

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
RESPUBLIKA O'RTA TIBBIYOT VA FARMATSEVTIKA XODIMLARI
MALAKASINI OSHIRISH VA ULARNI IXTISOSLASHTIRISH
MARKAZI ANDIJON FILIALI.**

«TASDIQLAYMAN»

Respublika o'rta tibbiyot va
farmatsevtika xodimlari malakasini
oshirish va ularni ixtisoslashtirish
markazi Andijon filiali direktori
— G.A.Turaxodjaeva
2026y.



Bilimlar sohasi: Sog'liqni saqlash

“MASSAJ HAMSHIRASI”

MALAKA OSHIRISH

ISHCHI O'QUV DASTURI

(o'qishhajmi – 144 kredit)

Andijon – 2026 yil.

TUZUVChILAR:	
Isaqova G.Q.	Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevt xodimlar malakasini oshirish va ixtisoslashtirish markazi Andijon filiali o'qituvchisi
Erkinova T.SH.	Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevt xodimlar malakasini oshirish va ixtisoslashtirish markazi Andijon filiali o'qituvchisi.
TAQRIZChILAR:	
S.M.Babich.	A.D.T.I.Ijtimoiy gigiena va sog'liqni saqlashni boshqarish kafedrası t.f.n dotsenti.
B.M.Tuxliboyeva	Andijon Davlat Tibbiyot Oliygoxi reabilitatsiya va jismoniy tarbiya kafedrası tibbiyot fanlari nomzodi,dotsent.

Ishchi o'quv dasturi Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Andijon filialining Uslubiy kengashida ko'rib chiqildi va tasdiqlashga tavsiya etildi

« 6 » yanvar 2026.y. bayonnoma № 1

Uslubiy bo'lim boshligi:  G.I. Sodiqova

Ishchi o'quv dasturi Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Andijon filialining Pedagogik kengashida ko'rib chiqildi va tasdiqlandi

« 7 » yanvar 2026.y. bayonnoma № 1

Pedagogik kengash raisi:  G.A. Turaxodjaeva

1. Kirish

O'zbekiston Respublikasida o'rta tibbiyot xodimlarini tayyorlash, malakasini oshirish, tibbiyot muassasalarida hamshiralik ishini xalqaro andozalarga mos tarzda tashkil etish borasida zamonaviy tizim yaratilgan. Mazkur o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6 maydagi "Tibbiyot va farmasevtika ta'limi va ilm-fani tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 4310-son va 2020 yil 7 apreldagi "Tibbiy-sanitariya sohasida kadrlarni tayyorlash va uzluksiz kasbiy rivojlantirishning mutlaqo yangi tizimini joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4666-sonli qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2020 yil 15 iyundagi 160-sonli "Tibbiy-sanitariya va farmasevtika kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini tashkil etish bo'yicha me'yoriy xujjatlarni yanada takomillashtirish to'g'risidagi" buyrug'i O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2024 yil 28 oktabr 333-sonli "O'rta tibbiyot va farmasevtika xodimlarining malakasini oshirish va qayta tayyorlashga qo'yiladigan Davlat talablari" ijrosini ta'minlash maqsadida ishlab chiqilgan.

Dasturda o'quv fanining mazmuni, uni o'zlashtirish shakli va usullari mujassamlashtirilgan. Dastur mazmunida nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar orqali mustahkamlash va chuqur bilimlarni egallash alohida e'tiborga olingan.

"Massaj hamshirasi" o'quv dasturi ushbu yo'nalishining o'quv rejasi asosida tayyorlangan bo'lib, hamshiralarni 144 kredit malaka oshirishlari uchun mo'ljallangan. Dastur fanlar bloklariga ajratilgan bo'lib: kasbiy rivojlantirish moduli ma'naviy va siyosiy dunyoqarashlarini kengaytirishga qaratilgan yangiliklar, shuningdek, sog'liqni saqlash tizimidagi islohatlar, tibbiyot sohasining ilm – fani va amaliyotining rivojlanishi tendensiyalari va yutuqlari, yangi texnika va texnologiyalari to'g'risida ma'lumotlar kiritilib, tibbiy ta'limning uzluksizligi va uzviyligini, fanlar va bo'limlarni ketma-ketligini ta'minlangan holda tinglovchilarni mustaqil ishlashga va fikrlashga qaratilgan o'quv materiallarini qamrab olgan. Dasturda davolovchi massajning asosiy prinsiplariga asoslangan holda kasalliklarni davolashda reabilitasion muolajalarning zamonaviy nazariy va amaliy ko'nikmalari to'liq yoritilgan. Dastur massaj hamshiralarini har tomonlama yetuk, bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlariga erishish, ular faoliyatini yanada takomillashtirish, aholi o'rtasida salomatlik ko'rsatkichlarini yanada oshirish, yangi nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar orqali mustahkamlash va chuqur bilimlarni egallashga qaratilgan.

1.1. Maqsad:

O'qish natijasida "Massaj hamshirasi" bo'yicha o'rta tibbiyot xodimlarining mavjud kompetensiyalarini takomillashtirish va kasbiy faoliyat uchun zarur yangi bilim va ko'nikmalarni egallash, kasbiy darajasini oshirish. O'rta tibbiyot xodimlarini har tomonlama yetuk va mutahassisliklari bo'yicha yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlariga erishish shu bilan bir qatorda ularga hamshiralik ishi mohiyati uning sog'lig'ini saqlash tizimidagi o'ziga xosligi, normative xuquqiy

hujjatlar bilan ishlash, bemorlarga sifatli hamshiralik yordamini ko'rsatish, bemor hayotiga xavf soluvchi xolatlarda shoshilinch yordam ko'rsatish, profilaktik tadbirlar majmuasini amalga oshirish bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini chuqurlashtirish va yangilash.

1.2. Vazifalar:

- umumiy malaka oshirish o'quv jarayonini modulli tibbiy ta'lim tamoyili bo'yicha, zamonaviy, isbotlangan tibbiyotga asoslangan davlat talablariga mos holda tuzilgan o'quv dasturi bo'yicha tizimli tashkillashtirish va tibbiy davolash muassasalarida ko'rsatiladigan profilaktik, tashxislash va parvarishlash uchun kerakli amaliy ko'nikmalarni mustaqil qo'llashga tayyorgarlikni shakllantirish.
- sog'liqni saqlash tizimidagi islohotlar va me'riy hujjatlarni ish faoliyatida qo'llay olishga o'rgatish;
- aholi salomatligini qayta tiklash va yanada mustahkamlash, tibbiy yordamga muxtoj bemorlarni zamonaviy apparaturalarda tekshirishga tayyorlash, ayol xayotiga xavf soluvchi holatlarni kamaytirish, tibbiy yordam ko'rsatish chora tadbirlari, hozirgi kunda qo'llanilayotgan yangi tibbiy texnologiyalar to'g'risida ma'lumot berish;
- aholi o'rtasida tibbiy madaniyatni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, profilaktik chora tadbirlarni amalga oshirish orqali ko'p tarqalgan kasalliklarni oldini olishga o'rgatish;
- etika va deontologiyaning zamonaviy jihatlarini shakllantirish;
- Milliy klinik protokollar asosida amaliy ko'nikmalarni qo'llash, ular asosida ishlash ko'nikmalarini yangilash va mukammallashtirish;
- bemorlar hayotiga xavf soluvchi holatlarda shoshilinch tez tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini mukammallashtirish;
- favqulodda vaziyatlar, kechiktirib bo'lmaydigan holatlarni tahlil qila olish va kechiktirib bo'lmaydigan yordamni ko'rsatish qobiliyatini yangilash.

1.3. Ta'lim oluvchilar toifasi (kontingenti):

O'quv dastur bo'yicha davolash profilaktika muassasalari, sport va jismoniy tarbiya muassasalari, davolovchi jismoniy tarbiya va reabilitatsiya bo'limlari massaj hamshiralari malakaviy tavsifnomasi va lavozim yo'riqnomalariga muvofiq, ya'ni mutaxassisligini *tasdiklovchi xujjati* bo'lgan hamshiralar uchun mo'ljallangan.

1.4. O'quv dasturni o'zlashtira olish uchun zarur bo'lgan tinglovchi kompetensiyasi:

- tibbiy etika va deontologiyani amalda qo'llay oladigan, shaxslararo muloqot ko'nikmalari asoslarini tushungan yetuk mutaxassis bo'lishi;
- aholi salomatligini saqlash va ijtimoiy shart-sharoitlarni hisobga olgan holda hamshiralik ishi faoliyatini amalga oshirish;
- hamshiranining xuquqiy ma'suliyatlari, be'mor xuquqlari, roziligi, rad etishi, asosiy xayotiy ko'rsatkichlarni o'rganishdir, direktiv xujjatlarni o'rganish.
- davolovchi massajni qo'llashda, aholi bilan ishlashda tibbiy xujjatlarini yuritish,
- tibbiyot psixologiyasi va shaxslararo muloqot ko'nikmalarini o'rganish.

- mutaxassisligi bo'yicha chuqur va yangilangan to'liq nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lgan, uzluksiz o'z malakasini oshirishga tayyor bo'lgan, o'zgaruvchan sharoitlarga tez moslasha oladigan, etika va deontologiya asoslarni bilish va rioya qilish.

1.5. Dasturning dolzarbligi: O'quv dasturining dolzarbligi amaliy tibbiy yordamning real ehtiyojlaridan kelib chiqib, amaldagi standart va bayonnomalar, dalillarga asoslangan tibbiyot tamoyillarida kasalliklar dignostikasi, zamonaviy parvarish va profilaktika choralari qo'llash, shuningdek, massaj hamshiralari kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, keng tarqalgan kasalliklarni oldini olish choralari, davolovchi massaj turlari, usulari bilan tanishtirish davolovchi massajning asosiy ko'nikmalarini hosil qilish, reabilitatsiya jarayonida qo'llanilish usullari, ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalarni aniklashni o'rgatish, hamda zamonaviy ilm-fan yutuqlariga muvofiqligi, tibbiyot fani va amaliyotidagi mavjud vaziyat o'zgarishini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan.

1.6. Dastur hajmi: 144 kredit (kuniga 6 soat, haftada 36 kredit).

1.7. O'qish shakli:

- kunduzgi - o'qish ishdan ajralgan holda
- on/offline, masofaviy – an'anaviy o'qish ishdan ajralgan/ ajralmagan holda

1.8. Mashg'ulotlarni o'tish tartibi: Mashg'ulotlar O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2020 yil 15 iyundagi "Tibbiy-sanitariya va farmasevtika kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini tashkil etish to'g'risidagi" 160 -sonli buyrug'i va markazning ichki tartib-qoidalariga asosida rejalashtiriladi va amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar 9-00 da boshlanib, 13-40 da tamom bo'ladi. Tushlik - 30 daqiqa. Kuniga 6 kreditdan, haftasiga 36 kredit, 4 haftada 144 kredit.

1.9. Malaka oshirishdan so'ng: tinglovchilarga tegishli namunadagi sertifikat beriladi.

2. REJALASHTIRILAYOTGAN TA'LIM NATIJALARI

2.1. Rejalashtirilayotgan ta'lim (natijalari)dan so'ng tinglovchi kompetensiyasi:

Tinglovchi "Massaj hamshirasi" mutaxassisligi bo'yicha malaka oshirish o'quv dasturini o'zlashtirishi natijasida mutaxassislikni xususiyatlaridan kelib chiqib, malakaviy tavsifnoma bo'yicha yangi umumiy va malakaviy ko'nikmalarini takomillashtiriladi, quyidagi kasbiy kompetensiyalari oshadi:

-Axoli sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash doirasida aholi orasida tibbiy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, kasallik rivojlanishining oldini olish borasida profilaktik sanitariya targ'ibot tadbirlarni olib borish: sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish;

- Aholi salomatligini mustahkamlash, sog'lomlashtirish, davolashda profilaktika asoslarini
- Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarni doimo tibbiy tekshiruvlardan o'tkazib, saralash va nazorat qilish
- Surunkali kasalliklarda havf omillarini aniqlash uchun zamonaviy birlamchi, ikkilamchi profilaktik ishlarni amalga oshirish
- Shoshilinch holatlarni o'z vaqtida tashhislash, birlamchi tezkor yordamni amalga oshirish, o'rnatilgan tartibda hujjatlashtirish ko'nikmalarini mustahkamlash;
- Reabilitatsiya davomida bemorlarni ahvolini baholash. Reabilitatsiyaga tegishli me'yoriy hujjatlarni yuritish.

3.“MASSAJ HAMSHIRASI ” dasturi rejasi

№	Modul, bo'lim va mavzular nomi	Kredit	Auditoriya mashg'ulotlari		Seminar	Attestatsiya
			Nazariy mashg'ulot	Amaliy mashg'ulot		
1.0	Kasbiy rivojlantirish moduli	32	18	14		
1.1	Modul: Tibbiyot sohasida korrupsiyaning oldini olish	4	4	-		
1.1.2	Sog'liqni saqlash tizimini yanada rivojlantirishning asosiy ustuvor yo'nalishlari.	2	2	-		
1.1.3	Tibbiyot sohasida korrupsiyaviy jinoyatlarning yuzaga kelish omillari va javobgarlik masalalari. Korrupsiyaga qarshi kurashishga oid milliy qonunchilik tahlili va davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari, oldini olishga doir amalga oshirilayotgan ishlar	2	2	-		
1.2	Modul.Tibbiyotda raqamli texnologiyalar	6	2	4		
1.2.1	Zamonaviy axborot texnologiyalari va ularning hamshiralik amaliyotidagi o'rni	2	2	-		
1.2.2	Raqamli hamshiralik amaliyoti - elektron tibbiy yozuvlar, bemor ma'lumotlarini kiritish va tahlil qilish	2	-	2		
1.2.3	Ma'lumotlar xavfsizligi, sun'iy intellekt va yangi tibbiyot platformalari	2	-	2		
1.3	Modul .Infeksion nazorat.	6	4	2		
1.3.1	Sanitariya epidemiologiya sohasida qo'llaniladigan me'yoriy hujjatlar va infeksiion nazorat.	2	2	2		

1.3.2	Karantin va o'ta xavfli yuqumli kasalliklar profilaktikasi. OIV/OITS xaqida tushuncha.	2	2			
1.3.3	DPM larda shifoxona ichi infeksiyalari profilaktikasi.	2	-	2		
1.4	Modul Shaxslar o'rtasidagi muloqat va tibbiy maslahat	6	4	2		
1.4.1	O'rta tibbiyot xodimlarini shaxslararo muloqat ko'nikmalari. Etika va deontologiya	2	2	-		
1.4.2	Samarali muloqat ko'nikmalari	2	2	-		
1.4.3.	Hozirgi zamon tibbiyotida yatrogeniya muammolari va ularning yechimi	2	-	2		
1.5	Modul Sog'lom turmush asoslari, to'g'ri ovqatlanish mezonlari va jismoniy faollik	10	4	6		
1.5.1	Salomatlik tushunchasi. Salomatlik darajasi ko'rsatkichlari.	2	2	-		
1.5.2	Salomatlik darajasi ko'rsatkichlarini aniqlash. Salomatlik indeksini baholash.	2	-	2		
1.5.3	Sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari. To'g'ri ovqatlanish mezonlari.	2	2	-		
1.5.4	Jismoniy faollik. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar.	2	-	2		
1.5.5	Jismoniy mashqlarni turli yoshdagi sog'lom odamlarda hamda bemorlarda qo'llash metodikasi.	2	-	2		
2.0	Mutaxassislik fanlar	104	44	60		
2.1	Modul:Massajning umumiy fiziologik asoslari	14	8	6		
2.1.2	Massajning umumiy fiziologik va gigienik asoslari.	2	2	-		
2.1.3	Massajning anatomik - fiziologik asoslarini o'rganish.	2	-	2		
2.1.4	Massaj muolajalarini takrorlash muddati va ular orasidagi tanaffuslar. Sog'liqni Saqlash Vazirligining amaldagi xujjatlari.	2	2	-		

2.1.5	Massajning teriga ta'siri. Nerv, sezgi, tayanch-harakat, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, endokrin, tanosil(jinsiy) va siydik ajratish sistemasi a'zolariga massajning fiziologik ta'sir etishida terining ahamiyati.	2	2	-		
2.1.6	Massajning asab sistemasiga ta'siri.	2	-	2		
2.1.7	Massajning yurak qon tomir va limfa tizimiga ta'siri. Massaj qilish orqali qon tomirlarning kengayishi, terida qon aylanishi va yog' hamda ter bezlari funksiyasining kuchayishi.	2	2	-		
2.1.8	Massajning tanosil a'zolari va siydik ajratish a'zolari sistemasiga ta'siri.	2	-	2		
2.2	Modul:Massajning gigienik asoslari.	12	4	8		
2.1.2	Massajning inson a'zolariga davolovchi, faol usul sifatida ta'sir etishi.	2	2	-		
2.1.3	Massaj muolajasini o'tkazish xonalari va ularning jihozlanishi. Massaj o'tkaziladigan xona va inventarlarga talab, massajchiga qo'yiladigan talab, ishlash rejimi, bemorga qo'yiladigan talablar, massaj qabul qilishga bo'lgan ko'rsatmalar va mone'liklar.	2	2	-		
2.1.4	Massajchining ish faoliyati, massaj hamshirasining vazifalari. Massajga ko'rsatma va mone'liklar. Massaj usullarini qo'llash texnikasi.	2	-	2		
2.1.5	Davolovchi massajni fizioterapevtik muolajalar va dori moddalarini birgalikda qo'llanilishi.	2	-	2		
2.1.6	Segmentar-reflektor massaj,uning xususiyatlari.Turli xil kasalliklarda davolovchi massajning qo'llanilishi ularga bo'lgan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmlar.	2	-	2		
2.1.7	Massajning ish normasi va uning hisoboti.	2		2		
2.3	Modul:Massaj usullarini bajarish texnikasi va metodikasi	24	8	16		
2.3.1	Massaj qilishda inson organizmini fiziologik va patologik holatini hisobga olgan holda massajni turi va usullini tanlashni o'rgatish.	2	2	-		

2.3.2	Silash usullarining fiziologik ta'siri. To'g'ri chiziqli silash. Ishqalash usullarining fiziologik ta'siri.	2	-	2		
2.3.3	Ezish usullari va ularning fiziologik ta'siri asosiy va yordamchi usullarini qo'llash.	2	2	-		
2.3.4	Uqalash usulining fiziologik ta'siri. Uqalash usulining turlari va bajarish texnikasi.	2	-	2		
2.3.5	Harakat mashqlarining fiziologik ta'siri va bajarish texnikasi. Tebrantirish usullarining turlari.	2	2	-		
2.3.6	Qoqish usullari. Tibbiy massajda zamonaviy apparatlardan foydalanish, afzalliklari va xususiyatlari	2	-	2		
2.3.7	Zamonaviy massaj apparatlarini tuzilishini, ularda muolajalar o'tkazishni. Massaj muolajasini o'tkazishdan oldin unga nisbatan bo'lgan ko'rsatmalar va moneliklarni o'rgatish.	2	2	-		
2.3.8	Nuqtali massaj. Biologik aktiv nuqtalarda terapevtik massaj. Byuti- terapiyada apparat massaj usullari. Akupunktur massaj.	2	-	2		
2.3.9	Nuqtali massajni qo'llashga bo'lgan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar.	2	-	2		
2.3.10	Nuga Best massaj krovati tuzilishi ko'rsatmalar va bajarish algoritmi.	2	-	2		
2.3.11	Apparat massajining afzalliklari va xususiyatlari.	2	-	2		
2.3.12	Akupunktur massajni qo'llashga bo'lgan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar. Apparatlar yordamida massaj algoritmi.	2	-	2		
2.4	Modul: Davolash va noan'anaviy massaj usullari	24	8	16		
2.4.1	Davolovchi massaj usullarni to'g'ri qo'llash to'g'risida zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish.	2	2	-		
2.4.2	Kosmetik massaj, gigenik massaj, sport massaji sharq massaji nuqtali massaj o'tkazilish usulari va turlari.	2	-	2		

2.4.3	Bosh og'rig'ida massaj qilish.ko'rsatma qarshi ko'rsatmalari. Sensoterapiya massaji	2	-	2		
2.4.4	Sensor tizimidagi muammolarni bartaraf etishda zamonaviy massaj usullari. Ko'rish, eshitish va boshqa sezgi a'zolari buzilishlarida massaj terapiyasi.	2	2	-		
2.4.5	O'pka va nafas yo'llari yallig'lanish kasalliklarida massaj turlari. Osteoxondrozda massaj usullari	2	-	2		
2.4.6	Tayanch harakat tizimi patologiyasida massaj usullari.Kinezioterapiya . Neyrorelaks massaj,qo'llanilishi. Gipertermiya holatlarida akupunktura massaj usullarining qo'llanilishi.	2	-	2		
2.4.7	Muzli massaj usullari: sport va tibbiyotda qo'llanilishi. Su-joko terapiya. Aurikuloterapiya bajarish texnikasi.	2	-	2		
2.4.8	Qariyalarda yoshiga qarab davolovchi massaj o'tkazishni o'ziga xosligi, qariyalar turli xil kasalliklarida davolovchi massaj usullarni to'g'ri tanlash. Refleksoterapiyaning asosiy turlari.	2	-	2		
2.4.9	Vakumli refleksoterapiya.Lazerli refleksoterapiya.Refleksoterapiya uchun ko'rsatmalar va moneliklar.	2	-	2		
2.4.10	Davolovchi massajni fizioterapevtik muolajalar va dori moddalarini birgalikda qo'llash.	2	2	-		
2.4.11	Davolovchi massajga qo'yiladigan gigienik talablar.	2	-	2		
2.4.12	Davolovchi massajning qo'llanilish samaradorligini baholash.	2	2	-		
2.5	Modul:Sport massaji. Sport shikaslanishlarida va tayanch- harakat a'zolari kasalliklarida massaj usullari.	12	6	6		
2.5.1	Sportchilarda musobaqadan oldin va musobaqadan keyingi massaj usullari.	2	2	-		

2.5.2	Sport massaji sportchilarning funksional holatini, sport formasini yaxshilash, jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshirish, jarohat va tayanch-harakat apparati kasalliklarining oldini olish uchun qo'llash.	2	-	2		
2.5.3	Jismoniy va ruhiy hayajonli holatlarni oldini olish.Mehnat faoliyatini mukamallashtirish.	2	2	-		
2.5.4	Start oldi holati massaji.Relaksoterapiya massaji va ularning ta`siri.	2	-	2		
2.5.5	Musobaqadan keyingi charchash holatlarini bartaraf etish va tetiklikni tiklash. Tinchlantiruvchi massaj va ularning ta`siri.	2	2	-		
2.5.6	Bajariladigan ish xarakteriga, sport turiga, sportchining ruhiy holatiga qarab tinchlantiruvchi va tetiklashtiruvchi massajni o'tkazish.	2	-	2		
2.6	Modul:Bolalarda individual rivojlanishiga yo`naltirilgan massaj usullari. Bolalar massajining kattalar massajidan asosiy farq va xususiyatlari	12	8	4		
2.6.1	Bolalar yoshiga qarab davolovchi massaj o'tkazishni uziga xosligi, bolalar turli xil kasalliklarida davolovchi massaj usullarni to'g'ri tanlash.	2	2	-		
2.6.2	Bolalar organizmining -fiziologik xususiyatlari.	2	2	-		
2.6.3	Ko'krak yoshidagi (1yoshgacha) sog'lom bolalarda massaj usullari va ularni bajarish qoidalari Har bir bola o'ziga xos bo'lgan xususiyatlar bilan rivojlanib borishi.	2	2	-		
2.6.4	Bolaning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari: tana og'irligi, bo'yi, ko'krak va bosh aylanisini ahamiyati.	2	2	-		
2.6.5	Raxit kasalligini kelib chiqish sabablari, oldini olishda va davolashda massajning asosiy vosita sifatida qo'llanishi. Skoliozni bartaraf etishda reabilitatsion massaj texnologiyalari.	2	-	2		

2.6.6	Yassi tovonlikda individual massaj usullarining samaradorligi. Mushaklari bo'shashgan bolalarni umumiy massaj qilish usullari. Bolalarda respirator kasalliklarda drenaj massaj usullari.	2	-	2		
2.7	Modul:Favqulotda vaziyatlar va hayot uchun xavfli xolatlarda birinchi yordam ko'rsatish	6	2	4		
2.7.1	Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha. Favqulodda vaziyatlar tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, manbalari. Jabrlanuvchilarni saralash tartibi.Tibbiy saralash (triaj usuli) va evakuatsiya qilish.	2	2	-		
2.7.2	O'tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Jarohatlarda, suyak sinishida va Krash sindromida birinchi yordam ko'rsatish.	2	-	2		
2.7.3	Kuyishda birinchi yordam ko'rsatish. Elektr toki bilan shikastlanishda birinchi yordam ko'rsatish. O'tkir zaharlanishlarda birinchi yordam ko'rsatish. Bo'g'ilishda birinchi yordam ko'rsatish.	2	-	2		
3.0	Tanlov fanlar moduli	4	-	4		
	Attestatsiya	4			4	
	Jami:	144	62	74	4	4

3.2.1 Modul mazmuni

“MASSAJ HAMSHIRASI ” malaka oshirish yo‘nalishi o‘quv modullarining mazmuni

1.1.Modul. O‘zbekiston Respublikasining tibbiyot sohasidagi davlat siyosati . 4 kredit

O‘quv moduliga ajratilgan kredit:	4 kredit
Tinglovchida kasbiy kompetensiyaning shakllanishini ta'minlovchi bilim, ko'nikmalar	PF-158- “O‘zbekiston 2030” strategiyasi mazmun mohiyati haqida Tibbiyotdagi islohotlar va korrupsiya nima? Tibbiyotdagi islohotlar – bu sog‘liqni saqlash tizimini modernizatsiya qilish, xizmat ko‘rsatish sifatini oshirish, moliyaviy va tashkiliy samaradorlikni yaxshilash bo‘yicha amalga oshiriladigan o‘zgarishlar.

	Misol: elektron sog‘liqni saqlash tizimlari, poliklinika va dorixonalarni raqamlashtirish, diagnostika va davolash standartlarini takomillashtirish. Korrupsiya – bu tibbiyot tizimida qonunga xilof ravishda shaxsiy foyda olish uchun amalga oshiriladigan harakatlar. Misol: noto‘g‘ri retsept yozish, tibbiy xizmat uchun ortiqcha to‘lov, shifokor tomonidan bemorning manfaatlarini e‘tiborsiz qoldirish. Tibbiyot mutaxassisi uchun bu ikki jihatni tushunish va ularga qarshi samarali kurashish kompetensiya talab qiladi. 2. Kompetensiya tushunchasi Kompetensiya – bu muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malaka majmui. Tibbiyotdagi islohotlar va korrupsiya bo‘yicha zarur kompetensiyalar A) Bilim kompetensiyalari Tibbiyot tizimidagi islohotlar, ularning maqsad va prinsiplarini bilish Sog‘liqni saqlash qonunchiligi va etika normalarini tushunish Korrupsiyaning turlari va oqibatlarini bilish B) Amaliy ko‘nikmalar Sog‘liqni saqlash jarayonlarini samarali va shaffof boshqarish Resurslardan tejamkor va qonuniy foydalanish Korrupsiya holatlarini aniqlash va ularga munosabat bildirish C) Analitik va qaror qabul qilish kompetensiyalari Tibbiyot jarayonlarida islohotlarni baholash
--	---

	Korrupsiya xavfini aniqlash va oldini olish strategiyasini ishlab chiqish Qaror qabul qilishda axloqiy va qonuniy asoslarni hisobga olish D) Kommunikativ kompetensiyalar Bemorlar, jamoa va rahbariyat bilan shaffof va samarali muloqot qilish Korrupsiyaga qarshi tashabbuslarni targ'ib qilish Axborot va trening orqali xodimlarni islohotlar va etikaga o'rgatish E) Shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalar Axloqiy prinsiplarni saqlash Javobgarlik va fidoyilik Sog'liqni saqlash tizimini shaffof va adolatli qilishga intilish
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	1. Sovg'alar va ishbilarmonlik mehmondo'stligi bilan bog'liq korrupsiyaviy xavf-xatarlar: • Qachon sovg'a berish yoki qabul qilish qonunga zid va korrupsiya sifatida baholanishi mumkinligini; • Qonuniy ishbilarmonlik munosabatlari bilan shaxsiy manfaat o'rtasidagi farqni; • Qonun va ichki hujjatlarda belgilangan sovg'alarni qabul qilish/bosh tortish qoidalarini; • Sovg'a yoki mehmondo'stlik orqali ta'sir o'tkazish holatlari bilan bog'liq jiddiy xavf-xatarlarni. • Uchinchi shaxslar orqali pul yoki sovg'a qabul qilish kabi yashirin xavflarni aniqlashni. 2. Korrupsiyaviy harakatlar tushunchasi va ularning turlari: • Korrupsiyaviy xatti-harakatlar (pora berish/olish, suiste'mol qilish, manfaatlar to'qnashuvi, soxta hujjat tayyorlash va h.k.) nima ekanini; • Davlat xizmatchilari, tibbiyot xodimlari va boshqa mansabdor shaxslar tomonidan amalga oshirilishi mumkin bo'lgan korrupsiyaviy harakatlar turlari.

