

“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;

“Kineziomassaj va massaj usullari”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

KINEZIOMASSAJ VA MASSAJ USULLARI MALAKA OSHIRISH KURSI

Kurs turi: Malaka oshirish

Davomiyligi: 144 akademik soat

Mashg'ulot shakli: Nazariy + amaliy

Tinglovchilar: Amaliy massaj bilan shug'ullanuvchi yoki bu sohaga ixtisoslashayotgan tibbiyot xodimlari

1-modul: Kineziologiya asoslari va kineziomassaj tushunchasi

Ushbu modulda tana harakati, mushak faoliyati va asab tizimi o'zaro bog'liqligi haqida bilimlar beriladi. Kineziologik testlar, mushak muvozanati, statik va dinamik pozitsiyalarni baholash ko'nikmalari shakllantiriladi.

2-modul: Kineziomassaj texnikasi va yondashuvlari

Kineziologik tamoyillarga asoslangan massaj texnikasi, mushaklarni faollashtirish yoki bo'shashtirish texnikalari, reflektor zonalar bilan ishlash va mushak zanjirlariga ta'sir ko'rsatish usullari o'rgatiladi.

3-modul: Turli massaj usullari – klassik, segmentar, limfodrenaj

Tinglovchilar klassik, reflektor, segmentar, sport massaji va limfodrenaj uslublari bilan tanishadilar. Har bir texnika bo'yicha bajarish qoidalari, terapevtik vazifalari, qarshi ko'rsatmalar o'rganiladi.

4-modul: Amaliy mashg'ulotlar, gigiyena, muloqot va yakuniy baholash

Tinglovchilar har bir texnikani real sharoitda bajarish, gigiyena va kasbiy etika qoidalariga rioya qilish, mijoz bilan to'g'ri muloqot yuritish va yakuniy test topshiriqlari asosida baholanadilar.

1-MODUL: Kineziologiya asoslari va kineziomassaj tushunchasi

Davomiyligi: 30 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga inson tanasi harakatlarini nazorat qiluvchi tizimlar, mushak va asab faoliyati, hamda kineziologik yondashuv asosida massajni baholash va rejalashtirish ko'nikmalarini berish.

Modul mazmuni:

1.1. Kineziologiya fani va uning amaliy ahamiyati

- Kineziologiya – harakatlar haqidagi ilmiy fan
- Tana muvozanati, asab-mushak bog'lanishi, propiosepsiya
- Mushak-suyak tizimidagi asosiy harakat zanjirlari

1.2. Kineziomassaj tushunchasi

- An'anaviy massajdan farqlari
- Individual mushak holatiga qarab yondashuv
- Faollashtiruvchi va bo'shashtiruvchi texnikalarning muvozanati

1.3. Asab-mushak diagnostikasi

- Kineziologik testlar: mushak kuchi, disbalans, refleks javoblar
- Statik va dinamik holatlarni baholash
- Mushak tonusining o'zgarishlarini aniqlash

1.4. Kineziomassajda individual dastur tuzish

- Mushak zanjirlarining o'zaro ta'siri
 - Holatga qarab texnikani moslashtirish
 - Qarshi ko'rsatmalar va ehtiyot choralar
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Mushak kuchini testdan o'tkazish (manuel testlar)
 - Statik va dinamik pozitsiyalarni tahlil qilish
 - Mushak disbalansini aniqlashga oid mini-keyslar
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Kineziologik printsiplarga asoslangan massajga kirishadi
- Mushak va harakat muvozanatini baholay oladi
- Asab-mushak tizimi holatini aniqlash bo'yicha testlar o'tkazadi
- Kineziomassajning individual yondashuvini tushunadi va rejalashtira oladi

2-MODUL: Kineziomassaj texnikasi va yondashuvlari

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarda harakat analiziga asoslangan holda massaj texnikalarini tanlash, ularni mushak tonusiga qarab qo'llash, reflektor zonalarga ta'sir qilish va mushak zanjirlarini muvozanatlashtirish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

