

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

MAVZU: MASSAJ, MASSAJNING RIVOJANISH TARIXI.

Eshonqulova Nargiza Tirkashevna

Tayyorladi, Chirchiq tibbiyot kolleji o'qituvchisi

Anotatsiya

Massaj (arab. — qo'l tegizmoq) — davolash usuli; tana yoki biror a'zoga maxsus usulda ta'sir etish. Qo'l bilan bajariladi, ba'zan asboblari ishlatiladi (vibromassaj). Massajning organizmga ta'sir mexanizmidan nerv va gumoral omillar muhim rol o'ynaydi. Massaj ta'sirida terida biologik faol moddalar hosil bo'lib qonga tushadi, ular tomir reaksiyalarida, nerv impulslarini o'tkazishda va boshqalarda katnashadi. Massaj bevosita ta'sir qilgan joyida to'qimalarga mexanik ta'sir ham ko'rsatib, limfa, qon, to'qimalar orasidagi suyuqlik sirkulyasiyasi kuchayadi. Natijada kon va limfa dimlanishi yo'qolib, moddalar almashinuvi va Massaj qilinayotgan joy terisi orqali nafas olish kuchayadi. Massaj yuraktomir sistemasi ishini yaxshilaydi. Kapillyarni kengaytirib, Massaj qilinayotgan sohanigina emas, balki undan uzoqdagi to'qimalarning ham (reflektor yo'l bilan) qon bilan mo'l ta'minlanishiga imkon beradi: qonning arteriya va venalardan oqishi rivojlanadi. Massaj muolajasidan so'ng umumiy ahvol yaxshilanadi, charchoq yo'qoladi. Umumiy (butun gavda) va mahalliy (gavdaning bir qismi, mas, qo'l yoki oyoq panjasi) Massaj bor.

Kalit so'zlar: massaj, uqalash, to'qima, teri, qo'llar, tarix.

Kirish

Massajning qadimda amalga oshirilganligi qoyatosh rasmlari bilan isbotlangan. Arxeologlar odamlar bir-birini ishqalayotgan tasvirlarni topdilar. Konteynerlar ham topilgan. Ularni tekshirgandan so'ng, mutaxassislar ular tarkibida yog'lar va o'tlardan iborat aralashmalar borligini bilib oldilar. Ushbu formulalar yaralarni davolash, terini yumshatish va ishqalash uchun ishlatilgan degan versiya mavjud.

Asosiy qism. Dori vositasi sifatida massaj qadim zamonlarda ma'lum bo'lgan. Massaj tushunchasi, ba'zi mualliflarning fikriga ko'ra, lotincha massa - barmoqlarga yopishish, boshqalarga ko'ra yunoncha masso - qo'llaringiz bilan siqish; arabcha massa yoki masch - ohista bosmoq so'zidan kelib chiqqan bo'lishi mumkin. Bu atamalarning barchasi, har biri o'ziga xos tarzda, ma'lum darajada massajning mohiyatini to'g'ri aks ettiradi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Terapevtik usul sifatida massaj alohida o'rin tutadi. U ishonchliligi va soddaligi, zararsizligi, amaliyligi bilan ajralib turadi. U keng ko'rsatmalar va kichik kontrendikatsiyalarga ega.

An'anaviy tibbiyotning boshqa turlari bilan bir qatorda massaj qadim zamonlarda paydo bo'lgan. Tinch okeani orollarida yashagan xalqlarning massajdan foydalanishi haqida ma'lumotlar mavjud va bu massaj ibtidoiy xalqlarga tanish bo'lganligini ko'rsatadi.

Hindiston va Xitoyda massaj ruhoniylar tomonidan amalga oshirilgan. Bu uzoq vaqtlarda massaj, gimnastika va mexanoterapiya o'qitiladigan maktablar allaqachon mavjud edi.

Profilaktik tibbiyot qadimgi Xitoyda paydo bo'lgan deb ishoniladi. Xitoyliklar kasallikning oldini olishga katta e'tibor berishgan. "...haqiqiy tabib kasalni davolovchi emas, kasallikning oldini oluvchidir" aforizmi xitoyliklarga tegishli. Ular tana gigiyenasi, gidroterapiya, dietatika, gimnastika, massajni keng targ'ib qildilar. VI asrda. Miloddan avvalgi NS. Bian Qiao "Nan Jing" kitobida "Qiyinchilikda" terapevtik massajga katta e'tibor beradi.

S.Dally hindlarning massajdan foydalanishini tasvirlaydi. Shunday qilib, Iskandar Zulqarnayn miloddan avvalgi 327 yilda kirib kelganida. NS. Hindistonga, uning jangchilari ilon chaqishidan azob chekishdi. Hindlar, brahmidlar (massörler) chaqishni hayratlanarli vositalar bilan davolashdi, shu jumladan massajni ular shampion deb atashgan.

