

**MASSAJ TERAPIYASINING INSON ORGANIZMIGA FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK
TA'SIRI****Quqanov Uchqun To'liqin o'g'li****<https://doi.org/10.5281/zenodo.22754957>**

Annotatsiya. Mazkur maqolada massaj terapiyasining inson organizmiga fiziologik va psixologik ta'siri yoritilgan. Massajning mushaklar faoliyati, periferik qon aylanishi, nerv tizimi va umumiy funksional holatga ta'sir mexanizmlari tahlil qilingan. Shuningdek, massajning jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish, mushaklarning bo'shashishi, stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Massaj terapiyasidan reabilitatsiya va profilaktikada foydalanish imkoniyatlari hamda uni individual yondashuv asosida qo'llash zaruriyati asoslangan.

Kalit so'zlar: Massaj terapiyasi, fiziologik ta'sir, psixologik ta'sir, mushaklar, qon aylanishi, nerv tizimi, reabilitatsiya, stress, relaksatsiya, tiklanish.

**PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF MASSAGE THERAPY ON
THE HUMAN BODY**

Abstract. This article examines the physiological and psychological effects of massage therapy on the human body. The mechanisms of massage influence on muscle function, peripheral blood circulation, the nervous system, and overall functional status are analyzed. Particular attention is paid to the role of massage in muscle relaxation, recovery after physical exertion, and reduction of stress and emotional tension. The possibilities of using massage therapy in rehabilitation and prevention are also discussed, with emphasis on an individualized approach.

Keywords: Massage therapy, physiological effects, psychological effects, muscles, blood circulation, nervous system, rehabilitation, stress, relaxation, recovery.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖНОЙ
ТЕРАПИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация. В статье рассматриваются физиологические и психологические эффекты массажной терапии на организм человека. Анализируются механизмы воздействия массажа на мышечную функцию, периферическое кровообращение, нервную систему и общее функциональное состояние организма. Особое внимание уделяется значению массажа для расслабления мышц, восстановления после физических нагрузок, снижения стресса и эмоционального напряжения. Также рассматриваются возможности применения массажной терапии в реабилитации и профилактике с учетом индивидуального подхода.

Ключевые слова: Массажная терапия, физиологическое воздействие, психологическое воздействие, мышцы, кровообращение, нервная система, реабилитация, стресс, релаксация, восстановление.

Kirish

Massaj terapiyasi inson organizmiga mexanik, fiziologik va psixologik ta'sir ko'rsatuvchi reabilitatsion va profilaktik usullardan biri hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot va fizioterapiya amaliyotida massajdan mushaklar faoliyatini yaxshilash, qon aylanishini qo'llab-quvvatlash, jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda umumiy funksional holatni yaxshilash maqsadida foydalaniladi.

Massaj vaqtida teri va yumshoq to'qimalarga mexanik ta'sir ko'rsatilishi natijasida periferik retseptorlar qo'zg'aladi va ushbu ta'sirlar nerv tizimi orqali organizmning turli funksional jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Massajning fiziologik ta'siri, avvalo, mushak tonusi, periferik qon aylanishi, limfa oqimi va to'qimalarning trofik holati bilan bog'liq jarayonlarda namoyon bo'ladi. Massaj terapiyasining ahamiyati faqat jismoniy ta'sir bilan chegaralanmaydi. Uning psixologik ta'siri ham insonning umumiy holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Massaj jarayonida tinchlantiruvchi muhit va taktil ta'sirlar emotsional zo'riqishni kamaytirishga, bo'shashish holatini yuzaga keltirishga va subyektiv farovonlikni oshirishga yordam berishi mumkin. Ayniqsa, kundalik hayotdagi stress va jismoniy zo'riqish bilan bog'liq holatlarda massaj terapiyasidan qo'shimcha yordamchi usul sifatida foydalanish amaliy ahamiyatga ega. Biroq massajning samaradorligi uning turi, davomiyligi, qo'llash texnikasi va insonning individual fiziologik holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, massaj terapiyasining inson organizmiga fiziologik va psixologik ta'sir mexanizmlarini ilmiy jihatdan o'rganish, uning turli funksional jarayonlarga ta'sirini baholash va amaliy qo'llash imkoniyatlarini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Massaj terapiyasini boshqa reabilitatsion tadbirlar bilan uyg'unlashtirish esa insonning jismoniy va psixologik holatini kompleks qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Dolzarbligi

