

“TASDIQLAYMAN”

**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

Direktori

I. Imnov

“26” noyabr 2025 yil



**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

O‘quv kursi va xizmati bo‘yicha;

“Massajistlik bo‘yicha”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

MASSAJISTLIK BO'YICHA MALAKA OSHIRISH KURSI

Yo'nalish: Sog'lomlashtiruvchi va davolovchi massaj asoslari

Davomiyligi: 72 akademik soat

Tinglovchilar: Tibbiy ma'lumotga ega mutaxassislar, fizioterapevtlar, reabilitologlar

O'qitish shakli: Nazariy va amaliy mashg'ulotlar asosida

Modullar tuzilmasi (umumiy tavsif):

1-MODUL: Massaj nazariyasi va fiziologik asoslari

Massajning ta'rifi, tasnifi, reflektor va fiziologik ta'siri, tarixiy rivoji va massajning sog'liqni saqlash tizimidagi o'rni o'rganiladi.

2-MODUL: Klassik massaj texnikasi

Massajning asosiy usullari (silash, ishqalash, uqalash, vibratsiya, urish), ularning ketma-ketligi, bosim darajasi, yo'nalish va texnik ijrosi o'rgatiladi.

3-MODUL: Tana sohalariga mos massaj usullari

Orqa, bo'yin, qo'l, son, bel, qorin, ko'krak va oyoq kabi tana qismlariga mos holda maxsus massaj texnikalari qo'llaniladi.

4-MODUL: Sog'lomlashtiruvchi va sport massaji

Sportdagi massaj turlari, mashg'ulotdan oldin va keyin massaj, charchoqni kamaytirish va tiklashda qo'llanishi, umumiy profilaktik massaj usullari yoritiladi.

5-MODUL: Gigiyena, xavfsizlik, etik me'yorlar va hujjat yuritish

Massaj xonasining gigiyenik talablari, infeksiyon xavfsizlik, bemor bilan muloqot, hujjatlar yuritish va xizmat ko'rsatish etikasi o'rgatiladi.

1-MODUL: Massaj nazariyasi va fiziologik asoslari

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda massaj amaliyotining ilmiy-nazariy asoslari, tana tizimlariga ta'siri, reflektor mexanizmlar, tarixiy rivojlanish bosqichlari va zamonaviy yondashuvlar haqida mustahkam bilim hosil qilish.

Modul mazmuni:

1. Massaj tushunchasi va tasnifi

- Massajning ta'rifi va maqsadlari
- Massaj turlarining umumiy tasnifi: klassik, tibbiy, sport, segmentar, reflektor, gigiyenik
- Massajning tiklovchi, og'riqni kamaytiruvchi va profilaktik ahamiyati

2. Massajning organizmga ta'siri

- Teri, qon aylanishi, limfa tizimi va mushaklarga ta'siri
- Asab tizimiga reflektor ta'sir mexanizmlari
- Ichki organlar faoliyatiga bilvosita ta'sir qilish usullari

3. Fiziologik javoblar

- Massaj vaqtida yuzaga keladigan issiqlik, qon oqimi, mushak relaksatsiyasi
- Afferent va efferent impulslar ishtirokida reflektor javoblar
- Tonusni oshirish yoki kamaytirish mexanizmlari

4. Tarixiy ma'lumotlar

- Qadimgi Sharq (Xitoy, Hindiston), Misr, Gretsiya, Rimdagi massaj usullari
- Massajning Yevropa tibbiyotiga integratsiyasi
- Markaziy Osiyoda, xususan, O'zbekistonda massaj amaliyotining shakllanishi

5. Zamonaviy yondashuvlar

- Fizioterapiya va rehabilitatsiyada massajning roli
 - Kompleks davolash rejimida massajni muvofiqlashtirish
 - Tibbiy texnologiyalar bilan birga qo'llash (ultratovush, elektroterapiya va b.q.)
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massaj turlarini nomlay oladi va ularning asosiy farqlarini tushuntira oladi
- Tana tizimlariga massajning reflektor va fiziologik ta'sirini izohlab bera oladi
- Massaj tarixini va zamonaviy pozitsiyasini tushunadi
- Davolashda massajning o'rnini holatga mos baholay oladi

