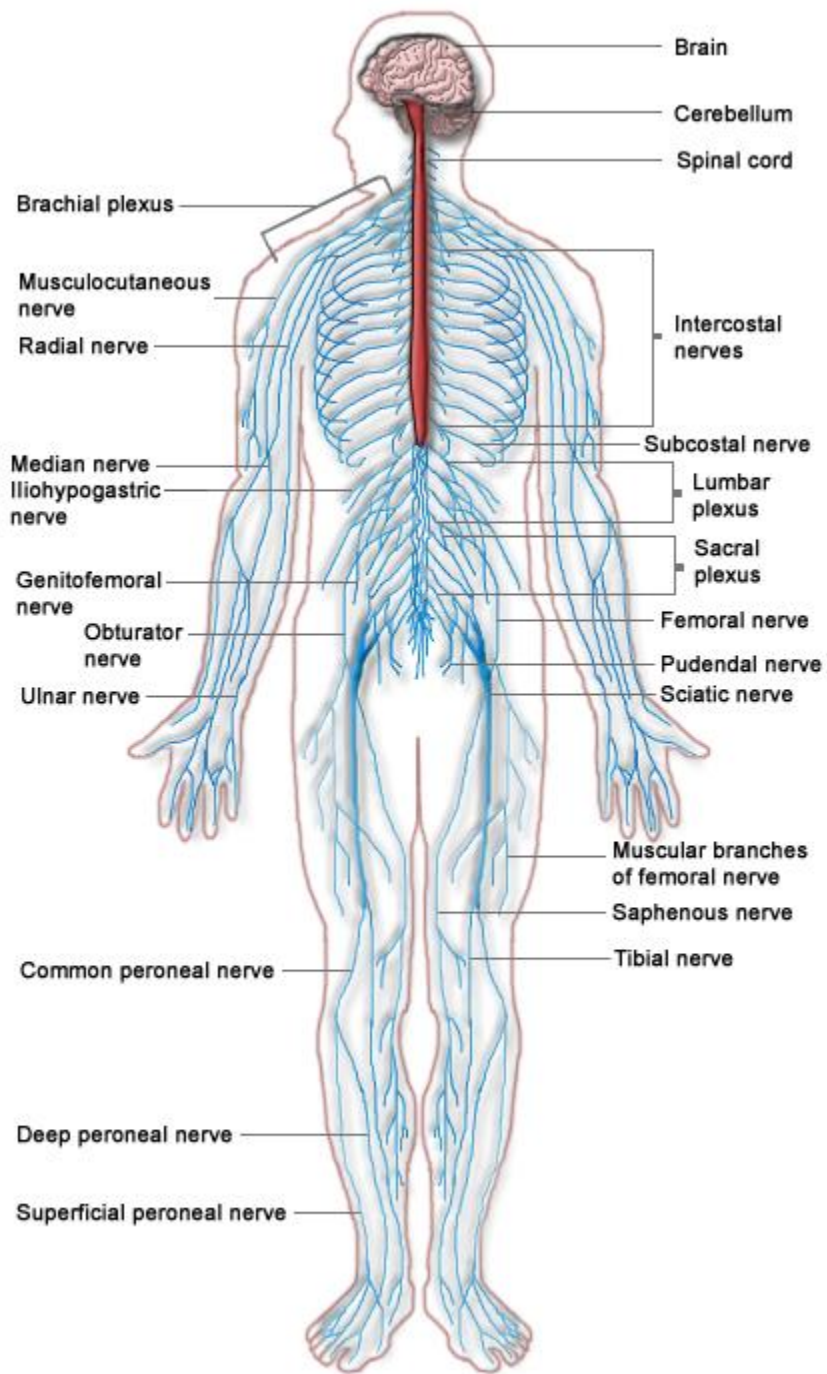
Vaqt: 25–30 daqiqa

Ishtirokchilar: 3–4 ta guruh

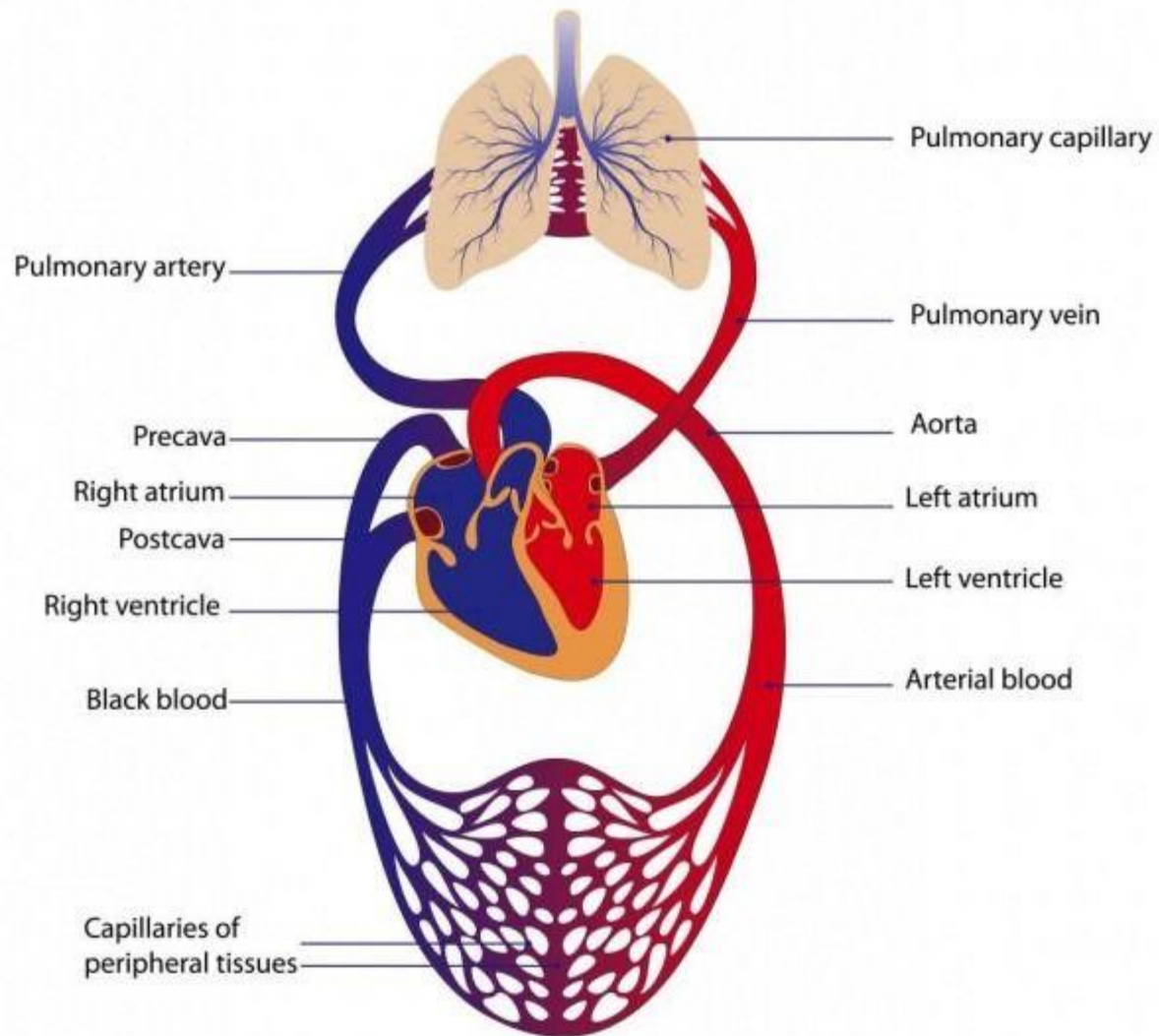
O‘yin jarayoni

1-bosqich: “Tana xaritasi” (5 daqiqa)





Circulation



Har bir guruhga inson tanasining tizimlari tushirilgan rasm beriladi:

- Mushak tizimi
- Asab tizimi
- Qon aylanish tizimi
- Limfa tizimi

Vazifa: Guruh massaj aynan shu tizimga qanday ta'sir qilishini yozib chiqadi.