	3. Korrupsiyaviy harakatlar uchun intizomiy javobgarlik: • Qonun va ichki meyoriy hujjatlarga ko‘ra xodimlar tomonidan sodir etilgan intizomiy buzilishlarni; • Intizomiy choralar (hayfsan, lavozimdan ozod etish, tanbeh va h.k.) qanday holatlarda qo‘llanilishini; • Xizmat tekshiruvi, intizomiy ish yuritish va qaror qabul qilish tartibini. 4. Korrupsiyaviy harakatlar uchun jinoiy javobgarlik: • O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksida belgilangan korrupsiya bilan bog‘liq moddalar (210-modda – pora berish, 211-modda – pora olish, 205-modda – hokimiyat yoki mansab vakolatini suiste‘mol qilish va b.); • Jinoyat tarkibi, javobgarlik turlari va jazo choralari (jarima, ozodlikdan mahrum etish va h.k.); • Aybdor shaxslarga nisbatan amaliyotda qanday jazo qo‘llanilishi mumkinligi.
O‘quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	1.Sovg‘alar va mehmondo‘stlik bilan bog‘liq xatarlarni baholash va to‘g‘ri munosabatda bo‘lish ko‘nikmasi • Qonuniy va noqonuniy sovg‘a/mehmondo‘stlik o‘rtasidagi farqni anglash; • Sovg‘a yoki xizmat qabul qilishdan bosh tortish yuzasidan to‘g‘ri qaror qabul qilish; • Ishbilarmonlik munosabatlarida xolislik va kasb etikasiga amal qilish. 2. Fuqarolar bilan tozalik va shaffoflikka asoslangan munosabat o‘rnatish ko‘nikmasi • O‘zaro munosabatlarda xizmat vazifalariga tayanish, shaxsiy manfaatlardan qochish; • Kontragentlar bilan kelishuvlarda korrupsiya xavfini oldindan ko‘ra bilish; • Tashqi ta’sirlarga moyillikdan saqlanish va qarorlarni mustaqil qabul qilish. 3. Hujjatlar ekspertizasi va ijrosini xolis va shaffof amalga oshirish ko‘nikmasi • Hujjatlar bilan ishlashda faktlar va dalillarga tayanish; • Ijro nazorati jarayonida “shaxsiy munosabatlar” emas, qonun va reglamentlarga asoslanish;

		• Hujjatlar orqali manfaatli tarafni qo'llab-quvvatlash xavfini aniqlash va undan saqlanish. 4. Korrupsiyaviy harakatlar to'g'risida xabardor qilish ko'nikmasi • Korrupsiya holatlarini qanday va qayerga xabar qilishni aniq bilish; • Xabar berishdagi anonimlik, himoya va huquqiy kafolatlardan xabardor bo'lish; • Xabar mazmunini aniq, asosli va ishonchli tarzda shakllantirish. 5. Qonunga muvofiq murojaat qilish va xabar berish ko'nikmasi Korrupsiya holatlari yuzaga kelganda qanday organlarga, qanday tartibda murojaat qilishni bilish;
O'quv mazmuni:	moduli	Korrupsiya tushunchasi va uning turlari haqida bilim berish; Milliy va xalqaro qonunchilikni tahlil qilish; Korrupsiyaga qarshi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlarini o'rganish; Talabalarda huquqiy madaniyatni shakllantirish; Amaliy holatlar tahlili asosida huquqiy fikrlashni rivojlantirish. 1. Korrupsiya tushunchasi – Korrupsiya nima ekanligi, uning ta'rifi, mohiyati va kelib chiqish sabablari; – Korrupsiyaning asosiy turlari: pora olish va berish, xizmat mavqeidan suiiste'mol qilish, manfaatlar to'qnashuvi va h.k. 2. Milliy qonunchilik asoslari – “Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida”gi Qonunning asosiy normalari; – O'zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksi va Ma'muriy javobgarlik to'g'risidagi kodeksdagi korrupsiyaga oid moddalar; – Korrupsiyaga qarshi Milliy strategiya va dasturlar mazmuni.

	3. Davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari – Korrupsiyaga qarshi davlat siyosatining maqsadlari va vazifalari; – Hukumat organlari va jamoatchilikning bu sohadagi o‘rni; – Ochiqlik va shaffoflikni ta‘minlash orqali korrupsiyani kamaytirish usullari. 4. Huquqiy madaniyat va ong – Korrupsiyaning jamiyatga va davlatga keltiruvchi zararlari haqida tushuncha; – Fuqarolarning huquqiy bilimi va mas‘uliyatining ahamiyati; – Etik meyorlarga amal qilish va halollikning ahamiyati. 5. Amaliy misollar tahlili orqali bilimlarni mustahkamlash – Real hayotdagi korrupsiya holatlarini tahlil qilish; – Ularni huquqiy nuqtai nazardan baholash; – Qonuniy va samarali yechimlar taklif qilish qobiliyatini rivojlantirish. Tibbiyot sohasida korrupsiyaviy jinoyatlar tushunchasi – Pora olish va berish, xizmat mavqeidan suiiste‘mol qilish, dori vositalari bilan bog‘liq jinoyatlar. 2. Korrupsiyaviy jinoyatlarning asosiy sabablari – Nazoratning sustligi, tizimdagi shaffoflik yetishmasligi, huquqiy madaniyat pastligi, jamiyatda jazosizlik hissi. 3. Ichki va tashqi omillar – Tibbiyot muassasalaridagi tashkiliy kamchiliklar; – Aholining korrupsiyaga nisbatan murosali munosabati. 4. Korrupsiya uchun javobgarlik turlari
--	--

	– Jinoiy javobgarlik: Jinoyat kodeksining 210, 211, 212-moddalari; – Ma'muriy va intizomiy javobgarlik: jarima, ishdan bo'shatish, ogohlantirish.
Adabiyotlar: 1. PF-158-son 11.09.2023y. .”O‘zbekiston-2030”strategiyasi 2. O‘zbekiston Respublikasining 03.01.2017 yildagi “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi O‘RQ-419-sonli Qonuni // [Elektron manba]. URL: https://lex.uz/docs/3088008. 3. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat kodeksi // [Elektron manba]. URL: https://lex.uz/docs/111453. 4. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat-protsessual kodeksi // [Elektron manba]. URL: https://www.lex.uz/acts/111460. 5. O‘zbekiston Respublikasining Ma'muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodeksi // [Elektron manba]. URL: https://lex.uz/docs/97664. 6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 02.02.2017 yildagi “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonunining qoidalarini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2752-sonli Qarori [Elektron manba]. URL: https://lex.uz/docs/3105125. Elektron ta'lim resurslari: -www.minzdrav.uz– www.gov.uz www.press-service.uz www.parlament.gov.uz - www.uza.uz - www.cbu.uz- - www.lex.uz www.ziynet.uz	

1.2. Modul: Tibbiyotda raqamli texnologiyalar

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	6 kredit
Tinglovchida kasbiy kompetensiyaning shakllanishini ta'minlovchi bilim, ko'nikmalar	Tibbiyotda raqamli texnologiyalar bo'yicha zarur kompetensiyalar A) Bilim kompetensiyalari Raqamli texnologiyalar va ularning tibbiyotdagi qo'llanilishini bilish Elektron sog'liqni saqlash tizimi (EHR/EMR) va telemeditsina printsiplarini tushunish Ma'lumot xavfsizligi va bemor maxfiyligini himoya qilish qonunchiligini bilish AI va diagnostika dasturlarining asosiy ishlash

	printsipalari B) Amaliy ko‘nikmalar Elektron sog‘liqni saqlash tizimidan samarali foydalanish Telemeditsina orqali bemorlar bilan masofaviy konsultatsiya o‘tkazish Raqamli diagnostika vositalarini ishlatish (masalan, laboratoriya natijalarini tahlil qilish) Ma’lumotlarni xavfsiz saqlash va uzatish C) Analitik va qaror qabul qilish kompetensiyalari Raqamli ma’lumotlardan tahlil qilish va xulosalar chiqarish Diagnostika va davolash bo‘yicha qarorlarni AI va boshqa raqamli vositalardan foydalangan holda qabul qilish Ma’lumotlar xavfsizligi va etik cheklovlarni hisobga olish D) Kommunikativ kompetensiyalar Bemorlar va hamkasblarga raqamli texnologiyalarni tushuntirish Telemeditsina konsultatsiyalarida aniq va samarali muloqot qilish Raqamli tizimlar bo‘yicha jamoa bilan hamkorlik qilish
O‘quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	• Kompyuterga axborot kiritish va axborot olish qoidalarini; • kompyuterni tuzilishi to‘g‘risida qisqacha ma’lumotni, kompyuterning foydali va zararli tomonlarini, kompyuterda ishlash jarayonida sanitariya qoidalariga rioya qilishni; • tibbiyotda zamonaviy axborot kommunikatsion texnologiyalari bilan ishlashni; • sog‘lom jamiyat qurishda axborotlashtirishning o‘rnini; • sog‘liqni saqlash tizimini axborotlashtirishda jahon tajribalarini; • axborotlarga ishlov berish, kiritish va chiqarish qurilmalari va ularning tavsifini; • tibbiyotda aloqa va kommunikatsiya vositalarini; • ma’lumotlarni saqlash, qayta ishlash va uzatish; • xozirgi kunda tibbiyotda informatsion texnologiyalari sohasi rivojlanib kelmoqda-

	tibbiyot xodimlari uchun planshetlardan foydalanib, <i>online</i> - registratsiya qilish va ulardan foydalana olishi.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• kompyuter texnikasi bilan ishlashda texnika havfsizligini; • dasturlar bilan ishlashni; • ma'lumotlar bazasi yaratish, ular ustida ishlashni va dasturlash asoslarini; • kompyuter grafik usullaridan foydalana olishni; • tibbiy axborotlar almashinuvi va uni izlashda internet tarmog'ida ishlashni; • elektron pochta dasturi bilan ishlashni; • AKT sog'liqni saqlash tizimida qo'llashni.
O'quv moduli mazmuni:	Tibbiyot sohasida kompyuter texnologiyalaridan foydalanish. Tibbiyotda qo'llanilayotgan zamonaviy axborot texnologiyasi qurilmalarining dasturiy va texnik ta'minoti to'g'risida nazariy va amaliy bilimlar Tibbiy statistik ma'lumotlarni to'g'ri tahlil qilish va ulardan kasallikning oldini olish yoki davolashda qo'llash. Axborot texnologiyalaridan foydalanish borasida amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish, internet tarmog'ida ishlash, axborot qidirish va ulardan foydalanish, tibbiyot axborot tizimlari xususiyatlari, ma'lumotlar bazasini tashkil etish, ekspert tizimlari va axborot xavfsizligi asoslarini bilish.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- 1.O.N.Djurayev Axborot tizimlari va texnologiyalari (tarmoqlar va sohalar bo'yicha) Toshkent 2020y
- 2.Aminov S.M "Axborot kommunikatsion texnologiyalar" 2020 y
- 3.Tursunov, Nazarov "Ta'limda axborot texnologiyalari" 2021 y
- 4.Ayupov Ravshan Hamdamovich "Ta'limda axborot texnologiyalari" TDPU, 2020 y
5. Informatika asoslari
Mualliflar: M. Aripov, A. Haydarov
Yuklab olish:
Informatika asoslari PDF
(https://uzsmart.uz/kitoblar/view/6551?utm_source=chatgpt.com)
6. Informatika va axborot texnologiyalari
Muallif: Z.S. Abdullayev
7. Kompyuter savodxonligi kitobchasi
Yuklab olish:
Kompyuter savodxonligi PDF(<https://pdfbox.uz/books/uzbek/11329-kompyuter->

savodxonligi-kitobchasi?utm_source=chatgpt.com)

8. Kompyuterli va raqamli texnologiyalar

Mualliflar: Hoshimov, Tulyaganov

9. Informatika (klassik darslik)

Muallif: N.V. Makarova

Elektron ta'lim resurslari:

1. DMED haqida asosiy tushuncha (Kapital.uz)

2. O'zbekcha tayyor adabiyotlar (PDF / DOC) (soff.uz)

2. DMED bo'yicha test savollar (Hujjat24)

1.3.Modul: Infekcion nazorat

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	6 kredit
Tinglovchida kasbiy kompetensiyani ng shakllanishini ta'minlovchi bilim, ko'nikmalar	Infekcion nazoratda kompetensiya Bu — tibbiyot xodimi yoki mutaxassisning bilim, ko'nikma va mas'uliyatli yondashuvi majmui. Kompetensiya quyidagilarni o'z ichiga oladi: ☐ Bilimlar: • Infekcion kasalliklar yuqish yo'llari • Sanitariya-epidemiologik me'yorlar • Dezinfeksiya va sterilizatsiya turlari ☐ Amaliy ko'nikmalar: • To'g'ri qo'l yuvish texnikasi • Himoya vositalarini to'g'ri kiyish va yechish • Asboblarni xavfsiz qayta ishlash ☐ Mas'uliyat va xulq-atvor: • Qoidalar qat'iy rioya qilish • Infeksiya xavfini baholay olish • Favqulodda holatlarda tezkor choralar ko'rish
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	• sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlarini (SanQvaN); • davolash-profilaktika muassasalariga qo'yiladigan sanitar talablarni va "infekcion nazorat komissiyasi" ish faoliyatini; • sanitar me'yor va qoidalar bo'yicha amaldagi hujjatlarni; • OIV/OITSga oid normativ hujjatlarni; • OIV etiologiya va patogenezini, epidemiologiyasini; • OIV yuqish yo'llari, tekshirish usullari, klinikasi va bemorlar parvarishini; • kasalliklardan (COVID -19) himoyalash tamoyillarini.

O‘quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• shifoxona ichi infeksiyasini oldini olishda SanQvaMlarga rioya qilishni; • muolajalar vaqtida avariya holatlari yuzaga kelishini oldini olishni; • avariya holatlari yuzaga kelganda o‘tkaziladigan chora-chadbirlar yig‘indisini; • o‘ta xavfli va karantin infeksiyalarda epidemiyaga qarshi o‘tkaziladigan chora-tadbirlarni; • himoya kiyimlari va ulardan foydalanish tartibini. • qo‘llarga gigienik ishlov berish usullari, texnikasi va qo‘llarni yuvish tartibini;
O‘quv moduli mazmuni:	Davolash profilaktika muassasalarida shifoxona ichi infeksiyasini oldini olish borasida qabul qilingan normativ hujjatlar. Shifoxona ichi infeksiyasini oldini olishda akusherkalarning vazifalari. Tibbiy muolajalar orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish. Yuqumli kasalliklar (o‘ta havfli va karantin infeksiyalar, OITS)ni tarqalishini oldini olish. OIV/OITSga oid normativ hujjatlar. OIV etiologiya va patogenez, epidemiologiyasi. OIV/OITS infeksiyasi. Kasalliklardan (COVID19) himoyalanish tamoyillari. Himoya kiyimlari va ulardan foydalanish tartibi.
Tavsiya etiladigan adabiyotlar 1. San. Q va M. № 0342/17 “ DPMLarda shifoxona ichi infeksiyalari profilaktikasi” 10 yanvar 2017 y. 2. San. Q va M. № 03-17-15.”O‘zbek. Res. davolash- profilaktika muassasalarida chiqindilarni yig‘ish, saqlash va yo‘q qilish sanitariya qoidalari va meyorlari” 3. V.N. Turaqulov, X.A. Raxmatova, N.A. Avezova. ”Yuqumli kasalliklarda xamshiralik parvarishi” O‘quv qo‘llanma. Navoi nashriyot. 2019 yil. 4. F.I Salomova, Sh.T Iskandarova “Gigiyena. Tibbiy ekologiya” Toshkent-2020 5. S.B. Israilova “Sanitariya epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati” o‘quv qo‘llanma. Turon nashr. Samarqand-2026 https://e-library.sammu.uz/uz/book/5400 6. COVID-19 bo‘yicha milliy qo‘llanma JSST. O‘zbekiston Sog‘liqni saqlash vazirligi. 2020 yil 26 mart. 7. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi sayti → rasmiy sanitariya me‘yorlari va hujjatlar 8. Ziyonet → bepul darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar Elektron ta’lim resurslari: http://www.edu.uz http://www.pedagog.uz	

1.4 Modul: Shaxslar o'rtasidagi muloqat va tibbiy maslahat

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	6 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Jamiyat va bemorning salomatligi yo'lida halol mehnat qilish, har qanday sharoitda ham tibbiy yordam ko'rsatish. Bemorga diqqat e'tibor va g'amxo'rlik bilan munosabatda bo'lish va o'zining barcha xatti-harakatlarida yuksak insoniy qoidalarga rioya qilish. Jamoada, individual va turli guruhlarda shaxslararo muloqot madaniyati. Kasbning oliyjanob an'analarini saqlash. Ichki madaniyat qoidalari, intizomga rioya qilish. Jamoat mulki tushunchasi va unga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish. Hamjihatlik va kollegiallik tuyg'ulariga rioya qilish.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	• Insoniylik tamoyillariga, kasbiy standartlarga va tibbiyot ilmining zamonaviy talablariga javob beradigan sifatli tibbiy yordam ko'rsatish tamoyillarini; • klinik amaliyotda dalillarga asoslangan parvarish tamoyillarini; • tibbiyot xodimining asosiy huquq, burch va majburiyatlarini; • bemorning ehtiyojlariga nisbatan sabrli va xushmuomalali bo'lishi, bemor bilan o'zaro sokin va ishonchli munosabat o'rnatishni; • bemorga diqqat e'tibor va g'amxo'rlik bilan munosabatda bo'lish va o'zining barcha xatti-harakatlarida yuksak insoniy qoidalarga rioya qilishni; • jamoada, individual va turli guruhlarda shaxslararo muloqot madaniyatini; • ichki madaniyat qoidalari, intizomga rioya qilishni.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Hamshira subordinatsiyaga rioya qilishni; • bemorlar va ularga tegishli ma'lumotlarning maxfiyligiga hurmat bilan munosabatda bo'lish ko'nikmalarini; • bemorning shaxsiy hududiga kirishni minimallashtiradigan hamshiralik amaliyoti standartlariga amal qilishni; • bemor, shaxslararo o'zaro muloqot qilish ko'nikmalarini; • bemorning ehtiyojlarini hisobga olib, o'zaro sokin va ishonchli munosabat o'rnatish usullarini.
Adabiyotlar:	

1. Yunusjonova. Z.S. Mirzayeva S.A. "Psixologik parvarish" Toshkent. 2014 y.
 2. Shukurov. H.I. Qanoatov. S.Q. "Jamoada hamshiralik ishi" Toshkent. 2013 y.
 3. Zokirova. K.O'. To'xtamatova. D.O'. Mirzayeva. S.A. "Hamshiralik ishi asoslari". 2013 y.
 4. Tolkacheva. O.V. Zinkovskaya. I.V. "Osnovi sestriskogo dela" Toshkent. 2012 g.
- Elektron ta'lim resurslari
<http://www.edu.uz>
<http://www.pedagog.uz>
www.tma.uz,
www.lex.uz www.lex.uz

1.5. Modul: Sog'lom turmush tarzini shakllantirish mezonlari. Jismoniy faollik.

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	10 kredit
Tinglovchida kasbiy kompetensiyaning shakllanishini ta'minlovchi bilim, ko'nikmalar	Jismoniy faollik va sog'lom turmushda kompetensiyalar Bu sohadagi kompetensiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: • Sog'lom turmush qoidalari bo'yicha bilimga ega bo'lish • Shaxsiy sog'liqni baholay olish va nazorat qilish • To'g'ri ovqatlanish rejasini tuzish ko'nikmasi • Jismoniy mashqlarni xavfsiz va samarali bajarish • Sog'lom hayot tarzini boshqalarga targ'ib qila olish
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	• Salomatlik tushunchasi, salomatlik darajasi ko'rsatkichlarini; • sog'lom turmush tarzini shakllantirish tamoyillarini; • salomatlikka ta'sir etuvchi omillar: • irsiy, ekologik tibbiy va hayot tarzi va salomatlik mexanizmlarini bilishi, tahlil qila olishni; • atrof muhit va ekologik omillarning salomatlikka ta'sirini; • salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan standart va algoritmlarni; • to'g'ri ovqatlanish prinsiplarini; • kun tartibini to'g'ri tashkil etishni; • jismoniy faollik va chiniqishning • salomatlikka ta'sirini; • zararli odatlarning organizmga ta'sirini;

	• tibbiy ko‘riklarni tashkil etish va aholini • jalb etishni; • sog‘lom turmush tarzini maqsadli guruhlar o‘rtasida shakllantirish va targ‘ib etishni;
O‘quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Aholining turli guruhlarida (yoshiga, mehnat turiga, jinsiga qarab) psixoemotsional holatni aniqlashni; • sog‘lom turmush tarzini qo‘llab quvvatlashda maqsadli guruhlarini shakllantirish va ular o‘rtasida suhbatlar olib borishni; • individual salomatlik va uni asrash yo‘llarini; • jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish prinsiplari, zararli odatlarning salomatlikka ta’siri mavzularida aholi o‘rtasida tadbirlar tashkil etishni; • maqsadli guruhlar o‘rtasida targ‘ibot ishlarini olib borishni; • inson salomatligini saqlash va tiklashda jismoniy tarbiya mashqlari kompleksini; • jismoniy mashqlarni har xil yoshdagi sog‘lom odamlarda va bemorlarda qo‘llash uslublarini; • Skandinaviya yurish usullarini.
O‘quv moduli mazmuni:	Sog‘lom turmush tarzini tashkil etish asoslari. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda maqsadli guruhlar bilan ishlash. Atrof muhit va ekologik omillarning salomatlikka ta’siri, to‘g‘ri ovqatlanish prinsiplari, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, jismoniy faollik va chiniqishning salomatlikdagi ahamiyati, zararli odatlarning organizmga ta’siri, tibbiy ko‘riklarni tashkil etish va aholini jalb etish.
Tinglovchilarni mustaqil o‘zlashtirishi uchun adabiyotlar ro‘yxati: 1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 10 noyabrdagi “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ 4887-sonli qarori. 2. VMQ 2025 y. 6-may № 297 “ Sog‘liqni saqlash va ta’lim tashkilotlarida ichimlik suvi hamda sanitariya-gigiyena infratuzilmasini kengaytirishga qaratilgan “ Toza qo‘llar” dasturi. 3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab – quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 4063-sonli qarori. 4. SSV buyrug‘i № 97, 2024 y, 27 mart. “Axoli orasida kasalliklarni erta aniqlash, skrining dasturlarni samarali o‘tkazish, aniqlangan kasalliklar bo‘yicha manzilli sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish” to‘g‘risida.	

- 5.SSV ning № 175-buyrug'i,2025yil,20-iyun." Aholiga birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko'rsatish tizimini takomillashtirish to'g'risida"
- 6.Sh.Zokirxo'jayev,A.Gadoyev,M.Turimbetova "Dietologiya " 2023 yil
- 7.A.Gadayev,L.Musadjanova,N.Pirmatova, N.Mo'minova "Shifobaxsh taomlar " 2017 yil.
- 8.Sh.Qurbonov,A.Qurbonov "To'g'ri ovqatlanish qoidalari "2014 yil
9. **Elektron ta'lim resurslar:**
1. inlibrary.uz – sog'lom turmush maqolalari
 2. globalsciences.uz – ilmiy tadqiqotlar
 3. avitsenna.uz – ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar
 4. yuz.uz – sog'lom turmush dasturlari
- hujjat 24.uz – o'quv materiallar

2.1 Modul:Massajning umumiy fiziologik asoslari.

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	14 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Massajning organizmga fiziologik ta'sir etishi mexanizmi va uning mohiyati. Terining tuzilishi.Massajning teriga ta'siri. Nerv, sezgi, tayanch-harakat, yurak qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, endokrin, tanosil(jinsiy) va siydik ajratish sistemasi a'zolariga massajning fiziologik ta'sir etishida terining ahamiyati. Massajning asab sistemasiga ta'siri.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	Massajning bo'yin boylam apparati va mushak sistemasiga fiziologik ta'siri. Massajning yurak qon tomir va limfa tizimiga ta'siri. Massaj qilish orqali qon tomirlarning kengayishi, terida qon aylanishi va yog' hamda ter bezlari funksiyasining kuchayishi. Massajning nafas a'zolari tizimiga ta'siri Massajning ovqat hazm qilish a'zolariga ta'siri.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Massajning yurak qon tomir va limfa tizimiga ta'sirini. • Massaj qilish orqali qon tomirlarning kengayishi, terida qon aylanishi va yog' hamda ter bezlari funksiyasining kuchayishini. • Massajning nafas a'zolari tizimiga ta'siri Massajning ovqat hazm qilish a'zolariga ta'siri. • Massajning tanosil a'zolari va siydik ajratish a'zolari sistemasiga ta'siri.Massaj kursining davrlarga bo'linishi: boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi. • Massaj muolajalarini takrorlash muddati va ular orasidagi tanaffuslar. • Sog'liqni Saqlash Vazirligining amaldagi xujjatlari.

--	--

2.2 Modul. Massajning gigienik asoslari.

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	12 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Massajning inson a'zolariga davolovchi, faol usul sifatida ta'sir etishi. Bemorning umumiy holati hamda kayfiyatiga massajning ta'siri. Massaj xonasiga va jihozlariga muayyan talablar. Massajchining ish faoliyatini tashkil etish. Massaj muolajasini o'tkazish xonalari va ularning jihozlanishi. Massaj o'tkaziladigan xona va inventarlarga talab, massajchiga qo'yiladigan talab, ishlash rejimi, bemorga qo'yiladigan talablar, massaj qabul qilishga bo'lgan ko'rsatmalar va mone'liklar. Massajchining ish faoliyati, massaj hamshirasining vazifalari.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	Massaj o'tkaziladigan xona va inventarlarga talab, massajchiga qo'yiladigan talab, ishlash rejimi, bemorga qo'yiladigan talablar, massaj qabul qilishga bo'lgan ko'rsatmalar va mone'liklar. Massajchining ish faoliyati, massaj hamshirasining vazifalari.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Massaj usullarini qo'llash texnikasi. Massajning ish normasi va uning hisobotini. • Davolovchi massajni fizioterapevtik muolajalar va dori moddalarini birgalikda qo'llanilishini. • Segmentar-reflektor massaj, uning xususiyatlarini. • Turli xil kasalliklarda davolovchi massajning qo'llanilishi ularga bo'lgan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmlarni.

2.3 Modul . Massaj usullarini bajarish texnikasi va metodikasi .

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	24 kredit
O'quv moduli	Massaj qilishda inson organizmini fiziologik va patologik holatini hisobga olgan holda massajni turi va usullari tanlashni

mazmuni:	o'rgatish. Silash usullarining fiziologik ta'siri. To'g'ri chiziqli silash. Ishqalash usullarining fiziologik ta'siri. Ishqalash usullarining turlari va bajarish texnikasi. Ezish usullari va ularning fiziologik ta'siri asosiy va yordamchi usullarini qo'llash.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	Uqalash usulining fiziologik ta'siri. Uqalash usulining turlari va bajarish texnikasi. Harakat mashqlarining fiziologik ta'siri va bajarish texnikasi. Tebrantirish usullarining turlari. Qoqish usullari. Tibbiy massajda zamonaviy apparatlardan foydalanish, afzalliklari va xususiyatlari. Zamonaviy massaj apparatlarini tuzilishini, ularda muolajalar o'tkazishni. Massaj muolajasini o'tkazishdan oldin unga nisbatan bo'lgan ko'rsatmalar va moneliklarni o'rgatish. Nuqtali massaj.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Nuqtali massaj. Biologik aktiv nuqtalarda terapevtik massaj. • Byuti- terapiyada apparat massaj usullarini. • Akupunktur massajni. • Akupunktur massajni qo'llashga bo'lgan ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalarni. • Apparatlar yordamida massaj algoritmini. • Nuga Best massaj krovati tuzilishi ko'rsatmalar va bajarish algoritmini. • Apparat massajining afzalliklari va xususiyatlarini.

2.4 Modul Davolovchi va noan'anaviy massaj usullari

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	24 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Davolovchi massaj usullarni to'g'ri qo'llash to'g'risida zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish. Kosmetik massaj, gigenik massaj, sport massaji sharq massaji nuqtali massaj o'tkazilish usulari va turlari. Bosh og'rig'ida massaj qilish. ko'rsatma qarshi ko'rsatmalari. Sensoterapiya massaji. Sensor tizimidagi muammolarni bartaraf etishda zamonaviy massaj usullari. Ko'rish, eshitish va boshqa sezgi a'zolari buzilishlarida massaj terapiyasi. O'pka va nafas yo'llari yallig'lanish kasalliklarida massaj turlari. Osteoxondrozda massaj usullari. Bel qismidagi osteoxondroz

	xastaligida massaj usullari.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	O'pka va nafas yo'llari yallig'lanish kasalliklarida massaj turlari. Osteoxondrozda massaj usullari. Bel qismidagi osteoxondroz xastaligida massaj usullari. Tayanch harakat tizimi patologiyasida massaj usullari. Kinezioterapiya. Neyrorelaks massaj, qo'llanilishi. Gipertermiya holatlarida akupunktura massaj usullarining qo'llanilishi. Muzli massaj usullari: sport va tibbiyotda qo'llanilishi. Su-joko terapiya.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Su-joko terapiya. • Aurikuloterapiya bajarish texnikasini. • Qariyalarda yoshiga qarab davolovchi massaj o'tkazishni o'ziga xosligi, qariyalar turli xil kasalliklarida davolovchi massaj usullarni to'g'ri tanlashni. • Refleksoterapiyaning asosiy turlari. Vakumli refleksoterapiya. Lazerli refleksoterapiya. Refleksoterapiya uchun ko'rsatmalar va moneliklarni. •

2.5 Modul. Sport massaji. Sport shikastlanishlarida va tayanch- harakat a'zolari kasalliklarida massaj usullari.

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	12 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Sportchilarda musobaqadan oldin va musobaqadan keyingi massaj usullari. Sport massaji sportchilarning funksional holatini, sport formasini yaxshilash, jismoniy ish bajarish qobiliyatini oshirish, jarohat va tayanch-harakat apparati kasalliklarining oldini olish uchun qo'llash. Jismoniy va ruhiy hayajonli holatlarni oldini olish. Mehnat faoliyatini mukamallashtirish.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	Start oldi holati massaji. Relaksoterapiya massaji va ularning ta'siri. Musobaqadan keyingi charchash holatlarini bartaraf etish va tetiklikni tiklash. Tinchlantiruvchi massaj va ularning ta'siri.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	• Musobaqadan keyingi charchash holatlarini bartaraf etish va tetiklikni tiklashni. • Tinchlantiruvchi massaj va ularning ta'siri. Bajariladigan ish xarakteriga, sport turiga, sportchining ruhiy holatiga qarab tinchlantiruvchi va tetiklashtiruvchi massajni o'tkazishni. • Aktivlashtiruvchi massaj, uning ahamiyati. Sport sohasida qayta tiklovchi massaj turlari va yordamchi

	vositalarni. • Mialgiyada massaj uslubini
--	--

2.6 Modul Bolalarda individual rivojlanishiga yo`naltirilgan massaj usullari. Bolalar massajining kattalar massajidan asosiy farq va xususiyatlari

O'quv moduliga ajratilgan kredit:	12 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Bolalar yoshiga qarab davolovchi massaj o'tkazishni uziga xosligi, bolalar turli xil kasalliklarida davolovchi massaj usullarni to'g'ri tanlash. Bolalar organizmining -fiziologik xususiyatlari. Ko'krak yoshidagi (1yoshgacha) sog'lom bolalarda massaj usullari va ularni bajarish qoidalari Har bir bola o'ziga xos bo'lgan xususiyatlar bilan rivojlanib borishi. Bolaning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari: tana og'irligi, bo'yi, ko'krak va bosh aylanisini ahamiyati. Raxit kasalligini kelib chiqish sabablari, oldini olishda va davolashda massajning asosiy vosita sifatida qo'llanishi.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	Bolaning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari: tana og'irligi, bo'yi, ko'krak va bosh aylanisini ahamiyati. Raxit kasalligini kelib chiqish sabablari, oldini olishda va davolashda massajning asosiy vosita sifatida qo'llanishi. Skoliozni bartaraf etishda reabilitatsion massaj texnologiyalari. Massajni o'tkazishdagi gigiyenik sharoitlar. Raxit kasalligini davolashda umumiy massajning ahamiyati.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	Yassi tovonlikda individual massaj usullarining samaradorligi. Mushaklari bo'shashgan bolalarni umumiy massaj qilish usullari. Bolalarda respirator kasalliklarda drenaj massaj usullari. Bolalarda qomatning o'zgarishi, sonning tug'ma chiqishi, tug'ma maymoqlik, tug'ma mushakli qiyshiq bo'yin va boshqa bolalar kasalliklarida erta tashxis qo'yishni bilish. Bolalar massajining kattalar massajidan asosiy farq va xususiyatlari.

