

“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 kursi”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

MASSAJ KURSI – O‘QUV DASTURI

Yo‘nalish: Umumiy sog‘lomlashtiruvchi massaj asoslari

Davomiyligi: 48 akademik soat

Tinglovchilar: Boshlovchi massajistlar, kosmetologiya va sog‘lomlashtirish markazlari xodimlari

O‘qitish shakli: Nazariy va amaliy mashg‘ulotlar

Modullar tuzilmasi:

1-MODUL: Massajning nazariy asoslari va sog‘liqqa ta’siri

- Massaj tushunchasi, maqsadlari va turlari
- Massajning organizmga fiziologik ta’siri (teri, qon aylanish, mushaklar, limfa)
- Kasb gigiyenasi va professional etik tamoyillar
- Qarshi ko‘rsatmalar: shikast, infeksiya, yurak-tomir kasalliklari va boshqalar

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

- Silash, ishqalash, uqalash, urish, vibratsiya harakatlari
- Harakat yo‘nalishi va bosim kuchiga rioya qilish
- Qo‘llar holati, tizza va son, orqa sohasi bo‘yicha amaliy mashqlar
- 15–20 daqiqalik qisqa massaj seanslari bajarish

3-MODUL: Umumiy sog‘lomlashtiruvchi massaj

- Sog‘lom odamlar uchun stressni kamaytirish va mushak charchog‘ini oldini olish
- Qorin sohasi, bel, kurak oralig‘i va oyoq sohalari ustida ishlash
- Ko‘p uchraydigan muammolar: holsizlik, charchoq, yengil mushak spazmlari
- Uy sharoitida tavsiya etiladigan massaj yondashuvlari

4-MODUL: Massajda gigiyena, xavfsizlik va amaliyot etikasi

- Ish joyi va jihozlar tozaligi
- Bemor bilan muloqot, rozilik olish, tibbiy maxfiylik
- Hujjatlashtirish: seans jurnali, mijoz kartasi
- Kichik test va yakuniy amaliy topshiriqlar

1-MODUL: Massajning nazariy asoslari va organizmga ta'siri

Davomiyligi: 8 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga massajning ilmiy-nazariy asoslarini, organizm tizimlariga ta'sir mexanizmlarini va bu sohaga oid asosiy tushunchalarni o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Massaj tushunchasi

- Massaj nima? Uning tibbiyotdagi o'rni
- Massajning asosiy maqsadlari: profilaktika, sog'lomlashtirish, davolash, reabilitatsiya

2. Massaj turlari

- Klassik (an'anaviy) massaj
- Sport massaji
- Gigiyenik massaj
- Segmentar va reflektor massaj
- Tibbiy va reabilitatsion massaj

3. Massajning organizmga umumiy fiziologik ta'siri

- Teri: qon aylanishini faollashtirish, ter bezlari faoliyati
- Mushaklar: spazmni kamaytirish, mushak elastikligini tiklash
- Asab tizimi: reflektor zonalar orqali markaziy ta'sir
- Qon va limfa aylanishi: suyuqlik oqimini tezlashtirish
- Ichki organlarga bilvosita ta'siri

4. Massajga ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalar

- Ko'rsatmalar: mushak charchog'i, stress, yengil og'riq sindromlari, tiklovchi muolajalar
- Qarshi ko'rsatmalar: o'tkir yallig'lanishlar, teri kasalliklari, qon ketish, onkologik holatlar

5. Massaj tarixi va rivojlanish bosqichlari

- Qadimgi Xitoy, Hindiston, Gretsiya va Rimda massaj
 - Yevropa tibbiyotida massajning shakllanishi
 - Markaziy Osiyo va O'zbekistonda massaj an'analari
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massajning asosiy tushunchalari va maqsadlarini tushuntira oladi
- Har xil massaj turlarini ajrata oladi
- Organizmga bo'lgan fiziologik ta'sirini izohlab bera oladi
- Ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalarni aniqlay oladi
- Massajning tarixiy rivojlanishini umumiy anglaydi

2-MODUL: Klassik massaj texnikasi – asosiy usullar va ularning bajarilishi

Davomiyligi: 10 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarda klassik (an'anaviy) massaj texnikalari bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirish, ularning fiziologik ta'sirini tushunish va to'g'ri bajarishni o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Klassik massajning 5 asosiy usuli

- Har bir usulning ta'siri, bajarilish texnikasi va klinik ahamiyati

a) Silash (glajeniye):

- Yuzaki va chuqur silash turlari
- Teri va limfa tizimiga ta'siri
- Seansni boshlash va yakunlashdagi ahamiyati

b) Ishqalash (rastiraniye):