Massaj terapiyasi inson organizmining funksional holatini yaxshilashga yo'naltirilgan muhim reabilitatsion va profilaktik usullardan biri hisoblanadi. Uning teri, mushak, qon aylanish va nerv tizimiga ko'rsatadigan ta'siri organizmdagi fiziologik jarayonlarning me'yorlashishiga yordam berishi mumkin. Ayniqsa, jismoniy zo'riqish, mushaklarning taranglashuvi va stress bilan bog'liq holatlarda massaj terapiyasidan foydalanishga ehtiyoj ortib bormoqda. Massajning insonning emotsional holati, ruhiy bo'shashishi va umumiy farovonligiga ta'sirini o'rganish ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli massaj terapiyasining fiziologik va psixologik ta'sir mexanizmlarini ilmiy jihatdan o'rganish, uning samaradorligini baholash va amaliy tibbiyot hamda reabilitatsiya jarayonida qo'llash imkoniyatlarini aniqlash mazkur mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi massaj terapiyasining inson organizmiga ko'rsatadigan fiziologik va psixologik ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, uning mushaklar faoliyati, qon aylanishi, nerv tizimi va umumiy funksional holatga ta'sirini baholash hamda stress va emotsional zo'riqishni kamaytirishdagi ahamiyatini aniqlashdan iborat.

Asosiy qism

Massaj terapiyasi organizmga mexanik va reflektor ta'sir ko'rsatuvchi reabilitatsion usullardan biridir. Massaj vaqtida teri va yumshoq to'qimalarga turli mexanik ta'sirlar beriladi.

Ushbu ta'sirlar periferik nerv retseptorlarining qo'zg'alishiga olib keladi. Nerv retseptorlaridan keladigan impulslar markaziy nerv tizimiga uzatiladi. Natijada organizmning ayrim funksional jarayonlarida o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Massajning muhim fiziologik ta'sirlaridan biri periferik qon aylanishini qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq. Mushak va yumshoq to'qimalarga ta'sir qilish ularning bo'shashishiga yordam berishi mumkin. Massaj jarayonida mushaklarning tarangligi kamayishi natijasida harakat faoliyati yaxshilanishi mumkin. Shuningdek, massaj limfa oqimini qo'llab-quvvatlashda yordamchi usul sifatida qo'llanadi.

To'qimalardagi almashinuv jarayonlarining faollashishi organizmning umumiy funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Massajning ta'siri uning texnikasi, davomiyligi va intensivligiga bog'liq bo'ladi. Turli massaj usullarining fiziologik ta'siri ham bir-biridan farq qilishi mumkin. Yengil silash harakatlari ko'proq tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ishqalash va uqalash kabi usullar esa mushak va yumshoq to'qimalarga kuchliroq mexanik ta'sir beradi. Massaj jarayonida bemorning umumiy holatini hisobga olish muhimdir. To'g'ri tanlangan massaj usuli reabilitatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Massaj boshqa davolash va reabilitatsiya usullari bilan birgalikda qo'llanganda kompleks yondashuvni ta'minlaydi. Shu sababli uning fiziologik ta'sir mexanizmlarini o'rganish tibbiy-amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

Massaj terapiyasi mushak-skelet tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlashda keng qo'llaniladigan usullardan biridir. Mushaklarda uzoq davom etgan zo'riqish taranglik va noqulaylik hissini yuzaga keltirishi mumkin. Massaj mexanik ta'sir orqali mushaklarning bo'shashishiga yordam beradi. Mushak tonusining me'yorlashishi harakat amplitudasining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy faoliyatdan keyin mushaklarda charchoq va zo'riqish holatlari kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda massaj tiklanish jarayonining yordamchi usuli sifatida qo'llanishi mumkin. Massaj paytida yumshoq to'qimalarga ta'sir qilish mushaklarning funksional holatini qo'llab-quvvatlaydi. Mushaklar bilan bir qatorda paylar va boshqa yumshoq to'qimalarga ham mexanik ta'sir ko'rsatiladi. Massaj harakat apparatining ayrim funksional cheklovlarini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Ayniqsa, reabilitatsiya jarayonida massaj jismoniy mashqlar bilan birgalikda qo'llanadi. Bunday kompleks yondashuv harakat faoliyatini tiklashga yordam beradi. Massaj texnikasini tanlashda bemorning yoshi va umumiy funksional holati hisobga olinishi kerak. Jarohatdan keyingi davrda massajni qo'llash masalasi mutaxassis tomonidan baholanishi zarur. Noto'g'ri yoki haddan tashqari kuchli mexanik ta'sir salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli massajni malakali mutaxassis tomonidan bajarish muhimdir. Massajning mushak-skelet tizimiga ta'siri individual xususiyatlarga qarab farq qilishi mumkin. Muntazam va to'g'ri tashkil etilgan massaj mushaklarning funksional holatini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shuningdek, u jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish jarayonida qo'shimcha vosita bo'lishi mumkin. Massajning samaradorligini baholashda bemorning subyektiv holati va funksional ko'rsatkichlari hisobga olinadi. Demak, massaj terapiyasi mushak-skelet tizimini reabilitatsiya qilishda muhim yordamchi usullardan biri hisoblanadi.

