

“TASDIQLAYMAN”

**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

Direktori

I. Iminov

“26” noyabr 2025 yil



**“IXTISOSLASHGAN MALAKA
OSHIRISH MUASSASASI” MChJ**

O‘quv kursi va xizmati bo‘yicha;

“Massaj (Badanni uqalovchi)”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

MASSAJ (BADANNI UQALOVCHI) MALAKA OSHIRISH KURSI

Kurs turi: Malaka oshirish

Davomiyligi: 144 akademik soat

Mashg'ulot shakli: Nazariy + amaliy

Tinglovchilar: Massaj sohasida faoliyat yuritayotgan yoki yangi boshlayotgan mutaxassislar

Modullar tavsifi:

1-modul – Massajning anatomik-fiziologik asoslari

Massajning organizmga ta'siri, to'qimalar va tizimlarga nisbatan fiziologik javoblar.

2-modul – Klassik massaj texnikalari

Silash, uqalash, ishqalash, urish va vibratsiya kabi asosiy texnikalar.

3-modul – Tana sohasi bo'yicha massaj uslublari

Orqa, bo'yin, qo'l, oyoq, ko'krak, qorin va yuz sohalarini massaj qilish usullari.

4-modul – Sog'lomlashtiruvchi va profilaktik massaj

Stressni kamaytirish, charchoqni bartaraf etish, mushaklar tonusini tiklash.

5-modul – Amaliyot, gigiyena va professional yondashuv

Amaliy mashg'ulotlar, sanitariya-gigiyena talablari, mijoz bilan muloqot.

1-MODUL: Massajning anatomik-fiziologik asoslari

Davomiyligi: 24 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy

Modul maqsadi:

Massaj amaliyotini ilmiy asoslangan tarzda bajarish uchun zarur bo'lgan inson anatomiyasi va fiziologiyasi bo'yicha fundamental bilimlarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1.1. Inson organizmining tuzilmasi haqida umumiy tushuncha

- Tana sistemalari: muskullar, suyaklar, teri, limfa va qon aylanishi
- Asosiy mushak guruhlari: yuzaki va chuqur joylashgan mushaklar
- Terining qatlamlari: epidermis, dermis, gipodermis

1.2. Massajning fiziologik ta'siri

- Qon va limfa aylanishini faollashtirish
- Mushaklarning bo'shashuvi va tonusini me'yorlashtirish
- Asab tizimiga tinchlantiruvchi va faollashtiruvchi ta'sir
- Modda almashinuvini va toksinlar chiqishini tezlashtirish

1.3. Reflektor va lokal ta'sirlar mexanizmi

- Reflektor zonalar: bog'langan organlar va ularning yuzaki ifodalari
- Mahalliy ta'sir: teri va mushaklar osti to'qimalarida qon aylanishning oshishi
- Umumiy ta'sir: vegetativ asab tizimi, stressga chidamlilikni oshirish

1.4. Massajning terapevtik asoslari

- Reabilitatsiya jarayonlarida qo'llanilishi
- Sog'lomlashtirish va profilaktik ta'siri
- Yoshi, kasallik turi, jismoniy holatga mos yondashuv

1.5. Qarshi ko'rsatmalar va ehtiyot choralari

- Yuqori tana harorati, yuqumli teri kasalliklari, qon ketishlar, onkologik holatlar
- Yurak-qon tomir, bo'g'im, suyak kasalliklari bo'yicha cheklovlar
- Har bir mijoz holatini individual baholash

Kutilayotgan natijalar:

Ushbu modulni o'zlashtirgan tinglovchi:

- Tana tuzilmasi va fiziologik jarayonlarga asoslangan holda massaj usullarini tanlay oladi
- Reflektor va lokal javoblarni ajrata oladi
- Sog'lom va patologik holatlarda massaj qo'llashga ehtiyotkor yondashadi

- Qarshi ko'rsatmalarni biladi va xavfsizlikka amal qiladi
-

2-MODUL: Klassik massaj texnikalari

Davomiyligi: 30 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarda klassik massajning asosiy texnik usullari haqida bilim va ularni to'g'ri, xavfsiz, ketma-ketlikda bajarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

2.1. Klassik massajga kirish

- Klassik massaj tushunchasi va maqsadi
- Qon aylanishi, limfa tizimi va asab tizimiga ta'siri
- Seans tarkibi: kirish, asosiy va yakunlovchi bosqichlar

2.2. Asosiy massaj usullari (beshta klassik texnika)

- **Silash (glajenie):** tinchlantiruvchi, qon aylanishini rag'batlantiruvchi harakatlar
- **Ishqalash (rastiranie):** teri osti qatlamlari va mushaklarni chuqur rag'batlantirish
- **Uqalash (razminanie):** mushak tonusini tiklash, elastiklikni oshirish
- **Urish (patsanie, pokolachivanie):** reflektor faollikni oshirish
- **Vibratsiya:** mushaklarni bo'shashtirish yoki faollashtirishga qaratilgan titrash harakatlar

