

“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;

“ “Лечебный классический массаж” ta’lim yo‘nalishi”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

“Лечебный классический массаж”

Ta’lim yo‘nalishi: Davolovchi klassik massaj asoslari

Davomiyligi: 72 akademik soat

Tinglovchilar: Hamshiralar, feldsherlar, fizioterapevtik bo‘lim xodimlari

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

Modullar tuzilmasi (Umumiy tavsif)

1-MODUL: Massaj nazariyasi va anatomiya asoslari

Massajning tarixiy rivoji, ilmiy asoslari, ta’sir mexanizmlari, teri, mushaklar va qon-tomir tizimi bilan bog‘liq tuzilmalarning massajda tutgan o‘rni yoritiladi.

2-MODUL: Klassik massaj texnikasi va harakatlar ketma-ketligi

Klassik massaj usullari: silash, uqalash, ishqalash, tebratish, urish texnikasi, har bir usulning fiziologik ta’siri, bajarilish qoidalari o‘rgatiladi.

3-MODUL: Tana sohalariga mo‘ljallangan klassik massaj

Yelka, bel, orqa, qo‘l, oyoq, bo‘yin, ko‘krak, qorin sohasi kabi alohida anatomik zonalar uchun individual massaj metodikasi amaliy mashg‘ulotlar bilan o‘zlashtiriladi.

4-MODUL: Kasalliklar va sindromlar uchun davolovchi massaj

Ortopedik, nevrologik, travmatik, nafas tizimi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida qo‘llaniladigan davolovchi massaj sxemalari va cheklovlar o‘rgatiladi.

5-MODUL: Sanitariya gigiyena, xavfsizlik va hujjat yuritish

Massaj jarayonida infeksiyon xavfsizlik, gigiyenik talablar, mijoz bilan muloqot, kontrindikatsiyalar, yillik qaydlar va protsedura jurnali yuritish tartibi ko‘rib chiqiladi.

1-MODUL: Massaj nazariyasi va anatomiya asoslari

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda massajning tarixiy, fiziologik va anatomo-biologik asoslari haqida mustahkam nazariy bilimlarni shakllantirish, klassik massajga tayanch bo‘ladigan mushak-skelet, qon aylanish va teri tizimlari tuzilishini o‘rganish.

Modul mazmuni:

1. Massajning umumiy tushunchasi

- Massaj atamasining kelib chiqishi
- Massajning maqsadi, turlari (klassik, sport, davolovchi, reflektor, segmentar)
- Klassik massajning boshqa turlardan farqlari
- Davolash amaliyotidagi roli va qo‘llanilish sohalari

2. Massajning organizmga ta’sir mexanizmlari

- Teri retseptorlariga, qon va limfa oqimiga ta’siri
- Mushak tonusiga va periferik qon aylanishga ta’siri
- Markaziy asab tizimi, ichki organlar bilan reflektor bog‘liqlik
- Biokimyoviy va fiziologik javoblar

3. Teri va teri osti qatlamlari anatomiyasi

- Epidermis, dermis va gipodermis tuzilishi
- Teridagi qon tomirlari va limfa tizimi
- Teri sezuvchi retseptorlar va ularning massajda roli

4. Mushak va suyak tizimi asoslari

- Skelet-mushak tizimi: mushaklarning turlari (silliq, ko'ndalang-targ'il)
- Orqa, bo'yin, elka, bel, son va boldir mushaklari tuzilishi
- Mushaklarning joylashuvi va funksional holati

5. Qon aylanish va limfa tizimi tuzilishi

- Yurak va tomirlar tizimi qisqacha tavsifi
- Arteriyalar va venalar joylashuvi, asosiy magistral yo'llar
- Limfa tugunlari va oqim yo'nalishlari
- Massaj harakatlarining oqim bo'yicha yo'naltirilishi

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Klassik massaj nazariy asoslarini tushunadi
- Massajning teri, mushak va qon aylanish tizimiga fiziologik ta'sirini izohlab bera oladi
- Tana tuzilishining massaj uchun muhim bo'lgan qismlarini aniq tasavvur qiladi
- Harakatlar yo'nalishini limfa va qon oqimi bo'yicha belgilay oladi
- Massajni ilmiy asoslangan tarzda bajarishga tayyorlanadi