2.7 Modul. Favqulotda vaziyatlar va hayot uchun xavfli xolatlarda birinchi yordam ko'rsatish

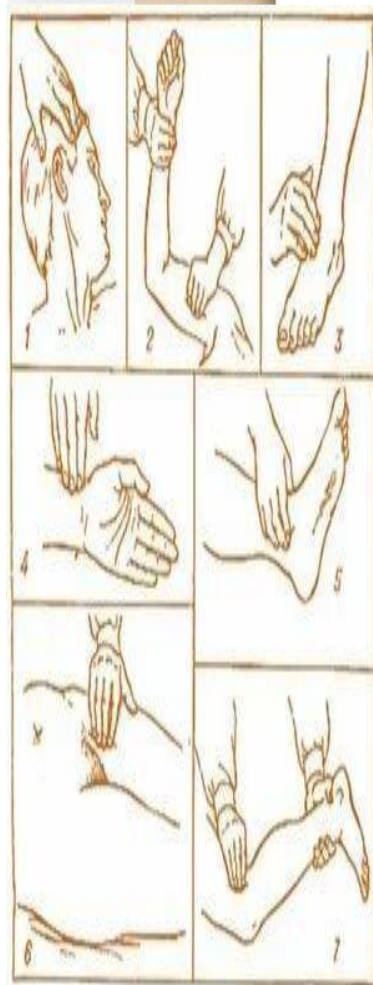
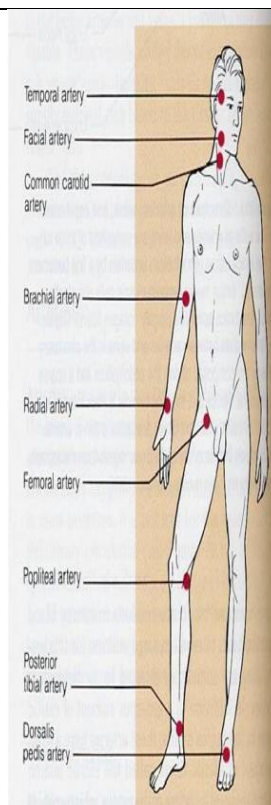
O'quv moduliga ajratilgan kredit:	12 kredit
O'quv moduli mazmuni:	Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha. Favqulodda vaziyatlar tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, manbalari. Jabrlanuvchilarni saralash tartibi. Tibbiy saralash (traj usuli) va evakuatsiya qilish. Jabrlanuvchini ahvolini baholash, asosiy hayotiy ko'rsatkichlarni aniqlash. Bemor uchun zarur vaziyatni yaratish. Ommaviy talofat o'chog'ida birinchi yordam ko'rsatish:
O'quv moduli yakunida tinglovchi bilishi lozim:	O'tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Jarohatlarda, suyak sinishida va Krash sindromida birinchi yordam ko'rsatish. Kuyishda birinchi yordam ko'rsatish. Elektr toki bilan shikastlanishda birinchi yordam ko'rsatish. O'tkir zaharlanishlarda birinchi yordam ko'rsatish. Bo'g'ilishda birinchi yordam ko'rsatish. Cho'kishda birinchi yordam ko'rsatish. Sovuq urishi va issiqlik urishida birinchi yordam ko'rsatish.
O'quv moduli yakunida tinglovchi bajara olishi lozim:	Cho'kishda birinchi yordam ko'rsatishni. Sovuq urishi va issiqlik urishida birinchi yordam ko'rsatishni. • Hasharotlar chaqishi va hayvonlar tishlaganda tez tibbiy yordam ko'rsatishni • Terminal holatlar, klinik va biologik o'lim belgilari. Hayotiylikni ushlab turishni erta boshlash usullarini. Yurak-o'pka reanimatsiyasi (SAB) va uni bajarish algortmini.
Adabiyotlar:	1. D. Turaqulov, L. X. Musajonova. "Shoshilinch tez tibbiy yordam ko'rsatishda xamshiralik ishi" O'quv qo'llanma. A. Navoi nashriyot. 2019 yil. 2. Y. Allayorov Y. Tojiboev "Favqulotda vaziyatlarda tez tibbiy yordam asoslari." 2017 y. Toshkent. 3. Elektron ta'lim resurslari: 1. Free online First Aid, CPR & AED kurslari • FirstAidForFree.com — asosiy birinchi yordam, CPR (CPR), AED (avtomatik tashqi defibrilliyator) va boshqa ko'plab mavzularni o'z ichiga olgan bepul onlayn kurslar. 2. First Aid Online Classes — American Red Cross • American Red Cross (Amerika Qizil Xoch) tomonidan taklif etilgan onlayn birinchi yordam kurslari. Interaktiv modul orqali CPR, yaralanishlarni boshqarish va boshqa

	birinchi yordam ko'nikmalari. 2. CPR, AED va First Aid kursi — Alison Free Course: CPR, AED and First Aid Alison platformasidagi bepul kurs. Bu kursda CPR, AED ishlatish va favqulodda vaziyatlarda tez yordam asoslarini mustaqil o'rganish mumkin.
--	---

3.2.2 Simulyatsion kurs (tibbiy trening) mazmuni

№	Bajariladi gan ishlar mazmuni	Eskizlar, chizmalar rasmlar,	Kerakli bo'lgan jixozlar.	Bajarilish tartibi
1	Qo'llarni yuvish	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085  	suyuk sovun, bir martalik qog'oz salfetka.	Ho'llash va sovunlash: Qo'llarni toza suv bilan ho'llang va yetarli miqdorda sovun surting. Kaftlarni ishqalash: Kaftlarni bir-biriga qaratib, aylanma harakatlar bilan ishqalang. Barmoqlar orasini tozalash: O'ng kaftni chap qo'l orqasiga qo'yib, barmoqlarni bir-birining orasiga kimgazing va ishqalang. So'ngra qo'llarni almashtiring. Barmoqlarni qulflash: Barmoqlarni bir-biriga ilashtirib (qulflab), barmoqlar orqa yuzasini qarama-qarshi kaft bilan ishqalang. Bosh barmoqlarni yuvish: Chap qo'l bosh barmog'ini o'ng kaft bilan qisib ushlab, aylanma harakatlar bilan tozalang. Keyin

				o'ng bosh barmoqni ham shunday yuving. Tirnoqlar va barmoq uchlari: O'ng qo'l barmoq uchlarini chap kaftga qo'yib, aylanma harakatlar bilan ishqalang. Bu tirnoq ostidagi mikroblarni ketkazadi. Keyin qo'llarni almashtiring.
2.	Radial pulsni aniqlash. Bemorni qulay xolatda o'tkazish yoki yotqizish.	 	Suyuq sovun, bir martalik qog'oz salfetka. Sekundomer, harorat varaqasi, ruchka. Qizil ruchka.	Radial pulsni aniqlash. 1.Qo'llar yuviladi va quritiladi. 2.Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi 3.Bemor qulay xolatda o'tkaziladi yoki yotqiziladi. 4.Bemorning qo'li bo'sh egilgan holatda bo'lishi kerak. 5.Radial pulsni aniqlashda tekshiruvchi bilakning ichki yuzasi, 1/3 pastki qismi, 1 – barmoq asosi bo'ylab bilak arteriyasi tomini shunday ushlashi kerakki II, III, IV barmoqlari tomir ustida bo'lishi kerak. 6.Pulsni tekshirayotgan vaqtda tekshiruvchi IV barmog'i bemorning I - barmog'i ro'parasida bo'lishi kerak. 7.Pulsasiya qilayotgan arteriyani uchchala barmoq bilan paypaslab, asta bilak suyagining ichki tomoniga bosiladi 8. Pulsni aniqlayotganda uni maromiga,



to'liqligiga
 ESLATMA: ahamiyat
 beriladi. 9. Bilak
 arteriyasida pulsni
 sanash mumkin
 bo'lmaganda uyqu va
 chakka sanaladi. 10.
 sohalarida Natijasi
 harorat varaqasiga qizil
 ruchka belgilanadi.
 ESLATMA: 1. Puls
 urishini bun dan
 tashqari quyi dagi
 sohalarida aniqlash
 mumkin: a) Karotid
 puls – uyqu
 arteriyasida, ya'ni
 kekirdakning yon
 tomonidagi anatomik
 chuqurchada aniqlanib,
 kattalarda o'pka –
 yurak reani matsiyasini
 o'tkaz ganda
 foydalaniladi. b)
 Braxial puls - elka
 arteriyasida, ya'ni
 tirsak chuqurchasi
 markazining kichik
 barmoq aniqlanadi,
 tomonida asosan
 arterial qon bosimini
 o'lchashda foydalani
 ladi. v) Femoral puls –
 son arteriyasida, ya'ni
 tos suyagining yuqori
 oldingi qismi va chov
 birlashmasi o'rtasida
 aniqlanadi, asosan
 oyoqlarning qon bilan
 ta'minlanishi yoki
 o'pka – yurak
 reanimasiyasi
 o'tkazilganda ko'krak
 qafasining
 kompressiyalarini

				baholashda foydalaniladi. g) Pedal puls – oyoq kaftining dorzal yuzasida va to‘piqning ichki (medial) o‘simtasini orqa pastroq qismida aniqlanadi, asosan oyoqlarning qon bilan ta‘minlanishini baholashda foydalaniladi d) Apikal puls – yurak cho‘qqisi turtkisida, ya‘ni chap o‘mrov o‘rta chizig‘i bo‘ylab, 4 – 5 qovurg‘alararo sohada stetoskop yordamida eshitiladi. e) Apikal va radial pulsni aniqlash orqali puls defisitini (tanqisligi) aniqlash:
3	Arterial bosim (a.b.)ni o‘lchash.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION   	Tonometr, fonendoskop	Arterial bosim (a.b.)ni o‘lchash. 1. Qo‘llar yuviladi va quritiladi. 2. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi 3. Arterial bosimni o‘lchash uchun bemor qulay o‘tkaziladi yoki yotqiziladi. Bemorning o‘ng yoki chap bilagini yelkasigacha yalang‘ochlanadi. 5. Bemor qo‘li krovat ga yoki stulga kafti bilan yuqoriga qaratib qo‘yiladi 6. Tonometr vintelinii burab manjetini havo si chiqariladi. 7. Bemorni tirsagidan 2-3 sm yuqoriga



manjetni 2
barmaq
sig'adigan
qilib

o'rab olinadi.

8. Bemorning tirsak
bo'g'imida yelka arte
riyasi tomir urishini
2,3,4 barmoqlar yorda
mida topiladi.

9. Tomir urgan joyga
fonendoskop membra
nasini

qo'yiladi, eshituv
nayi quloqqa ulanadi.

10. Vintelni berkitib
rezina

ballon yordamida
manjetkaga havo
yuboriladi.

11. Vintelni ochib,
havo asta-
sekin chiqariladi.

12. Havo
chiqish vaqtida
fonendoskopda
tomir urishi
eshitiladi. Bu

sistolik

bosim

ko'rsatgichidir.

13. Havo chiqishi
davomida tovushlar
eshitilmay qoladi. Bu
diastolik

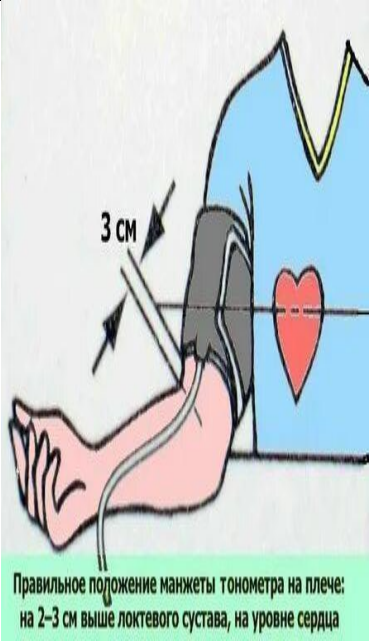
bosim

ko'rsatgichini
bildiradi.

14. Tovushlarnin
g eshitilgan
va

eshitilmagan
joylardagi

natijani
monometrdan

			yoziib olinadi. 15. Vintelni to‘liq ochib, manjetkani ichidagi xavo to‘liq chiqariladi. 16. Manjetka bemor bilagidan olinadi. 17. Natija xarorat varaqasiga belgilanadi. ESLATMA: Normada sistolik bosim kattalarda 100-130 mm.simob ustuniga, diastolik bosim 60-90mm. simob ustuniga teng bo‘ladi.
4	Nafas olish sonini sanash	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085  	Sekundomer-1 ta, lotok – 1ta, gemodi namika varaqlari-1 ta suyuq sovun -1 ml, qog‘oz sochiq-20sm, steril qo‘lqop -1 juft,70% li etil spirti – 5 ml, paxta sharcha-10 gr, 0,5% gipoxlorid natriy eritmasi -500 ml 1. Qo‘llar yuviladi va quritiladi. 2.Bemor bilan ishonchli munosabat o‘rnatiladi. 3.Muolaja mohiyati va ketma-ketligi tushuntiriladi. Bemordan muolajaga roziligi olinadi. 5.Kerakli jihozlar tay yorlanadi. 6.Hamshira qo‘llari yuviladi va quritiladi. 7.Nafasni sanash uchun bemor karovatga o‘tirgan yoki yotgan bo‘lishi kerak. Bemor oldida joylashib o‘tiriladi va bemorni chalg‘itish uchun uning qo‘lini pulsni aniqlash maqsadida ushlagandek ushlanadi. 9.Hamshira qo‘lini

				bemorning bilagidan ushlab, agar ko'krak tipidagi nafasni aniqlash kerak bo'lsa bemorning ko'krak sohasiga, qorin tipini aniqlashda epigastral sohasiga pulsni aniqlash maqsadida qo'ygandek qo'yadi. 10.Nafas olish sekundomerdan foydalangan holda sanaladi. 11.Nafas olish sanalganda uning maromini, sonini, chuqurligini va tipini baholanadi. 12.Nafas harakatlari 1 daqiqa davomida sanaladi.
5	Hushdan ketganda birinchi yordam ko'rsatish.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION   	Yostiq yoki katlanadigan adyol ,Nam sochiq yoki salqin suv, Nashatir spirti (ammiak) ,Paxta ,Bir martalik qo'lgoplar ,Qaychi yoki tugmani ochish uchun vosita ,O'ralgan qulay mato (matrascha yoki polietilen) , Zaruratda yonboshlatish uchun orqa	1. Avvalo xavfsizlikni ta'minlang: O'zingiz va jabrlanuvchi uchun xavfsiz joyda ekaningizga ishonch hosil qiling (masalan, yo'l o'rtasida bo'lsa, uni chetga olib chiqing 2.BIRINCHI YORDAM QADAMLARI: Jabrlanuvchini tekshiring Odamga ohang bilan murojaat qiling : "Yaxshimisiz?", "Meni

		 Побрызгать лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом 1 Приподнимает ноги для улучшения притока крови к сердцу. Восстанавливает силы и готовится сменить уставшего участника. Координирует действия. 2 Проводит непрямой массаж сердца. Отдает команду «Вдох!» после каждого пятого надавливания (в момент вдоха следует сделать паузу на 3-4 секунды). Контролирует эффективность вдоха ИВЛ. 3 Проводит вдох ИВЛ. Контролирует реакцию зрачков и пульс на сонной артерии.  	yostiqlik (kichik) , Ogʻir holatlar uchun telefon yoki aloqa vositasi eshityapsizmi?" Javob bermasa, yengil silkitib koʻring. 3. Burun tagiga paxtaga shimdirilgan nashatir spirti tutqazish mumkin – bu odamning oʻziga kelishiga yordam beradi. Ammo nashatirli paxtani burunga tiqmaslik, uni ichkariga quyib yubormaslik va hushsiz holatda odamni ichimlik bilan sugʻormaslik kerak – bu xatoliklar odamga zarar yetkazishi mumkin. 4. Nafas olishni va yurak urishini tekshiring. Nafas chiqishini ogʻiz yoki burundan eshiting yuzingiz bilan sezishga harakat qiling. 5. Koʻkrakning koʻtarilishini kuzating. Nafas va urishni aniqlash 10 soniyadan oshmasligi kerak. 6. Agar nafas olmasa yoki yurak urishi toʻxtagan boʻlsa: Zudlik bilan tez yordam chaqiring (103). Yurak urishini sunʼiy yoʻl bilan tiklash (KPR) boshlang: Koʻkrakning markaziga ikki qoʻlni
--	--	---	---

				qo'yib, har bir bosish 5–6 sm chuqurlikda va daqiqasiga ~100–120 marta bo'lishi kerak. 7. Agar nafas olayotgan bo'lsa, ammo hushsiz bo'lsa: Uni yonbosh holatga o'tkazing (stabil yon holat): Nafas yo'llari ochiq bo'lishi uchun tilni orqaga tushib qolishining oldini oladi. Nafasini va holatini doimiy kuzatib boring. Kiyimlarini bo'shating Yoqa, belbog', sutyen yoki boshqa qisuvchi kiyimlarni yeching.
6	Antropometriya o'tkazish	Ulchov tasmasi 	santimetrli o'lchov tasmasi; ruchka; suyuq sovun	Mijozdan issiq yoki qalin kiyimlarini yechishini iltimos qiling; O'lchashni yupqa kiyim ustidan amalga oshiring; Mijozdan o'lchash tasmasini gavda atrofidan (pastki qovurg'a va tos suyagining yuqori nuqtasi orasida joylashgan markaziy nuqtada) o'tkazishni iltimos qiling; O'lchash tasmasi bir xil sathda turganligiga ishonch hosil qiling; Mijozdan gavdasining og'irligini bir tekisda taqsimlagan holda, oyoqlarini birga

				qo'yishini iltimos qiling; Qo'llarini bo'shashgan holatda tutishi; Me'yoriy nafas olib so'ngra nafas chiqarishini iltimos qiling; Bel aylanasi uzunligini o'lchang; O'lchash tasmasi qattiq siqmagan holda, teriga yopishib turishi lozim (rasmlarga qarang). Mijozdan santimetrli tasmani qaytarab oling; Qo'llarni sovun bilan yuving. Me'yorida bel aylanasi erkaklarda 100 sm , ayollarda 90 sm bo'lishi kerak
7	Tana haroratini o'lchash.		tibbiy termometr, sochiq, harorat daftari, zararsizlantiruvchi eritma solingan idish (1% li xloramin eritmasi)	Qo'l yuviladi va quritiladi. Bemorga muolaja haqida ma'lumot beriladi. Bemor qulay vaziyatda yotqiziladi. Termometr olinadi va simob ustuni silkitib tushiriladi. Termometr qo'yiladigan soha ko'zdan kechiriladi va sochiq bilan quruq qilib artiladi. Termometr teri burmasiga qo'yiladi. Bunda termometrdagi simob rezervuari badanga tegib turishi kerak. 10 daqiqadan so'ng

				termometr olinadi. Termometrdagi ko'rsatgich aniqlanadi. Termometr ko'rsatgichi harorat daftoriga qayt qilinadi. Termometr simob ustuni pastga tushguncha silkitiladi. Termometr zararsizlantiriladi. Harorat varaqasiga qayd qilinadi. Termometrni zararsizlantirish: termometr zararsizlantiruvchi eritmalaridan biriga solib qo'yiladi (2% li xloramin eritmasiga 30 daqiqaga, 3% perikis vodorodli eritmasiga 80 daqiqaga, 0,5% li dizoksan eritmasiga 20 daqiqaga) oqar suvda chayiladi va quruq qilib artiladi. Termometr quruq joyda, tagiga paxta solingan idishda saqlanadi.
--	--	--	--	--

8	Kollaps , Shokda birinchi yordam.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085    	Yostiq yoki katlanadigan adyol ,Nam sochiq yoki salqin suv, Nashatir spirti (ammiak) ,Paxta , bir martalik qo‘lqoplar ,Qaychi yoki tugmani ochish uchun vosita ,O‘ralgan qulay mato (matrascha yoki polietilen) , Zaruratda yonboshlatis h uchun orqa yostiq (kichik) , Og‘ir holatlar uchun telefon yoki aloqa vositasi	1. Holatni baholash va yordam chaqirish Jabrlanuvchining holatini tezda baholang: hushida yoki yo‘qmi, nafas olyaptimi. Tez yordam 103 chaqiring. 2. Jabrlanuvchini yotqizing, iloji bo‘lsa beliga orqa bilan, tekis joyga. Oyoqlarini biroz ko‘tarib qo‘ying – bu miya va yurakka qon oqimini yaxshilaydi. 3. Agar voqea yopiq joyda bo‘lsa, derazani oching, shamollatish yarating. Kiyimlarning yoqasini, belbog‘ini, tugmalarini yeching, siqib turgan qismlarni bo‘shating. 4. Boshni yon tomon ga buriring, bu tilning orqaga tushib nafas yo‘llarini to‘sis qo‘y masligi uchun zarur. Agar qayt qilish ehtimoli bo‘lsa, yonbosh yotqizing. 5. Terisi sovuq, oqarib ketgan bo‘lsa – tanani iliqalashtirish choralari rini ko‘ring. Sovuq ter chiqishi – bu qon aylanishining buzilganidan darak
---	--	--	---	---

			beradi. Nashatir spirtiga shimdirilgan paxtani burun tagiga olib boring (1–2 soniyaga). Agar nashatir bo‘lmasa, odekolon bilan artish mumkin. 7. Og‘ir holatlarda nafas va yurakni tekshirish Nafas yoki yurak urishi yo‘q bo‘lsa: Sun‘iy nafas (masalan, “og‘izdan og‘izga”) Yurakni bilvosita massaji (ko‘krakni 100–120 marta daqiqasiga bosish) 8. Agar bemor hushiga kelsa: Sokin yotishini ta‘minlang. Suyuqlik bering (masalan, iliq shirin choy), agar qusmayotgan bo‘lsa Avval ichib yurgan dori vositalarini o‘zi istasa, faqat o‘zi qabul qilgan dorilarni bering
--	--	---	--

9	Yurakni bilvosita massaj qilish texnikasi.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085      	Sun'iy nafas berish uchun niqob yoki plyonka, avtomatlashtirilgan tashqi defibrillyator, gigiyenik qo'lqoplar, se kundomer, yassi va qattiq sirt, antiseptik vositalar.	1. Bemor holatini tayyorlash: Bemor qattiq va tekis sirt ustiga yotqiziladi. Ko'krak va qorin qismini siqib turgan kiyimlardan butunlay ozod qilinadi. 2. Qutqaruvchi bemorning chap tomonida joylashadi. Chap qo'l kafti ko'krak suyagining pastki uchdan bir qismiga, ya'ni hanjarsimono'simtada n 2–3 smyuqoriga vertika l holatda qo'yiladi. 3 Qo'llarning joylashuvi: O'ng qo'l chap qo'lning ustiga qo'yiladi. Bunda bilaklar tekis, kaftlar yumshoq bukilgan, barmoqlar esa na chap kaftga, na bemorning ko'kragiga tegmasligi kerak. 4. Ikkala qo'l to'g'ri va bukilmagan holatda bo'lishi kerak. Qutqaruvchi o'z vaznidan foydalangan holda ko'krak suyagini umurtqa tomon 4–5 sm bosadi. Har bir bosish taxminan 0.5 soniya davom etadi, urishsiz, tiniq ritmda bajariladi. Tezlik: daqiqasiga 60–
---	--	---	--	---



80 marta.

5. Yurak massaji + sun'iy nafas:

Yurak massaji sun'iy nafas bilan birga olib boriladi.

Qutqaruvchilar sonidan qat'i nazar, nafas va bosish nisbati 2:15 bo'lishi kerak (2 marta nafas, 15 marta ko'krak bosilishi)

6 Yurak massajining samaradorlik belgilari:

a) Massaj vaqtida bo'yin

arteriyasida puls sezilishi

Ko'z qorachig'ining torayishi, yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi

c) Teri rangi pushti rangga kirishi

d) O'z-o'zidan nafas olish va hushning tiklanishi

10	O'pka sun'iy ventilyatsiyasini o'tkazish	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085    	4 qavat qilib buklangan steril salfetaklar, og'iz-halqum naychasi (havo yo'li), AMBU qopchasi bilan birga yuz niqobi.	1. Nafas yo'llarini ochish: Bemorni qattiq va tekis yuzaga yotqiziladi, boshi yon tomonga buriladi. Ko'rsatkich barmoq steril salfетка yoki ro'molcha bilan o'ralgan holda, bemorning og'zi va halqumi begona narsalardan tozalanadi. 2."Og'izdan og'izga" usulida sun'iy nafas berish:Yordam ko'rsa tutuvchi bemor yoniga joylashadi.Bir qo'l ostidan bemor ning bo'ynini ushlab, ikkinchi qo'l bilan pesho nasini bosadi va boshini maksimal orqa ga egadi. Ikki barmoq bilan burunni bekitadi, ikkinchi qo'li bilan og'izni biroz ochadi. Og'iz orqali mahkam yopib , kuchli va tez nafas (0.8–1.0litr) yuboradi.Bemor passiv ravishda nafas chiqaradi Sanitar-gigiyena uchun nafas berishda steril salfетка yoki bintdan foydalaniladi, ammo qalinmato qo'llanilmaydi. Kattalarda nafas chastotasi: daqiqasiga 14–16 marta. To'g'ri bajarilayotganini ko'krak qafasi ning harakati bilan
----	--	--	--	--



aniqlanadi: nafas olayotganda ko'tarilishi, chiqarayotganda tushishi.

3 Og'izdan burunga" usulida sun'iy nafas berish: Pastki jag' shikastlanganda yoki og'iz ochilmasa qo'llaniladi. Bosh orqaga egiladi, bir qo'l peshonada, ikkinchisi bilan pastki jag' yuqo riga ko'tariladi va og'iz yopiladi. Burun ni lablari bilan qamrab, nafas yuboriladi.

4. AMBU moslamasi bilan sun'iy nafas: Niqob bemorning yuziga qo'yiladi, og'iz va burunni to'liq yopadi.

Niqobning yuqori (burun qismi) qismi bosh barmoq bilan,

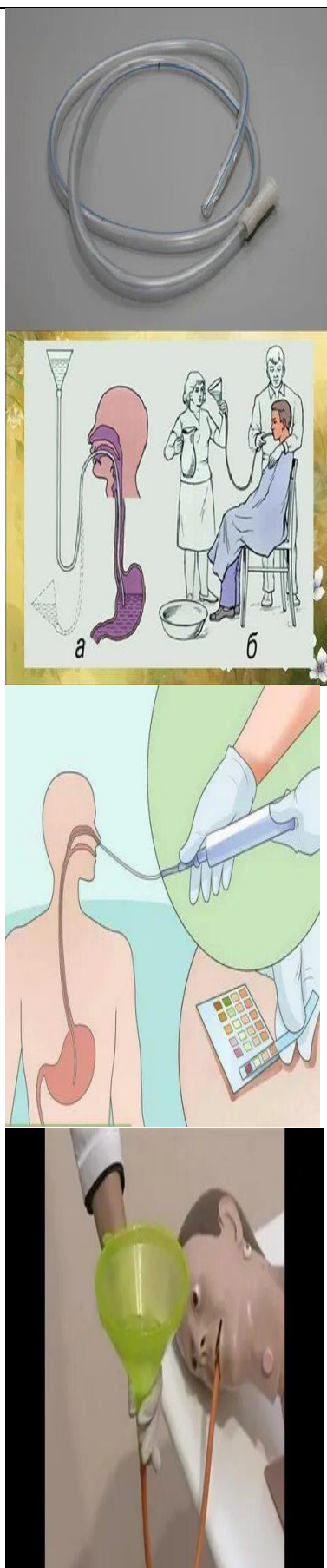
pastki qismi esa III, IV va V barmoqlar yordamida jag'ni yuqoriga ko'tarib mahkamlanadi.

II barmoq niqobning pastki qismini mahkam ushlab turadi. Bosh orqaga egilgan holatda bo'lishi lozim. Bo'sh qo'l bilan Ambu xaltachasi ritmik tarzda siqiladi — nafas yuboriladi.