- Doira, spiral, ko'ndalang shakllar
- Yallig'lanish o'chog'i atrofidagi qon aylanishni faollashtirish

c) Uqalash (razminaniye):

- Mushak qatlamlariga chuqur ishlov
- Tonusni tiklash, spazmni yo'qotish

d) Urish (pokolachivaniye):

- Zarbali usullar: chopish, qarsillatish, qirqish
- Mushak faolligini oshirish

e) Vibratsiya (vibratsiya):

- Doimiy va uzluksiz vibratsion harakatlar
- Reflektor ta'sirlar va ichki organlarga bilvosita yondashuv

2. Harakat yo'nalishlari va kuchi

- Mushak tolalariga, limfa oqimiga muvofiq yo'nalishlar
- Harakat tezligi va bosim kuchining individual tanlanishi
- Bemor holati, yoshi va kasallik xususiyatiga ko'ra yondashuv

3. Mashg'ulotlar va muvofiqlashtirilgan seans

- Qo'l kafti, bilak, orqa, bo'yin va son sohasi uchun mashqlar
- Har bir texnikani amalda to'g'ri bajarish
- Kombinatsiyalangan texnikalardan foydalanish

Kutilayotgan natijalar:**Tinglovchi:**

- Klassik massajning 5 asosiy usulini to'g'ri nomlay oladi
- Har bir texnikaning fiziologik ahamiyatini tushunadi
- Harakat yo'nalishi, bosim kuchi va ritmga amal qilgan holda amalda bajaradi
- Mushak guruhlariga mos texnika va ketma-ketlikni mustaqil tanlay oladi

3-MODUL: Tana sohalari bo'yicha amaliy massaj texnikasi

Davomiyligi: 10 akademik soat

Mashg'ulot turi: Amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga inson tanasining turli anatomik zonalari uchun massaj usullarini amaliy qo'llashni o'rgatish, mushak guruhlariga individual yondashishni shakllantirish.

Modul mazmuni:

1. Orqa sohasi

- Kuraklar, bel va bo'yin atrofidagi mushak guruhlar
- Statik zo'riqishlar, osteoxondrozda massaj
- Spazm va mushak charchog'ini kamaytiruvchi texnikalar

2. Qo'l sohasi

- Bilak, tirsak, panja massaji
- Noqulay holatda ishlaydiganlar (kompyuter operatorlari, tikuvchilar) uchun yondashuv
- Karpattunnel sindromi va qo'l mushaklarida charchoqni kamaytirish

3. Oyoq sohasi

- Son, tizza, boldir va tovon qismi
- Varikozning boshlang'ich bosqichlarida yengil texnika
- Oyoq kaftining reflektor zonalari bilan ishlash

4. Qorin sohasi

- Soat strelkasi bo'yicha massaj: peristaltikani yaxshilash
- Gaz yig'ilishi, ich qotish holatlari
- Diqqat: churrali, yallig'lanma va og'riqli holatlarda bajarilmaydi

5. Ko'krak sohasi (ehtiyot choralar bilan)

- Nafas mushaklarini yengillashtirish

- Ayollar uchun sezgir zonalarda gigiyena va axloqiy yondashuv
 - Yurak zonasi atrofida ehtiyotkorlik
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir sohaga tegishli seans qismlarini bajarish
 - Model asosida segmentar va kompleks yondashuv
 - Qo'l joylashuvi, bosim kuchi, tana pozitsiyasi ustida ishlash
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Turli tana zonalari bo'yicha aniq va xavfsiz texnikalarni bajara oladi
- Reflektor zonalar bilan ishlashda ehtiyot choralariga rioya qiladi
- Sohalarga qarab individual texnika tanlay oladi
- Massaj seansini segmentlarga ajratib mustaqil tuza oladi

4-MODUL: Sog'lomlashtiruvchi va profilaktik massaj amaliyoti

Davomiyligi: 10 akademik soat

Mashg'ulot turi: Nazariy + amaliy

Modulning maqsadi:

Tinglovchilarga sog'lom odamlarda jismoniy va ruhiy charchoqni bartaraf etishga qaratilgan umumiy sog'lomlashtiruvchi va profilaktik massaj usullarini o'rgatish.