2-MODUL: Klassik massaj texnikasi va harakatlar ketma-ketligi

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga klassik massajning asosiy texnik usullari va ularni ketma-ketlikda bajarish qoidalarini o'rgatish. Har bir usulning fiziologik ta'sirini tushuntirish va amaliy mashg'ulotlar orqali to'g'ri bajarish ko'nikmalarini shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Klassik massajga umumiy yondashuv

- Massaj seansi davomiyligi, xonani tayyorlash
- Bemorni holatga keltirish va joylashtirish
- Massajchi qo'llari va gigiyena talablari
- Harakatlar yo'nalishi va ketma-ketlikning ahamiyati

2. Klassik massajning asosiy usullari:

a) Silash (Поглаживание)

- Tekis, spiral, aylanma shakllar
- Yuzaki va chuqur silash farqlari
- Damarlar va limfa oqimi bilan bog'liqlik

b) Uqalash (Растирание)

- To'g'ri, doira shaklida, kamon shaklida uqalash
- Tola oraliq ishqalanish
- Bo'g'imlar atrofidagi uqalash

c) Ishqalash (Разминание)

- Uzluksiz, uzluksiz uzilishli usullar
- Yoy shaklida, spiral, ko‘ndalang ishqalash
- Mushak tolalarining chuqur ishlaniishi

d) Tepib urish va zarbalar (Поколачивание)

- Kaft bilan urish, barmoq uchlari bilan yengil zarba
- “Qo‘ng‘iroq”, “qarsillatish”, “qisqich” texnikasi
- Tezlik va kuchga moslashish

e) Vibratsiya (Вибрация)

- Uzluksiz va uzluksiz uzilishli tebranish
- Barmoq uchi yoki butun kaft bilan tebratish
- Fiziologik ta’siri: mushaklar, asab tolalari

3. Harakatlar ketma-ketligi va kombinatsiyasi

- Har bir usulni qay tartibda qo‘llash
- Yengildan kuchli usulga o‘tish tamoyili
- Seans davomida bir xil sohaga qaytish
- To‘liq klassik massaj algoritmi

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Har bir texnikani modelda alohida bajarish
- Harakat tezligi, bosimi va yo‘nalishini aniqlash
- Qo‘llarning holati va texnik nuqtai nazardan to‘g‘ri qo‘llanilishi
- 10–15 daqiqalik fragmentar massaj seanslarini bajarish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Klassik massajning barcha texnik usullarini nomlay oladi
- Har bir usulning bajarilish qoidalari va fiziologik ta'sirini tushunadi
- Massaj harakatlarini tartib bilan bajara oladi
- Bemorning holati, tozaligi va xavfsizligini hisobga olgan holda ishlaydi
- Amaliy mashg'ulotlar davomida mustaqil ravishda klassik massaj segmentini bajara oladi

3-MODUL: Tana sohalariga mo'ljallangan klassik massaj

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg'ulot turi: Amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarni inson tanasining turli anatomik zonalariga nisbatan klassik massaj texnikasini qo'llashga o'rgatish, mushak-skelet tizimining lokal xususiyatlarini hisobga olib individual yondashuvni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Orqa sohasi massaji

- Orqa ustunining mushak guruhi tuzilishi
- Harakat yo'nalishlari: bo'yin, yelka, bel qismi
- Lumbal, torakal va servikal zonalarda alohida yondashuv
- Orqa sohasi uchun klassik ketma-ketlik

2. Yelka va bo'yin sohasi massaji

- "Yelka kamarini ochish" texnikasi
- Trapetsiya, bo'yin mushaklarini yengillashtirish
- Servikotorakal sindromlarda yondashuv

- Vertikal silash va diagonal uqalash

3. Qo'l va qo'l panjasi sohasi massaji

- Bilak, tirsak, kaft va barmoqlar mushaklarini ishlash
- Repetitiv stress sindromlarida qo'llaniladigan usullar
- Artroz va artritli zonalarga yondashuv

4. Ko'krak va qorin sohasi massaji

- Ko'krak mushaklari, nafas olishga yordamchi zonalar
- Qorin sohasi: soat yo'nalishi bo'yicha ishlash
- Ovqat hazm qilishni yaxshilovchi texnikalar
- Visseral reflektor zonasining hisobga olinishi

5. Son, tizza va boldir massaji

- Son mushaklari (quadriceps, hamstrings) chuqur uqalash
- Tizza atrofi va bo'g'imning massaj xususiyatlari
- Boldir mushaklarining reflektor zonasiga ta'siri
- Oyoq kafti va barmoqlari bilan yakuniy ishlash