Nafas chiqishi maxsus klapan orqali

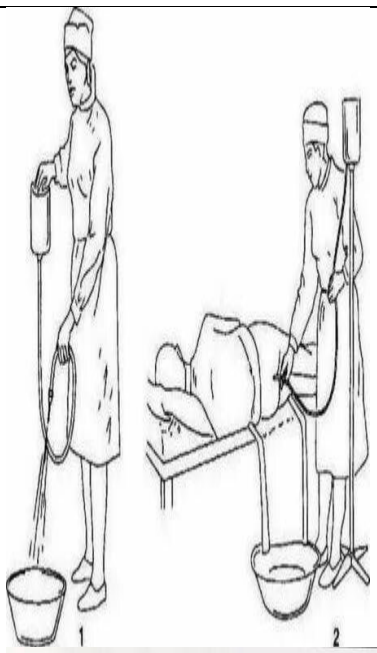
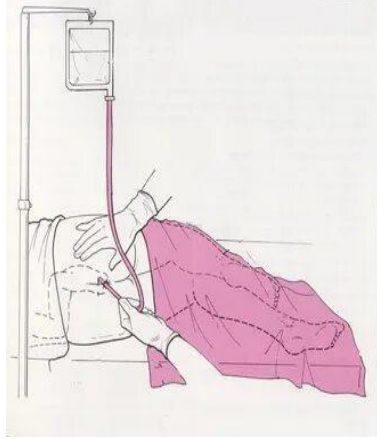
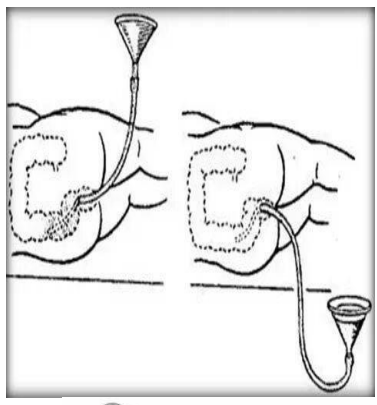
				atmosferaga chiqadi 5. Sun'iy nafas yurak massaji bilan birga qo'llanganda: Tavsiya etilgan nisbat: 2 ta sun'iy nafas : 15 ta yurak siqilishi (2:15). Sun'iy nafas berish vaqtida yurak massaji to'xtatiladi, ammo bu tanaffus 3 soniyadan oshmasligi lozim
11	Pulsoksimetr		pulsoksimetr, ruchka, stul yoki kushetka (mijoz uchun).	Tibbiyot xodim quyidagi qadamlarni bajarishi lozim: Qo'llarni sovun bilan yuving; Pulsoksimetriyani o'tkazishdan oldin tekshirilayotgan barmoqning terisi toza ekanligiga va tirnoq ustida lak yo'qligiga ishonch hosil qiling; Pulsoksimetrni yoqing; Pulsoksimetrni mijozning barmog'iga qo'ying; Bir necha soniya kuting; Pulsoksimetr aniq signalini olganida, ekranda yurak urushi va saturatsiya aks etadi;

12	Oshqozonni yuvish ketma ketligi.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION  VectorStock VectorStock.com/6372085    Оборудование для экстренного промывания желудка довольно простое, однако необходимо помнить, что трубка, введенная в желудок, должна быть стерильной.	Steril, yo'gon me'da zondi, voronka, 1 chelak yuvish uchun eritma (4,2% li natriy gidrokarbonat eritmasi, suv), 1 litrli ko'zacha, klyonkali fartuk, klyonka, suv solish uchun tog'ora, sochiq, "Janye" shpritsi, qo'lqop.	1. Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi; 2. Qo'l yuviladi va quritiladi; 3. Fartuk va qo'lqop kiyiladi; 4. Bemordan ko'ylak tugmachalarini yechish so'raladi; 5. Bemor to'g'ri o'tqaziladi: stulga suyangan holda boshi oldinga engashgan, oyoqlari bir oz ochilgan holda o'tqaziladi; 6. Bemorning bo'yin va ko'kragiga klyonka fartuk tutiladi; 7. Pinset yordamida steril, nam zond olinadi. O'ng qo'l bilan yopiq uchidan 10-15 sm oraliqda ushlanadi, chap qo'l bilan ikkinchi uchi ushlanadi; 8. Me'daga qancha santimetrda zond kiritilishi aniqlanadi; 9. Bemordan og'iz ochish va burun orqali chuqur nafas olish so'raladi. Zondningyopiq uchi til ustiga qo'yiladi; 10. Bemordan yutinishi so'raladi. Har bir yutinganda zond asta-sekin
----	----------------------------------	---	---	--



yuboriladi. Zond belgilangan qismigacha kiritiladi;
 11.Zondning ikkinchi uchiga voronka kiygiziladi;
 12.Oʻrnatilgan voronka bemorning tizzasigacha tushuriladi va yuvush uchun tayyorlangan eritma bilan toʻldiriladi;
 13.Eritma solingan voronka asta-sekinlik bilan koʻtariladi.
 14.Voronka yana asta-sekin tizzagacha tushiriladi va ichidagi suyuqlik togʻoraga tushuriladi;
 15.Muolaja meʼdadan toza suv tushguncha 15 -16 marta qaytariladi;
 16.Salfetka bilan zond uchi oʻraladi;
 17.Asta-sekinlik bilan zond meʼdadan chiqariladi va salfetka bilan artiladi;
 18.Bemor oldidan klyonka olinadi va ishlatilgan asboblarni zararsizlantiriladi;
 Qoʻlqop va fartuk yechiladi va zararsizlantiriladi;
 20.Meʼda yuvilgandan soʻng bemor ahvoli kuzatiladi.

13.	Sifonli huqna o'tkazish ketma ketligi.	HANDS WASHING MEDICAL INSTRUCTION    	Suyuq sovun, bir martalik qog'oz salfetka, vazelin, bir martalik qo'lgop, kleyonka fartuk. Steril yo'g'on naycha, lotok, kleyonka, katta taglik, shpatel. Hajmi 1 litrli voronka, 10-12 litr qaynatilgan, harorati 37C li suv solingan idish, 1litr hajmdagi krujka. Voronka, yuvindi suvlar uchun idish. 0,5% gipoxlorid natriy eritmasi	1 .Bemorga muolaja maqsadi tushuntiriladi; . Qo'l yuviladi va quritiladi; . Fartuk va qo'lgop kiyiladi; . Bemordan ko'ylak tugmachalarini yechish so'raladi; . Bemor to'g'ri o'tqaziladi: stulga suyangan holda boshi oldinga engashgan, oyoqlari bir oz ochilgan holda o'tqaziladi; 6.Bemorning bo'yin va ko'kragiga klyonka fartuk tutiladi; 7.Pinset yordamida steril, nam zond olinadi. O'ng qo'l bilan yopiq uchidan 10-15 sm oraliqda ushlanadi, chap qo'l bilan ikkinchi uchi ushlanadi; . Me'daga qancha santimetrda zond kiritilishi aniqlanadi; . Bemordan og'iz ochish va burun orqali chuqur nafas olish so'raladi. Zondning yopiq uchi til ustiga qo'yiladi; 10.Bemordan yutinishi so'raladi. Har bir yutinganda zond asta-sekin yuboriladi. Zond belgilangan qismigacha kiritiladi;
-----	--	---	--	--

		   	11. Zondning ikkinchi uchiga voronka kiygiziladi; . O'rnatilgan voronka bemor tizzasigatushuriladi va yuvush uchun tayyorlangan eritma bilan to'ldiriladi; . Eritma solingan voronka asta-sekinlik bilan ko'tariladi. . Voronka asta-sekin tizzagacha tushiriladi va ichidagi suyuqlik tog'oraga tushuriladi; . Muolaja me'dadan toza suv tushguncha 15 -16 marta qaytariladi; 16. Salfetka bilan zond uchi o'raladi; . Asta-sekinlik bilan zond me'dadan chiqariladi va salfetka bilan artiladi; . Bemor oldidan klyonka olinadi va asboblarni zararsizlantiriladi; . Qo'lqop va fartuk yechiladi va zararsizlantiriladi; 20. Me'da yuvilgandan so'ng bemor ahvoli kuzatiladi.
--	--	--	---

4. DASTURNI AMALGA OSHIRISHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK TA'MINOTI

4.1. O‘quv bazalari: Respublika o‘rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Andijon filiali Buvasa’din ko‘chasi, 18-uy. Davolash profilaktika muassasalari qoshidagi o‘quv bazalari.
Amaliyot bazasi: davolash profilaktika muassasalari qoshidagi o‘quv bazalari.

4.2. Mashgulotlarni o‘tkazish uchun zarur jixozlar ro‘yxati:

Modul bo‘yicha dars olib borish uchun nazariy, amaliy va seminar darslar o‘tiladigan o‘quv auditoriyalari

Multimediali jamlanma: slaydlar to‘plami bo‘lgan ppt ko‘rinishli ma‘ruzalar SD diskda ko‘rgazma materiallar, ekran videofilmlar.

Klinik amaliy kunikmalarni mustaxkamlash treningukuv xonasi mulyaj, fantom v.b jihozlar.

Mavzular bo‘yicha turli jadvallar, tasviriy ko‘rgazma va qo‘llanmalar,

Ryeabilitatsiya o‘tkazish uchun zamonaviy tibbiy apparaturalar.

4.3. Adabiyotlar ro‘yxati:

4.3.1. Qonunchilik va me‘yoriy-xuquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6 maydagi “Tibbiyot va farmasevtika ta’limi va ilm-fani tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ- 4310-son qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 7 apreldagi “Tibbiy-sanitariya sohasida kadrlarni tayyorlash va yanada uzluksiz kasbiy rivojlantirishning mutlaqo yangi tizimini joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 4666-sonli qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 18.12.2018 yil PQ 4063-sonli “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab –quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 11 noyabr PF 4887-sonli “Aholining sog‘lom ovqatlanishi va jismoniy faolligini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” farmoni

5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining 2020 yil 15 iyundagi 160-sonli “Tibbiy-sanitariya va farmasevtika kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini tashkil etish bo‘yicha me‘yoriy xujjatlarni yanada takomillashtirish to‘g‘risidagi” buyrug‘i.

6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining me‘yoriy hujjatlari.

4.3.2 Asosiy adabiyotlar.

1. Z.A. Alimova “Davolovchi masaj asoslari” darslik Toshkent 2005

2. A. Axmedov, X. Rasulov “Odam anatomiyasi, Bolalar anatomiyasi asoslari” darslik Toshkent 2019 yil

3. A. Gadayev, O. Masharipov Odam anatomiyasi” darslik Toshkent 2023 yil

Elektron adabiyotlar

Q.A. Nurmuxamedov “Reabilatsiya, massaj va mexnat bilan davolash” Toshkent 2015y

4.3.3 Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Nurmuxamedov Q.A. Massaj: darslik, Toshkent 2014 y.

2. Usmanxodjayeva A.A., Adilov Sh.K., Axmedova D.Sh. “Shifokor nazorati” fanidan laboratoriya mashg‘ulotlari bo‘yicha amaliy tavsiyalar, Toshkent, 2017 y. – 110 b.
3. Vasilyev V.D., A.A. Usmanxodjayeva “Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullauvchilarning tizimli mashg‘ulotlar tas‘iri natijasida inson organizmdagi funksional (nafas, yurak qon tomir va vegetativ nerv tizimlari) holatini baholash” Toshkent. 2012 y. o‘quv uslubiy qo‘llanma – 32 b.
4. Usmanxodjayeva A.A., Adilov Sh.K va boshkalar. “Reabilitologiya va sport tibbiyoti” darslik. Toshkent, “Tafakkur” nashriyoti, 2020 y. – 344 b.
5. Avdeyeva T.G. Vvedeniye v detskuyu sportivnuyu meditsinu. Moskva: GEOTAR-Media, 2009. – 176.
6. Dubrovskiy V.A. Sportivnaya meditsina: Ucheb. dlya stud. vyssh. uchebn. zavedeniy. – M.: Gumanit. izd. syentr VLADOS 2002. – 512s.
7. Yepifanov V.A. Lechebnaya fizkultura i sportivnaya meditsina. M. 2000 g.
8. Makarova G.A. Sportivnaya meditsina: Uchebnik. – M.: Sovetskiy sport, 2003. – 480
9. Mirzoyev O.M. Vosstanovitelnyye sredstva v sisteme podgotovki sportsmenov. M.: Fizkultura i sport, SportAkademPress, 2005. – 211s.
10. Yu. Gaziyeva. Sport tibbiyoti uslubiy qo‘llanma Toshkent 2012y
11. Pavlanova G.I. “Fizioterapiya va massaj” fanidan o‘qitish materiallar to‘plami Toshkent 2022
12. C.A. Mamurov, D.B. Yusupova. “Fizioterapiya va massaj” 2022y

Qo‘shimcha adabiyotlar:

1. Krasikova I. S. Detskiy massaj. Massaj i gimnastika dlya detey ot rojdeniya do trex let. — 2-ye izd., ispr. i dop. — SPb.: KORONA print, 2000g.
2. Panayev M. S. Osnovy massaja i reabilitatsii v pediatrii/ «Meditsina dlya vas». - Rostov n/D: «Feniks», 2007. - 320 s.
3. Biryukov A.A. Lechebnyy massaj. Moskva: «Akademiya», 2007g..
4. Bogolyubov V.M. Kurortologiya i fizioterapiya. M.: Meditsina, 2018g.
5. Lechebnaya fizicheskaya kultura pri zabolevaniyax organov dyxaniya / Achkasov Ye.Ye., Talambum Ye.A., Xorolskaya A.B., Runenko S.D., Sultanova O.A., Krasavina T.V., Mandrik L.V. M.: Triada – X, 2011g

4.3.4. Elektron ta’lim resurslari

www.medi.ru,
www.medlinks.ru,
www.medscape.com,
www.medland.ru,
www.med-lib.ru,
www.ksmed.ru/pat/gynecology,

5.YAKUNIY ATTESTATSIYA

5. Oraliq nazorat

Oraliq nazorat – sikl davomida o‘quv dasturining (bir necha mavzularni o‘z ichiga olgan) moduli tugallangandan keyin tinglovchilarining bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baxolash usuli. Oraliq nazorat test, suxbat, vaziyatli masala yechish, yozma ish, amaliy ko‘nikmalarni baxolash yoki ularni kombinatsiyalangan shakllarida o‘tkaziladi, aniq ishlab chiqilgan baholash mezonlari bo‘yicha baxolanadi va natijalari gurux jurnalida qayd etiladi.

Andijon filialida malaka oshirish kurslaridagi oraliq nazoratlar bir marotaba og‘zaki so‘rov shaklida o‘tilgan mavzular asosida nazariy amaliy savollarni o‘z ichiga olgan xolda 5 ta savoldan iborat biletlar yordamida amalga oshiriladi. Har bir to‘g‘ri javobga maksimal 20 balldan (%) beriladi, o‘tish balli 60 ball (%) .Oraliq nazoratdan o‘tgan tinglovchilar nazoratning keyingi bosqichi Yakuniy attestatsiyaga qo‘yiladi.

Oraliq nazorat savollari

1- Bilet.

- 1.Massaj o‘tkaziladigan joy(xona) qanday bo‘lishi kerak?
- 2.Silash usullari qanday bosim bilan o‘tkaziladi?
- 3.Ritmik sport massajni trenirovka o'mida o'tkazishganligini bilasizmi?
- 4 Massaj xonasini yorug‘liklari va dam olish xonalari haqida nimalar bilasiz?
5. Silashda kaftning qaysi sohalari ishtirik etadi?

2-Bilet.

1. Massaj xonasini yorug‘liklari va dam olish xonalari haqida nimalar bilasiz?
2. Silashda kaftning qaysi sohalari ishtirik etadi?
3. Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qayerda qo'llangan?
4. Massajga tavsiya yoki ma'n etilish holatlarini bilasizmi ?
5. Silash usulining fiziologik ta'sirini bilasizmi?

3-Bilet.

- 1 Tayyorlovchi massaj qanday holatlarda o'tkaziladi?
- 2.Massajga tavsiya yoki ma'n etilish holatlarini bilasizmi ?
3. Massaj muolajasini bajarish jarayonida massaj olish uchun qulay holatni bilasizmi?
4. Massajchining charchash sabablarini bilasizmi?
5. Silash usullari ten, qon va limfaga qanday ta'sir etadi?

4-Bilet.

- 1.Silash usullari teriga qanday ta'sir etadi?
2. Silash nerv tizimiga qanday ta'sir etadi?
- 3.Silash usullari ten, qon va limfaga qanday ta'sir etadi?
4. Sport massajini turlarini bilasizmi?
- 5.Tayyorlovchi massaj qanday holatlarda o'tkaziladi?
- 6.Start oldi turlarini bilasizmi?

5-Bilet.

1. Silash nerv tizimiga qanday ta'sir etadi?
2. Silash usullari ten, qon va limfaga qanday ta'sir etadi?
3. Silashni ichki a'zolariga ta'sirini bilasizmi?
4. Sportda silash usuli qay holatlarda qo'llaniladi?
5. Sportda shikastlanganda, qon tomirlar torayganda, tomir tortishganda (mushak bexos qisqarganda) qo'llanadimi?

6- Bilet.

- 1.Silash usullarining turlarini bilasizmi?
- 2.Ritmik sport massajni trenirovka o'mida o'tkazishganligini bilasizmi?
- 3.Abu Ah ibn Sino tomonidan berilgan massaj klassifikatsiyasini bilasizmi?
- 4.Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qayerda qo'llangan?
- 5.Sport massajini turlarini bilasizmi?

7-Bilet.

1. Tayyorlovchi massaj qanday holatlarda o'tkaziladi?
2. Start oldi turlarini bilasizmi?
3. Tetiklantiruvchi massaj qay vaqtda o'tkaziladi?
4. Qaysi vaqtda qizdiruvchi massaj o'tkaziladi?
5. Safarbarlik massaji davomiyligini bilasizmi?
6. Qayta tiklash massaji qay vaqtda qo'lanadi?

8-Bilet

1. Hamma massaj usullari qaysi yo'nalishda bajariladi?
2. Massaj oluvchining qaysi sohalarini massaj qilish man qilinadi?
3. Massaj oluvchining mushaklari massaj vaqtida qanday holatda bo'lishi kerak?
4. Massaj usullarini qanday kuch bilan bajarish kerak?
- 5.Massaj qanday bosim va tempda bajarilishi kerak?

9- Bilet.

- 1.Umumiy massajda tananing qaysi sohalari massaj qililadi?
- 2.Silash usullarini teriga ta'siri qanday?
- 3.Silashning nuqta massajiga ta'siri?
- 4.Sportda silash qay holatlarda ko'proq qo'llaniladi?
- 5.Silashda kaft holati qanday bo'ladi?

10- Bilet.

- 1.Massajni oluvchining holati qanday bo'ladi?
- 2 Silash usuli mushaklarqa qanday ta'sir ko'rsatadi?
- 3.Udalash usulini tanaga ta'siri qanday?
- 4 Ishdalash usullari bo's'inlarqa qanday ta'sir etadi?
- 5.Qoqish usullarini fiziologik ta'siri qanday?

11-Bilet.

1. Massajning qanday harakat usullarini bilasiz?
2. Massajni kimlar bajarishi lozim?
- 3.Massajni fiziologik asoslari to'g'risidagi ma'lumotlar qaysi davrda boshlangan?
- 4.Massajni har xil kasalliklarni davolash xususiyati haqida ilmiy ishlar qaysi davrlarda paydo bo'ldi?
- 5.Mexanoretseptorlar tananing qaysi bo'laklarida bo'ladi?

12- Bilet.

1. Mexanoretseptorlarning tuzilishi qanday?
2. Organizmga nisbatan massajni ta'siri qanday bo'ladi?
3. Stress holat nima?
4. Mexanik ta'sir etish so'zini qanday tushunasiz?
5. Massajning asab sistemasiga ta'siri qanday?

13- Bilet.

- 1.Massajning teriga fiziologik ta'sirini bilasizmi?
- 2.Massajni yurak-qon tomir sistemasiga ta'siri qanday?
- 3.Massajni limfa sistemasiga ta'siri qanday?
- 4Limfa tugunlari odam tanasida qaysi sohalarda joylashgan?
5. Qayta tiklash massaji qay vaqtda qo'llanadi?

14-Bilet.

1. Massaj xonasini yorug'liklari va dam olish xonalari haqida nimalar bilasiz?
2. Silashda kaftning qaysi sohalari ishtirik etadi?
3. Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qayerda qo'llangan?
4. Massajga tavsiya yoki ma'n etilish holatlarini bilasizmi ?

5. Silash usulining fiziologik ta'sirini bilasizmi?

15-Bilet

1. Tayyorlovchi massaj qanday holatlarda o'tkaziladi?
2. Start oldi turlarini bilasizmi?
3. Tetiklantiruvchi massaj qay vaqtda o'tkaziladi?
4. Qaysi vaqtda qizdiruvchi massaj o'tkaziladi?
5. Safarbarlik massaji davomiyligini bilasizmi?
6. Qayta tiklash massaji qay vaqtda qo'hanadi?

6.0.YAKUNIY ATTESTATSIYA

6.1. Yakuniy attestatsiyaga qo'yiladigan talablar Yakuniy attestatsiya O'zbekiston Respublikasi Sog'liqnisaqlash Vazirligining 2020 yil 15 iyundagi 160-sonli buyruq 3-ilovasidagi «Tibbiy-sanitariya va farmatsevtika kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish ta'lim muassasalarida tinglovchilarning kasbiy bilim va ko'nikmalarini baholash to'g'risidagi Nizom» asosida o'tkaziladi. Umumiy malaka oshirish kurslarida Yakuniy attestatsiyaga Oraliq nazoratdan o'tgan tinglovchilar kiritiladi.

Nazoratning ushbu turi quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

-Test sinovi;

-Amaliy ko'nikmani baxolash bosqichlarida amalga oshiriladi

-Yakuniy suhbat (Imtixon)

Test sinovi – malaka oshirish o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan test banki asosida o'tkaziladi. Test sinovi natijalari quyidagicha baxolanadi: to'plangan to'g'ri javoblar xajmi umumiy test topshirig'ining 60 % va undan ortiqni tashkil etganda “O'tdi”, 59% va undan kam natijaga erishilganda — “O'tmadi” deb baxolanadi. Tinglovchining tayanch bilimlarini aniqlash va yakuniy test sinovini o'tkazish uchun mazkur malaka oshirish kursi dasturi doirasida tuzilgan bir xil test topshiriqlari bankidan foydalaniladi. Tinglovchiga test topshiriqlari bankidan 50 tadan kam bo'lmagan xajmda test topshiriqlari beriladi. Har bir to'g'ri javob 2 balldan baholanadi.

Yakuniy attestatsiyaning amaliy ko'nikmani baxolash bosqichiga test sinovidan o'tgan tinglovchilar qo'yiladi. Amaliy ko'nikmani baxolashda o'rta tibbiyot va farmasevtika kadrlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirishga qo'yilgan amaldagi Davlat talablari va malaka talablari doirasida tinglovchi tomonidan amalga oshirilishi lozim ko'nikmalar sinovdan o'tkaziladi. Baxolash natijalari “O'tdi” va “O'tmadi” deb belgilanadi.

Yakuniy suxbat shaklida tinglovchilarga har biri 5 ta savoldan iborat 2 ta vaziyatli masaladan iborat bilet beriladi. Vaziyatli masalalarni yechish natijasi mazkur vaziyatli masalada belgilangan savollarga berilgan to‘g‘ri javoblar soni asosida shakllantiriladi. Har bir savolga berilgan to‘g‘ri javoblar maksimal 10 balldan baholanadi. Nazoratning ushbu to‘g‘ri berilgan umumiy to‘g‘ri javoblar soni 7 ta (70%) va undan ortiq bo‘lganda –“ o‘tdi”, 6 ta va undan kam bo‘lgan xollarda –“o‘tmadi “ sifatida baxolanadi.

Tinglovchining bilim va ko‘nikmalari quyidagi mezonlar bo‘yicha baxolanadi:

O‘zlashtirish	Baho	Tinglovchining bilim darajasi
87-100	5	Tinglovchi o‘quv dasturining barcha bo‘limlari bo‘yicha tizimli, chuqur va to‘liq bilimga ega; Savollarga mantiqiy to‘liq va izchil javob beradi; Javoblarda nazariyani amaliyot bilan chambarchas bog‘laydi; Amaliy masalalarni xal etishda olgan bilimlarini fikrini xatosiz, to‘g‘ri asoslaydi; Amaliy ko‘nikmalarni algoritm bo‘yicha izchil va to‘g‘ri bajaradi; Amaliy topshiriqlarni bajarishda kasbiy bilimini mukammal ko‘rsata oladi; Vaziyatli masalalarni to‘g‘ri yechadi, javoblarni asoslaydi; Noanaviy xolatlarda muammoni mustaqil va ijodiy yechadi.
76-86	4	Tinglovchi dastur doirasida to‘liq bilimlarga ega, javobini xatosiz bayon etadi, savollarga mantiqiy to‘g‘ri javob beradi; Amaliy masalalarni xal yetishda olgan bilimlarini, xatosini o‘z vatida to‘g‘rilaydi; Amaliy ko‘nikmalarni algoritm bo‘yicha izchil va to‘g‘ri bajaradi; Amaliy topshiriqlarni bajarishda yetarli kasbiy bilimga egaligini ko‘rsata oladi; Vaziyatli masalalarni to‘g‘ri yechadi, javoblarni asoslaydi.
60-75	3	Tinglovchi dastur doirasida bilimga ega, savollarga to‘g‘ri javob beradi, lekin ayrim kamchiliklarga yo‘l qo‘yadi; olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay oladi; Amaliy ko‘nikmalarni algoritm bo‘yicha izchil va to‘g‘ri bajaradi; Vaziyatli masalalarni to‘g‘ri yechadi, biroq yoasoslashda qiynaladi.

60 dan kam	2	Tinglovchi dastur doirasidagi materialning asosiy qismini bilmaydi, savollar javob berishda qo‘pol xatolarga yo‘l qo‘yadi; Javobini mantiqiy bayon etmaydi; olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay olmaydi; Amaliy ko‘nikmalarni bajarishda xatoliklarga yo‘l qo‘yadi; Vaziyatli masalalarni yechishda qo‘pol xatoliklarga yo‘l qo‘yadi.
------------	---	---

6.2.Nazorat savollari.

1. Massaj nima va uning asosiy maqsadi qanday?
2. Massajning organizmga fiziologik ta'siri nimalardan iborat?
3. Massajning asosiy turlari qaysilar?
4. Gigiyenik massaj nima?
5. Davolovchi massajning vazifalari qanday?
6. Sport massaji qachon va qanday maqsadda qo‘llaniladi?
7. Profilaktik massajning ahamiyati nimada?
8. Massaj o‘tkazish uchun xonaning gigiyenik talablari qanday?
9. Massaj hamshirasining ish joyini tashkil etish qoidalari nimalardan iborat?
10. Massaj oldidan bemorni qanday tayyorlash kerak?
11. Massaj oldidan hamshira qo‘llariga qanday talablar qo‘yiladi?
12. Massaj uchun ishlatiladigan moy va kremlarning vazifasi nima?
13. Massaj o‘tkazishning umumiy qoidalari qanday?
14. Massaj vaqtida bemorning to‘g‘ri holati qanday tanlanadi?
15. Massajning asosiy usullari qaysilar?
16. Silash (sidirish) usulining mohiyati va ta'siri qanday?
17. Ishqalash usuli qanday bajariladi?
18. Ezish (uvalash) usuli qanday amalga oshiriladi?
19. Tebratish (vibratsiya) usuli qanday bajariladi?
20. Passiv va aktiv harakatlarning massajdagi o‘rni qanday?
21. Segmentar-reflektor massaj nima?
22. Nuqtali (akupressura) massajning mohiyati nimada?
23. Periostal massaj nima?
24. Limfatik drenaj massajining asosiy maqsadi nima?
25. Klassik massajning ketma-ketligi qanday?
26. Orqa sohasi massaji qanday bajariladi?
27. Bo‘yin va yoqa sohasi massajining xususiyatlari qanday?
28. Ko‘krak qafasi massaji qachon tavsiya etiladi?
29. Qorin bo‘shlig‘i massajining bajarilish texnikasi qanday?
30. Qo‘l va yelka kamari massajining xususiyatlari qanday?
31. Oyoq massaji qanday ketma-ketlikda bajariladi?
32. Umurtqa pog‘onasi kasalliklarida massajning o‘rni qanday?
33. Osteoxondrozda massajning ahamiyati nimada?
34. Skoliozda massaj qanday maqsadda qo‘llaniladi?

- 35.Artrit va artrozlarda massajni qo'llash xususiyatlari qanday?
- 36.Jarohatlar va sinishlardan keyingi reabilitatsiyada massajning o'rni qanday?
- 37.Nevrologik kasalliklarda massajning davolovchi ahamiyati qanday?
- 38.Bolalarda massaj o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
- 39.Keksalarda massaj o'tkazishda nimalarga e'tibor berish kerak?
- 40.Massajga mutlaq ko'rsatmalar (indikatsiyalar) qaysilar?
- 41.Massajga mutlaq qarshi ko'rsatmalar (kontraindikatsiyalar) qaysilar?
- 42.Tana harorati ko'tarilgan bemorlarda massaj o'tkazish mumkinmi?
- 43.Yuqumli va teri kasalliklarida massaj o'tkazishning o'ziga xos jihatlari qanday?
- 44.Yurak-qon tomir kasalliklarida massajni qo'llash qoidalarini qanday?
- 45.Massaj vaqtida bemorning holati yomonlashsa, hamshiraning harakatlari qanday bo'lishi kerak?
- 46.Massaj muolajasi davomiyligi va kursi qanday belgilanadi?
- 47.Massaj muolajasi natijalarini qanday baholash mumkin?
- 48.Massaj hamshirasining kasbiy etikasi va deontologik tamoyillari nimalardan iborat?
- 49.Massaj hamshirasining sanitariya-epidemiologik xavfsizlik qoidalariga rioya qilishdagi vazifalari qanday?
- 50.Massaj hamshirasining tibbiy hujjatlarni yuritish va muolajalarni qayd etish tartibi qanday?

6.3.YAKUNIY ATTESTATSIYA UCHUN TEST SAVOLLARI

1-Variant.

Massaj xamshirasi test:

- 1.Massaj so'zi kaysi tildan olingan?
 - A. *fransuz
 - B. nemis
 - C. arab
 - D. ingliz
- 2.O'zbekistonda massajning rivojlanishiga kim asos solgan?
 - A. *N.A. Semashko
 - B. N.A. Axmedov
 - C. P.G. Ling
 - D. I.M. Sarkizov-Serazini
- 3.Rossiyada massajga asos solgan olim kim
 - A. *I.V. Zabludovskiy
 - B. P.G. Ling
 - C. A.Ye. Il'f

D. M.Ya. Mudrov

4.Segmentar - reflektor massajning asoschisi kim?

- A. *A.Ye.IIIqerbak
- B. M.Ya.Mudrov
- C. I.M.Sarkizov-Serazini
- D. N.A.Semashko

5.Massaj qachon paydo bo'lgan?

- A. *qadim–qadim zamonlarda (Bizning eramizgacha)
- B. bizning eramizda
- C. yaqinda
- D. X asrda

6.Massaj birinchi bo'lib qachon va qaerda ko'llanilgan?

- A. *noma'lum
- B. Xitoyda
- C. Xindistonda
- D. Rossiyada

7.Shikastlanishlarni davolashda ezish usulini qo'llagan olim kim?

- A. *Gippokrat
- B. A.Ye. IIIqerbak
- C. L.A. Kunichev
- D. A.F. Verbov

8.Massajning rivojlanishiga o'rta asrlarda katta xissa ko'shgan sharq olimi kim?

- A. *Abu Ali ibn Sino
- B. Gippokrat
- C. Gerodikos
- D. A.K. Sels

9.“Sharq massaji”da usullar qanday bajariladi?