2.3. Texnikani bajarish tartibi va ketma-ketligi

- Har bir usulning davomiyligi va takrorlanish soni
- Harakat yo'nalishi (limfa oqimi va qon aylanishiga qarab)
- Bosim darajasi: tana sohasi, mijoz yoshi va holatiga mos tanlash

2.4. Xatoliklar va ularning oldini olish

- Noto'g'ri bosim, haddan tashqari harakatlar, noto'g'ri yo'nalishdagi ish
- Mushak guruhlarini chetlab o'tish yoki ortiqcha yuklama berish
- Massajda davomiylik va ritm muvofiqligini buzish

2.5. Massaj seansini o'tkazish tartibi

- Mijoz holatini tayyorlash
- Qo'llar va vositalar gigiyenasi
- Seansni boshlashdan oldin mijoz bilan suhbat

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir texnikani modelda mustaqil qo'llash
- Kombinatsiyalangan texnikalarni bajartirish
- Instruktor nazorati ostida to'liq seansni o'tkazish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Har bir klassik texnikani to'g'ri bajaradi
- Seansni to'g'ri tashkil etadi va bosqichma-bosqich amalga oshiradi
- Mijoz holatiga mos texnika va bosimni tanlay oladi
- Massajda xavfsizlik, samaradorlik va gigiyenik me'yorlarga amal qiladi

3-MODUL: Tana sohalari bo'yicha massaj uslublari

Davomiyligi: 30 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarni inson tanasining turli sohalariga nisbatan klassik massaj texnikalarini to'g'ri va xavfsiz qo'llash bo'yicha tayyorlash.

Modul mazmuni:

3.1. Orqa sohasi massaji

- Bel, kurak oralig'i, bo'yin-moyil mushaklari
- Og'riq sindromlarini kamaytirish va mushak zo'riqishini yengillashtirish
- Umurtqa atrofidagi zonalarga e'tibor

3.2. Qo'l sohasi massaji

- Yelka, tirsak, bilak, kaft va barmoqlar
- Karpal tunnel sindromi va ish bilan bog'liq zo'riqishlar uchun yondashuv
- Simmetrik ishlash va mushak simmetriyasini saqlash

3.3. Oyoq sohasi massaji

- Son, boldir, tovon, oyoq kafti
- Varikoz va mushak og'rig'i holatlarida massajga ehtiyotkor yondashuv
- Drenaj ta'sirli texnikalarning qo'llanilishi

3.4. Ko'krak va qorin sohasi massaji

- Ko'krak mushaklari: nafas faoliyatini rag'batlantirish
- Qorin sohasi: yumshoq harakatlar orqali peristaltikani qo'llab-quvvatlash
- Qarshi ko'rsatmalar: homiladorlik, shishlar, yallig'lanish

3.5. Yuz va bo'yin sohasi massaji (estetik yondashuv)

- Yuz nervlari joylashuvi, limfa yo'nalishlari
- Stressga qarshi, tinchlantiruvchi harakatlar
- Mimika mushaklari va teri osti to'qimalariga e'tibor

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir tana sohasi uchun maxsus mashqlar
- Massaj seansini zona bo'yicha ketma-ketlikda bajartirish
- Simulyatsiya orqali tana holatini va texnikani moslashtirish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Har bir tana sohasi uchun maxsus massaj yondashuvini biladi
- Zonalarga qarab harakat turi, bosim va davomiylikni tanlay oladi
- Amaliy mashg'ulotlarda mustaqil ravishda to'liq seans bajaradi
- Qarshi ko'rsatmalarni e'tiborga olgan holda xavfsiz ishlaydi

4-MODUL: Sog'lomlashtiruvchi va profilaktik massaj texnikalari

Davomiyligi: 30 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga sog'lomlashtiruvchi va profilaktik massajning afzalliklari, texnik yondashuvlari va qo'llanilish doiralari haqida chuqur bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

4.1. Sog'lomlashtiruvchi massaj tushunchasi

- Tanani tiklash, ruhiy holatni barqarorlashtirish
- Charchoq, stress, mushak bloklanishlarini bartaraf etish
- Uyqu sifatini yaxshilash, energiyani tiklash

4.2. Profilaktik massajning maqsadi va afzalliklari

- Kattalar va bolalarda turli kasalliklarning oldini olish
- Gipotoniya, gipodinamiya va kompyuterda uzoq ishlashga qarshi yondashuv
- Orqa, bo'yin og'rig'ining oldini olish

4.3. Yumshoq texnikalar va ularning qo'llanilishi

- Tinchlantiruvchi (relaksatsion) usullar
- Limfa drenaji elementlari bilan birlashtirilgan massaj
- Biologik faol nuqталarga bosim (elementlar asosida)

4.4. Yoshga mos sog'lomlashtiruvchi massajlar

- Bolalar uchun massaj: gigiyena va nozik yondashuv

- Keksalar uchun massaj: arterial bosim, bo‘g‘im va suyak holatiga mos harakatlar
- Jismoniy mehnat bilan band bo‘lgan shaxslar uchun massaj texnikasi