Masalan:

- Mushak tizimi → spazmni kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi
- Asab tizimi → stressni kamaytiradi, tinchlantiradi

2-bosqich: “Shifokor va bemor” (Rol o‘ynash – 10 daqiqa)

Har guruhdan:

- 1 nafar “massaj terapevti”
- 1 nafar “bemor”

Bemor kartochkadan muammo oladi:

- Mushak og‘rig‘i
- Stress
- Qon aylanish sustligi
- Charchoq

Vazifa: Terapevt qaysi turdagi massaj va nima sababdan foydali ekanini tushuntiradi.

3-bosqich: “Tezkor savol” (Blits – 5 daqiqa)

O‘qituvchi tezkor savollar beradi:

- Massaj qaysi tizimga eng tez ta’sir qiladi?
- Massajning reflektor ta’siri nima?
- Qon aylanishi yaxshilansa, organizmda nima o‘zgaradi?

To‘g‘ri javob = 1 ball

4-bosqich: “Sog‘lom tana formulasi” (Yakun – 5 daqiqa)

Guruhlar quyidagi formulani to‘ldiradi:

Massaj → _____ → _____ → Sog‘lom organizm

Masalan:

Massaj → Qon aylanishi yaxshilanadi → Mushaklar bo‘shashadi → Sog‘lom organizm

- To‘g‘ri ilmiy tushuntirish

- Faollik
- Jamoaviy hamkorlik
- Ijodkorlik

Kutiladigan natija:

O'quvchilar massajning:

- Mushak tizimi
- Asab tizimi
- Qon aylanish tizimi
- Umumiy sog'liq

uchun qanday davolovchi va faol ta'sir ko'rsatishini aniq tushunib oladi.

1-vaziyatli masala

25 yoshli erkak sport bilan shug'ullanish vaqtida son mushagini cho'zib oldi. Jarohatdan keyin shifokor nazoratida davolanish jarayoni olib borildi. Bemor mushaklarda taranglik va og'riq saqlanib qolayotganini aytmoqda. Reabilitatsiya dasturiga massaj kiritish tavsiya etildi.

Savollar:

1. Ushbu holatda massajning qanday davolovchi ta'siri kuzatiladi?
2. Massaj mushaklarning tiklanishiga qanday yordam beradi?
3. Qaysi turdagi massaj usullarini qo'llash maqsadga muvofiq?

2-vaziyatli masala

40 yoshli ayol uzoq vaqt kompyuterda ishlashi natijasida bo'yin va yelka sohasida og'riq, mushaklarning taranglashuvi va tez charchashdan shikoyat qilmoqda.

Savollar:

1. Massaj ushbu simptomlarni kamaytirishda qanday rol o'ynaydi?
2. Massajning qon aylanishiga ta'sirini tushuntiring.
3. Qaysi massaj usullari samarali bo'lishi mumkin?

3-vaziyatli masala

60 yoshli bemorda oyoqlarda qon aylanishining sustligi sababli tez charchash va sovuqlik hissi kuzatilmoqda. Shifokor dori vositalari bilan birga massaj muolajasini ham tavsiya etdi.

Savollar:

1. Massaj qon aylanishiga qanday ta'sir qiladi?
2. Nima uchun massaj ushbu bemorga foydali bo'lishi mumkin?
3. Massaj vaqtida qanday ehtiyot choralariga rioya qilish kerak?