- A. *oyoklar bilan
- B. ko'llar bilan
- C. apparatlar yordamida
- D. jismoniy mashklar

10. Massajning organizmga fiziologik ta'sirini ilmiy nukta nazardan asoslab bergan olim kim?

- A. I.P. Pavlov
- B. M.Ya. Mudrov
- C. I.V. Zabludovskiy
- D. N.F. Filatov

11. Kosmetik massaj kaysi maksadda ko'llaniladi?

- A. *teri karishini oldini olish vositasi sifatida
- B. kasalliklarni oldini olishda
- C. kasalliklarni davolashda teri karishini oldini olish vositasi sifatida

12. Massaj qanday vosita bo'lib xizmat qiladi?

- A. *tetiklik, yaxshi kayfiyat, kuch-kuvvat bagish-lashda
- B. sixat-salomatlikni mustahkamlashda
- C. sog'liqni mustahkamlashda kuch-quvvatni tiklashda
- D. sihat-salomatlikni, umrni uzaytirishda

13. Mushak to'qimasini turini belgilang.

- A. *sillik,
- B. ko'ndalang-targil
- C. asab to'kimasi
- D. qon va limfa
- E. yurak mushak to'kimasi

14. Nerv sistemasiga nimalar kiradi?

*markaziy nerv sistemasi (bosh va orka miya),

- A. periferik nerv sistemasi (nerv tugunlari, nerv poyalari, nerv chigallari, nerv oxirlari)
- B. bosh va orka miya
- C. periferik asab tolalari, orka miya
- D. bosh miya, miyacha

15. Bosh miya tubidan necha juft bosh miya nervlari chiqadi?

- A. 12 juft
- B. 3 juft
- C. 8 juft
- D. 6 juft

16. Oliy nerv faoliyati to'g'risidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?

- A. *I.P. Pavlov
- B. A.Ye. Il'yerbak
- C. L.A. Kunichev
- D. M.Ya. Mudrov

17. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a'zolaridan tashkil topgan?

- A. *skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam,

- B. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
- C. suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam, paylardan
- D. mushak sistemasi, bo'g'im-boylam

18. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?

- A. *220
- B. 100
- C. 150
- D. 250

19. Umurtqa pog'onasi nechta umurtqadan tashkil topgan?

- A. *33-34
- B. 20-25
- C. 25-30
- D. 30-33

20. Umurtqa kanalida qaysi a'zo joylashgan?

- A. orka miya
- B. bosh miya
- C. oralik miya
- D. miyacha

21. Umurtqa pog'onasining qiyshayishiga nima deyiladi?

- A. *skolioz
- B. kifoz
- C. lordoz
- D. artroz

22. Massajchi qanday fazilatlarga ega bo'lmog'i lozim?

- A. *ziyoli, intelligent, kamtarin, xushmuomala, nihoyatda jiddiy, muloyim, sabr-toqatli
- B. shaxsiy gigiena talablariga rioya qilish
- C. ish kiyimi yengil, qulay, toza va yumshoq bo'lishi
- D. massajchi ko'llarining terisi issiq, silliq va elastik bo'lishi, tirnoqlari toza va olingan bo'lishi shart

23. Tirnoq milking o'sib ketishi, qo'l terisida yorik va qadoqlar paydo bo'lishini oldini olish uchun nima qilish kerak?

- A. *har 7-10 kunda 1 marta manikyur qilish
- B. qo'llarni doimo ilik suvda yuvish
- C. muntazam sovunli vannalar va o'zini o'zi massaj qilish
- D. terini ta'sirlantirmaydigan sovunlarda yuvish

24. "Quruq" massaj turini belgilang.

- A. surtiladigan va sepiladigan vositalarsiz qilinadigan massaj
- B. oziqlantiruvchi moylar bilan qilinadigan massaj talk yordamida qilinadigan massaj
- C. davolovchi massaj

25. Massajchi massaj muolajasini boshlashdan oldin nimalarni ko'rikdan o'tkazishi lozim?

- A. *teri, og'riklar, normadagi limfatik tugunlar, puls, taxikardiya, bradikardiya, bo'g'im, boylam, pay, korin bo'shligidagi a'zolar va boshkalar
- B. teri osti yog' qavati, og'riqlar, miogeloz (mushaklardagi qattqliklar) va boshqalar
- C. teridagi kattqliklar, og'riqlar va chandiqlar toshmalar, terining nam yoki quruqligi

26. Massajchi hamshiralarning vazifalari va ish normasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining qaysi buyrug'ida ifodalangan?

- A. 1995 yil, 22.05 № 228 buyrug'i, 1-ilova
- B. 392- buyruq
- C. 600- buyruq 6.10.2005 y OIV/OITS

27. Bitta massaj muolajasining birligi sifatida qancha vaqt davomida bajarilgan ish qabul qilingan?

- A. 10 minut davomida
- B. 40 minut davomida
- C. 20 minut
- D. 5 minut

28. Massaj muolajasining davom etish vaqti nimalarga bog'lik?

- A. *yoshi, bo'yi, tana ogirligi, teri osti yog katlami va mushaklar, bemorning axvoli, massaj kilinayotgan soxa, massajning turi va boshkalarga
- B. massaj oluvchining individual xususiyatlariga
- C. massaj kilinayotgan soxa, tana ogirligi, teri osti yog katlami
- D. yoshi, bo'yi, tana ogirligi, kasallikning klinik kechishi, asoratlari

29. Soglom odamlar uchun massajning qanday turlarini qabul qilish tavsiya etiladi?

- a. klassik massaj, o'zini o'zi massaj kilish, nuktali va boshka turlari
- b. maxsus apparatlar yordamida massaj kilish
- c. segmentar-reflektor massaj
- d. gigienik massaj

30. Davolovchi massajning asosiy harakat yo'nalishlarini belgilang.

- A. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk, kombina-siyalashgan
- B. silash, ishkalash, ezish, vibratsiya

- C. spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk
- D. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, silash, ishkalash

31. Massaj muolajasini bajarishda ko'l xarakatining yo'nalishi ko'pincha qaysi sistemaga bog'liq?

- A. *limfa
- B. asab
- C. nafas olish
- D. qon-tomir

32. Davolovchi massaj usullarini belgilang.

- A. *silash, I ishkalash, II ezish, III. vibratsiya IV
- B. silash I, ishkalash II, sillik, ushlab
- C. ezish III vibratsiya IV ko'ndalangiga, aylanasiga
- D. uzluksiz, uzuq-uzuq, ohista silash, ishqalash

33. Silash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- A. 24-26
- B. 60-100
- C. 40-50
- D. 100-250

34. Ishkalash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- A. 60-100
- B. 100-250
- C. 24-26
- D. 90-120

35. Bo'g'im-boylam apparatiga ta'sir qiladigan usulni aniqlang.

- A. ishkalash
- B. silash
- C. ezish
- D. vibratsiya

36. Bo'g'imlarni xarakatlantiruvchi tabiiy suyuqlikni aniqlang.

- A. *sinovial suyaklik
- B. gumoral suyaklik (kon va limfa)
- C. orka miya suyakligi
- D. limfa suyakligi

37. Mushak sistemasiga ta'sir qiladigan usulni aniqlang.

- A. *ezish
- B. ishkalash
- C. silash
- D. vibratsiya

38. Ezish usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- A. *40-50
- B. 90-150
- C. 60-100
- D. 24-26

39. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?

- A. *yurak mushagi
- B. ko'ndalang-targil mushak
- C. sillik mushak
- D. ko'z mushagi

40. Vibratsiya (tebranish) usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- A. *100-250
- B. 24-26
- C. 60-100
- D. 40-50

41. Sinishlarda suyak qadog'ini tezroq hosil bo'lishini tezlashtiruvchi usulni belgilang.

- A. *silkitish
- B. silash
- C. ishkalah
- D. ezish

42. Ichki sekretiya bezlarining faoliyatiga ta'sir qiluvchi usulni aniqlang.

- A. *chaykatish
- B. ishkalah
- C. silash ezish

43. Ichki a'zolari massaj qilishda qo'llaniladigan usulni aniqlang.

- A. *turtish
- B. silash
- C. ishkalah
- D. chaykatish

44. Quymich asab tolasining massajida qaysi usul ko'proq qo'llaniladi?

- A. *labil vibratsiya-asab to'kimasi bo'ylab
- B. ishkalah
- C. ezish
- D. nuktali vibratsiya

45. Sust, faol va sust-faol harakatlar ko'proq qaysi sistemaning kasalliklarida qo'llaniladi?

- A. *tayanch-xarakat apparati kasalliklarida;
- B. asab sistemasi

- C. nafas olish sistemasi
 - D. yurak kon-tomir sistemasi
46. Sust, faol va sust-faol harakatlar qanday holatlarda bajarilishini belgilang.
- A. *qoringa, chalkancha (orkaga), o'ng yon tomonga, chap yon tomonga, o'tirgan, tik turgan xolatlarda
 - B. o'tirgan, tik turgan, koringa yotgan va chalkancha
 - C. qoringa va orkaga (chalkancha) yotgan xolatlarda;
 - D. tik turgan, o'tirgan, o'ng va chap yon tomonga yotgan xolatlarda
47. Salomatlikni saqlash haqidagi ta'limot qanday ataladi?
- A. *valeologiya
 - B. nevrologiya
 - C. psixologiya
 - D. ginekologiya
48. Massaj muolajasi ko'proq qaysi sohada qo'llaniladi?
- A. *tibbiyot amaliyotida
 - B. sport-sog'lomlash-tirishda
 - C. san'at-xoreografiyada
 - D. sirkda
49. Bir kishini ikki kishi massaj qilsa, u qanday massaj deb ataladi?
- A. *qo'sh massaj
 - B. dvolovchi massaj
 - C. kosmetik massaj
 - D. segmentar-reflektor massaj
50. Qo'sh massajning vatani qayer?
- A. *Misr
 - B. Hindiston
 - C. Rossiya
 - D. Gretsiya

2-variant

1. Sport sohasida massaj birinchi bo'lib qayerda qo'llanilgan?
- A. *Gretsiyada
 - B. Rossiyada
 - C. Misrda
 - D. Rimda
2. Rimlik vrach Asklepiad nimalar bilan shug'ullanishni foydali deb hisoblagan?
- A. *tez-tez yuvinish, cho'milish
 - B. badanga turli moylar surtish
 - C. hammomga muntazam borish
 - D. massaj qabul qilish va jismoniy badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish

3. Asklepiad nimalar bilan davolanishni rad etgan?

- A. *har xil dorilar
- B. massaj
- C. suv muolajalari
- D. gimnastika

4. Asklepiad massajni qanday turlarga bo'lgan?

- A. *moyli, quruq, kuchli,
- B. kuchsiz, qisqa va uzoq davom etuvchi
- C. quruq, kuchli, kuchsiz
- D. qisqa, uzoq davom etuvchi;
- E. kuchsiz, quruq, moyli

5. Asklepiadni izdoshlaridan birini aniqlang.

- A. *Gippokrat
- B. A.K. Sels
- C. Gerodikos
- D. I.P. Pavlov

6. K. Sels nima deb aytgan?

- A. *"o'zini yaxshi his qilgan... sog'lom odam, vrach va massaj muolajasiga muhtoj bo'lmaydi"
- B. har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish
- C. har doim o'zini o'zi massaj qilish
- D. harbiylarni jismoniy tarbiyalashda asosiy vosita massaj hisoblanadi

7. "Tib qonunlari"dagi tabiiy-biologik davolovchi usullarga nimalar kiradi?

- A. *jismoniy tarbiya va massaj
- B. dori vositalari
- C. jismoniy tarbiya mashqlari
- D. massaj muolajasi

8. Tabobat amaliyotida massajni qaysi turi ko'proq qo'llaniladi?

- A. *davolovchi massaj
- B. segmentar-reflektor massaj
- C. nuqtali massaj
- D. kosmetik massaj

9. To'qimalarning nechta turi mavjud?

- A. *epiteliy, ichki, mushak, nerv to'qimalari
- B. qoplovchi (epiteliy), ichki to'qimalar
- C. mushak to'qimasi, silliq mushak to'qimasi
- D. silliq, ko'ndalang-targ'il mushak to'qimasi

10. Ichki muhit to'qimasini belgilang.

- A. *qon va limfa

- B. mushak to'qimasi
 - C. asab to'qimasi
 - D. silliq mushak to'qimasi
11. Skelet mushaklarining qisqaruvchanlik va cho'ziluvchanlik funksiyasini bajarishda qaysi mushaklar a'zo sifatida xizmat qiladi?
- A. *ko'ndalang-targ'il mushaklar
 - B. silliq mushaklar
 - C. epiteliy
 - D. asab to'qimasi
12. Odam organizmida nechta sistema mavjud?
- A. 6ta
 - B. 10ta
 - C. 5ta
 - D. *9ta
13. Odam tashqi ta'sirotlarni (issiq, sovuq, tovush, rang, hid va boshqalar) qaysi a'zolari orqali qabul qiladi?
- A. *sezgi a'zolari
 - B. teri
 - C. ko'rish
 - D. ta'm bilish
14. Umurtqa pog'onasi nechta segmentdan iborat?
- A. *beshta segmentdan
 - B. bitta segmentdan
 - C. uchta segmentdan
 - D. to'rtta segmentdan
15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?
- A. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi,
 - B. immun sistemasi
limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo'llari – ko'krak yo'li, o'ng limfa yo'li)
 - C. immun sistemasi (suyak ko'migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo'ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
 - D. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)
16. Nafas olish sistemasi nimalardan tashkil topgan? *
- A. tashqi burun, burun bo'shlig'i, burun oldi bo'shliqlari (yuqori jag', peshona, ponasimon, panjarasimon),
 - B. hiqildoq, kekirdak (traxeya), bronx va o'pkalar
 - C. burun oldi bo'shliqlari, tashqi burun, peshona bo'shlig'i
 - D. tashqi burun, burun oldi bo'shliqlari, bronx, o'pkalar
 - E. bronx va o'pkalar, traxeya, hiqildoq va boshqalar
17. Ovqat hazm qilish a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- A. *og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, til, so‘lak bezlari, halqum, qizilo‘ngach, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak, katta hazm bezlari-jigar, o‘t pufagi va o‘t yo‘llari, me‘da osti bezi
- B. burun, halqum, bronx, qizilo‘ngach, me‘da va boshqalar
- C. og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak
- D. halqum, qizilo‘ngach, me‘da va me‘da osti bezi
18. Endokrin a‘zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?
- A. *qalqonsimon bez, qalqon-simon oldi bezlari, ayrisimon bez, gipofiz, g‘uddasimon bez, buyrak usti bezi, jinsiy bezlar
- B. gipofiz, ayrisimon bez, buyrak usti bezi, me‘da osti bezi, so‘lak bezlari
- C. og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak
- D. gipofiz, jinsiy bezlar, qalqonsimon bez, me‘da osti bezi va boshqalar
19. Tanosil (jinsiy) a‘zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan ?
- A. *bajaradigan funksiyasiga qarab: erkaklar va ayollar jinsiy a‘zolaridan;
- B. erkaklar ichki tanosil a‘zolari
- C. joylanish o‘rniga bog‘liq holda: ichki va tashqi jinsiy a‘zolari
- D. ayollar ichki tanosil a‘zolari
20. Siydik chiqarish sistemasiga qaysi a‘zolar kiradi?
- A. *bir juft buyrak, siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo‘llari
- B. siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo‘llari
- C. buyrak, siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) bir juft buyrak,
- D. siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi)
21. Massajning organizmga ta‘sir etish jarayonida qanday faktorlar yotadi?
- A. *nerv-reflektor, gumoral (grech. “Humor” – suyuqlik), mexanik
- B. suyuqlik, mexanik, reflektor
- C. tormozlanish, gumoral (suyuqlik), mexanik
- D. nerv-reflektor, mexanik, kimyoviy moddalarning ajralishi
22. Teri nechta qatlamdan iborat?
- A. *epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- B. epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- C. derma, biriktiruvchi to‘qima tolalari
- D. tashqi qavat, derma, gipoderma, kollagen tolalari
23. Xususiy hujayralar – melanotsidlar qanday teri pigmentini ishlab chiqaradi?

- A. *melanin
 - B. atsetilxolin
 - C. gistamin
 - D. adrenalın
24. Asl terining so'ruvchi qavatida qanday retsep-torlar joylashgan?
- A. *taktıl (hissiyot), bosim, og'riq, issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - B. bosim, sovuq, og'riq, issiqni sezuvchi retseptorlar
 - C. og'riq, taktıl (hissiyot), issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - D. taktıl (hissiyot), og'riq va issiqni sezuvchi retseptorlar
25. Odam gavdasida nechta mushak mavjud?
- A. *400ta
 - B. 100ta
 - C. 200ta
 - D. 300ta
26. Tana mushaklari qanday guruhlarğa bo'linadi?
- A. *bosh, bo'yin, qo'l, gavda (old va orqa), oyoq mushaklari
 - B. gavda (old va orqa), qo'l, oyoq, bo'yin mushaklari
 - C. bosh, bo'yin, qo'l va oyoq mushaklari
 - D. oyoq, qo'l, bosh mushaklari
27. Massajning jismoniy badantarbiya mashqlaridan farqi nimada?
- A. mushaklarda sut kislotasi hosil bo'lmaydi,
 - B. qon va to'qimalarda kislotatashqor muvozanati buzilmaydi (atsidoz)
 - C. mushaklarda sut kislotasi hosil bo'ladi
 - D. to'qimalarda kislotatashqor muvozanati buziladi mushaklarda oksidlanish jarayoni buziladi
28. Massajchi jismoniy sog'lom bo'lishi maqsadida qo'proq nimalar qilishi kerak?
- A. *har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish va o'zini o'zi massaj qilishi shart jismoniy nuqsansiz bo'lmog'i, ratsional ovqatlanishi, chekmaslik,
 - B. spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilmasligi
 - C. sog'lom hayot tarziga rioya qilishi, yumushlarga ortiqcha kuch-quvvat sarf qilmaslik
 - D. massajchi 7-8 soat uxlashi, ratsional ovqatlanishi, ko'proq dam olish va boshqalar
29. Massaj xonaning maydoni necha kvadrat metr bo'lishi kerak?
- A. *18 m
 - B. 28 m²
 - C. 10 m²
 - D. 16 m²
30. Massaj muolajasi nechta bosqichdan iborat?
- A. *kirish, asosiy, yakunlovchi
 - B. asosiy, yakunlovchi, kirish

- C. yakunlovchi, boshlang'ich,
D. asosiy boshlang'ich, aso-siy, yakunlovchi
31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?
- A. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m
B. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
C. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
D. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m
32. Massaj kursining davrlari.
- A. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi
B. kirish, asosiy, yakunlovchi
C. asosiy, yakunlovchi, kirish yakunlovchi,
D. boshlang'ich, asosiy
33. Epidermofitiya qanday kasallik hisoblanadi?
- A. *juda keng tarqalgan va shiddat bilan kechadigan, patogenli zamburug'lar
B. ko'zg'atadigan yuqumli kasallik terining o'tkir yallig'lanishi
C. organizmning allergik holati
D. neyrotrofik buzilishlar ("uchuq")
34. Massajchi zamburug'li teri kasalligini ko'proq qaysi massaj turi orqali o'ziga yuqtirishi mumkin?
- A. *suv osti massaji orqali
B. klassik massaj
C. segmentar-reflektor massaj
D. nuqtali massaj
35. Haqiqiy og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?
- A. *bevosita kasal to'qimalarda – teri, mushak, bo'g'imlarda
B. ichki a'zolarda
C. tananing yuzasida
D. Zaxarin-Ged zonalarida
36. Ichki chuqur og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?
- A. *B Zaxarin-Ged zonalarida
B. tananing yuzasida
C. teri osti asosida
D. mushaklar, boylamlar va paylarda
37. Ichki chuqur og'riqlar organizmga qanday ta'sir qiladi?
- A. tanaga azob beruvchi ta'sir qiladi va ruhiyatni tushkunlikka olib keladi
B. terining og'riqli ta'sirotlarga sezuvchanligi oshadi
C. og'riqlarning sezuvchanlik bo'sag'asi pasayadi
D. teridagi tuklarga tegilganda ham og'riqli hissiyotlarni chaqiradi
38. Massaj muolajasi qanday bosqichlardan tashkil topgan?
- A. *kirish, asosiy, yakunlovchi
B. boshlang'ich, muolajalar
C. kirish, yakunlovchi
D. asosiy, boshlang'ich

39. Massaj kursi qanday davrlarga bo'linadi?
- A. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi kurslar
 - B. asosiy, yakunlovchi, kirish
 - C. kirish, boshlang'ich, yakunlovchi
 - D. yakunlovchi, kirish, asosiy
40. Silash usuli qaysi holatlarda bajariladi?
- A. *terida yuza va ohista harakat qilib, teri yig'ilmaydi,
 - B. silash usuli pastdan yuqoriga, periferiyadan markazga, eng yaqin limfa tugunlari tomon bajariladi
 - C. massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanadi har bir usuldan keyin silash bajariladi
 - D. silash usuli yordamida massaj oluvchi muolajaga tayyorlanadi
41. Limfa suyuqligi qaerda hosil bo'ladi?
- A. *limfa kapillyarlarida
 - B. limfa tugunlarida
 - C. limfa tomirlarida
 - D. qon tomirlarida
42. Limfotsitlar, ya'ni limfa hujayralari qaerda hosil bo'ladi?
- A. *limfa tugunlarida
 - B. limfa kapillyarlarida
 - C. vena qon tomirlarida
 - D. qon tomirlarida
43. Skelet mushaklari qaysi signal ta'sirida qisqaradi?
- A. *markaziy asab sistemasidan keladigan signallar asosida
 - B. avtomatik
 - C. reflektor
 - D. ixtiyorsiz
44. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?
- A. *yurak mushagi
 - B. ko'ndalang-targ'il mushak
 - C. silliq mushak
 - D. ko'z mushagi
45. Spastik falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- A. *yuzaki silash, ag'darish
 - B. ishqalash
 - C. vibratsiya
 - D. ezish
46. Sust falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- A. *ohista silash, chuqur silash,
 - B. nerv tolasi bo'ylab vibratsiya
 - C. faol va sust mashqlarishqalash, ezish
 - D. vibratsiya
47. Qon bosimini qaysi ko'rsatkichida massaj qilish mumkin emas?

- A. *200/115
 - B. 140/85
 - C. 180/105
 - D. 205/120
- 48.Son suyagining tug'ma chiqishida quymich kosasi tomining ko'rinishi quyidagicha.
- A. *qiyalanadi
 - B. pasayadi
 - C. balandlashadi
 - D. kaltalashadi
- 49.Son suyagi boshida suyaklanish yadrosining paydo bo'lish muddati.
- A. *4-6 oy
 - B. 2-3 oy
 - C. 8-10 oy
 - D. 1 yoshdan keyin
- 50.Son suyagining bir tomonlama tug'ma chiqishida bemorning yurishi.
- A. *oqsoqlanish
 - B. majburiy
 - C. o'rdaksimon
 - D. paraliti

3-variant

- 1.Son suyagi ikki tomonlama chiqqan bemorning yurishi.
- A. *o'rdaksimon,
 - B. lapanglab
 - C. oqsoqlanib
 - D. paralitik
 - E. majburiy
- 2.Son suyagi chiqqan bemorni qachon operatsiya usulida davolash kerak?
- A. *konvervativ
 - B. davolashda natija bo'lmaganda
 - C. chaqaloqlikda
 - D. bir yoshgacha 2-3 yoshda
- 3.Tug'ma maymoqlikda kuzatiladigan simptomlar.
- A. *panjani oshiq- boldir bo'g'imida kaft yuzaga bukilishi
 - B. panjaning tashqariga surilishi
 - C. panja gumbazining kamayishi
 - D. panjaning tashqariga buralishi
- 4.Maymoqlikda qaysi bog'lam qo'llanadi?
- A. *Fink-Ettingen
 - B. Gippokrat
 - C. Sakkizsimon
 - D. Zelenin
- 5.Tug'ma mushakli qiyshiq bo'yinning klassik belgilari.

- A. engak sog‘ tomonga buralgan
 - B. kasal tomonda qo‘l harakati chegaralangan
 - C. ko‘krak qafasi deformatsiyasi
 - D. boshning orqaga egilishi
- 6.Yassi panjalikning asosiy belgisi.
- A. *panjaning ko‘ndalang va bo‘ylama gumbazi yassilanadi
 - B. panja gumbazi kattalashadi
 - C. panjaning oldingi qismi uzoqlashadi
 - D. panjaning tashqi qirrasi pastga osilib qoladi
- 7.Eng ko‘p tarqalgan yassi panja turi.
- A. *statik
 - B. tug‘ma
 - C. travmatik
 - D. raxitik
- 8.Ginekologik kasalliklarda massajning qaysi turi qo‘llaniladi?
- A. *segmentar-reflektor massaji
 - B. nuqtali massaj
 - C. klassik
 - D. gigenik
- 9.Urologik kasalliklarda qaysi soha massaj qilinadi?
- A. *bel,dumg‘aza va qorin sohasi
 - B. umurtqa pog‘onasi
 - C. umumiy massaj
 - D. orqa sohasi
- 10.Nerv sistemasi kasalliklari necha turga bo‘linadi?
- A. *markaziy va periferik
 - B. vegetativ
 - C. periferik
 - D. nevrologik
- 11.Skelet mushaklarining qisqaruvchanlik va cho‘ziluvchanlik funksiyasini bajarishda qaysi mushaklar a‘zo sifatida xizmat qiladi?
- A. *ko‘ndalang-targ‘il mushaklar
 - B. silliq mushaklar
 - C. epiteliy
 - D. asab to‘qimasi
- 12.Odam organizmida nechta sistema mavjud?
- A. 6ta
 - B. 10ta
 - C. 5ta
 - D. *9ta
- 13.Odam tashqi ta’sirotlarni (issiq, sovuq, tovush, rang, hid va boshqalar) qaysi a’zolari orqali qabul qiladi?
- A. *sezgi a’zolari

- B. teri
 - C. ko‘rish
 - D. ta‘m bilish
14. Umurtqa pog‘onasi nechta segmentdan iborat?
- A. *beshta segmentdan
 - B. bitta segmentdan
 - C. uchta segmentdan
 - D. to‘rtta segmentdan
15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?
- A. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi,
 - B. immun sistemasi
 - a. limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo‘llari – ko‘krak yo‘li, o‘ng limfa yo‘li)
 - C. immun sistemasi (suyak ko‘migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo‘ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
 - D. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)
16. Oliy nerv faoliyati to‘grisidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?
- A. *I.P. Pavlov
 - B. A.Ye. Illerbak
 - C. L.A. Kunichev
 - D. M.Ya. Mudrov
17. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a‘zolardan tashkil topgan?
- A. skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo‘g‘im-boylam,
 - B. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
 - C. suyaklarni birlashtiruvchi bo‘g‘im-boylam, paylardan
 - D. mushak sistemasi, bo‘gim-boylam
18. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?
- A. *220
 - B. 100
 - C. 150
 - D. 250
19. Umurtqa pog‘onasi nechta umurtqadan tashkil topgan?
- A. *33-34
 - B. 20-25
 - C. 25-30
 - D. 30-33
20. Umurtqa kanalida qaysi a‘zo joylashgan?
- A. orka miya

- B. bosh miya
- C. oralik miya
- D. miyacha

21. Umurtqa pogʻonasining qiyshayishiga nima deyiladi?

- A. *skolioz
- B. kifoz
- C. lordoz
- D. artroz

22. Massajchi qanday fazilatlarga ega boʻlmogʻi lozim?

- A. *ziyoli, intelligent, kamtarin, xushmuomala, nihoyatda jiddiy, muloyim, sabr-toqatli
- B. shaxsiy gigiena talablariga rioya qilish
- C. ish kiyimi yengil, qulay, toza va yumshoq boʻlishi
- D. massajchi koʻllarining terisi issiq, silliq va elastik boʻlishi, tirnoqlari toza va olingan boʻlishi shart

23. Tirnoq milking oʻsib ketishi, qoʻl terisida yorik va qadoqlar paydo boʻlishini oldini olish uchun nima qilish kerak?

- A. *har 7-10 kunda 1 marta manikyur qilish
- B. qoʻllarni doimo ilik suvda yuvish
- C. muntazam sovunli vannalar va oʻzini oʻzi massaj qilish
- D. terini taʼsirlantirmaydigan sovunlarda yuvish

24. “Quruq” massaj turini belgilang.

- A. surtiladigan va sepiladigan vositalarsiz qilinadigan massaj
- B. oziqlantiruvchi moylar bilan qilinadigan massaj
- C. talk yordamida qilinadigan massaj
- D. davolovchi massaj

25. Massajchi massaj muolajasini boshlashdan oldin nimalarni koʻrikdan oʻtkazishi lozim?

- A. *teri, ogʻriklar, normadagi limfatik tugunlar, puls, taxikardiya, bradikardiya, boʻgim, boylam, pay, korin boʻshligidagi aʼzolar va boshkalar
- B. teri osti yogʻ qavati, ogʻriqlar, miogeloz (mushaklardagi qattqliklar) va boshqalar
- C. teridagi kattqliklar, ogʻriqlar va chandiqlar toshmalar,
- D. terining nam yoki quruqligi

26. Massajchi hamshiralarning vazifalari va ish normasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligining qaysi buyrugʻida ifodalangan?

- A. 1995 yil, 22.05 № 228 buyruqi, 1-ilova
 - B. 392- buyruq
 - C. 600- buyruq 6.10.2005 y OIV/OITS
27. Bitta massaj muolajasining birligi sifatida qancha vaqt davomida bajarilgan ish qabul qilingan?
- A. 10 minut davomida
 - B. 40 minut davomida
 - C. 20 minut
 - D. 5 minut
28. Massaj muolajasining davom etish vaqti nimalarga bog'lik?
- A. *yoshi, bo'yi, tana ogirligi, teri osti yog katlami va mushaklar, bemorning axvoli, massaj kilinayotgan soxa, massajning turi va boshkalarga
 - B. massaj oluvchining individual xususiyatlariga
 - C. massaj kilinayotgan soxa, tana ogirligi, teri osti yog katlami
 - D. yoshi, bo'yi, tana ogirligi, kasallikning klinik kechishi, asoratlari
29. Soglom odamlar uchun massajning qanday turlarini qabul qilish tavsiya etiladi?
- A. klassik massaj, o'zini o'zi massaj kilish, nuktali va boshka turlari
 - B. maxsus apparatlar yordamida massaj kilish
 - C. segmentar-reflektor massaj
 - D. gigienik massaj
30. Davolovchi massajning asosiy harakat yo'nalishlarini belgilang.
- A. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk, kombina-siyalashgan
 - B. silash, ishkash, ezish, vibratsiya
 - C. spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk
 - D. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, silash, ishkash
31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?
- A. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m
 - B. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - C. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - D. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m
32. Massaj kursining davrlari.
- A. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi
 - B. kirish, asosiy, yakunlovchi
 - C. asosiy, yakunlovchi, kirish yakunlovchi,
 - D. boshlang'ich, asosiy
33. Epidermofitiya qanday kasallik hisoblanadi?
- A. *juda keng tarqalgan va shiddat bilan kechadigan, patogenli zamburug'lar
 - B. ko'zg'atadigan yuqumli kasallik terining o'tkir yallig'lanishi
 - C. organizmning allergik holati
 - D. neyrotrofik buzilishlar ("uchuq")
34. Massajchi zamburug'li teri kasalligini ko'proq qaysi massaj turi

orqali o‘ziga yuqtirishi mumkin?

