

“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 hamshirasi”

Malaka oshirish kurslari

O‘quv dasturi

Tuzuvchi:

Kimsanova Irodabonu Zafarjon qizi

KIRISH

MASSAJ HAMSHIRASI MALAKA OSHIRISH O‘QUV DASTURI

Kurs turi: Malaka oshirish

Umumiy hajmi: 144 akademik soat

Tinglovchilar: Tibbiyot muassasalarida ishlovchi hamshiralar, reabilitatsiya va davolash muassasalari xodimlari

Mashg‘ulot shakli: Nazariy va amaliy

MODULLAR TAVSIFI

1-modul: Tibbiy massajning nazariy asoslari

- Inson anatomiyasi va fiziologiyasi
- Massajning umumiy ta’sir mexanizmlari
- Tibbiy va sog‘lomlashtiruvchi massaj o‘rtasidagi farqlar
- Qarshi ko‘rsatmalar va ehtiyot choralar

2-modul: Klassik massaj texnikalari

- Silash, ishqalash, uqalash, vibratsiya va urish harakatlari
- Harakatlar bosqichlari va ketma-ketligi
- Tana sohalariga ko‘ra texnik yondashuv
- Klinik amaliyotda klassik massajdan foydalanish

3-modul: Maxsus va terapevtik massaj usullari

- Segmentar-reflektor massaj
- Limfodrenaj va nevrologik massaj
- Bolalar va keksa yoshdagi bemorlar bilan ishlash xususiyatlari
- Reabilitatsiyada massajning o‘rni

4-modul: Amaliyot, gigiyena va kasbiy muloqot

- Gigiyena va xavfsizlik me’yorlari
- Massaj xonasi jihozlari va sanitariya talablari
- Bemor bilan muloqot: axloqiy va kommunikativ qoidalar
- Yakuniy baholash: amaliy ko‘nikmalar va nazariy test

1-MODUL: Tibbiy massajning nazariy asoslari

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashg'ulot shakli: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga inson tanasining tuzilishi, massajning fiziologik ta'siri, uning sog'liqni tiklashdagi roli va qo'llash qoidalari haqida asosli bilimlar berish.

Modul mazmuni:

1.1. Inson anatomiyasi va fiziologiyasining asoslari

- Teri, muskul, qon va limfa tizimlari tuzilishi
- Asab tizimi va uning massajga bo'lgan javobi
- Tananing zonal segmentlari va ularning funktsional ahamiyati

1.2. Massajning fiziologik ta'siri

- Teriga, mushaklarga, qon aylanishiga, limfa oqimiga ta'siri
- Reflektor javoblar va vegetativ tizim bilan bog'liqligi
- Massajning og'riqni kamaytirish va tiklanishni tezlashtirishdagi roli

1.3. Massaj turlari va ularning qo'llanish sohasi

- Klassik, segmentar, limfodrenaj, sport va reflektor massajlar
- Sog'lomlashtiruvchi va davolovchi massajlar o'rtasidagi farqlar
- Har bir turi uchun asosiy ko'rsatmalar

1.4. Massajga qarshi ko'rsatmalar va ehtiyot choralar

- Umumiy va lokal qarshi ko'rsatmalar (infeksiyalar, onkologiya, teri kasalliklari)
 - Bemorning yoshi, holati va hamroh kasalliklari inobatga olinadigan holatlar
 - Massajni noto'g'ri qo'llash oqibatlar
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Tananing asosiy zonalarini aniqlash
 - Oddiy testlar orqali teri va mushaklarning sezgirligini baholash
 - Qarshi ko'rsatmalarni aniqlashga oid keys-stsenariylar
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massaj uchun muhim bo'lgan tananing asosiy tizimlarini biladi
- Har xil massaj turlarining farqlarini va ularning qo'llanilish sohalarini ajrata oladi
- Massajning organizmga fiziologik ta'sirini tahlil qila oladi
- Qarshi ko'rsatmalarni aniqlab, xavfsiz xizmat ko'rsatish asoslarini tushunadi

2-MODUL: Klassik massaj texnikalari

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashg'ulot shakli: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarda klassik massaj texnikalarini to'g'ri tartibda, tibbiy asoslangan holda bajarish ko'nikmalarini shakllantirish, har bir texnikaning terapevtik ahamiyatini tushunishga yordam berish.