Modul mazmuni:

1. Sog'lomlashtiruvchi massaj tushunchasi

- Organizmni kuchaytirish, stressni kamaytirish, qon aylanishini yaxshilash
- Immuntizim faoliyatini qo'llab-quvvatlashga ko'maklashish
- Katta yoshdagi, kamharakatli va ofis ishchilari uchun mos yondashuv

2. Profilaktik massajning afzalliklari

- Umurtqa va bo'yin zo'riqlarining oldini olish
- Mushaklarning holatini saqlash, yengil mushak distrofiyasini oldini olish
- Tana a'zolarining funksional muvozanatini tiklash

3. Seans tuzilmasi va davomiyligi

- Umumiy sog'lomlashtiruvchi massaj: 30–45 daqiqa
- Bosh, bo'yin, orqa va oyoq sohalarini qamrab oluvchi ketma-ketlik
- Muvozanatli bosim, bir maromda harakat, bemor holatiga qarab seansni o'zgartirish

4. Maxsus holatlar va ehtiyot choralar

- Qon bosimi yuqori, yurak urishi tez, ruhiy noqulaylik holatida yumshoq texnika
- Keksalar va bolalarda qisqartirilgan va engil seanslar
- Jismoniy zo'riqishdan keyin massajni o'tkazish tavsiyalari

Amaliy mashg'ulotlar:

- Umumiy sog'lomlashtiruvchi seansni bosqichma-bosqich bajarish
- Massaj stoli, yostiq va vositalardan to'g'ri foydalanish
- Modellarda stressni kamaytirishga qaratilgan harakatlar ketma-ketligi

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Sog'lomlashtiruvchi massajning nazariy asoslarini biladi
- Umumiy profilaktik seansni mustaqil rejalashtira oladi
- Stress, holsizlik, charchoqni kamaytirishga qaratilgan texnikalarni qo'llay oladi
- Bemorning yoshi, sog'lig'i va holatiga qarab texnikani tanlaydi

XULOSA

“Massaj kursi” tinglovchilarga massajning nazariy asoslari, klassik texnikalar, tana sohalari bo'yicha yondashuv va sog'lomlashtiruvchi/profilaktik amaliyot bo'yicha zarur bilim va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan.

Kurs davomida tinglovchilar:

- Massajning organizmga fiziologik ta'sirini tushunadilar;
- Klassik massaj usullarini (silash, ishqalash, uqalash, urish, vibratsiya) mukammal egallaydilar;
- Har xil tana sohasi (orqa, qo'l, oyoq, qorin va boshqalar) bo'yicha mustaqil ishlash malakasiga ega bo'ladilar;
- Stress, charchoq va mushak zo'riqishini bartaraf etishga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi seanslarni to'liq bajara oladilar;
- Bemor yoki mijoz holatiga mos ravishda ehtiyot choralarini ko'ra oladilar va gigiyenik talablarga qat'iy rioya qiladilar.

Kursni muvaffaqiyatli yakunlagan tinglovchilar go'zallik saloni, sport markazi, sanatoriy, reabilitatsiya markazlari va boshqa sog'lomlashtiruvchi muassasalarda massaj xizmatlarini xavfsiz va professional tarzda ko'rsata olish malakasiga ega bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Boshlang'ich va asosiy manbalar:

1. **Tursunov Sh.M., Ahmedov S.M.** – Tibbiy massaj asoslari, Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi nashriyoti, 2022.
2. **Sidorov A.S.** – Klassicheskiy lechebnyy massaj, Moskva: GEOTAR-Media, 2021.
3. **Abbasova G.D.** – Metodika lechebnogo massazha, Sankt-Peterburg: SpetsLit, 2020.
4. **Sultonova G.** – Fizioterapiya va reabilitatsiya asoslari, Toshkent: TTA nashriyoti, 2021.

Ilmiy va qo'llanma xususiyatidagi adabiyotlar:

5. **Kapandji A.I.** – Fiziologiya dvijeniya: anatomiya i biomekhanika, Moskva: Medpress, 2019.

6. **Karimova N.N.** – Reabilitatsiya jarayonida massajning klinik qo‘llanilishi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2023.
 7. **Nazarova M.T.** – Sport va sog‘lomlashtiruvchi massaj texnikalari, O‘zbekiston Milliy universiteti, 2022.
-

Xalqaro manbalar va tavsiyalar:

8. **World Health Organization (WHO)** – Guidelines on health rehabilitation, Geneva, 2020.
 9. **American Massage Therapy Association (AMTA)** – Standards of Practice for Massage Therapy, USA, 2021.
-

Elektron resurslar:

10. elib.tma.uz – Toshkent tibbiyot akademiyasi elektron kutubxonasi
11. www.who.int – Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining rasmiy sayti
12. www.massagetherapy.com – Massaj amaliyotchilari uchun xalqaro portal