Amaliy mashg'ulotlar:

- Tana sohasi bo'yicha to'liq segmentar massajni bajarish
- Har bir sohaga tegishli harakat ketma-ketligini individual o'rganish
- Qiyin joylardagi texnik yondashuvlar (bo'yin, qorin, tizza)
- Qisqa seanslar: 15 daqiqalik zonaviy massajni bajarish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Har bir anatomik sohaga nisbatan mos texnikani tanlay oladi
- Harakat bosimi va yo‘nalishini mushak tuzilishiga qarab moslashtiradi
- Individual bemor xususiyatlarini inobatga olgan holda segmentar massajni bajara oladi
- Amaliy mashg‘ulotda to‘liq va mustaqil zonaviy massaj seansini o‘tkaza oladi

4-MODUL: Kasalliklar va sindromlar uchun davolovchi massaj

Davomiyligi: 16 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga turli klinik holatlarda klassik massajdan foydalanish, har bir nosog‘lomlik holatiga mos terapevtik yondashuvni shakllantirish, kontraindikatsiyalar va ehtiyot choralari hisobga olish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni berish.

Modul mazmuni:

1. Davolovchi massaj tushunchasi va mezonlari

- Klinik tashxis asosida massajni rejalashtirish
- Davolovchi va profilaktik massaj o‘rtasidagi farq
- Kontraindikatsiyalar (mutloq va nisbiy)
- Harorat, qon bosimi, yurak kasalliklarida massaj cheklovlari

2. Ortopedik kasalliklarda massaj

- Skolioz, radikulit, osteoxondroz holatlarida massaj sxemalari
- Tizza, son, yelka artrozlarida segmentar yondashuv

- Bo‘g‘im harakatchanligini tiklashga qaratilgan muolajalar

3. Nevrologik sindromlar uchun massaj

- Ishemik insultdan keyingi reabilitatsion yondashuv
- Nevrit, nevrалgiya, parez, mushak spazmlarida qo‘llaniladigan usullar
- Reflektor zonalarga ta‘sir etish prinsiplari

4. Travmatik holatlarda massaj

- Travmadan so‘nggi reabilitatsion bosqichlarda massaj (suyak sinish, chiqish, yirtilish)
- Gipssizlantirishdan keyingi mushaklarni tiklash
- Limfa va qon aylanishni faollashtirishga yo‘naltirilgan harakatlar

5. Yurak-qon tomir va nafas tizimi muammolari uchun massaj

- Gipertoniya va gipotoniya massaj chegaralari
- Bronxit, pnevmoniya, astma holatlarida ko‘krak massaji
- Nafas olishni yengillashtirishga yo‘naltirilgan vibratsion usullar

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Har bir klinik holat uchun mos sxemani rejalashtirish va bajarish
- Simulyatsiya asosida: osteoxondroz, nevrалgiya va insultdan keyingi holatlarda massaj
- Tashxis asosida massaj algoritmini tuzish va seans o‘tkazish
- Kontraindikatsiya mavjud bemorda xavfsizlik choralarini bajarish

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Turli kasalliklar va sindromlarga mos davolovchi massaj usullarini tanlay oladi
- Kontraindikatsiyalarni aniqlab, zarur ehtiyot choralarini qo'llaydi
- Reabilitatsion va terapevtik muolajalar ketma-ketligini tuzadi
- Klinik holatga asoslangan tarzda davolovchi massaj seansini o'tkaza oladi

5-MODUL: Sanitariya-gigiyena, xavfsizlik talablari va hujjat yuritish

Davomiyligi: 12 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda massaj amaliyotida sanitariya-gigiyena me'yorlariga qat'iy rioya qilish, infeksiyon xavfsizlikni ta'minlash, bemor bilan muloqot madaniyatiga amal qilish va professional faoliyatga oid hujjatlarni to'g'ri yuritish bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Massaj xonasiga qo'yiladigan sanitariya-gigiyena talablari

- Xonani tayyorlash: ventilyatsiya, yorug'lik, harorat me'yorlari
- Massaj uskunalari va mebellarning gigiyenik holati
- Har bir bemordan so'ng tozalash va dezinfeksiya rejimi
- Fizioterapevtik vositalar bilan parallel ishlash qoidalari

2. Shaxsiy gigiyena va infeksiyadan himoyalash

- Massajchi uchun sanitariya kiyimi va gigiyena talablari
- Qo'l gigiyenasi va antiseptika vositalari
- Yuqori infeksiyon xavf bo'lgan holatlarda maxsus ehtiyot choralar