Modul mazmuni:

2.1. Klassik massaj bosqichlari

- Tayyorlov bosqichi
- Asosiy ishlov berish bosqichi
- Yakuniy bosqich

2.2. Asosiy massaj harakatlari

- **Silash (glajeniy):** silliq, ritmik harakatlar bilan qon aylanishini faollashtirish

- **Ishqalash (rasteniy):** qon va limfa oqimini tezlashtirish
- **Uqalash (razminaniye):** mushak tonusini tiklash, gipotoniyanı kamaytirish
- **Urish (pokolachivaniye):** reflektor ta'sirlar, mushak faolligini oshirish
- **Vibratsiya (vibratsiya):** asab tizimiga umumiy tinchlantiruvchi ta'sir

2.3. Tana sohalariga texnik yondashuv

- Bo'yin, yelka, bel, son, boldir, orqa, qo'l va oyoq sohalarida texnik yondashuv
- Texnikaning bosimi, davomiyligi va ketma-ketligi

2.4. Texnika bajarishda qo'llaniladigan vositalar

- Massaj moylari, kremlar, antiseptiklar
- Qo'llarni to'g'ri ishlatish, tana bilan muvofiqlikni saqlash

Amaliy mashg'ulotlar:

- Har bir harakatni modelda individual ravishda bajartirish
 - Tana bo'yicha ketma-ketlikda to'g'ri seans o'tkazish
 - Holatga qarab texnikani kuchaytirish yoki yengillashtirishni o'rgatish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Klassik massaj texnikalarini nomi, maqsadi va uslubiga ko'ra ajratadi
- Harakatlar ketma-ketligini to'g'ri tartibda bajaradi
- Har bir tana sohasi uchun mos yondashuvni qo'llaydi
- Texnikani mijoz holatiga qarab moslashtirib, xavfsiz bajaradi

3-MODUL: Maxsus va terapevtik massaj usullari

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashg'ulot shakli: Nazariy + amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarga maxsus kasalliklarda qo'llaniladigan terapevtik massaj turlarini o'rgatish, ularga individual yondashuv asosida texnika tanlash ko'nikmalarini berish.

Modul mazmuni:

3.1. Segmentar-reflektor massaj

- Umurtqa segmentlari va ularning visseral aloqalari
- Reflektor zonalarni aniqlash va ularga ta'sir ko'rsatish texnikasi
- Nevrologik va mushak-skelet muammolarida qo'llanish

3.2. Limfodrenaj massaji

- Limfa tizimi tuzilishi va limfa oqimini faollashtirish
- Shishlar, venoz dimlanish va detoksikatsiya holatlarida qo'llash
- Yumshoq va ritmik harakatlar ketma-ketligi

3.3. Bolalar va keksa yoshdagi bemorlarda massaj

- Yoshga xos fiziologik o'zgarishlar
- Yumshoq yondashuv, qisqa davomiylik, ehtiyot choralari
- Bolalarda nevrologik va mushak-tonik sindromlarda massaj

3.4. Reabilitatsiyada terapevtik massaj

- Operatsiyadan keyin, travma va insultdan so'ng massaj
 - Yotoq rejimidagi bemorlar bilan ishlash
 - Massajni davolovchi mashqlar bilan uyg'unlashtirish
-

Amaliy mashg'ulotlar:

- Segmentar zonalarda reflektor javoblarni kuzatish
 - Limfodrenaj harakatlarini aniq ritmda bajarish
 - Bolalar va yoshi kattalarga mos holatda seans tuzish
 - Kasallik holatiga qarab individual massaj dasturini ishlab chiqish
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Maxsus holatlar uchun mos terapevtik massaj texnikalarini tanlay oladi
- Segmentar va limfodrenaj usullarini amaliyotda qoʻllay oladi
- Turli yoshdagi bemorlarga individual yondashuvni qoʻllaydi
- Reabilitatsion massajni kasalliklar va tiklanish bosqichlariga moslashtira oladi

4-MODUL: Amaliyot, gigiyena, muloqot va yakuniy baholash

Davomiyligi: 36 akademik soat

Mashgʻulot shakli: Asosan amaliy

Modul maqsadi:

Tinglovchilarni massajni real sharoitda mustaqil bajarish, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, bemor bilan professional muloqot yuritish va yakuniy baholashga tayyorlash.