2-MODUL: Klassik massaj texnikasi

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga klassik massajning asosiy texnik usullarini o'rgatish, ularning fiziologik ta'siri, bajarilish texnikasi va ketma-ketligi haqida bilim va ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Klassik massajga umumiy kirish

- Texnik usullarning vazifalari
- Harakat yo'nalishlari (limfa oqimi bo'yicha, mushak tolalari bo'yicha)
- Bosim kuchi, ritm va davomiylik asoslari

2. Asosiy texnik usullar:

a) Silash (poglajivaniye):

- Yuzaki va chuqur silash farqlari
- Teri va limfa tizimiga ta'siri
- Uzoqroq harakat va seansga tayyorlov funksiyasi

b) Ishqalash (rastiraniye):

- Doira, spiral va transversal shakllar

- Mahalliy qon aylanishini yaxshilash
- Yallig‘lanish o‘chog‘ini tarqatishdagi roli

c) Uqalash (razminaniye):

- Mushak qatlamlariga chuqur ta’sir qilish
- Uzluksiz va ritmik bosim bilan mushak elastikligini tiklash
- Atrofiyaga qarshi qo‘llanish

d) Vibratsiya:

- Doimiy va uzilishli tebranishlar
- Tana yuzasida va ichki tizimlarga reflektor ta’sir
- Naqshli harakatlar (punktir, sinusli)

e) Urish (pokolachivaniye):

- Qo‘l panjasi bilan zarbali harakatlar
- Organizmning tonusini oshirish
- Sportda va umumiy muolajalarda qo‘llanishi

3. Massaj seansining ketma-ketligi

- Yengildan kuchli texnikalarga o‘tish tamoyili
- Harakatlar orasidagi muvozanat
- Sohalarga bo‘lingan holda kompleks usulda qo‘llash

4. Amaliy mashg‘ulotlar

- Har bir texnikani alohida bajartirish
- Segmentar muolajalarda kombinatsiyalangan yondashuv
- O‘quvchilar tomonidan mustaqil qisqa seanslar bajarilishi

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Klassik massaj texnikasi bo‘yicha barcha asosiy usullarni nomlay oladi
- Ularning bajarilish ketma-ketligini amalda to‘g‘ri qo‘llaydi
- Har bir usulning fiziologik ahamiyatini izohlab bera oladi
- Bemor holatiga mos tarzda texnika va intensivlikni tanlay oladi

3-MODUL: Tana sohalariga mos massaj usullari

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarni inson tanasining turli anatomik sohalar uchun mos massaj texnikalarini to'g'ri tanlash va amalda qo'llashga o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Orqa sohasi (bo'yin, yelka, kurak, bel):

- Orqa mushaklariga chuqur ishlov berish
- Spazmlar, osteoxondroz va radikulitda yondashuv
- Yelka kamari harakatchanligini tiklashga qaratilgan muolajalar

2. Qo'l va qo'l panjasi:

- Bilak, tirsak va panja sohalarida massaj harakatlari
- Karpatunnel sindromi va qo'l mushaklari charchog'ini kamaytirish
- Qo'l kafti reflektor zonalari ustida ishlash

3. Qorin sohasi:

- Soat strelkasi bo'yicha ichak peristaltikasini rag'batlantirish
- Ich qotishi, meteorizm, oshqozon-ichak funksiyasi bilan bog'liq shikoyatlarda muolajalar
- Ehtiyot choralar: churrali, og'riqli, shishgan holatlarda massaj o'tkazmaslik

4. Son, tizza, boldir va oyoq kafti:

- Son mushaklarida chuqur uqalash va yengil urish harakatlari
- Boldir mushaklarida qon aylanishni yaxshilovchi texnikalar
- Oyoq kafti reflektor zonalari bilan ishlash