4-vaziyatli masala

35 yoshli erkak kuchli ruhiy zo'riqish va stress tufayli uyqusizlik, asabiylik va bosh og'rig'idan shikoyat qilmoqda. Mutaxassis unga relaksatsion massaj kursini tavsiya qildi.

Savollar:

1. Massajning asab tizimiga ta'sirini tushuntiring.
2. Relaksatsion massaj stressni kamaytirishda qanday yordam beradi?
3. Massajdan keyin bemorda qanday ijobiy o'zgarishlar kuzatilishi mumkin?

5-vaziyatli masala

50 yoshli ayolda tizza bo'g'imining surunkali kasalligi mavjud. U harakat vaqtida og'riq va bo'g'im atrofidagi mushaklarning qotib qolishidan shikoyat qilmoqda. Davolash kompleksiga massaj kiritildi.

Savollar:

1. Massaj bo'g'im faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
2. Massajning og'riqni kamaytirish mexanizmini tushuntiring.
3. Ushbu holatda massajning qanday foydalari mavjud?

6-vaziyatli masala

30 yoshli ayol uzoq davom etgan kasallikdan so'ng umumiy holsizlik, ishtahaning pasayishi va mushaklar kuchsizligidan shikoyat qilmoqda. Shifokor tiklanish davrida davolovchi massaj tavsiya qildi.

Savollar:

1. Massaj organizmning umumiy tiklanishiga qanday yordam beradi?
2. Moddalar almashinuviga massajning ta'siri qanday?
3. Nima sababdan massaj rehabilitatsiya jarayonining muhim qismi hisoblanadi?

Nazorat uchun nazariy savollar va testlar.

1. Siqish usullarining turlarini bilasizmi?
2. Siqish usulining fiziologik ta'siri qanday?
3. Massaj oluvchining mushak holatlari qanday bo'ladi?
4. Siz uzoq tana so'zini qanday tushunasiz?
5. Ko'krak mushaklari qanday holatda massaj qililadi?

Test savollari

1. Siqish usullarining turlarini bilasizmi?

- a) kaft yuzasi, qirasi, bir qo'l bilan, bosh barmoq bilan;
- b) kaftni qirasi, ko'ndalangiga, bir va ikki qo'l bilan, kaftning asosi, ikki qo'l orasiga olib, kaitita barmoq bilan;
- c) kaft asosi, bosh barmoq, to'rt barmoq qirasi, ko'rsatkich barmoq bir qo'l ikki qo'l qirasi bilan;
- d) bosh barmoq, musht bilan, ko'ndalangiga, ikki qol barmog'i bilan;
- e) ikki qo'l kaftining asosi, bosh barmoq, ko'rsatkich barmoq, kaft ustiga kaftni qo'yib.

2. Ko'ndalang siqish usuli qo'lning qaysi qismi bilan bajariladi?

- a) kichik barmoq bilan;
- b) kaftning qirasi bilan;
- c) to'rt barmoq bilan;
- d) kaitita barmog'i bilan;
- e) kaftning asosi bilan.

3. Massajchi massaj oluvchining orqa mushaklarini qanday, ko'ndalang silash usulini bajaradi?

4. massajchi kaftini massaj oluvchining uzun mushaklari ustiga ko'ndalangiga qo'yib, bo'in mushaklarigacha harakatlantiradi;

- a) kaftning asosi bilan;
- b) to'rt barmog'i bilan;
- c) kaftning qirasi bilan;
- d) buklangan falangalar bilan.

2. Siqish usulining qon aylanishiga ta'siri qanday

- a) qon aylanishini nomallashtiradi;

- b) qon aylanishini sekinlashtiradi;
- c) qon aylanishini tezlashtiradi;
- d) qon aylanishini tomirlarni to'ldiradi;
- e) qon tomir haroratini ko'taradi.

5.Siqish usullari markaziy nerv tizimiga ta'siri qanday?

- a) tinchlantiruvchi; b) qo'zg'atuvchi;
- 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 qobiyatni oshirish;
- d) charchashni 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.