- A. *suv osti massaji orqali
- B. klassik massaj
- C. segmentar-reflektor massaj
- D. nuqtali massaj

35. Haqiqiy og‘riqlar qaysi sohada his qilinadi?

- A. *bevosita kasal to‘qimalarda – teri, mushak, bo‘g‘imlarda
- B. ichki a‘zolarida
- C. tananing yuzasida
- D. Zaxarin-Ged zonalarida

36. Ichki chuqur og‘riqlar qaysi sohada his qilinadi?

- A. *B Zaxarin-Ged zonalarida
- B. tananing yuzasida
- C. teri osti asosida
- D. mushaklar, boylamlar va paylarda

37. Ichki chuqur og‘riqlar organizmga qanday ta’sir qiladi?

- A. tanaga azob beruvchi ta’sir qiladi va ruhiyatni tushkunlikka olib keladi
- B. terining og‘riqli ta’sirotlarga sezuvchanligi oshadi
- C. og‘riqlarning sezuvchanlik bo‘lag‘asi pasayadi
- D. teridagi tuklarga tegilganda ham og‘riqli hissiyotlarni chaqiradi

38. Massaj muolajasi qanday bosqichlardan tashkil topgan?

- A. *kirish, asosiy, yakunlovchi
- B. boshlang‘ich, muolajalar
- C. kirish, yakunlovchi
- D. asosiy, boshlang‘ich

39. Massaj kursi qanday davrlarga bo‘linadi?

- A. *boshlang‘ich, asosiy, yakunlovchi kurslar
- B. asosiy, yakunlovchi, kirish
- C. kirish, boshlang‘ich, yakunlovchi
- D. yakunlovchi, kirish, asosiy

40. Silash usuli qaysi holatlarda bajariladi?

- A. *terida yuza va ohista harakat qilib, teri yig‘ilmaydi,
- B. silash usuli pastdan yuqoriga, periferiyadan markazga, eng yaqin limfa tugunlari
- C. tomon bajariladi
- D. massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanadi har bir usuldan keyin silash bajariladi
- E. silash usuli yordamida massaj oluvchi muolajaga tayyorlanadi

41. Limfa suyuqligi qaerda hosil bo‘ladi?

- A. *limfa kapillyarlarida
- B. limfa tugunlarida
- C. limfa tomirlarida
- D. qon tomirlarida

42. Limfotsitlar, ya'ni limfa hujayralari qayerda hosil bo'ladi?
- A. *limfa tugunlarida
 - B. limfa kapillyarlarida
 - C. vena qon tomirlarida
 - D. qon tomirlarida
43. Skelet mushaklari qaysi signal ta'sirida qisqaradi?
- A. *markaziy asab sistemasidan keladigan signallar asosida
 - B. avtomatik
 - C. reflektor
 - D. ixtiyorsiz
44. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?
- A. *yurak mushagi
 - B. ko'ndalang-targ'il mushak
 - C. silliq mushak
 - D. ko'z mushagi
45. Spastik falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- A. *yuzaki silash, ag'darish
 - B. ishqalash
 - C. vibratsiya
 - D. ezish
46. Sust falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- A. *ohista silash, chuqur silash,
 - B. nerv tolasi bo'ylab vibratsiya
 - C. faol va sust mashqlarishqalash, ezish
 - D. vibratsiya
47. Qon bosimini qaysi ko'rsatkichida massaj qilish mumkin emas?
- A. *200/115
 - B. 140/85
 - C. 180/105
 - D. 205/120
48. Son suyagining tug'ma chiqishida quymich kosasi tomining ko'rinishi quyidagicha.
- A. *qiyalanadi
 - B. pasayadi
 - C. balandlashadi
 - D. kaltalashadi
49. Son suyagi boshida suyaklanish yadrosining paydo bo'lish muddati.
- A. *4-6 oy
 - B. 2-3 oy
 - C. 8-10 oy
 - D. 1 yoshdan keyin
50. Son suyagining bir tomonlama tug'ma chiqishida bemorning yurishi.
- A. *oqsoqlanish
 - B. majburiy
 - C. o'rdaksimon

D. paralitik

4-variant

1. Massaj qachon paydo bo'lgan?

- A. *qadim–qadim zamonlarda (Bizning eramizgacha)
- B. bizning eramizda
- C. yaqinda
- D. X asrda

2. Massaj birinchi bo'lib qachon va qaerda ko'llanilgan?

- A. *noma'lum
- B. Xitoyda
- C. Xindistonda
- D. Rossiyada

3. Shikastlanishlarni davolashda ezish usulini qo'llagan olim kim?

- A. *Gippokrat
- B. A.Ye. Il'f
- C. L.A. Kunichev
- D. A.F. Verbov

4. Massajning rivojlanishiga o'rta asrlarda katta xissa ko'shgan sharq olimi kim?

- A. *Abu Ali ibn Sino
- B. Gippokrat
- C. Gerodikos
- D. A.K. Sels

5. "Sharq massaji" da usullar qanday bajariladi?

- A. *oyoklar bilan
- B. ko'llar bilan
- C. apparatlar yordamida
- D. jismoniy mashklar

6. Massajning organizmga fiziologik ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan asoslab bergan olim kim?

- A. I.P. Pavlov
- B. M. Ya. Mudrov
- C. I. V. Zabludovskiy
- D. N. F. Filatov

7. Kosmetik massaj kaysi maksadda ko'llaniladi?

- A. *teri karishini oldini olish vositasi sifatida
- B. kasalliklarni oldini olishda
- C. kasalliklarni davolashda
- D. teri karishini oldini olish vositasi sifatida

8. Massaj qanday vosita bo'lib xizmat qiladi?

- A. *tetiklik, yaxshi kayfiyat, kuch-kuvvat bagish-lashda
- B. sixat-salomatlikni mustahkamlashda
- C. sog'liqni mustahkamlashda kuch-quvvatni tiklashda
- D. sihat-salomatlikni, umrni uzaytirishda

9. Mushak to'qimasini turini belgilang.

- A. *sillik,
- B. ko'ndalang-targil
- C. asab to'kimasi
- D. qon va limfa
- E. yurak mushak to'kimasi

10. Nerv sistemasiga nimalar kiradi?

- A. *markaziy nerv sistemasi (bosh va orka miya),
- B. periferik nerv sistemasi (nerv tugunlari, nerv poyalari, nerv chigallari, nerv oxirlari)
- C. bosh va orka miya

- D. periferik asab tolalari, orka miya
- E. bosh miya, miyacha

11. Bosh miya tubidan necha juft bosh miya nervlari chiqadi?

- A. 12 juft
- B. 3 juft
- C. 8 juft
- D. 6 juft

12. Oliy nerv faoliyati to'grisidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?

- A. *I.P. Pavlov
- B. A.Ye. Il'yerbak
- C. L.A. Kunichev
- D. M.Ya. Mudrov

13. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a'zolaridan tashkil topgan?

- A. skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam,
- B. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
- C. suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam, paylardan
- D. mushak sistemasi, bo'g'im-boylam

14. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?

- A. *220
- B. 100
- C. 150
- D. 250

15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- A. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi, immun sistemasi
- B. limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo'llari – ko'krak yo'li, o'ng limfa yo'li)
- C. immun sistemasi (suyak ko'migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo'ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
- D. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)

16. Nafas olish sistemasi nimalardan tashkil topgan? *

- A. tashqi burun, burun bo'shlig'i, burun oldi bo'shliqlari (yuqori jag', peshona, ponasimon, panjarasimon),
- B. hiqildoq, kekirdak (traxeya), bronx va o'pkalar
- C. burun oldi bo'shliqlari, tashqi burun, peshona bo'shlig'i
- D. tashqi burun, burun oldi bo'shliqlari, bronx, o'pkalar bronx va o'pkalar, traxeya, hiqildoq va boshqalar

17. Ovqat hazm qilish a'zolari sistemasi nimalardan

tashkil topgan?

- A. *og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, til, so‘lak bezlari, halqum, qizilo‘ngach, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak, katta hazm bezlari-jigar, o‘t pufagi va o‘t yo‘llari, me‘da osti bezi
- B. burun, halqum, bronx, qizilo‘ngach, me‘da va boshqalar
- C. og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak
- D. halqum, qizilo‘ngach, me‘da va me‘da osti bezi

18.Endokrin a‘zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- A. *qalqonsimon bez, qalqon-simon oldi bezlari, ayrisimon bez, gipofiz, g‘uddasimon bez, buyrak usti bezi, jinsiy bezlar
- B. gipofiz, ayrisimon bez, buyrak usti bezi, me‘da osti bezi, so‘lak bezlari
- C. og‘iz dahlizi, lab, og‘iz bo‘shlig‘i, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak
- D. gipofiz, jinsiy bezlar, qalqonsimon bez, me‘da osti bezi va boshqalar

19.Tanosil (jinsiy) a‘zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan ?

- A. *bajaradigan funksiyasiga qarab: erkaklar va ayollar jinsiy a‘zolaridan;
- B. erkaklar ichki tanosil a‘zolari
- C. joylanish o‘rniga bog‘liq holda: ichki va tashqi jinsiy a‘zolari
- D. ayollar ichki tanosil a‘zolari

20.Siydik chiqarish sistemasiga qaysi a‘zolar kiradi?

- A. *bir juft buyrak, siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo‘llari
- B. siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo‘llari
- C. buyrak, siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi) bir juft buyrak,
- D. siydik yo‘llari, qovuq (siydik pufagi)

21.Massajning organizmga ta’sir etish jarayonida qanday faktorlar yotadi?

- A. *nerv-reflektor, gumoral (grech. “Humor” – suyuqlik), mexanik
- B. suyuqlik, mexanik, reflektor
- C. tormozlanish, gumoral (suyuqlik), mexanik
- D. nerv-reflektor, mexanik, kimyoviy moddalarning ajralishi

22.Teri nechta qatlamdan iborat?

- A. *epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- B. epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- C. derma, biriktiruvchi to‘qima tolalari
- D. tashqi qavat, derma, gipoderma, kollagen tolalari

23.Xususiy hujayralar – melanotsidlar qanday teri pigmentini ishlab chiqaradi?

- A. *melanin
 - B. atsetilxolin
 - C. gistamin
 - D. adrenalin
24. Asl terining soʻruvchi qavatida qanday retsep-torlar joylashgan?
- A. *taktil (hissiyot), bosim, ogʻriq, issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - B. bosim, sovuq, ogʻriq, issiqni sezuvchi retseptorlar
 - C. ogʻriq, taktil (hissiyot), issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - D. taktil (hissiyot), ogʻriq va issiqni sezuvchi retseptorlar
25. Odam gavdasida nechta mushak mavjud?
- A. *400ta
 - B. 100ta
 - C. 200ta
 - D. 300ta
26. Tana mushaklari qanday guruhlariga boʻlinadi?
- A. *bosh, boʻyin, qoʻl, gavda (old va orqa), oyoq mushaklari
 - B. gavda (old va orqa), qoʻl, oyoq, boʻyin mushaklari
 - C. bosh, boʻyin, qoʻl va oyoq mushaklari
 - D. oyoq, qoʻl, bosh mushaklari
27. Massajning jismoniy badantarbiya mashqlaridan farqi nimada?
- A. mushaklarda sut kislotasi hosil boʻlmaydi,
 - B. qon va toʻqimalarda kislota-ishqor muvozanati buzilmaydi (atsidoz)
 - C. mushaklarda sut kislotasi hosil boʻladi
 - D. toʻqimalarda kislota-ishqor muvozanati buziladi mushaklarda oksidlanish jarayoni buziladi
28. Massajchi jismoniy sogʻlom boʻlishi maqsadida qoʻproq nimalar qilishi kerak?
- A. *har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish va oʻzini oʻzi massaj qilishi shart jismoniy nuqsonsiz boʻlmogʻi, ratsional ovqatlanishi, chekmaslik,
 - B. spirtli ichimliklarni suiisteʼmol qilmasligi
 - C. sogʻlom hayot tarziga rioya qilishi, yumushlarga ortiqcha kuch-quvvat sarf qilmaslik
 - D. massajchi 7-8 soat uxlashi, ratsional ovqatlanishi, koʻproq dam olish va boshqalar
29. Massaj xonaning maydoni necha kvadrat metr boʻlishi kerak?
- A. *18 m
 - B. 28 m²
 - C. 10 m²
 - D. 16 m²
30. Massaj muolajasi nechta bosqichdan iborat?
- A. *kirish, asosiy, yakunlovchi

- B. asosiy, yakunlovchi, kirish
 - C. yakunlovchi, boshlang'ich,
 - D. asosiy boshlang'ich, aso-siy, yakunlovchi
31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?
- A. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m
 - B. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - C. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - D. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m
32. Davolovchi massaj usullarini belgilang.
- A. *silash, I ishtalash, II ezish, III. vibratsiya IV
 - B. silash I, ishtalash II, sillik, ushlab
 - C. ezish III vibratsiya IV ko'ndalangiga, aylanasiga
 - D. uzluksiz, uzuq-uzuq, ohista silash, ishtalash
33. Silash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
- A. 24-26
 - B. 60-100
 - C. 40-50
 - D. 100-250
34. Ishhtalash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
- A. 60-100
 - B. 100-250
 - C. 24-26
 - D. 90-120
35. Bo'g'im-boylam apparatiga ta'sir qiladigan usulni aniqlang.
- A. ishtalash
 - B. silash
 - C. ezish
 - D. vibratsiya
36. Bo'g'imlarni xarakatlantiruvchi tabiiy suyuqlikni aniqlang.
- A. *sinovial suyaklik
 - B. gumoral suyaklik (kon va limfa)
 - C. orka miya suyakligi
 - D. limfa suyakligi
37. Mushak sistemasiga ta'sir qiladigan usulni aniqlang.
- A. *ezish
 - B. ishtalash
 - C. silash
 - D. vibratsiya
38. Ezish usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
- A. *40-50
 - B. 90-150

- C. 60-100
- D. 24-26

39. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?

- A. *yurak mushagi
- B. ko'ndalang-targil mushak
- C. sillik mushak
- D. ko'z mushagi

40. Vibratsiya (tebranish) usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- A. *100-250
- B. 24-26
- C. 60-100
- D. 40-50

41. Sinishlarda suyak qadog'ini tezroq hosil bo'lishini tezlashtiruvchi usulni belgilang.

- A. *silkitish
- B. silash
- C. ishkalah
- D. ezish

42. Ichki sekretiya bezlarining faoliyatiga ta'sir qiluvchi usulni aniqlang.

- A. *chaykatish
- B. ishkalah
- C. silash
- D. ezish

43. Ichki a'zolari massaj qilishda qo'llaniladigan usulni aniqlang.

- A. *turtish
- B. silash
- C. ishkalah
- D. chaykatish

44. Quymich asab tolasining massajida qaysi usul ko'proq qo'llaniladi?

- A. *labil vibratsiya-asab to'kimasi bo'ylab
- B. ishkalah
- C. ezish
- D. nuktali vibratsiya

45. Sust, faol va sust-faol harakatlar ko'proq qaysi sistemaning kasalliklarida qo'llaniladi?

- A. *tayanch-xarakat apparati kasalliklarida;
- B. asab sistemasi
- C. nafas olish sistemasi

- D. yurak kon-tomir sistemasi
46. Sust, faol va sust-faol harakatlar qanday holatlarda bajarilishini belgilang.
- A. *qoringa, chalkancha (orkaga), o'ng yon tomonga, chap yon tomonga, o'tirgan, tik turgan xolatlarda
 - B. o'tirgan, tik turgan, koringa yotgan va chalkancha
 - C. qoringa va orkaga (chalkancha) yotgan xolatlarda;
 - D. tik turgan, o'tirgan, o'ng va chap yon tomonga yotgan xolatlarda
47. Salomatlikni saqlash haqidagi ta'limot qanday ataladi?
- A. *vareologiya
 - B. nevrologiya
 - C. psixologiya
 - D. ginekologiya
48. Massaj muolajasi ko'proq qaysi sohada qo'llaniladi?
- A. *tibbiyot amaliyotida
 - B. sport-sog'lomlash-tirishda
 - C. san'at-xoreografiyada
 - D. sirkda
49. Bir kishini ikki kishi massaj qilsa, u qanday massaj deb ataladi?
- A. *qo'sh massaj
 - B. dvovlovchi massaj
 - C. kosmetik massaj
 - D. segmentar-reflektor massaj
50. Qo'sh massajning vatani qaer?
- A. *Misr
 - B. Hindiston
 - C. Rossiya
 - D. Gretsiya

1-Variant

1. Massaj so'zi kaysi tildan olingan?
- E. *fransuz
 - F. nemis
 - G. arab
 - H. ingliz
2. O'zbekistonda massajning rivojlanishiga kim asos solgan?
- E. *N.A. Semashko

F. N.A. Axmedov

G. P.G. Ling

H. I.M. Sarkizov-Serazini

3.Rossiyada massajga asos solgan olim kim

E. *I.V. Zabudovskiy

F. P.G. Ling

G. A.Ye. Il'f

H. M.Ya. Mudrov

4.Segmentar - reflektor massajning asoschisi kim?

E. *A.Ye.Ilf

F. M.Ya.Mudrov

G. I.M.Sarkizov-Serazini

H. N.A.Semashko

5.Massaj qachon paydo bo'lgan?

E. *qadim–qadim zamonlarda (Bizning eramizgacha)

F. bizning eramizda

G. yaqinda

H. X asrda

6.Massaj birinchi bo'lib qachon va qayerda ko'llanilgan?

E. *noma'lum

F. Xitoyda

G. Hindistonda

H. Rossiyada

7.Shikastlanishlarni davolashda ezish usulini qo'llagan olim kim?

E. *Gippokrat

F. A.Ye. Il'f

G. L.A. Kunichev

H. A.F. Verbov

8.Massajning rivojlanishiga o'rta asrlarda katta xissa ko'shgan sharq olimi kim?

E. *Abu Ali ibn Sino

F. Gippokrat

G. Gerodikos

H. A.K. Sels

9.“Sharq massaji”da usullar qanday bajariladi?

- E. *oyoklar bilan
- F. ko‘llar bilan
- G. apparatlar yordamida
- H. jismoniy mashklar

10.Massajning organizmga fiziologik ta’sirini ilmiy nuktai nazardan asoslab bergan olim kim?

- E. I.P.Pavlov
- F. M.Ya.Mudrov
- G. I.V.Zabludovskiy
- H. N.F.Filatov

11.Kosmetik massaj kaysi maksadda ko‘llaniladi?

- D. *teri karishini oldini olish vositasi sifatida
- E. kasalliklarni oldini olishda
- F. kasalliklarni davolashda teri karishini oldini olish vositasi sifatida

12.Massaj qanday vosita bo‘lib xizmat qiladi?

- E. *tetiklik, yaxshi kayfiyat, kuch-kuvvat bagish-lashda
- F. sixat-salomatlikni mustahkamlashda
- G. sog‘liqni mustahkamlashda kuch-quvvatni tiklashda
- H. sihat-salomatlikni, umrni uzaytirishda

13.Mushak to‘qimasini turini belgilang.

- F. *sillik,
- G. ko‘ndalang-targil
- H. asab to‘kimasi
- I. qon va limfa
- J. yurak mushak to‘kimasi

14. Nerv sistemasiga nimalar kiradi?

- *markaziy nerv sistemasi (bosh va orka miya),
- E. periferik nerv sistemasi (nerv tugunlari, nerv poyalari, nerv chigallari, nerv oxirlari)
- F. bosh va orka miya
- G. periferik asab tolalari, orka miya
- H. bosh miya, miyacha

15. Bosh miya tubidan necha juft bosh miya nervlari chiqadi?

- E. 12 juft
- F. 3 juft
- G. 8 juft
- H. 6 juft

16. Oliy nerv faoliyati to'grisidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?
- E. *I.P. Pavlov
 - F. A.Ye. Il'f
 - G. L.A. Kunichev
 - H. M.Ya. Mudrov
17. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a'zolaridan tashkil topgan?
- E. * skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam,
 - F. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
 - G. suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam, paylardan
 - H. mushak sistemasi, bo'g'im-boylam
18. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?
- E. *220
 - F. 100
 - G. 150
 - H. 250
19. Umurtqa pog'onasi nechta umurtqadan tashkil topgan?
- E. *33-34
 - F. 20-25
 - G. 25-30
 - H. 30-33
20. Umurtqa kanalida qaysi a'zo joylashgan?
- E. orka miya
 - F. bosh miya
 - G. oralik miya
 - H. miyacha
21. Umurtqa pog'onasining qiyshayishiga nima deyiladi?
- E. *skolioz
 - F. kifoz
 - G. lordoz
 - H. artroz
22. Massajchi qanday fazilatlarga ega bo'lmog'i lozim?
- E. *ziyoli, intelligent, kamtarin, xushmuomala, nihoyatda jiddiy, muloyim, sabr-toqatli
 - F. shaxsiy gigiena talablariga rioya qilish
 - G. ish kiyimi yengil, qulay, toza va yumshoq bo'lishi

H. massajchi ko‘llarining terisi issiq, silliq va elastik bo‘lishi, tirnoqlari toza va olingan bo‘lishi shart

23. Tirnoq milking o‘tib ketishi, qo‘l terisida yorik va qadoqlar paydo bo‘lishini oldini olish uchun nima qilish kerak?

- E. *har 7-10 kunda 1 marta manikyur qilish
- F. qo‘llarni doimo ilik suvda yuvish
- G. muntazam sovunli vannalar va o‘zini o‘zi massaj qilish
- H. terini ta’sirlantirmaydigan sovunlarda yuvish

24. “Quruq” massaj turini belgilang.

- D. surtiladigan va sepiladigan vositalarsiz qilinadigan massaj
- E. oziqlantiruvchi moylar bilan qilinadigan massaj talk yordamida qilinadigan massaj
- F. davolovchi massaj

25. Massajchi massaj muolajasini boshlashdan oldin nimalarni ko‘rikdan o‘tkazishi lozim?

- D. *teri, og‘riklar, normadagi limfatik tugunlar, puls, taxikardiya, bradikardiya, bo‘g‘im, boylam, pay, korin bo‘shligidagi a‘zolar va boshkalar
- E. teri osti yog‘ qavati, og‘riqlar, miogeloz (mushaklardagi qattqliklar) va boshqalar
- F. teridagi kattqliklar, og‘riqlar va chandiqlar toshmalar, terining nam yoki quruqligi

26. Massajchi hamshiralarning vazifalari va ish normasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligining qaysi buyrug‘ida ifodalangan?

- D. 1995 yil, 22.05 № 228 buyrug‘i, 1-ilova
- E. 392- buyruq
- F. 600- buyruq 6.10.2005 y OIV/OITS

27. Bitta massaj muolajasining birligi sifatida qancha vaqt davomida bajarilgan ish qabul qilingan?

- E. 10 minut davomida
- F. 40 minut davomida
- G. 20 minut
- H. 5 minut

28. Massaj muolajasining davom etish vaqti nimalarga bog‘lik?

- E. *yoshi, bo‘yi, tana ogirligi, teri osti yog katlami va mushaklar, bemorning axvoli, massaj kilinayotgan soxa, massajning turi va boshkalarga
- F. massaj oluvchining individual xususiyatlariga
- G. massaj kilinayotgan soxa, tana ogirligi, teri osti yog katlami
- H. yoshi, bo‘yi, tana ogirligi, kasallikning klinik kechishi, asoratlari

29. Soglom odamlar uchun massajning qanday turlarini qabul qilish tavsiya etiladi?

- e. klassik massaj, o'zini o'zi massaj qilish, nuktali va boshka turlari
- f. maxsus apparatlar yordamida massaj qilish
- g. segmentar-reflektor massaj
- h. gigienik massaj

30. Davolovchi massajning asosiy harakat yo'nalishlarini belgilang.

- E. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk, kombina-siyalashgan
- F. silash, ishkash, ezish, vibratsiya
- G. spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk
- H. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, silash, ishkash

31. Massaj muolajasini bajarishda ko'l xarakatining yo'nalishi ko'pincha qaysi sistemaga bog'liq?

- E. *limfa
- F. asab
- G. nafas olish
- H. qon-tomir

32. Davolovchi massaj usullarini belgilang.

- E. *silash, I ishkash, II ezish, III. vibratsiya IV
- F. silash I, ishkash II, sillik, ushlab
- G. ezish III vibratsiya IV ko'ndalangiga, aylanasiga
- H. uzluksiz, uzuq-uzuq, ohista silash, ishqalash

33. Silash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- E. 24-26
- F. 60-100
- G. 40-50
- H. 100-250

34. Ishkash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- E. 60-100
- F. 100-250
- G. 24-26
- H. 90-120

35. Bo'g'im-boylam apparatiga ta'sir qiladigan usulni aniqlang.

- E. ishkash
- F. silash
- G. ezish
- H. vibratsiya

36. Bo'g'imlarni xarakatlantiruvchi tabiiy suyuqlikni aniqlang.

- E. *sinovial suyuqlik

- F. gumoral suyuklik (kon va limfa)
 - G. orka miya suyukligi
 - H. limfa suyukligi
37. Mushak sistemasiga ta'sir kiladigan usulni aniqlang.
- E. *ezish
 - F. ishkalah
 - G. silash
 - H. vibratsiya
38. Ezish usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
- E. *40-50
 - F. 90-150
 - G. 60-100
 - H. 24-26
39. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?
- E. *yurak mushagi
 - F. ko'ndalang-targil mushak
 - G. sillik mushak
 - H. ko'z mushagi
40. Vibratsiya (tebranish) usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
- E. *100-250
 - F. 24-26
 - G. 60-100
 - H. 40-50
41. Sinishlarda suyak qadog'ini tezroq hosil bo'lishini tezlashtiruvchi usulni belgilang.
- E. *silkitish
 - F. silash
 - G. ishkalah
 - H. ezish
42. Ichki sekretiya bezlarining faoliyatiga ta'sir qiluvchi usulni aniqlang.
- D. *chaykatish
 - E. ishkalah
 - F. silash ezish
43. Ichki a'zolari massaj qilishda qo'llaniladigan usulni aniqlang.
- E. *turtish
 - F. silash
 - G. ishkalah
 - H. chaykatish
44. Quymich asab tolasining massajida qaysi usul ko'proq qo'llaniladi?

- E. *labil vibratsiya-asab to'kimasi bo'ylab
 - F. ishkallash
 - G. ezish
 - H. nuktali vibratsiya
45. Sust, faol va sust-faol harakatlar ko'proq qaysi sistemaning kasalliklarida qo'llaniladi?
- E. *tayanch-xarakat apparati kasalliklarida;
 - F. asab sistemasi
 - G. nafas olish sistemasi
 - H. yurak kon-tomir sistemasi
46. Sust, faol va sust-faol harakatlar qanday holatlarda bajarilishini belgilang.
- E. *qoringa, chalkancha (orkaga), o'ng yon tomonga, chap yon tomonga, o'tirgan, tik turgan xolatlarda
 - F. o'tirgan, tik turgan, koringa yotgan va chalkancha
 - G. qoringa va orkaga (chalkancha) yotgan xolatlarda;
 - H. tik turgan, o'tirgan, o'ng va chap yon tomonga yotgan xolatlarda
47. Salomatlikni saqlash haqidagi ta'limot qanday ataladi?
- E. *valeologiya
 - F. nevrologiya
 - G. psixologiya
 - H. ginekologiya
48. Massaj muolajasi ko'proq qaysi sohada qo'llaniladi?
- E. *tibbiyot amaliyotida
 - F. sport-sog'lomlash-tirishda
 - G. san'at-xoreografiyada
 - H. sirkda
49. Bir kishini ikki kishi massaj qilsa, u qanday massaj deb ataladi?
- E. *qo'sh massaj
 - F. dvolovchi massaj
 - G. kosmetik massaj
 - H. segmentar-reflektor massaj
50. Qo'sh massajning vatani qayer?
- E. *Misr
 - F. Hindiston
 - G. Rossiya
 - H. Gretsiya

6-variant

1. Sport sohasida massaj birinchi bo'lib qayerda qo'llanilgan?
- E. *Gretsiyada

- F. Rossiyada
 - G. Misrda
 - H. Rimda
- 2.Rimlik vrach Asklepiad nimalar bilan shug‘ullanishni foydali deb hisoblagan?
- E. *tez-tez yuvinish, cho‘milish
 - F. badanga turli moylar surtish
 - G. hammomga muntazam borish
 - H. massaj qabul qilish va jismoniy badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish
- 3.Asklepiad nimalar bilan davolanishni rad etgan?
- E. *har xil dorilar
 - F. massaj
 - G. suv muolajalari
 - H. gimnastika
- 4.Asklepiad massajni qanday turlarga bo‘lgan?
- F. *moyli, quruq, kuchli,
 - G. kuchsiz, qisqa va uzoq davom etuvchi
 - H. quruq, kuchli, kuchsiz
 - I. qisqa, uzoq davom etuvchi;
 - J. kuchsiz, quruq, moyli
- 5.Asklepiadni izdoshlaridan birini aniqlang.
- E. *Gippokrat
 - F. A.K. Sels
 - G. Gerodikos
 - H. I.P. Pavlov
- 6.K. Sels nima deb aytgan?
- E. *“o‘zini yaxshi his qilgan... sog‘lom odam, vrach va massaj muolajasiga muhtoj bo‘lmaydi”
 - F. har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish
 - G. har doim o‘zini o‘zi massaj qilish
 - H. harbiylarni jismoniy tarbiyalashda asosiy vosita massaj hisoblanadi
- 7.“Tib qonunlari”dagi tabiiy-biologik davolovchi usullarga nimalar kiradi?
- E. *jismoniy tarbiya va massaj
 - F. dori vositalari
 - G. jismoniy tarbiya mashqlari
 - H. massaj muolajasi
- 8.Tabobat amaliyotida massajni qaysi turi ko‘proq qo‘llaniladi?
- E. *davolovchi massaj
 - F. segmentar-reflektor massaj
 - G. nuqtali massaj

- H. kosmetik massaj
9. To‘qimalarning nechta turi mavjud?
- E. *epiteliy, ichki, mushak, nerv to‘qimalari
 - F. qoplovchi (epiteliy), ichki to‘qimalar
 - G. mushak to‘qimasi, silliq mushak to‘qimasi
 - H. silliq, ko‘ndalang-targ‘il mushak to‘qimasi
10. Ichki muhit to‘qimasini belgilang.
- E. *qon va limfa
 - F. mushak to‘qimasi
 - G. asab to‘qimasi
 - H. silliq mushak to‘qimasi
11. Skelet mushaklarining qisqaruvchanlik va cho‘ziluvchanlik funksiyasini bajarishda qaysi mushaklar a‘zo sifatida xizmat qiladi?
- E. *ko‘ndalang-targ‘il mushaklar
 - F. silliq mushaklar
 - G. epiteliy
 - H. asab to‘qimasi
12. Odam organizmida nechta sistema mavjud?
- E. 6ta
 - F. 10ta
 - G. 5ta
 - H. *9ta
13. Odam tashqi ta’sirotlarni (issiq, sovuq, tovush, rang, hid va boshqalar) qaysi a’zolari orqali qabul qiladi?
- E. *sezgi a’zolari
 - F. teri
 - G. ko‘rish
 - H. ta’im bilish
14. Umurtqa pog‘onasi nechta segmentdan iborat?
- E. *beshta segmentdan
 - F. bitta segmentdan
 - G. uchta segmentdan
 - H. to‘rtta segmentdan
15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?
- E. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi,
 - F. immun sistemasi
 - limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo‘llari – ko‘krak yo‘li, o‘ng limfa yo‘li)
 - G. immun sistemasi (suyak ko‘migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo‘ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
 - H. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)
16. Nafas olish sistemasi nimalardan tashkil topgan? *

- F. tashqi burun, burun bo'shlig'i, burun oldi bo'shliqlari (yuqori jag', peshona, ponasimon, panjarasimon),
- G. hiqildoq, kekirdak (traxeya), bronx va o'pkalar
- H. burun oldi bo'shliqlari, tashqi burun, peshona bo'shlig'i
- I. tashqi burun, burun oldi bo'shliqlari, bronx, o'pkalar
- J. bronx va o'pkalar, traxeya, hiqildoq va boshqalar

17.Ovqat hazm qilish a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- E. *og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, til, so'lak bezlari, halqum, qizilo'ngach, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak, katta hazm bezlari-jigar, o't pufagi va o't yo'llari, me'da osti bezi
- F. burun, halqum, bronx, qizilo'ngach, me'da va boshqalar
- G. og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak
- H. halqum, qizilo'ngach, me'da va me'da osti bezi

18.Endokrin a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- E. *qalqonsimon bez, qalqon-simon oldi bezlari, ayrisimon bez, gipofiz, g'uddasimon bez, buyrak usti bezi, jinsiy bezlar
- F. gipofiz, ayrisimon bez, buyrak usti bezi, me'da osti bezi, so'lak bezlari
- G. og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak
- H. gipofiz, jinsiy bezlar, qalqonsimon bez, me'da osti bezi va boshqalar

19.Tanosil (jinsiy) a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan ?