Massaj terapiyasining inson nerv tizimiga ta'siri uning muhim fiziologik va psixologik jihatlaridan biridir. Teri va yumshoq to'qimalardagi retseptorlarga mexanik ta'sir nerv impulslarining shakllanishiga sabab bo'ladi. Ushbu impulslar markaziy nerv tizimiga yetib borib, organizmning funksional holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Massajning ayrim usullari tinchlantiruvchi va bo'shashtiruvchi ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Ayniqsa, sekin va ritmik harakatlar insonda relaksatsiya holatini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy zo'riqish bilan birga psixologik zo'riqish ham insonning umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Massaj jarayoni bunday zo'riqishni kamaytirishga yordam beruvchi yordamchi usul sifatida qo'llanishi mumkin.

Tinchlantiruvchi muhit va taktil ta'sirlar emotsional holatning yaxshilanishiga yordam beradi. Ayrim insonlarda massajdan keyin umumiy bo'shashish va xotirjamlik hissi kuzatilishi mumkin. Stress darajasining kamayishi uyqu sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Biroq massajning psixologik samarasi har bir insonda bir xil bo'lmazligi mumkin. Natijaga insonning individual xususiyatlari va psixologik holati ta'sir qiladi. Massajning davomiyligi va texnikasi ham psixologik ta'sir darajasini belgilovchi omillardan hisoblanadi. Shu sababli massaj dasturini individual ehtiyojlarga moslashtirish maqsadga muvofiq. Massaj psixologik davolashning o'rnini bosmaydi, balki ayrim holatlarda qo'shimcha yordamchi usul sifatida qaraladi. Psixologik muammolari mavjud shaxslarda kompleks yondashuvdan foydalanish samaraliroq bo'lishi mumkin. Massajning nerv tizimiga ta'sirini o'rganish uning rehabilitatsiya va profilaktikadagi imkoniyatlarini kengroq tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, massajni qo'llashdan oldin insonning umumiy sog'lig'i baholanishi zarur. To'g'ri tashkil etilgan massaj jismoniy va psixologik bo'shashish jarayonini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Shunday qilib, massaj terapiyasining nerv tizimi va psixologik holatga ta'siri uning kompleks terapevtik ahamiyatini belgilovchi muhim yo'nalishlardan biridir.

Massaj terapiyasining fiziologik ta'sirlaridan biri qon aylanish jarayonlariga ko'rsatadigan mexanik va reflektor ta'siridir. Massaj vaqtida teri va yumshoq to'qimalarga ta'sir qilinishi periferik qon aylanishini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Qon oqimining yaxshilanishi to'qimalarning oziqlanish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud. Massaj mushaklarda yuzaga keladigan mexanik zo'riqishni kamaytirishga yordam berishi mumkin.

Mushaklarning bo'shashishi periferik qon tomirlar faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Limfa oqimini qo'llab-quvvatlash massajning yana bir muhim fiziologik yo'nalishidir. Ayrim massaj texnikalari limfa suyuqligining harakatlanishini yaxshilashga yordam berishi mumkin. Shu sababli massaj ayrim rehabilitatsion dasturlarda yordamchi usul sifatida qo'llanadi. To'qimalarda suyuqlik almashinuvi bilan bog'liq jarayonlarni qo'llab-quvvatlash organizmning funksional holatiga ta'sir qilishi mumkin. Massajning ta'siri mexanik bosimning kuchi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi.

Juda kuchli mexanik ta'sir har doim ham ijobiy natija bermasligi mumkin. Shuning uchun massaj texnikasini individual holatga moslashtirish zarur. Qon aylanish tizimi bilan bog'liq kasalliklari mavjud shaxslarda massajni qo'llashdan oldin mutaxassis maslahatini olish muhimdir.

Massajning umumiy fiziologik ta'siri insonning jismoniy holatiga qarab turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Rehabilitatsiya jarayonida massaj boshqa jismoniy va fizioterapevtik usullar bilan birgalikda qo'llanadi. Bunday kompleks yondashuv organizmning funksional imkoniyatlarini tiklashga yordam beradi. Massajdan keyingi subyektiv holatni ham baholash muhim hisoblanadi.