Modul mazmuni:

4.1. Amaliy mashgʻulotlar

- Toʻliq massaj seansini mustaqil rejalashtirish va bajarish
- Klassik va terapevtik texnikalarni integratsiyalash
- Klinik holatlarga mos massaj dasturlarini ishlab chiqish

4.2. Gigiyena va xavfsizlik talablari

- Ish joyining sanitariya holati, asbob-uskunalar gigiyenasi
- Hamshira gigiyenasi: kiyim, qoʻl, ish muhitiga moslik
- Infeksiyalarni oldini olish choralari

4.3. Kasbiy muloqot va etika

- Bemor bilan ishonchli muloqot oʻrnatish
- Axborot maxfiyligi va shaxsiy chegaralar
- Etik meʼyorlarga rioya qilish (ayniqsa fizioterapiya va reabilitatsiyada)

4.4. Yakuniy baholash

- Amaliy topshiriqlar: real modellar ustida bajarish
 - Nazariy test: kurs davomida o‘tilgan bilimlarni qamrab oladi
 - O‘z-o‘zini tahlil qilish: kuchli va kamchilik tomonlarni aniqlash
-

Kutilayotgan natijalar:

Tinglovchi:

- Massaj xizmatini gigiyenik va etik me‘yorlarga to‘liq rioya qilgan holda bajaradi
- Har xil klinik sharoitda mustaqil ravishda to‘g‘ri texnika tanlay oladi
- Kasbiy muloqotni to‘g‘ri olib boradi va bemorning holatini inobatga oladi
- Kurs yakunida nazariy va amaliy jihatdan baholashdan muvaffaqiyatli o‘tadi

XULOSA

“Massaj hamshirasi” uchun ishlab chiqilgan mazkur malaka oshirish kursi orqali tinglovchilar nazariy va amaliy jihatdan chuqurlashtirilgan tibbiy massaj bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar. Kurs davomida tinglovchilar:

- Inson organizmining asosiy tizimlari va massajning fiziologik ta’siri haqida chuqur bilim oldilar;
- Klassik massaj texnikalarini puxta o‘zlashtirdilar va tana sohalariga qarab ularni amalda qo‘llashni o‘rgandilar;
- Maxsus terapevtik texnikalar – segmentar, limfodrenaj va rehabilitatsion massaj usullarini bemor holatiga qarab moslashtirishni egalladilar;
- Gigiyena, kasbiy etika va bemor bilan samarali muloqot yuritish kabi kasbiy madaniyatga oid malakalarga ega bo‘ldilar;
- Amaliy baholash va yakuniy testlar orqali o‘z bilimlarini mustahkamlab, mustaqil faoliyat yuritish darajasiga yetdilar.

Kurs yakunida tinglovchi sog‘liqni tiklash va rehabilitatsiya yo‘nalishida samarali va xavfsiz massaj amaliyotini yurita oladigan malakali mutaxassis sifatida tayyorlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Sidorov A.S.** – Klassicheskiy lechebnyy massaj, Moskva: GEOTAR-Media, 2020
2. **Karimova N.N.** – Tibbiy massaj asoslari, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2021
3. **Tursunov Sh.M.** – Reabilitatsiya amaliyotida massaj texnikalari, Toshkent, 2022
4. **AMTA (American Massage Therapy Association)** – Standards of Practice and Code of Ethics, USA, 2021
5. **WHO (World Health Organization)** – Guidelines on massage therapy in health care, Geneva, 2020
6. **Toshkent tibbiyot akademiyasi elektron resurslari** – elib.tma.uz
7. **Davlatov B.E.** – Massaj va fizioterapiya asoslari, TashMI, 2019