Modul mazmuni:

2.1. Kineziomassajning asosiy tamoyillari

- Asab-mushak muvozanatini tiklash
- Ortiqcha faollik va sustlik holatlarini aniqlash
- Yagona mushak zanjiri ichida harakatni muvozanatlashtirish

2.2. Faollashtiruvchi va bo'shashtiruvchi texnikalar

- Mushakni faollashtirish: surish, qisilish, qisqa amplitudali vibratsiya
- Mushakni bo'shashtirish: statik bosim, nafas bilan uyg'unlik, cho'zish
- Harakat trayektoriyasiga qarab bosim yo'nalishini aniqlash

2.3. Reflektor zonalar va harakat zanjirlari bilan ishlash

- Spinal reflektor zonalari (Head zonalari)
- Mushak-zanjir printsiplari va postural tekisliklar
- Harakat chegarasini kengaytirish uchun zonal massaj

2.4. Kineziomassajni rejalashtirish va bajarish tartibi

- Diagnostik xulosaga asoslangan seans tuzish
- Mushaklar guruhlariga navbat bilan yondashuv

- Bo‘yin, bel, yelka, tos, son, boldir zanjirlarida harakatni qayta tiklash

Amaliy mashg‘ulotlar:

- Faollashtiruvchi va bo‘shashtiruvchi texnikalarni modelda qo‘llash
 - Mushak zanjirida reflektor zonalarni aniqlab ishlash
 - Reabilitatsiya va sport massajiga mos dasturlarni yaratish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Kineziomassaj texnikalarini aniq farqlay oladi
- Mushak holatiga qarab to‘g‘ri texnika tanlaydi
- Reflektor zonalarga ta’sir ko‘rsatishni amalda qo‘llay oladi
- Seansni tartib bilan rejalashtirib va mustaqil bajaradi

3-MODUL: Turli massaj usullari – klassik, segmentar, limfodrenaj

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashg‘ulot turi: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga turli massaj usullarining nazariy asoslari, amaliy qo‘llanilishi, terapevtik maqsadlari va ular orasidagi farqlarni o‘rgatish.

Modul mazmuni:

3.1. Klassik massaj

- Beshta asosiy texnika: silash, ishqalash, uqalash, urish, vibratsiya
- Massajning umumiy sog‘lomlashtiruvchi va tinchlantiruvchi xususiyatlari
- To‘liq tana bo‘yicha klassik seans rejasini tuzish

3.2. Segmentar reflektor massaj

- Orqa miya segmentlari va ularga bog‘langan organlar

- Reflektor zonalar, vegetativ javoblar, visseral sohalar
- Nevrologik sindromlarda qo'llanish (osteoxondroz, radikulit, nevralgiya)

3.3. Limfodrenaj massaj

- Limfa tizimi tuzilishi va oqimi yo'nalishlari
- Yengil, ritmik, yo'nalgan harakatlar: toksinlarni chiqarish va shishlarni kamaytirish
- Limfa bloklari va drenaj yo'llarini tiklash texnikasi

3.4. Har bir usulning afzalliklari va qarshi ko'rsatmalari

- Texnik yondashuvlarning terapevtik farqlari
- Har bir usulda xavfsizlik va ehtiyot choralar
- Shaxsiylashtirilgan yondashuv: kasallik turi, yoshi, jismoniy holatga qarab moslash

Amaliy mashg'ulotlar:

- Klassik massaj texnikasining bosqichma-bosqich bajarilishi
- Segmentar zonalar bo'yicha reflektor yondashuv
- Limfodrenaj texnikasining yengil bosimda ritmik harakatlar orqali bajarilishi

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Har uchala massaj usulining farqini va afzalliklarini tushunadi
- Ularni terapevtik ehtiyojga ko'ra tanlab qo'llay oladi
- Har bir texnikani amalda xavfsiz va to'g'ri bajara oladi
- Massaj turini mijozning holatiga qarab moslashtira oladi