- E. *bajaradigan funksiyasiga qarab: erkaklar va ayollar jinsiy a'zolaridan;
- F. erkaklar ichki tanosil a'zolari
- G. joylanish o'rniga bog'liq holda: ichki va tashqi jinsiy a'zolari
- H. ayollar ichki tanosil a'zolari

20.Siydik chiqarish sistemasiga qaysi a'zolar kiradi?

- E. *bir juft buyrak, siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo'llari
- F. siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo'llari
- G. buyrak,siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) bir juft buyrak,
- H. siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi)

21.Massajning organizmga ta'sir etish jarayonida qanday faktorlar yotadi?

- E. *nerv-reflektor, gumoral (grech. "Humor" – suyuqlik), mexanik
- F. suyuqlik, mexanik, reflektor
- G. tormozlanish, gumoral (suyuqlik), mexanik
- H. nerv-reflektor, mexanik, kimyoviy moddalarning ajralishi

22.Teri nechta qatlamdan iborat?

- E. *epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- F. epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog‘ qavati)
- G. derma, biriktiruvchi to‘qima tolalari
- H. tashqi qavat, derma, gipoderma, kollagen tolalari

23.Xususiy hujayralar – melanotsidlar qanday teri pigmentini ishlab chiqaradi?

- E. *melanin
- F. atsetilxolin
- G. gistamin
- H. adrenalın

24.Asl terining so‘ruvchi qavatida qanday retsep-torlar joylashgan?

- E. *taktıl (hissiyot), bosim, og‘riq, issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
- F. bosim, sovuq, og‘riq, issiqni sezuvchi retseptorlar
- G. og‘riq, taktıl (hissiyot), issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
- H. taktıl (hissiyot), og‘riq va issiqni sezuvchi retseptorlar

25.Odam gavdasida nechta mushak mavjud?

- E. *400ta
- F. 100ta
- G. 200ta
- H. 300ta

26.Tana mushaklari qanday guruhlarğa bo‘linadi?

- E. *bosh, bo‘yin, qo‘l, gavda (old va orqa), oyoq mushaklari
- F. gavda (old va orqa), qo‘l, oyoq, bo‘yin mushaklari
- G. bosh, bo‘yin, qo‘l va oyoq mushaklari
- H. oyoq, qo‘l, bosh mushaklari

27.Massajning jismoniy badantarbiya mashqlaridan farqi nimada?

- E. mushaklarda sut kislotasi hosil bo‘lmaydi,
- F. qon va to‘qimalarda kislotat-ishqor muvozanati buzilmaydi (atsidoz)
- G. mushaklarda sut kislotasi hosil bo‘ladi
- H. to‘qimalarda kislotat-ishqor muvozanati buziladi mushaklarda oksidlanish jarayoni buziladi

28.Massajchi jismoniy sog‘lom bo‘lishi maqsadida qo‘proq nimalar qilishi kerak?

- E. *har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish va o‘zini o‘zi massaj qilishi shartjismoniy nuqsonsiz bo‘lmog‘i, ratsional ovqatlanishi, chekmaslik,
- F. spirtli ichimliklarni suiiste‘mol qilmasligi
- G. sog‘lom hayot tarziga rioya qilishi, yumushlarga ortiqcha kuch-quvvat sarf qilmaslik
- H. massajchi 7-8 soat uxlashi, ratsional ovqatlanishi, ko‘proq dam olish va

boshqalar

29. Massaj xonaning maydoni necha kvadrat metr bo'lishi kerak?

E. *18 m

F. 28 m²

G. 10 m²

H. 16 m²

30. Massaj muolajasi nechta bosqichdan iborat?

E. *kirish, asosiy, yakunlovchi

F. asosiy, yakunlovchi, kirish

G. yakunlovchi, boshlang'ich,

H. asosiy boshlang'ich, aso-siy, yakunlovchi

31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?

E. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m

F. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m

G. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m

H. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m

32. Massaj kursining davrlari.

E. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi

F. kirish, asosiy, yakunlovchi

G. asosiy, yakunlovchi, kirish yakunlovchi,

H. boshlang'ich, asosiy

33. Epidermofitiya qanday kasallik hisoblanadi?

E. *juda keng tarqalgan va shiddat bilan kechadigan, patogenli zamburug'lar

F. ko'zg'atadigan yuqumli kasallik terining o'tkir yallig'lanishi

G. organizmning allergik holati

H. neyrotrofik buzilishlar ("uchuq")

34. Massajchi zamburug'li teri kasalligini ko'proq qaysi massaj turi orqali o'ziga yuqtirishi mumkin?

E. *suv osti massaji orqali

F. klassik massaj

G. segmentar-reflektor massaj

H. nuqtali massaj

35. Haqiqiy og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?

E. *bevosita kasal to'qimalarda – teri, mushak, bo'g'imlarda

F. ichki a'zolarida

G. tananing yuzasida

H. Zaxarin-Ged zonalarida

36. Ichki chuqur og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?

E. *B Zaxarin-Ged zonalarida

F. tananing yuzasida

G. teri osti asosida

H. mushaklar, boylamlar va paylarda

37. Ichki chuqur og'riqlar organizmga qanday ta'sir qiladi?

E. tanaga azob beruvchi ta'sir qiladi va ruhiyatni tushkunlikka olib keladi

- F. terining og'riqli ta'sirotlarga sezuvchanligi oshadi
 - G. og'riqlarning sezuvchanlik bo'sag'asi pasayadi
 - H. teridagi tuklarga tegilganda ham og'riqli hissiyotlarni chaqiradi
38. Massaj muolajasi qanday bosqichlardan tashkil topgan?
- E. *kirish, asosiy, yakunlovchi
 - F. boshlang'ich, muolajalar
 - G. kirish, yakunlovchi
 - H. asosiy, boshlang'ich
39. Massaj kursi qanday davrlarga bo'linadi?
- E. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi kurslar
 - F. asosiy, yakunlovchi, kirish
 - G. kirish, boshlang'ich, yakunlovchi
 - H. yakunlovchi, kirish, asosiy
40. Silash usuli qaysi holatlarda bajariladi?
- E. *terida yuza va ohista harakat qilib, teri yig'ilmaydi,
 - F. silash usuli pastdan yuqoriga, periferiyadan markazga, eng yaqin limfa tugunlari tomon bajariladi
 - G. massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanadi har bir usuldan keyin silash bajariladi
 - H. silash usuli yordamida massaj oluvchi muolajaga tayyorlanadi
41. Limfa suyuqligi qaerda hosil bo'ladi?
- E. *limfa kapillyarlarida
 - F. limfa tugunlarida
 - G. limfa tomirlarida
 - H. qon tomirlarida
42. Limfotsitlar, ya'ni limfa hujayralari qaerda hosil bo'ladi?
- E. *limfa tugunlarida
 - F. limfa kapillyarlarida
 - G. vena qon tomirlarida
 - H. qon tomirlarida
43. Skelet mushaklari qaysi signal ta'sirida qisqaradi?
- E. *markaziy asab sistemasidan keladigan signallar asosida
 - F. avtomatik
 - G. reflektor
 - H. ixtiyorsiz
44. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?
- E. *yurak mushagi
 - F. ko'ndalang-targ'il mushak
 - G. silliq mushak
 - H. ko'z mushagi
45. Spastik falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- E. *yuzaki silash, ag'darish

- F. ishqalash
 - G. vibratsiya
 - H. ezish
46. Sust falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?
- E. *ohista silash, chuqur silash,
 - F. nerv tolasi bo'ylab vibratsiya
 - G. faol va sust mashqlarishqalash, ezish
 - H. vibratsiya
47. Qon bosimini qaysi ko'rsatkichida massaj qilish mumkin emas?
- E. *200/115
 - F. 140/85
 - G. 180/105
 - H. 205/120
48. Son suyagining tug'ma chiqishida quymich kosasi tomining ko'rinishi quyidagicha.
- E. *qiyalanadi
 - F. pasayadi
 - G. balandlashadi
 - H. kaltalashadi
49. Son suyagi boshida suyaklanish yadrosining paydo bo'lish muddati.
- E. *4-6 oy
 - F. 2-3 oy
 - G. 8-10 oy
 - H. 1 yoshdan keyin
50. Son suyagining bir tomonlama tug'ma chiqishida bemorning yurishi.
- E. *oqsoqlanish
 - F. majburiy
 - G. o'rdaksimon
 - H. paralitik

7-variant

1. Son suyagi ikki tomonlama chiqqan bemorning yurishi.
- F. *o'rdaksimon,

- G. lapanglab
 - H. oqsoqlanib
 - I. paralitik
 - J. majburiy
- 2.Son suyagi chiqqan bemorni qachon operatsiya usulida davolash kerak?
- E. *konvervativ
 - F. davolashda natija bo'lmaganda
 - G. chaqaloqlikda
 - H. bir yoshgacha 2-3 yoshda
- 3.Tug'ma maymoqlikda kuzatiladigan simptomlar.
- E. *panjani oshiq- boldir bo'g'imida kaft yuzaga bukilishi
 - F. panjaning tashqariga surilishi
 - G. panja gumbazining kamayishi
 - H. panjaning tashqariga buralishi
- 4.Maymoqlikda qaysi bog'lam qo'llanadi?
- E. *Fink-Ettingen
 - F. Gippokrat
 - G. Sakkizsimon
 - H. Zelenin
- 5.Tug'ma mushakli qiyshiq bo'yinning klassik belgilari.
- E. engak sog' tomonga buralgan
 - F. kasal tomonda qo'l harakati chegaralangan
 - G. ko'krak qafasi deformatsiyasi
 - H. boshning orqaga egilishi
- 6.Yassi panjalikning asosiy belgisi.
- E. *panjaning ko'ndalang va bo'ylama gumbazi yassilanadi
 - F. panja gumbazi kattalashadi
 - G. panjaning oldingi qismi uzoqlashadi
 - H. panjaning tashqi qirrasi pastga osilib qoladi
- 7.Eng ko'p tarqalgan yassi panja turi.
- E. *statik
 - F. tug'ma
 - G. travmatik
 - H. raxitik
- 8.Ginekologik kasalliklarda massajning qaysi turi qo'llaniladi?
- E. *segmentar-reflektor massaji
 - F. nuqtali massaj
 - G. klassik
 - H. gigenik
- 9.Urologik kasalliklarda qaysi soha massaj qilinadi?
- E. *bel,dumg'aza va qorin sohasi
 - F. umurtqa pog'onasi
 - G. umumiy massaj

- H. orqa sohasi
10. Nerv sistemasi kasalliklari necha turga bo'linadi?
- E. *markaziy va periferik
 - F. vegetativ
 - G. periferik
 - H. nevrologik
11. Skelet mushaklarining qisqaruvchanlik va cho'ziluvchanlik funksiyasini bajarishda qaysi mushaklar a'zo sifatida xizmat qiladi?
- E. *ko'ndalang-targ'il mushaklar
 - F. silliq mushaklar
 - G. epiteliy
 - H. asab to'qimasi
12. Odam organizmida nechta sistema mavjud?
- E. 6ta
 - F. 10ta
 - G. 5ta
 - H. *9ta
13. Odam tashqi ta'sirotlarni (issiq, sovuq, tovush, rang, hid va boshqalar) qaysi a'zolari orqali qabul qiladi?
- E. *sezgi a'zolari
 - F. teri
 - G. ko'rish
 - H. ta'm bilish
14. Umurtqa pog'onasi nechta segmentdan iborat?
- E. *beshta segmentdan
 - F. bitta segmentdan
 - G. uchta segmentdan
 - H. to'rtta segmentdan
15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?
- E. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi,
 - F. immun sistemasi
 - a. limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo'llari – ko'krak yo'li, o'ng limfa yo'li)
 - G. immun sistemasi (suyak ko'migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo'ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
 - H. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)
16. Oliy nerv faoliyati to'grisidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?
- E. *I.P. Pavlov
 - F. A.Ye. Il'yerbak
 - G. L.A. Kunichev
 - H. M.Ya. Mudrov
17. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a'zolardan tashkil topgan?

- E. skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam,
- F. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
- G. suyaklarni birlashtiruvchi bo'g'im-boylam, paylardan
- H. mushak sistemasi, bo'g'im-boylam

18. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?

- E. *220
- F. 100
- G. 150
- H. 250

19. Umurtqa pog'onasi nechta umurtqadan tashkil topgan?

- E. *33-34
- F. 20-25
- G. 25-30
- H. 30-33

20. Umurtqa kanalida qaysi a'zo joylashgan?

- E. orka miya
- F. bosh miya
- G. oralik miya
- H. miyacha

21. Umurtqa pog'onasining qiyshayishiga nima deyiladi?

- E. *skolioz
- F. kifoz
- G. lordoz
- H. artroz

22. Massajchi qanday fazilatlariga ega bo'lmog'i lozim?

- E. *ziyoli, intelligent, kamtarin, xushmuomala, nihoyatda jiddiy, muloyim, sabr-toqatli
- F. shaxsiy gigiena talablariga rioya qilish
- G. ish kiyimi yengil, qulay, toza va yumshoq bo'lishi
- H. massajchi ko'llarining terisi issiq, silliq va elastik bo'lishi, tirnoqlari toza va olingan bo'lishi shart

23. Tirnoq milking o'sib ketishi, qo'l terisida yorik va qadoqlar paydo bo'lishini oldini olish uchun nima qilish kerak?

- E. *har 7-10 kunda 1 marta manikyur qilish
- F. qo'llarni doimo ilik suvda yuvish
- G. muntazam sovunli vannalar va o'zini o'zi massaj qilish

H. terini ta'sirlantirmaydigan sovunlarda yuvish

24. "Quruq" massaj turini belgilang.

- E. surtiladigan va sepiladigan vositalarsiz qilinadigan massaj
- F. oziqlantiruvchi moylar bilan qilinadigan massaj
- G. talk yordamida qilinadigan massaj
- H. davolovchi massaj

25. Massajchi massaj muolajasini boshlashdan oldin nimalarni ko'rikdan o'tkazishi lozim?

- E. *teri, og'riklar, normadagi limfatik tugunlar, puls, taxikardiya, bradikardiya, bo'g'im, boylam, pay, korin bo'shligidagi a'zolar va boshkalar
- F. teri osti yog' qavati, og'riqlar, miogeloz (mushaklardagi qattqliklar) va boshqalar
- G. teridagi kattqliklar, og'riqlar va chandiqlar toshmalar,
- H. terining nam yoki quruqligi

26. Massajchi hamshiralarning vazifalari va ish normasi Sog'liqni Saqlash Vazirligining qaysi buyrug'ida ifodalangan?

- D. 1995 yil, 22.05 № 228 buyrug'i, 1-ilova
- E. 392- buyruq
- F. 600- buyruq 6.10.2005 y OIV/OITS

27. Bitta massaj muolajasining birligi sifatida qancha vaqt davomida bajarilgan ish qabul qilingan?

- E. 10 minut davomida
- F. 40 minut davomida
- G. 20 minut
- H. 5 minut

28. Massaj muolajasining davom etish vaqti nimalarga bog'lik?

- E. *yoshi, bo'yi, tana ogirligi, teri osti yog katlami va mushaklar, bemorning axvoli, massaj kilinayotgan soxa, massajning turi va boshkalarga
- F. massaj oluvchining individual xususiyatlariga
- G. massaj kilinayotgan soxa, tana ogirligi, teri osti yog katlami
- H. yoshi, bo'yi, tana ogirligi, kasallikning klinik kechishi, asoratlari

29. Soglom odamlar uchun massajning qanday turlarini qabul qilish tavsiya etiladi?

- E. klassik massaj, o'zini o'zi massaj kilish, nuktali va boshka turlari
- F. maxsus apparatlar yordamida massaj kilish
- G. segmentar-reflektor massaj
- H. gigienik massaj

30. Davolovchi massajning asosiy harakat yo'nalishlarini belgilang.

- E. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk, kombina-siyalashgan
 - F. silash, ishkash, ezish, vibratsiya
 - G. spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz, uzuk-uzuk
 - H. uzunasiga, ko'ndalangiga, aylanasiga, silash, ishkash
31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?
- E. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m
 - F. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - G. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
 - H. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m
32. Massaj kursining davrlari.
- E. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi
 - F. kirish, asosiy, yakunlovchi
 - G. asosiy, yakunlovchi, kirish yakunlovchi,
 - H. boshlang'ich, asosiy
33. Epidermofitiya qanday kasallik hisoblanadi?
- E. *juda keng tarqalgan va shiddat bilan kechadigan, patogenli zamburug'lar
 - F. ko'zg'atadigan yuqumli kasallik terining o'tkir yallig'lanishi
 - G. organizmning allergik holati
 - H. neyrotrofik buzilishlar ("uchuq")
34. Massajchi zamburug'li teri kasalligini ko'proq qaysi massaj turi orqali o'ziga yuqtirishi mumkin?
- E. *suv osti massaji orqali
 - F. klassik massaj
 - G. segmentar-reflektor massaj
 - H. nuqtali massaj
35. Haqiqiy og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?
- E. *bevosita kasal to'qimalarda – teri, mushak, bo'g'imlarda
 - F. ichki a'zolarida
 - G. tananing yuzasida
 - H. Zaxarin-Ged zonalarida
36. Ichki chuqur og'riqlar qaysi sohada his qilinadi?
- E. *B Zaxarin-Ged zonalarida
 - F. tananing yuzasida
 - G. teri osti asosida
 - H. mushaklar, boylamlar va paylarda
37. Ichki chuqur og'riqlar organizmga qanday ta'sir qiladi?
- E. tanaga azob beruvchi ta'sir qiladi va ruhiyatni tushkunlikka olib keladi
 - F. terining og'riqli ta'sirotlarga sezuvchanligi oshadi
 - G. og'riqlarning sezuvchanlik bo'sag'asi pasayadi
 - H. teridagi tuklarga tegilganda ham og'riqli hissiyotlarni chaqiradi
38. Massaj muolajasi qanday bosqichlardan tashkil topgan?
- E. *kirish, asosiy, yakunlovchi
 - F. boshlang'ich, muolajalar

- G. kirish, yakunlovchi
- H. asosiy, boshlang'ich

39. Massaj kursi qanday davrlarga bo'linadi?

- E. *boshlang'ich, asosiy, yakunlovchi kurslar
- F. asosiy, yakunlovchi, kirish
- G. kirish, boshlang'ich, yakunlovchi
- H. yakunlovchi, kirish, asosiy

40. Silash usuli qaysi holatlarda bajariladi?

- F. *terida yuza va ohista harakat qilib, teri yig'ilmaydi,
- G. silash usuli pastdan yuqoriga, periferiyadan markazga, eng yaqin limfa tugunlari
- H. tomon bajariladi
- I. massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanadi har bir usuldan keyin silash bajariladi
- J. silash usuli yordamida massaj oluvchi muolajaga tayyorlanadi

41. Limfa suyuqligi qaerda hosil bo'ladi?

- E. *limfa kapillyarlarida
- F. limfa tugunlarida
- G. limfa tomirlarida
- H. qon tomirlarida

42. Limfotsitlar, ya'ni limfa hujayralari qaerda hosil bo'ladi?

- E. *limfa tugunlarida
- F. limfa kapillyarlarida
- G. vena qon tomirlarida
- H. qon tomirlarida

43. Skelet mushaklari qaysi signal ta'sirida qisqaradi?

- E. *markaziy asab sistemasidan keladigan signallar asosida
- F. avtomatik
- G. reflektor
- H. ixtiyorsiz

44. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?

- E. *yurak mushagi
- F. ko'ndalang-targ'il mushak
- G. silliq mushak
- H. ko'z mushagi

45. Spastik falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?

- E. *yuzaki silash, ag'darish
- F. ishqalash
- G. vibratsiya
- H. ezish

46. Sust falajlarda qo'llaniladigan usulni aniqlang?

- E. *ohista silash, chuqur silash,
- F. nerv tolasi bo'ylab vibratsiya

- G. faol va sust mashqlarishqalash, ezish
 - H. vibratsiya
- 47.Qon bosimini qaysi ko‘rsatkichida massaj qilish mumkin emas?
- E. *200/115
 - F. 140/85
 - G. 180/105
 - H. 205/120
- 48.Son suyagining tug‘ma chiqishida quymich kosasi tomining ko‘rinishi quyidagicha.
- E. *qiyalanadi
 - F. pasayadi
 - G. balandlashadi
 - H. kaltalashadi
- 49.Son suyagi boshida suyaklanish yadrosining paydo bo‘lish muddati.
- E. *4-6 oy
 - F. 2-3 oy
 - G. 8-10 oy
 - H. 1 yoshdan keyin
- 50.Son suyagining bir tomonlama tug‘ma chiqishida bemorning yurishi.
- E. *oqsoqlanish
 - F. majburiy
 - G. o‘rdaksimon
 - H. paralitik

8-variant

1. Massaj qachon paydo bo'lgan?

- E. *qadim–qadim zamonlarda (Bizning eramizgacha)
- F. bizning eramizda
- G. yaqinda
- H. X asrda

2. Massaj birinchi bo'lib qachon va qayerda ko'llanilgan?

- E. *noma'lum
- F. Xitoyda
- G. Xindistonda
- H. Rossiyada

3. Shikastlanishlarni davolashda ezish usulini qo'llagan olim kim?

- E. *Gippokrat
- F. A.Ye. Il'f
- G. L.A. Kunichev
- H. A.F. Verbov

4. Massajning rivojlanishiga o'rta asrlarda katta xissa ko'shgan sharq olimi kim?

- E. *Abu Ali ibn Sino
- F. Gippokrat
- G. Gerodikos
- H. A.K. Sels

5. "Sharq massaji" da usullar qanday bajariladi?

- E. *oyoklar bilan
- F. ko'llar bilan
- G. apparatlar yordamida
- H. jismoniy mashklar

6. Massajning organizmga fiziologik ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan asoslab bergan olim kim?

- E. I.P. Pavlov
- F. M.Ya. Mudrov
- G. I.V. Zabludovskiy
- H. N.F. Filatov

7. Kosmetik massaj kaysi maksadda ko‘llaniladi?
- E. *teri karishini oldini olish vositasi sifatida
 - F. kasalliklarni oldini olishda
 - G. kasalliklarni davolashda
 - H. teri karishini oldini olish vositasi sifatida
8. Massaj qanday vosita bo‘lib xizmat qiladi?
- E. *tetiklik, yaxshi kayfiyat, kuch-kuvvat bagish-lashda
 - F. sixat-salomatlikni mustahkamlashda
 - G. sog‘liqni mustahkamlashda kuch-quvvatni tiklashda
 - H. sihat-salomatlikni, umrni uzaytirishda
9. Mushak to‘qimasini turini belgilang.
- F. *sillik,
 - G. ko‘ndalang-targil
 - H. asab to‘kimasi
 - I. qon va limfa
 - J. yurak mushak to‘kimasi
10. Nerv sistemasiga nimalar kiradi?
- F. *markaziy nerv sistemasi (bosh va orka miya),
 - G. periferik nerv sistemasi (nerv tugunlari, nerv poyalari, nerv chigallari, nerv oxirlari)
 - H. bosh va orka miya
 - I. periferik asab tolalari, orka miya
 - J. bosh miya, miyacha
11. Bosh miya tubidan necha juft bosh miya nervlari chiqadi?
- E. 12 juft
 - F. 3 juft
 - G. 8 juft
 - H. 6 juft
12. Oliy nerv faoliyati to‘grisidagi nazariya qaysi olim tomonidan yaratilgan?
- E. *I.P. Pavlov
 - F. A.Ye. Il‘yev
 - G. L.A. Kunichev
 - H. M.Ya. Mudrov
13. Odamning tayanch-harakat apparati qanday anatomik a‘zolaridan tashkil topgan?
- E. skelet, suyaklarni birlashtiruvchi bo‘g‘im-boylam,
 - F. pay va mushakdan suyak yoki skelet, mushaklar sistemasidan
 - G. suyaklarni birlashtiruvchi bo‘g‘im-boylam, paylardan
 - H. mushak sistemasi, bo‘g‘im-boylam
14. Odam skeleti taxminan nechta suyakdan iborat?

- E. *220
- F. 100
- G. 150
- H. 250

15. Yurak qon-tomir sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- E. *qon-tomir sistemasi, limfa sistemasi, immun sistemasi
- F. limfa sistemasi (limfa kapillyarlari, limfa tomirlari va limfa tugunlari, yirik limfa yo'llari – ko'krak yo'li, o'ng limfa yo'li)
- G. immun sistemasi (suyak ko'migi, ayrisimon bez – timus, limfa tugunlari, hazm kanali bo'ylab joylashgan limfoid tuqimalar, yutqin, til, tanglay,
- H. nay murtaklari, taloq) qon-tomir sistemasi (yurak, arteriya va vena, kapillyarlar)

16. Nafas olish sistemasi nimalardan tashkil topgan? *

- E. tashqi burun, burun bo'shlig'i, burun oldi bo'shliqlari (yuqori jag', peshona, ponasimon, panjarasimon),
- F. hiqildoq, kekirdak (traxeya), bronx va o'pkalar
- G. burun oldi bo'shliqlari, tashqi burun, peshona bo'shlig'i
- H. tashqi burun, burun oldi bo'shliqlari, bronx, o'pkalar bronx va o'pkalar, traxeya, hiqildoq va boshqalar

17. Ovqat hazm qilish a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- E. *og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, til, so'lak bezlari, halqum, qizilo'ngach, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak, katta hazm bezlari-jigar, o't pufagi va o't yo'llari, me'da osti bezi
- F. burun, halqum, bronx, qizilo'ngach, me'da va boshqalar
- G. og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak
- H. halqum, qizilo'ngach, me'da va me'da osti bezi

18. Endokrin a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan?

- E. *qalqonsimon bez, qalqon-simon oldi bezlari, ayrisimon bez, gipofiz, g'uddasimon bez, buyrak usti bezi, jinsiy bezlar
- F. gipofiz, ayrisimon bez, buyrak usti bezi, me'da osti bezi, so'lak bezlari
- G. og'iz dahlizi, lab, og'iz bo'shlig'i, me'da, ingichka ichak, yo'g'on ichak
- H. gipofiz, jinsiy bezlar, qalqonsimon bez, me'da osti bezi va boshqalar

19. Tanosil (jinsiy) a'zolari sistemasi nimalardan tashkil topgan ?

- E. *bajaradigan funksiyasiga qarab: erkaklar va ayollar jinsiy a'zolaridan;
- F. erkaklar ichki tanosil a'zolari
- G. joylanish o'rniga bog'liq holda: ichki va tashqi jinsiy a'zolari
- H. ayollar ichki tanosil a'zolari

20. Siydik chiqarish sistemasiga qaysi a'zolar kiradi?
- E. *bir juft buyrak, siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo'llari
 - F. siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) va siydik chiqarish yo'llari
 - G. buyrak, siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi) bir juft buyrak,
 - H. siydik yo'llari, qovuq (siydik pufagi)
21. Massajning organizmga ta'sir etish jarayonida qanday faktorlar yotadi?
- E. *nerv-reflektor, gumoral (grech. "Humor" – suyuqlik), mexanik
 - F. suyuqlik, mexanik, reflektor
 - G. tormozlanish, gumoral (suyuqlik), mexanik
 - H. nerv-reflektor, mexanik, kimyoviy moddalarning ajralishi
22. Teri nechta qatlamdan iborat?
- E. *epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog' qavati)
 - F. epidermis, derma (asl qavat), gipoderma (teri osti yog' qavati)
 - G. derma, biriktiruvchi to'qima tolalari
 - H. tashqi qavat, derma, gipoderma, kollagen tolalari
23. Xususiy hujayralar – melanotsidlar qanday teri pigmentini ishlab chiqaradi?
- E. *melanin
 - F. atsetilxolin
 - G. gistamin
 - H. adrenalin
24. Asl terining so'ruvchi qavatida qanday retsep-torlar joylashgan?
- E. *taktil (hissiyot), bosim, og'riq, issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - F. bosim, sovuq, og'riq, issiqni sezuvchi retseptorlar
 - G. og'riq, taktil (hissiyot), issiq va sovuqni sezuvchi retseptorlar
 - H. taktil (hissiyot), og'riq va issiqni sezuvchi retseptorlar
25. Odam gavdasida nechta mushak mavjud?
- E. *400ta
 - F. 100ta
 - G. 200ta
 - H. 300ta
26. Tana mushaklari qanday guruhlarga bo'linadi?
- E. *bosh, bo'yin, qo'l, gavda (old va orqa), oyoq mushaklari
 - F. gavda (old va orqa), qo'l, oyoq, bo'yin mushaklari
 - G. bosh, bo'yin, qo'l va oyoq mushaklari
 - H. oyoq, qo'l, bosh mushaklari
27. Massajning jismoniy badantarbiya mashqlaridan farqi nimada?

