**7-Mavzu: Massajning asab tizimiga ta’siri**

**Reja:**

1. Massajning asab tizimiga ta’siri.

2. Ijobiy massaj texnikasi.

Massaj ta’sirida nerv sistemasining qo‘zg‘aluvchanligi uning funksional holati va massaj harakati usuliga qarab ortishi yoki kamayishi mumkin. Misol uchun, silash ijobiy his-tuyg‘ular, dam olish va yengillik yoqimli holatiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, kuchli massaj texnikasi yoqimsiz his-tuyg‘ularga, salbiy vegetativ reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Massaj, shuningdek, asab to‘qimasida qon ta’minoti, redoks va metabolik jarayonlarni takomillashtirib, periferik asab tizimiga aniq ta’sir ko‘rsatadi.



Massajning asab sistemasiga ta’siri xilma-xil bo‘lib, u quyidagilarga bog‘liq:

1. Tashqi ta’sirotlarning retseptorlarga qay darajada ta’sir etishiga;

2. Massaj usullarining qo‘llash xususiyatlariga;

3. Mexanik ta’sirotlarining davom etish muddatiga;

4. Ta’sir kuchining joyiga;

5. Massaj oluvchining individual xususiyatlariga.

Markaziy asab sistemasi eng asosiylardan biri bo‘lib, bir butun organizmning faoliyatini tartibga soladi.

Asab sistemasi 2 ga bo‘linadi:

1. Markaziy asab sistemasi: a) bosh miya; b) orqa miya.

2. Periferik asab sistemasi: a) asab tugunlari; b) asab tolalari.

Bundan tashqari, asab sistemasi shartli ravishda yana 2 ga bo‘linadi:

1. Somatik asab sistemasi: a) harakatlantiruvchi asab apparat; b) teri; d) sezgi a’zolari.

2. Vegetativ asab sistemasi: a) ichki a’zolar; b) qon tomirlarini asab tolalari bilan ta’minlovchi.



**Nazorat savollari:**

1. Massajning asab tizimiga ta’siri qanday?

2. Massajning periferik tizimga ta’sirini so‘zlang.

3. Asab sistemasi qanday tasniflanadi?

Массажнинг асаб тизимига таъсири

Вегетатив нерв тизимига таъсири