4-MODUL: Amaliy mashg'ulotlar, gigiyena, muloqot va yakuniy baholash

Davomiyligi: 42 akademik soat

Mashg'ulot turi: Amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarda massaj xizmatini real sharoitda xavfsiz va samarali tashkil etish, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish, bemor/mijoz bilan kasbiy muloqot yuritish va o'z ishini mustaqil tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Modul mazmuni:

4.1. Amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ishlar

- Klassik, segmentar, limfodrenaj va kineziomassaj elementlarini birlashtirib seanslar o'tkazish
- Har xil tana sohasi uchun yondashuvlarni sinovdan o'tkazish
- Mijoz holatiga qarab massaj dasturini tuzish va bajarish

4.2. Massaj amaliyotida sanitariya-gigiyena talablari

- Ish joyi, asbob-uskunalar, materiallar va qo'llar gigiyenasi
- Individual gigiyena va kasbiy ko'rinish me'yorlari
- Kasb kasalliklarining oldini olish bo'yicha choralar

4.3. Kasbiy muloqot va etik me'yorlar

- Mijoz bilan suhbat: ehtiyoj, rozilik, ishonch
- Axborot maxfiyligi va shaxsiy chegaralarga rioya qilish
- Etik xatti-harakatlar va professional mas'uliyat

4.4. Yakuniy baholash

- Amaliy topshiriqlar asosida baholash (real modelda)
 - Test savollari (nazariy qamrov)
 - Kurs bo'yicha yakuniy xulosa va individual fikr almashinuvi
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massajning turli texnikalarini integratsiyalangan holda mustaqil bajaradi
- Gigiyena va xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qiladi
- Mijoz bilan ishonchli va kasbiy muloqot yurita oladi
- O'zining amaliy ishini tahlil qiladi va xatoliklarni aniqlay oladi

XULOSA

“Kineziomassaj va massaj usullari” kursi zamonaviy yondashuvlarga asoslangan holda tuzilgan bo‘lib, tinglovchilarga nafaqat klassik texnikalarni, balki harakat tahliliga asoslangan, mushak disbalansi va reflektor ta’sirga yo‘naltirilgan amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish imkonini beradi.

Kurs davomida:

- Tinglovchilar mushak va harakat tizimining anatomo-fiziologik asoslarini puxta o‘zlashtirdilar;
- Kineziologik testlar va ularning massajga ta’siri asosida individual yondashuv shakllantirildi;
- Klassik, segmentar, limfodrenaj va kineziomassaj texnikalarini tanlash va qo‘llash ko‘nikmalari rivojlantirildi;
- Gigiyena, etik me’yorlar va kasbiy muloqot qoidalariga amal qilish madaniyati mustahkamlandi;
- Mustaqil amaliy mashg‘ulotlar va baholash orqali professional tayyorgarlikni baholash imkoniyati yaratildi.

Ushbu kursni tamomlagan tinglovchilar turli sog‘lomlashtirish, profilaktik va reabilitatsiya yo‘nalishidagi massaj xizmatlarini mustaqil va mas’uliyatli tarzda bajarish malakasiga ega bo‘ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Davlatov B.E.** – Kineziologik diagnostika asoslari, Toshkent, 2022
2. **Sidorov A.S.** – Lechebnyy massaj i ego raznovidnosti, Moskva: GEOTAR-Media, 2021
3. **Gorskiy Yu.V.** – Prakticheskaya kineziologiya, Sankt-Peterburg, 2020
4. **Karimova N.N.** – Massaj va reabilitatsiya asoslari, TMA, 2021
5. **American Massage Therapy Association (AMTA)** – Standards of Practice and Code of Ethics, USA, 2021
6. **Dr. Korr I.M.** – The Facilitated Segment and Massage Therapy, Journal of Neuromuscular Research
7. **World Health Organization (WHO)** – Guidelines on Non-Pharmacological Therapy Including Massage, Geneva, 2020
8. **Toshkent tibbiyot akademiyasi elektron kutubxonasi** – elib.tma.uz