5. Ko'krak sohasi (ayrim hollarda):

- Nafas olishni yengillashtirish uchun ko'krak qafasi mushaklariga ishlov berish

- Yurak va o'pka muammolarida ehtiyotlik
 - Ayollarda ko'krak usti zonasida gigiyena va sezgirlikni inobatga olish
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir tana sohasi uchun 15–20 daqiqalik mashq seanslari
 - Trener nazorati ostida mustaqil mashqlar
 - Harakat yo'nalishi, bosim kuchi va ritmga qat'iy rioya qilish
 - Bemor holatiga mos pozitsiyalarni tanlash
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Tanadagi asosiy anatomik sohalarga mos texnik yondashuvni biladi
- Massaj harakatlarini mushak tolalariga va limfa oqimi yo'nalishiga muvofiq bajara oladi
- Amaliyotda segmentar va kompleks yondashuvni qo'llay oladi
- Har bir sohaga tegishli ehtiyot choralarini biladi va ularga amal qiladi

4-MODUL: Sog'lomlashtiruvchi va sport massaji

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga sportchilar va umumiy sog'lomlashtirish maqsadida massaj qo'llash usullarini, ularning farqlari, tayyorgarlik va tiklovchi davrdagi yondashuvlarini o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Sog'lomlashtiruvchi massaj

- Umumiy profilaktik maqsadlarda qo'llaniladigan massaj

- Stress, charchoq, surunkali og‘riqlarda yengillik beruvchi texnikalar
- Harakat faolligini oshirish, qon aylanishini yaxshilash
- Uy sharoitida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan yengil texnikalar

2. Sport massajining vazifalari

- Mashg‘ulot oldidan: tanani tayyorlash, mushaklarni qizdirish
- Mashg‘ulotdan keyin: charchoqni kamaytirish, mushaklardagi sut kislotasini chiqarish
- Musobaqa oralig‘ida tiklanishga ko‘maklashish
- Jarohatlardan keyin reabilitatsiya jarayonini tezlashtirish

3. Sport massaji turlari

- Faol (sportchining ishtirokida) va passiv massaj
- Lokal (ma‘lum mushak guruhlariga qaratilgan) va umumiy (butun tana) massaj
- Dinamik, intensiv texnikalarning qo‘llanilishi

4. Harakat turi va sport yo‘nalishiga mos yondashuv

- Kuch talab qilinadigan sport turlari (og‘ir atletika, kurash) uchun intensiv texnikalar
- Moslashuvchanlik va chaqqonlik (gimnastika, yugurish) uchun kombinatsiyalangan texnika
- Suv sporti, tennis, velosport va boshqalar uchun moslashtirilgan harakatlar

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Oldindan isinish va mushaklarni tayyorlash massaji
- Jismoniy yuklamadan keyingi tiklovchi massaj
- Model sportchi ustida sohaga xos texnikani qo‘llash
- Trener ko‘rsatmasiga ko‘ra seans tuzish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Sog‘lomlashtiruvchi va sport massajining farqlarini tushunadi

- Mashg'ulotga tayyorgarlik va tiklanish bosqichlarida mos texnikani tanlay oladi
- Harakat turi va mushak guruhlariga qarab yondasha oladi
- Bemor/sportchi holatiga qarab massaj jadvalini tuzadi

5-MODUL: Gigiyena, xavfsizlik, etik me'yorlar va hujjat yuritish

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda massaj amaliyotini xavfsiz va gigiyenik muhitda tashkil etish ko'nikmalarini shakllantirish, xizmat ko'rsatish madaniyati va professional etikaga amal qilish, hujjatlarni to'g'ri yuritishni o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Massaj xonasi va uskunalar gigiyenasi

- Massaj xonasiga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablar
- Stol, mato, qo'l antiseptikasi, tozalovchi vositalardan foydalanish tartibi
- Sterilizatsiya va dezinfeksiya usullari