Bemor o'zini yengil va bo'shashgan his qilishi mumkin. Biroq massajning ta'sirini ilmiy baholashda obyektiv klinik va funksional ko'rsatkichlardan foydalanish zarur. Demak, qon aylanish va limfa oqimiga ta'siri massaj terapiyasining fiziologik ahamiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Massaj terapiyasi rehabilitatsiya jarayonida insonning jismoniy va psixologik holatini qo'llab-quvvatlovchi yordamchi usullardan biri hisoblanadi. U turli jismoniy zo'riqishlardan keyingi tiklanish jarayonida qo'llanishi mumkin. Massaj mushaklardagi taranglikni kamaytirish va bo'shashish holatini yuzaga keltirishga yordam beradi. Shu sababli sportchilar va jismoniy faol insonlar orasida massajdan foydalanish keng tarqalgan. Rehabilitatsiya jarayonida massaj terapevtik mashqlar bilan birgalikda qo'llanishi mumkin. Bunday yondashuv harakat faoliyatini tiklash jarayonini qo'llab-quvvatlaydi. Massajning profilaktik ahamiyati ham uning keng qo'llanish yo'nalishlaridan biridir. Muntazam jismoniy faoliyat va sog'lom turmush tarzi bilan birgalikda qo'llanilganda massaj umumiy funksional holatni qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Psixologik jihatdan massaj stress va kundalik ruhiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beruvchi relaksatsion vosita sifatida qaraladi. Massajdan foydalanishda insonning yoshi, jismoniy holati va mavjud kasalliklari hisobga olinishi zarur. Har bir bemor uchun bir xil massaj texnikasini qo'llash to'g'ri yondashuv hisoblanmaydi. Massaj turi va davomiyligi individual ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak. Mutaxassis massajni boshlashdan oldin bemorning umumiy holatini baholashi lozim. Ayrim kasalliklarda massajni qo'llash cheklanishi yoki maxsus tibbiy nazoratni talab qilishi mumkin. Shu sababli o'z-o'zicha intensiv massaj qilish tavsiya etilmaydi.

Reabilitatsion dasturda massajning o'rni boshqa davolash usullari bilan birgalikda belgilanadi. Massaj samaradorligini baholashda og'riq darajasi, mushak faoliyati, harakat amplitudasi va subyektiv holat kabi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin. Psixologik ta'sirni baholashda stress, bo'shashish va umumiy farovonlik holatlari ham hisobga olinadi. Ilmiy asoslangan va individual yondashuvga asoslangan massaj terapiyasi reabilitatsiya jarayonining samaradorligini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Umuman olganda, massaj terapiyasi fiziologik va psixologik ta'sirlarni birlashtiruvchi yordamchi reabilitatsion usul sifatida muhim amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, massaj terapiyasi inson organizmiga fiziologik va psixologik jihatdan kompleks ta'sir ko'rsatuvchi yordamchi reabilitatsion usullardan biridir. Massaj jarayonida teri, mushak va yumshoq to'qimalarga mexanik ta'sir ko'rsatilishi natijasida nerv retseptorlari qo'zg'aladi hamda organizmning ayrim funksional jarayonlari faollashishi mumkin.

Massaj mushaklarning bo'shashishi, periferik qon aylanishi va limfa oqimini qo'llab-quvvatlash, jismoniy zo'riqishdan keyingi tiklanish jarayonini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, massajning psixologik ta'siri stress va emotsional zo'riqishni kamaytirish, bo'shashish va umumiy farovonlik holatini yaxshilash bilan namoyon bo'lishi mumkin. Uning samaradorligi massaj turi, texnikasi, davomiyligi, intensivligi va insonning individual xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun massaj terapiyasini qo'llashda bemorning umumiy holatini hisobga olish va zarur hollarda malakali mutaxassis tavsiyasiga amal qilish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davis H. L., Alabed S., Chico T. J. A. Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. – 2020. – Vol. 6, № 1. – Article e000614.
2. Dakić M., Toskić L., Ilić V., Đurić S., Dopsaj M., Šimenko J. The effects of massage therapy on sport and exercise performance: a systematic review // *Sports*. – 2023. – Vol. 11, № 6. – Article 110. – 15 p.
3. Cabanas-Valdés R., Calvo-Sanz J., Serra-Llobet P. et al. The effectiveness of massage therapy for improving sequelae in post-stroke survivors: a systematic review and meta-analysis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – Vol. 18, № 9. – Article 4424.
4. Roura S., Álvarez G., Solà I., Cerritelli F. Do manual therapies have a specific autonomic effect? An overview of systematic reviews // *PLOS ONE*. – 2021. – Vol. 16, № 12. – Article e0260642.

5. Li W., Xu X., Wu F. et al. Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on behavioural and psychological symptoms in elders with dementia: a network meta-analysis // Nursing Open. – 2021. – Vol. 8, № 6. – P. 2922–2931.