4.5. Massajning sog‘lom turmush tarziga qo‘shgan hissi

- Massaj va jismoniy faollik uyg‘unligi
- Sog‘lom ovqatlanish, psixo-emotsional barqarorlik bilan bog‘liqligi
- Kasbiy charchashni kamaytirishdagi roli

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Tinchlantiruvchi va faollashtiruvchi sog‘lomlashtiruvchi seanslar
- Zonalarga ko‘ra profilaktik yondashuv mashqlari
- Mijozning turmush tarziga qarab massaj rejasini tuzish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Sog‘lomlashtiruvchi va profilaktik massaj farqini tushunadi
- Profilaktik yondashuvni har xil yosh guruhlar uchun moslashtira oladi
- Yumshoq va xavfsiz texnikalarni mustaqil bajara oladi
- Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni shakllantira oladi

5-MODUL: Amaliyot, gigiyena va professional yondashuv

Davomiyligi: 30 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Amaliy + yakuniy baholash

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga real ish sharoitida massaj xizmatini tashkil etish, sanitariya-gigiyena me‘yorlariga qat’iy amal qilish, mijoz bilan muloqot madaniyatini yuritish va kasbiy javobgarlikni chuqur anglash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Modul mazmuni:

5.1. Massaj xonasi gigiyenasi va xavfsizlik talablari

- Xonani shamollatish, yoritish va tozalash talablari
- Asbob-uskunalarni dezinfektsiya qilish qoidalari
- Massaj moylari, vositalari va materiallarini xavfsiz saqlash

5.2. Massajchining shaxsiy gigiyenasi

- Ish kiyimi, qo'l gigiyenasi, tibbiy ko'rik
- Terining holati, lab va tirnoqlar gigiyenasi
- Gigiyenik normalarga doimiy rioya etish

5.3. Mijoz bilan muloqot va axloqiy me'yorlar

- Muloqotda hurmat, ishonch va e'tibor
- Maxfiylik va axborot muhofazasi
- Kasbiy etikaga amal qilish: chegaralarni belgilash, hissiy muvozanat

5.4. Amaliy topshiriqlar va yakuniy nazorat

- To'liq massaj seansini mustaqil bajarish
- Seans davomida gigiyena va etik qoidalarga amal qilish
- Instruktor ishtirokida baholash: texnika, xavfsizlik, muloqot

Amaliy mashg'ulotlar:

- Gigiyenik reja tuzish va kuzatuv varaqasini yuritish
- Har xil mijozlar bilan suhbat va xizmat ko'rsatish simulyatsiyasi
- To'liq seansni o'tkazish va tahlil qilish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Gigiyena va xavfsizlik talablariga to'liq amal qiladi
- Professional muloqot yuritadi va mijoz ehtiyojini inobatga oladi
- Massaj xizmatini mustaqil, samarali va javobgarlik bilan tashkil eta oladi
- Kasbiy etikaga qat'iy rioya qiladi

XULOSA

Mazkur malaka oshirish kursi zamonaviy talablar asosida tuzilgan bo‘lib, professional massaj amaliyotida zarur bo‘lgan nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Kurs davomida tinglovchilar:

- Inson tanasining anatomik-fiziologik asoslari haqida chuqur bilimga ega bo‘ladilar;
- Klassik massaj texnikalarini to‘g‘ri, ketma-ketlikda va xavfsiz tarzda bajara oladilar;
- Tana sohalari bo‘yicha individual yondashuvni egallaydilar;
- Sog‘lomlashtiruvchi va profilaktik massaj usullarini o‘zlashtiradilar;
- Massaj xizmatini gigiyena va professional etika me‘yorlariga qat’iy amal qilgan holda tashkil etish ko‘nikmasini oladilar.

Kurs yakunida tinglovchilar bemor yoki mijozga individual yondashuv asosida sifatli xizmat ko‘rsatish, ularning holatiga qarab moslashtirilgan seans o‘tkazish, shuningdek, kasbiy va axloqiy me‘yorlarga rioya qilgan holda faoliyat olib borish qobiliyatiga ega bo‘ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Tursunov Sh.M.** – Tibbiy massaj asoslari, Toshkent: 2022
2. **Sidorov A.S.** – Klassicheskiy lechebnyy massaj, Moskva: GEOTAR-Media, 2021
3. **Abbasova G.D.** – Metodika lechebnogo massazha, Sankt-Peterburg: SpetsLit, 2020
4. **Karimova N.N.** – Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish asoslari, TMA, 2021
5. **World Health Organization (WHO)** – Guidelines on health-related massage therapy, Geneva, 2020
6. **American Massage Therapy Association (AMTA)** – Standards of Practice for Massage Therapy, USA, 2021
7. **Toshkent tibbiyot akademiyasi elektron kutubxonasi** – elib.tma.uz
8. **www.massagetherapy.com** – Massaj amaliyoti bo‘yicha xalqaro axborot portali