**12-Mavzu: Massajning nafas a’zolari sistemasiga ta’siri.**

**Reja:**

**Massajning nafas a’zolari sistemasiga ta’siri.**

Massaj ta’sirida tana haroratining ko‘tarilishi sababli kimyoviy jarayonlar ro‘y beradi. To‘qimalarda kislorodni o‘zlashtirish va to‘yinish yaxshilanadi. Natijada organizmda oksidlanish-tiklanish, issiqlik ajralish va to‘qimalarda modda almashinuvi jarayonlari faollashadi, karbonat angridridning (CO) organizmdan chiqishi tezlashadi.



Massajning silash va ezish usullari orqali ko‘krak qafasining mushaklari 1 daqiqa davomida nafas olish hajmi 24,2% ga ko‘payadi va kislorodni o‘zlashtirish 33% ga oshadi.

Ko‘krak massaji nafas olish vazifasini yaxshilaydi va nafas olish mushaklarining charchoqlik hissini yengillashtiradi. Massaj tashqi nafas olish funksiyasini yaxshilaydi, arterial qonning kislorod bilan to‘yinishini oshiradi. O‘pka tizimini tiklaydi va o‘pkada qon aylanishini yaxshilaydi, davolash muddatini kamaytiradi, bronxlarda evakuatsiya va drenaj vazifasini rag‘batlantiradi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi, ko‘krak harakatchanligini yaxshilaydi, butun tanani mustahkamlaydi. Massaj ta’sirida gaz almashinuvi oshadi. Kuchli emas, balki uzoq muddatli, ko‘krak massaji usullaridan foydalanib, nafas refleks chuqurlashtirish hissasini qo‘shadi, nafas daqiqa hajmini oshirish va o‘pka faoliyatining yaxshilanishiga olib keladi.

**Nazorat savollari:**

3 Nafas a’zolar sistemasiga organizmning qaysi qismlari kiradi?

4. Nafas olish sistemasiga massaj qanday ta’sir qiladi?

5. Bronx massajida usullar qanday vazifani bajaradi?