2. Shaxsiy gigiyena va xavfsizlik

- Massajistning tashqi ko'rinishi va sog'lig'i gigiyenasi
- Ortopedik holatlar va massajchi uchun ergonomika
- Jarohat, allergiya, teri kasalliklarida ehtiyot choralar
- Infeksion xavfsizlik qoidalari

3. Etik me'yorlar va bemor bilan muloqot

- Bemor bilan professional muomala odobi
- Shaxsiy chegaralarni hurmat qilish
- Bemor roziligi va tibbiy sirni saqlash
- Genderga xos yondashuvlar

4. Tibbiy hujjatlar va hisobotlar

- Massaj jurnali, seans protokoli, holat kuzatuv varaqasi

- Xizmat ko'rsatish shartnomalari va rozilik blankalari
 - Massaj dasturini tuzish va natijalarni hujjatlashtirish
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Ish joyini gigiyenik tayyorlash
 - Qo'l antiseptikasi va himoya vositalaridan foydalanish
 - Massaj jurnali va bemor kartasini to'ldirish
 - Etik holatlar bo'yicha situatsion mashqlar
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Gigiyena va xavfsizlik talablariga rioya qila oladi
- Massajni professional va axloqiy mezonlar asosida bajaradi
- Tibbiy hujjatlarni to'g'ri yurita oladi
- Bemor bilan madaniyatli va ishonchli muloqot o'rnatadi

XULOSA

Mazkur malaka oshirish kursi orqali tinglovchilar klassik, sog'lomlashtiruvchi va sport massaj usullarini chuqur o'rganish, ularni amaliyotda to'g'ri va xavfsiz tarzda qo'llash, bemor holatiga mos yondashuvni tanlash va xizmat ko'rsatish madaniyatiga rioya qilish bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladi.

Kurs quyidagilarga yo'naltirilgan:

- Massaj nazariyasi va reflektor-fiziologik asoslarini tushunishga
- Klassik massaj texnikalarini to'g'ri va ketma-ket bajarishni egallashga
- Tana sohalari va mushak guruhlari mos yondashuvni shakllantirishga
- Sog'lomlashtiruvchi va sport massajlarini sportchilar, ishchilar va umumiy profilaktika uchun qo'llay olishga
- Gigiyena, xavfsizlik, etik tamoyillar va hujjat yuritishga qat'iy amal qilishga

Kurs yakunida tinglovchi mustaqil ravishda bemor/sportchi holatiga mos massaj dasturini tuzish, uni amaliyotda to'g'ri bajarish va zarur hujjatlarni yurita olish malakasiga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar:

1. **Tursunov Sh.M., Ahmedov S.M.** – Tibbiy massaj asoslari, Toshkent: SSV nashriyoti, 2022.
 2. **Sidorov A.S., Kurepina I.M.** – Klassicheskiy lechebnyy massaj: uchebnoe posobie dlya meditsinskikh kolledzhey, Moskva: GEOTAR-Media, 2021.
 3. **Abbasova G.D.** – Meditsinskiy massaj: rukovodstvo po metodike vypolneniya, Sankt-Peterburg: SpetsLit, 2020.
 4. **Karimova D.A.** – Fizioterapiya va reabilitatsiyada massajning oʻrni, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2021.
-

Qoʻshimcha manbalar:

5. **Kapandji A.I.** – Harakatlar anatomiyasi, Moskva: Medpress, 2019.
 6. **Nazarova M.T.** – Sport massajining zamonaviy texnologiyalari, Oʻzbekiston milliy universiteti, 2023.
 7. **World Health Organization (WHO)** – Guidelines on rehabilitation in health systems, Geneva, 2020.
 8. **American Massage Therapy Association (AMTA)** – Scope of Practice & Code of Ethics, 2021.
-

Elektron manbalar:

9. elib.tma.uz – Toshkent tibbiyot akademiyasining elektron kutubxonasi
10. www.who.int – Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti rasmiy sayti
11. www.massagetherapy.com – Massaj mutaxassislari uchun xalqaro portal