VI asrda. n. NS. Duniyoda birinchi marta Xitoyda davlat tibbiyot instituti tashkil etildi, unda turli kasalliklarni davolashga ixtisoslashgan talabalar massaj terapiyasini majburiy fan sifatida o'rgandilar. Qadimgi Xitoyda deyarli barcha viloyatlarda tibbiy gimnastika maktablari mavjud bo'lib, ularda shifokorlar - "taosse", massaj va tibbiy gimnastika bilan shug'ullanadiganlar tayyorlanardi.

10—11-asrlar arab tibbiyotining gullagan davri bo'lgan. Sharq tabobatining atoqli namoyandalari Razes Ar-Roziy (850-929), Abu Ali Ibn-Sino (980-1037) Gippokrat, Galen va boshqa salafar asarlari asosida bemorlarni davolashning o'ziga xos usullarini yaratdilar. Avitsennaning "Tib qonuni", "Shifo kitobi" asarlari Sharq va Yevropada keng ma'lum bo'lgan. Avitsennaning yozuvlarida massaj texnikasi, gimnastika va parhez batafsil tasvirlangan. Arab olimlarining g'oyalari qo'shni mamlakatlarda - Fors, Turkiya, Xiva, Buxoro, Armaniston, Gruziyada tarqalib, u erda hamomlarda massaj qilingan.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Kichik Osiyo va O'rta Osiyo mamlakatlarida massajning rivojlanishi uning texnikasi va texnikasida Qadimgi Yunoniston, Rim, Misr texnikasidan farq qiluvchi o'ziga xos yo'nalishni belgilab berdi va "sharq massaji" deb ataladi. Qadimgi slavyanlar, tarix guvohlik berishicha, kuchli va sog'lom odamlar bo'lgan, qattiq iqlim sharoitida yashagan, massaj tanani tinchlantirish uchun ishlatilgan.

Avitsenna nomi bilan mashhur Abu Ali ibn Sino (980-1037) Bag'dodda birinchi bo'lib kasalxona ochdi va asosiy davolash usuli sifatida massajni tanladi. Bu inson sharq tabobati, madaniyati va ilm-fanining eng ko'zga ko'ringan namoyandasiga aylandi. Uning tibbiyot sohasidagi ko'plab tadqiqotlari mashhur "Tibbiyot qonunlari" asarida tasvirlangan va bizning davrimizda ko'plab kasalliklarni davolash va oldini olish uchun asos sifatida qo'llaniladi.

Bemorlarni davolashda massajga alohida e'tibor berildi. Turli kasalliklarni davolashga qaratilgan ko'plab massaj turlari mavjud edi. Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida shunday yozgan edi: "Massaj boshqacha: badanni mustahkamlovchi kuchli; zaif, tananing yumshatilishiga olib keladi; uzoq, bu odamni vazn yo'qotadi va o'rtacha, tana gullab-yashnaydi ... "

Buyuk olimning sa'y-harakatlari bilan massaj tezda Kichik va Markaziy Osiyo hududiga tarqaldi. Ammo Abu Ali ibn Sinoning massaj tizimlari Yunoniston va Rimda ixtiro qilinganidan juda farq qilar edi. Bu yerda yanada qattiqroq usullar qo'llanilgan: kuchli silkitish va bosish, tirsak va tizzalar bilan massaj qilish, hatto bemorning tanasida yurish va uni urish. Agar massaj haqida gapiradigan bo'lsak, odamlar bu haqda ijobiy sharhlar yozadilar. Ko'p qizlar hatto butun haqiqiy hikoyalarni yaratadilar. Massaj haqiqatan ham ko'plab kasalliklar va sog'liq muammolariga qarshi kurashishga yordam beradigan protseduradir. Ko'pgina ayollar o'z tajribalari orqali uning samaradorligiga amin bo'lishdi. Tibbiyotning rivojlanishi bilan elektr asboblari paydo bo'ldi. Ular davolashda qo'llanila boshlandi. Keyin massaj kamroq qo'llanila boshlandi. U hali ham tanani davolash uchun, ayniqsa sanatoriylarda, tibbiy markazlarda va ixtisoslashtirilgan massaj muassasalarida buyurilgan bo'lsa-da.

Hozirgi vaqtda tor fokusli massaj markazlari mashhur. Masalan, Tailand texnikasi. Tailand massajining tarixi Jivaki Kumar Bxashi bilan bog'liq. Bu tabib Buddaning do'sti edi. U hozirda qo'llanilayotgan Tailand massajining texnikasini o'ylab topdi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Foydalinadigan adabiyotlar.

1. I Adabiyot. K. E. Ulxo'jaeva "Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya"
2. II-Adabiyot. F, SH, Bohodirova. "Reabilitatsiya, massaj va mehnat bilan davolash"
3. www.lex.uz www.wikipedia.uz
4. www.medicum.ru www.medtext.ru.



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E- CONFERENCE
SERIES