- Bemor terisida kuzatilgan dermatologik muammolarni aniqlash va xabar berish

3. Kasbiy muloqot va axloqiy me'yorlar

- Bemor bilan kommunikatsiya: hurmat, xolislik, sir saqlash
- Muloqotda etik me'yorlarga rioya qilish
- Bemorga xizmat ko'rsatishda madaniy yondashuv

4. Hujjat yuritish va hisobotlar

- Massaj varaqasi, protsedura jurnali va seanslar qaydnomasi
 - Bemor roziligi shakllarini to'ldirish tartibi
 - Yillik ish statistikasi va sanitariya tekshiruvlar uchun zarur hisobotlar
 - Ichki audit va tekshiruvlarga tayyorgarlik hujjatlari
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Qo'l gigiyenasi bo'yicha texnik ko'nikmalar
 - Massaj jihozlari va ish joyini dezinfeksiya qilish tartibi
 - Protseura jurnali va bemor massaj varaqasini to'ldirish
 - Simulyatsion bemor bilan etika asosida muloqot olib borish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massaj jarayonida sanitariya-gigiyena me'yorlariga qat'iy amal qiladi
- Infeksion xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha to'g'ri harakat qiladi
- Hujjatlarni belgilangan tartibda yurita oladi
- Bemor bilan madaniy va professional muloqotni yo'lga qo'yadi
- Ish faoliyatini tekshiruvlarga tayyor holatda olib boradi

XULOSA

“Лечебный классический массаж” o‘quv dasturi davolovchi klassik massaj usullarini nazariy va amaliy asosda o‘rgatishga yo‘naltirilgan bo‘lib, tinglovchilarning kasbiy mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Dastur massajning organizmga fiziologik ta‘sirini, har bir texnikaning amaliy qo‘llanilishini, klinik holatlarda mos yondashuvni hamda sanitariya va hujjat yuritish talablarini chuqur qamrab oladi.

Kurs davomida tinglovchilar:

- Klassik massajning tarixiy va ilmiy asoslarini o‘zlashtirdilar
- Har bir texnika – silash, ishqalash, uqalash, tebratish, zarba berish –ni to‘g‘ri bajarish bo‘yicha amaliy ko‘nikma hosil qildilar
- Turli tana sohalariga individual yondashuv bilan massaj seanslarini bajara oldilar
- Ortopedik, nevrologik, yurak-qon tomir va boshqa kasalliklarda davolovchi massaj usullarini o‘rgandilar
- Sanitariya-gigiyena, xavfsizlik, bemor bilan muloqot va hujjat yuritish qoidalarini puxta egalladilar

Ushbu bilim va ko‘nikmalar tinglovchilarga amaliy faoliyatda bemorlarga sifatli, xavfsiz va samarali massaj xizmatlarini ko‘rsatish imkonini beradi. Shuningdek, bu kurs sog‘liqni saqlash tizimida tibbiy reabilitatsiya va profilaktika yo‘nalishida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun zarur asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar:

1. Сидоров А.С., Курепина И.М. — *Классический массаж: Учебное пособие для медицинских колледжей и училищ*. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
2. Абрамова Г.Д. — *Медицинский массаж: Руководство для студентов медицинских специальностей*. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2020.
3. Турсунов Ш.М., Ахмедов С.М. — *Tibbiy massaj asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston SSV nashriyoti, 2022.
4. Назарова М.Т. — *Davolovchi massaj texnologiyasi*. Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2023.

Qo‘shimcha adabiyotlar:

5. Капанджи А.И. — *Физиология и биомеханика человека*. Москва: МЕДпресс-информ, 2019.
6. Makarova A., Kurbatova L. — *Manualnaya terapiya i klassicheskiy massaj v praktike fizioterapevta*. Moskva, 2021.
7. WHO (World Health Organization) — *Rehabilitation in health systems: guide for physical therapy and massage integration*, Geneva, 2020.
8. American Massage Therapy Association — *Massage Therapy Scope of Practice Guidelines*, 2021 edition.

Elektron manbalar:

9. elib.tma.uz — Toshkent tibbiyot akademiyasi elektron kutubxonasi
10. who.int — Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti rasmiy portali
11. massagetherapy.com — Xalqaro massaj assotsiatsiyalari axborot sayti