- E. mushaklarda sut kislotasi hosil bo'lmaydi,
- F. qon va to'qimalarda kislotatashqor muvozanati buzilmaydi (atsidoz)
- G. mushaklarda sut kislotasi hosil bo'ladi
- H. to'qimalarda kislotatashqor muvozanati buziladi mushaklarda oksidlanish jarayoni buziladi

28. Massajchi jismoniy sog'lom bo'lishi maqsadida qo'proq nimalar qilishi kerak?

- E. *har kuni ertalab badantariya mashqlarini bajarish va o'zini o'zi massaj qilishi shart jismoniy nuqsonsiz bo'lmog'i, ratsional ovqatlanishi, chekmaslik,
- F. spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilmasligi
- G. sog'lom hayot tarziga rioya qilishi, yumushlarga ortiqcha kuch-quvvat sarf qilmaslik
- H. massajchi 7-8 soat uxlashi, ratsional ovqatlanishi, ko'proq dam olish va boshqalar

29. Massaj xonaning maydoni necha kvadrat metr bo'lishi kerak?

- E. *18 m
- F. 28 m²
- G. 10 m²
- H. 16 m²

30. Massaj muolajasi nechta bosqichdan iborat?

- E. *kirish, asosiy, yakunlovchi
- F. asosiy, yakunlovchi, kirish
- G. yakunlovchi, boshlang'ich,
- H. asosiy boshlang'ich, aso-siy, yakunlovchi

31. Massaj kushetkasining razmeri qancha bo'lishi kerak?

- E. *uzunligi 1,85 – 2,0 m; balandligi 0,5 – 0,7 m; kengligi 0,8 – 1,0 m
- F. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
- G. uzunligi – 1,85 m; balandligi – 0,5 m; kengligi – 0,8 m
- H. uzunligi – 2,0 m; balandligi – 0,7 m; kengligi – 0,5 m

32. Davolovchi massaj usullarini belgilang.

- E. *silash, I ishqalash, II ezish, III. vibratsiya IV
- F. silash I, ishqalash II, silik, ushlab
- G. ezish III vibratsiya IV ko'ndalangiga, aylanasiga
- H. uzluksiz, uzuq-uzuq, ohista silash, ishqalash

33. Silash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- E. 24-26
- F. 60-100
- G. 40-50
- H. 100-250

34. Ishkalash usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?

- E. 60-100
- F. 100-250

- G. 24-26
H. 90-120
35. Bo‘g‘im-boylam apparatiga ta’sir qiladigan usulni aniqlang.
E. ishtalash
F. silash
G. ezish
H. vibratsiya
36. Bo‘g‘imlarni xarakatlantiruvchi tabiiy suyuqlikni aniqlang.
E. *sinovial suyaklik
F. gumoral suyaklik (kon va limfa)
G. orka miya suyakligi
H. limfa suyakligi
37. Mushak sistemasiga ta’sir kiladigan usulni aniqlang.
E. *ezish
F. ishtalash
G. silash
H. vibratsiya
38. Ezish usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
E. *40-50
F. 90-150
G. 60-100
H. 24-26
39. Qaysi mushak avtomatik qisqarish xususiyatiga ega?
E. *yurak mushagi
F. ko‘ndalang-targil mushak
G. silik mushak
H. ko‘z mushagi
40. Vibratsiya (tebranish) usuli 1 minut davomida necha marta bajariladi?
E. *100-250
F. 24-26
G. 60-100
H. 40-50
41. Sinishlarda suyak qadog‘ini tezroq hosil bo‘lishini tezlashtiruvchi usulni belgilang.
E. *silkitish
F. silash
G. ishtalash
H. ezish
42. Ichki sekretsia bezlarining faoliyatiga ta’sir qiluvchi usulni aniqlang.

- E. *chaykatish
- F. ishtalash
- G. silash
- H. ezish

43. Ichki a'zolari massaj qilishda qo'llaniladigan usulni aniqlang.

- E. *turtish
- F. silash
- G. ishtalash
- H. chaykatish

44. Quymich asab tolasining massajida qaysi usul ko'proq qo'llaniladi?

- E. *labil vibratsiya-asab to'kimasi bo'ylab
- F. ishtalash
- G. ezish
- H. nuktali vibratsiya

45. Sust, faol va sust-faol harakatlar ko'proq qaysi sistemaning kasalliklarida qo'llaniladi?

- E. *tayanch-xarakat apparati kasalliklarida;
- F. asab sistemasi
- G. nafas olish sistemasi
- H. yurak kon-tomir sistemasi

46. Sust, faol va sust-faol harakatlar qanday holatlarda bajarilishini belgilang.

- E. *qoringa, chalkancha (orkaga), o'ng yon tomonga, chap yon tomonga, o'tirgan, tik turgan xolatlarda
- F. o'tirgan, tik turgan, koringa yotgan va chalkancha
- G. qoringa va orkaga (chalkancha) yotgan xolatlarda;
- H. tik turgan, o'tirgan, o'ng va chap yon tomonga yotgan xolatlarda

47. Salomatlikni saqlash haqidagi ta'limot qanday ataladi?

- E. *valeyologiya
- F. nevrologiya
- G. psixologiya
- H. ginekologiya

48. Massaj muolajasi ko'proq qaysi sohada qo'llaniladi?

- E. *tibbiyot amaliyotida
- F. sport-sog'lomlash-tirishda
- G. san'at-xoreografiyada
- H. sirkda

49. Bir kishini ikki kishi massaj qilsa, u qanday massaj deb ataladi?

- E. *qo'sh massaj

- F. dvolovchi massaj
- G. kosmetik massaj
- H. segmentar-reflektor massaj

50. Qo'sh massajning vatani qayer?

- E. *Misr
- F. Hindiston
- G. Rossiya
- H. Gretsiya

6.4. Amaliy ko'nikma

- **1. Umumiy gigienik va nuqtali massaj usullarini bajarish algoritmi:**
- Umumiy gigienik massaj ertalab uyqudan keyin yoki ertalabki gimnastikadan keyin, shuningdek uyquga 1-2 soat qolganda o'tkaziladi;
- Massajni yengil kiyim ustidan ham bajarish mumkin;
- Massaj qabul qiluvchini yoshi, jinsi va holati e'tiborga olinadi;
- Umumiy gigienik massaj bir haftada 2-3 marta bajariladi;
- Mahalliy massaj esa har kuni amalga oshiriladi;
- Gigienik massajni vannada, banyada dush tagida, basseynda, har xil apparatlarda va massajyorlarda bajariladi;
- **Nuqtali massajda** ta'sirotlar tor va chegaralangan sohaga beriladi;
- Nuqtali massaj I , II, III barmoq yostiqlari yoki II, III falangalari yordamida tanlangan nuqtada silash, ishqalash, ezish va tebratish usullari bajariladi;
- Nuqtali massajning tinchlantiruvchi (tormozli) usulida uzluksiz, sekin-asta, yuzaki, aylanma harakatlar 2-4 min. bajariladi, massaj muolajasi 3-4 marta, qo'lni olmasdan takrorlanadi;
- Nuqtali massajning qo'zg'atuvchi usuli qisqa, kuchli va I barmoqni 1-60 sekundgacha bosib olish bilan amalga oshiriladi.

2. Organizmdagi anatomik a'zolari joylashishini aniqlash algoritmi:

- Massajchi organizmdagi limfa tomirlar va tugunlarining anatomiyasi hamda bir-biriga nisbatan topografiyasi, ya'ni joylashishini yaxshi bilishi shart, aks xolda noto'g'ri bajarilgan massaj limfa tugunlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin;
- Massaj muolajasini boshlash (silash) paytida massajchining qo'l harakatlari doimo limfa oqimi va eng yaqin limfa tugunlari tomon yunalgan bo'lishi lozim;
- Bosh va bo'yin sohasi massajida pastki o'mrov osti limfa tugunlari tomon;
- Qo'l massajida tirsak va qo'litiq osti limfa tugunlari tomon;

- Qo‘krak qafasining orqa (yuqori va o‘rta) sohasi massajida umurtqa pog‘onasidan qovurg‘alararo mushaklar bo‘ylab, qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;
- Qo‘krak qafasining old sohasi massajida to‘sh suyagidan qo‘ltiq osti limfa tugunlari tomon;
- Bel, dumg‘aza va son mushaklarining massajida chov limfa tugunlari tomon;
- Oyoq kafti, boldir mushaklari va tovonlarni massaj qilayotganda tizza osti limfa tugunlari tomon harakat qilinadi.

3.Massajning umumiy fiziologik asoslari mavzusi bo‘yicha amaliy ko‘nikmalar ro‘yxati:

- Bemorlarda og‘riqni sezish va ularni qabul qilish qobiliyatini aniqlash;
- Haqiqiy va ichki chuqur og‘riqlarni bir biridan ajratish;
- Zaxarin-Ged zonalarini aniqlash;
- Og‘riqli zonalarining hajmi va shaklini aniqlash uchun taktil retseptorlardan foydalanish;
- Teridagi doimiy va doimiy bo‘lmagan burmalarni topish;
- Teri osti asosini ushlab, qattiqlik (geloz)larni aniqlash;
- Yurak qon-tomir sistemasidagi o‘zgarishlar: puls holati, taxikardiya, Bradikardiya aniqlash, qon-tomirlarni paypaslab ko‘rish.

4.Massajning gigienik asoslari mavzusi bo‘yicha amaliy ko‘nikmalar ro‘yxati:

- Massaj qabul qiluvchini massaj muolajasiga tayyorlash;
- Mushaklarni ko‘zdan kechirish, mushaklarning tonusini va miogelozlarni aniqlash;
- Mushaklarni maksimal fiziologik holatga keltirish va batamom bo‘shashtirish;
- Mushaklarni fiziologik holatga keltirish uchun oshiq-boldir, tizza, bel, ko‘krak qafasi va bo‘yin sohalariga yostiqchalar qo‘yish;
- Massaj muolajasini psixoterapiya yordamida o‘tkazish.

Davolovchi massajning umumiy usullari va ularni bajarish qoidalari

5.Davolovchi massajning asosiy harakat yo‘nalishlarini bajarish algoritmi:

- Uzunasiga, mushak tolasi bo‘ylab;
- Ko‘ndalangiga, a‘zolarining anatomik tuzilishiga qarab;
- Aylanasiga, keng sohalarda;
- Spiralsimon, tor va kichkina sohalarda;
- Zigzagsimon, qo‘l-oyoqlar kaftida, bolalar massajida;

- Uzluksiz, massaj qilinayotgan sohadan qo‘l uzilmaydi;
- Uzuq-uzuq, massaj qilinayotgan sohadan qo‘l uziladi;
- To‘g‘ri chiziqli, har tomonga yoki qarama-qarshi tomonga, qizdirish maqsadida;
- Kombinatsiyalashgan, bir nechta harakat yo‘nalishlarini bir sohada bajarilishi.

6. Davolovchi massajning asosiy va yordamchi usullarini bajarish algoritmi:

- Massajchi massaj muolajasini asosiy usullarni bajarishdan boshlashi maqsadga muvofiqdir;
- Asosiy usullar massajlanayotgan sohani keyingi ta’sirlarga tayyorlab beradi va ularning samaradorligini oshiradi;
- Yordamchi usullar esa, gavdaning anatomik tuzilishi;
- Massaj qabul qiluvchining yoshi;
- Gavda mushaklarining jismoniy rivojlanishi;
- Yog‘ qatlamining to‘planish darajasi;
- Kasallikning diagnozi va boshqa sabablarni e’tiborga olgan holda qisqa muddat ichida terapevtik natijaga erishish maqsadida qo‘llanadi;
- Massajning 4 ta usuli ketma-ket bajarilishi shart, sababi har bir bajariladigan usul keyingisini davolovchi ta’sirini kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin.

7. Silashning asosiy va yordamchi usullarini bajarish algoritmi:

- Davolovchi massaj muolajasi silash usuli bilan boshlanadi;
 - Har bir usuldan keyin ham silash 3-5 marta bajariladi;
 - Silash usuli yordamida massaj qabul qiluvchini muolajaga tayyorlanadi;
 - Silash usulini bajarayotganda massajchining qo‘li terida yuza va ohista harakat qilib, terini yig‘maydi;
 - Silash usulida harakatlari pastdan tepaga, periferiyadan markazga, eng yaqin joylashgan limfa tugunlari tomon yo‘naltiriladi;
- Silash usuli 1 minutda 24-26 marta bajariladi.

8. Ishqalashning asosiy va yordamchi usullarini bajarish algoritmi:

- Ishqalash usulini bajarayotganda massajchining qo‘llari ma’lum kuch ta’sirida to‘qimalarni bosadi;
- Ishqalash usuli harakatlari: to‘g‘ri chiziqli, har tomonga, uzunasiga, ko‘ndalang,

- aylanasimon, kichik aylana yoki sirkulyar, spiralsimon, zigzagsimon, uzluksiz va uzuq-uzuq yo‘nalishlarda bajariladi;
 - Ishqalash usuli beriladigan bosim kuchiga qarab yuzaki va chuqur, massaj qilayotgan sohaga qo‘l bilan perpendikulyar ta’sir qiladi;
 - Bosim kuchi katta bo‘lsa, teri va chuqur joylashgan to‘qimalar kuchli deformatsiyaga uchraydi va massajning natijasi tez bo‘ladi;
 - Ishqalash usullari ikkala qo‘l panjasining kaft yuzasi, asosi, barmoqlar, tirsak va bilak qirralarining sohasi bilan bajariladi;
 - Gips olingandan keyingi shishlarni bartaraf etish, gipertoniya kasalligi, mastit, tuk tolalari qalin va uzun bo‘lganda, ularning yo‘nalishi bo‘ylab, yumshoq to‘qimalarning jarohatlarida va h.k. qo‘l harakatlari to‘g‘ri chiziqli
- bir tomonga, tepadan pastga, “So‘ruvchi” massaj usullari bajariladi.

9. Ezishning asosiy va yordamchi usullarini bajarish algoritmi:

- Massajchi ezish usulini to‘g‘ri bajarishi uchun chuqur bilim va aniq tajriba malakasiga ega bo‘lmog‘i zarurdir;
- Ezish usullari uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasimon, spiralsimon, uzluksiz va uzuq-uzuq harakatlar yo‘nalishida bajariladi;
- **Ezish usulini bajarishning umumiy qoidasi 3 ta bosqichdan iborat:**
- massaj qilinayotgan mushak to‘qimalarini ikki tomonidan fiksatsiya qilish va suyak asosidan ajratib ko‘tarish;
- mushakni siqish va burash;
- mushakni bosish, tortish, siljitish, ag‘darish va uzluksiz, ritmik ravishda ezish.

10. Uzluksiz vibratsiya usullarini bajarish algoritmi:

- Massajchi vibratsiya usullarini nozik, yumshoq va og‘riqsiz bajarishi kerak;
- Ezish usullari uzunasiga, ko‘ndalangiga, aylanasimon, spiralsimon, uzluksiz, uzuq-uzuq va perpendikulyar (tikka tushgan) harakatlar yo‘nalishida bajariladi;
- Uzluksiz va uzuq-uzuq tebranish usullari ta’sirida massaj qilinayotgan to‘qimalarda har xil tezlik va amplitudada to‘lqinsimon harakatlar vujudga keladi;
- Uzluksiz va uzuq-uzuq tebranishlarni bemorning tashxisini e’tiborga olib, tanlab ta’sir etish;
- Uzluksiz tebranish usullarini ko‘proq nerv sistemasi, ichki sekretsiya bezlari faoliyatini qo‘zg‘atish, og‘riqlarni bartaraf etish va boshqa maqsadlarda bajariladi;

11. Uzuq-uzuq vibratsiya usullarini bajarish algoritmi:

- Massajchi to‘qimalarga ko‘rsatiladigan bosim kuchining texnikasini aniq bilishi lozim, bu esa usullarning mohiyatini va ularning organizmga ta‘sirini belgilaydi;
- Uzuq-uzuq tebranishlar mushaklarning atoniyasi, atrofiyasi, parezlarda va “Antitsellyulit”li massajda ezish usuli bilan birgalikda bajarish;
- Massajchi to‘qimalarga ko‘rsatiladigan bosim kuchining texnikasini aniq bilishi lozim, bu esa usullarning mohiyatini va ularning organizmga ta‘sirini belgilaydi;
- Massajchi vibratsiya usullarini bajarayotganda tebranishning kuchi, tezligi, va amplitudasini hisobga olishi zarur, chunki to‘lqinsimon harakatlar chuqur joylashgan ichki a‘zolar, tomir, nerv tolalariga yetib borib tarqaladi va tebranishlar hosil qiladi.

12. Massaj qabul qiluvchini qoringa yotgan holatida massaj qilish algoritmi:

- **Oyoqlarning** massaji. Oyoq panjasi barmoqlarining yuzasi, kaft yuzasi, yon qirralari, tovon, axill payi, tashqi va ichki to‘piqlar, oshiq-boldir bo‘g‘imlari, boldir va son mushaklarining massaji;
- **Dumba, bel mushaklari va chanoq-son bo‘g‘imlarining massaji.** Muhim nerv ustunlarining nuqtali massaji va ularni bajarishqoidalari. Orqa miya nerv tolalarining segmentar-reflektor massaji. Quymich nervining va chanoq-son bo‘g‘imining nuqtali massaji. Nuqtali massaj usullarini bajarish qoidalari;
- **Ko‘krak qafasi orqa tomoni a‘zolarining massaji.**Tana orqasining yuzaki va chuqur mushaklarini massaj qilish. Qovurg‘alararo mushaklar va nerv tolalarining massaji. Kuraklarning massaji. Segmentar-reflektor massaj usullari va ularni bajarish qoidalari. Umurtqa pog‘onasining segmentar-reflektor massaji;
- **Bo‘yin sohasining orqa yuzasi massaji.** Trapetsiyasimon mushaklarning massaji. Ensa sohasi va bo‘yinning segmentar-reflektor massaji. To‘sh-o‘mrov-so‘rg‘ichsimon mushaklarning massaji;
- **Qo‘llarning orqa yuzasi massaji.** Qo‘l panjasi barmoqlarining yuzasi, kaft yuzasi, bilak-kaft bo‘g‘imi, bilak mushaklari, tirsak bo‘g‘imi, yelka mushaklari va bo‘g‘imlarining massaji;
- **Boshning massaji.** Sochning ustki yuzasi massaji. Boshning sochli qis-mini teri bilan qo‘shib massaj qilish qoidalari. Bosh massajida qo‘lla-niladigan davolovchi massajning asosiy harakat yo‘nalishlari. Bosh massajini o‘zini o‘zi massaj qilish usuli yordamida bajarish. Massajdan keyin bo‘yin segmentida faol, sust va faol-sust harakatlarni bajarish qoidasi.

13. Massaj qabul qiluvchini chalgancha yotgan holatida massaj qilish

algoritmi:

- **Oyoqlarning old yuzasi massaji.** Oyoq panjasi barmoqlarining bo‘g‘imlari , oyoq kaftining ustki yuzasi, yon qirralari, , tashqi va ichki to‘piqlar, boldir mushaklari yon tomonlari, tizza bo‘g‘imlari va son mushaklarining massaji;
- **Qorin sohasining massaji.** Qorinning oldingi devori mushaklari va qorin bo‘shlig‘idagi a‘zolarining massaji. Me‘da, me‘da osti bezi, ingichka va yo‘g‘on ichaklar, jinsiy a‘zolar, siydik pufagi, jigar, o‘t pufagi va boshqa a‘zolarining massaji;
- **Bo‘yin sohasining old yuzasi massaji.** Bo‘yin mushaklari, to‘sh-o‘mrov-so‘rg‘ichsimon mushaklarning massaji;
- **Ko‘krak qafasi old tomoni a‘zolarining massaji.** To‘sh va o‘mrov suyaklari sohasi, qovurg‘alararo mushaklar nerv tolalarining massaji. “Xanjarsimon o‘siq” va “Quyoshsimon chigal”ning massaji. Yurak sohasining massaji. Segmentar-reflektor massaj usullari va ularni bajarish qoidalari. Umurtqa pog‘onasining segmentar-reflektor massaji;
- **Qo‘llarning old yuzasi massaji.** Qo‘l panjasi barmoqlarining bo‘g‘imlari, kaftning ustki yuzasi, bilak-kaft bo‘g‘imi, bilak va tirsak mushaklari, tirsak bo‘g‘imi, yelka mushaklari va bo‘g‘imlarining massaji;
- **Yuzning massaji.** Peshana, qosh va ko‘z atrofi, burun, lunj, og‘iz atrofi va engak sohalarining massaji. Quloq suprasining massaji. Yuzdagi uch shoxli va yuz nervi nuqtalarining massaji. Yuz massajini o‘zini o‘zi massaji usullari yordamida bajarish qoidalarini o‘rganish.

14. Davolovchi jismoniy badantarbiya mashq (faol, sust va faol-sust)

larini bajarish algoritmi:

- Mashqlarni bajarish jarayonida birinchi mashg‘ulotdan boshlab, mushaklarni erkin faol bo‘shashishga o‘rgatish;
- Mushaklarni bevosita faol ravishda qisqarishidan keyin bo‘shashtiruvchi mashqlarni bajarish;
- Jismoniy mashqlarni massajchi hamshira o‘zi qorniga, chalqancha (orqasiga), o‘ng yon tomoniga, chap yon tomoniga, o‘tirgan va tik turgan holatlarda bajarish qoidasini mukammal o‘rganish hamda namoyish etib ko‘rsatish;
- Kasallikning kelib chiqish sabablari va klinik belgilari, yoshi, jinsi va bemorning mashq qilish holatini hisobga olish;
- Alohida guruh bemorlar uchun davolovchi jismoniy badantarbiyaning xususiy usullarini ishlab chiqish va namoyish qilib ko‘rsatish.
- Yotoq rejimi va zaiflashgan bemorlarda mashqlarni o‘tkazishda og‘zaki tushuntirish va namoyish qilib ko‘rsatish;

15. Davolovchi massajning xususiy usullarini bajarish algoritmi:

- A‘zolarining topografik anatomiyasini aniqlash;
- Har bir a‘zoning bajaradigan funksiyasini bilish;
- Massaj muolajasini bajarishda “Hamshiralik jarayoni” ni qo‘llash;

- Usullarni anatomik a'zoning sohasida aniq bajarish;
- Massajchi har bir bajarilgan usulning fiziologik ta'sirini o'zida his etishi;
- Markaziy va periferik nerv sistemasi, sezgi sistemasi a'zolari, tayanch-harakat sistemasi, yurak qon-tomir sistemasi, nafas olish sistemasi, ovqat hazm qilish sistemasi, endokrin sistemasi va moddalar almashinuvining buzilishidan keyin kelib chiqadigan kasalliklar, tanosil (jinsiy) va siydik ajratish sistemasi a'zolarining kasalliklarida massaj metodikasini to'g'ri bajarish;
- Jarrohlik amaliyotida, operatsiyadan oldingi va keyingi davrda va boshqa turli kasalliklarning surunkali kechishida davolovchi massajning xususiy usullarini bajarish qoidalari;
- Surunkali kasalliklarni davolashda massaj va davolovchi jismoniy badantarbiya mashqlarini birgalikda qo'llashni bilish.

16. Bolalar amaliyotida massaj usullarini bajarish algoritmi:

- Ko'krak yoshidagi bolalarda massaj muolajasini o'tkazishdagi gigienik sharoitlar;
- Raxit kasalligida parvarish maqsadi va massaj rejasi;
- Kasallikning yaqqol ko'rinishlari rivojlanishini bartaraf etish;
- Hamroh kasalliklar qo'shilishini oldini olish;
- Massaj muolajasini 3ta kursda o'tkazish;
- Mushaklari bo'shashgan bolalarni umumiy massaj qilish usullari;
- Qomatning nuqsonlari va umurtqa pog'onasi qiyshayganda massaj metodikasi;
- Bolalarning serebral falajida massaj rejasini tuzish va amalga oshirish;
- Chanoq-son bo'g'imi displaziyasi va soning tug'ma chiqishida massaj va davolovchi mashqlarni o'tkazish;
- Tug'ma va orttirilgan mushakli qiyshiq bo'yin kasalligida massaj muolajasi va to'g'rilovchi gimnastika mashqlarini bajarish;
- Jismoniy mashqlarni massajchi hamshira qoringa, chalqancha (orqasiga), o'ng yon tomoniga, chap yon tomoniga, o'tirgan va tik turgan holatlarda bajarish qoidasini mukammal o'rganish hamda namoyish etib ko'satish;
- Alohida guruh bemorlar uchun davolovchi jismoniy badantarbiyaning xususiy usullarini ishlab chiqish (kasallikning kelib chiqish sabablari va klinik belgilari, yoshi, jinsi va bemorning mashq qilish holatini hisobga olgan holda);
- Yotoq rejimi va zaiflashgan bemorlarda mashqlarni o'tkazishda og'zaki tushuntirish va namoyish qilib ko'rsatish;
- Mashqlarni bajarish jarayonida birinchi mashg'ulotdan boshlab, mushaklarni erkin faol bo'shashishga o'rgatish;
- Mushaklarni bevosita faol ravishda qisqarishidan keyin bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish.

17. Butun badanni ho'llab artish algoritmi:

- Butun badanni ho‘llab artish – ancha murakkab va zo‘r muolajadir; bunda bemorning butun badani suv ta’siriga uchraydi;
- Bemor yog‘och panjara ustiga chiqib turadi;
- 28 S temperaturali suv bilan choyshab hullanadi (suv temperaturasi asta-sekin pasaytirilib, 20 S gacha tushiriladi);
- Choyshabni siqib tashlab, qo‘llarini ko‘tarib, turgan bemor badani u bilan tez o‘raladi;
- Muolajani o‘tkazayotgan kishi chap qo‘li bilan choyshabning erkin uchini bemorning o‘ng qo‘ltiq ostidan boshlab badan atrofidan o‘rab chiqadi;
- So‘ngra bemor qo‘llarini tushiradi va choyshab o‘ng hamda chap yelkasi orqali orqasiga yopilib, bo‘yniga bog‘lab qo‘yiladi;
- Badanga yaxshi taqalib turgan choyshab ustidan bemor badani tez va yaxshilab ishqalanadi;
- Meditsina hamshirasi yon tomonda turib, bemor badanini oldingi choyshabni olib, o‘rniga qurug‘ini yopadi va shu choyshab ustidan bemor badani zo‘r berib va tez artiladi;
- Muolajadan keyin bemorni issiq qilib o‘rab, 20-30 minut kushetkaga yotqizib qo‘yiladi;
- Badanni ishqalash natijasida bemor hush yoqadigan issiqlik seza boshlaganidan keyin muolaja ta’sirini kuchaytirish uchun choyshabni olmasdan turib, bemorning ustidan burmuncha sovuqroq (20-24 S temperaturali) suv quyiladi;
- Keyin esa badanni yana ishqalanadi. Suv quyishni 2-3 marta takrorlash mumkin.

18. Pulsni aniqlash va nafas harakatlarini sanash algoritmi:

- Qo‘l yuviladi va quritiladi;
- Soat tayyorlab qo‘yiladi;
- Bemorga muolaja maqsadi haqida tushuncha beriladi;
- Bemor qulay vaziyatda o‘tqiziladi yoki yotqiziladi;
- Bemorning bilak sohasi qo‘lga olinadi;
- Bilak arteriyasi 2-3-4-barmoqlar bilan topiladi va asta-sekin bosiladi;
- Puls aniqlanadi (1 daqiqada);
- Puls tezligi sanaladi;
- Natija baholanadi;
- Qo‘l bemorning ko‘krak qafasiga qo‘yiladi;
- Bir daqiqa ichida nafas harakatlari sanaladi;
- Puls va nafas harakatlari natijalari baholanadi;
- Natijalar bemorni tibbiy xaritasiga qayd qilinadi. Davolash varaqasiga nafas harakati soni, pulsi belgilab qo‘yiladi;
- Qo‘l yuviladi.

19. Arterial bosimni o'lchash harakat algoritmi:

- Qo'l yuviladi va quritiladi;
- Tonometr, fonendoskop tayyorlanadi;
- Bemorga muolaja haqida ma'lumot beriladi;
- Bemor qulay vaziyatda yotqiziladi yoki o'tqaziladi;
- Bemorning yalang'ochlangan qo'lga tirsak bo'g'imidan 2-3 sm yuqoriga manjetka o'raladi, qo'l va manjetka orasiga 1 ta barmoq sig'ishi kerak;
- Tirsak bo'g'imidan yelka arteriyasi topiladi va fonendoskop qo'yiladi;
- Manjetkaga rezinali balon yordamida asta-sekin havo beriladi;
- Havo bosimi ostida tonometrdagi simob shisha naycha ko'tariladi, arteriyadagi pulsatsiya tovushi eshitiladi;
- Tonometrdagi ko'rsatgich raqami esda saqlanadi;
- Vintel ochiladi va asta-sekin havo chiqariladi;
- Fonendoskop tirsak bo'g'imiga qo'yiladi;
- Nokchadagi vintelni yopib, havo yuboriladi, oldingi raqamdan balandroq (20-30 ml simob ustuniga) ko'tariladi;
- Vintel asta-sekin ochiladi va havo chiqariladi. Tonometr strelkasi asta-sekin tushiriladi;
- Paydo bo'lgan tovush diqqat bilan eshitiladi va tovush eshitilgan raqam eslab qolinadi, bu sistolik bosim deb yuritiladi;
- Paydo bo'lgan tovushning tamom bo'lgan payti, tonometrdagi raqam diastolik bosim deb yuritiladi;
- Manjetkadagi havo chiqariladi va yechiladi. Bemor o'z holatiga keltiriladi;
- Arterial bosimni baholab, kerak bo'lsa vrachgacha bo'lgan yordam ko'rsatiladi;
- Olingan ma'lumotlar bemorning tibbiy xaritasiga qayd etiladi;
- Ko'rsatilgan raqamlar nisbat shaklida (120/80) jadval tarzida harorat varaqasiga qayd etiladi;
- Qo'l yuviladi.

20. Qo'l yuvish harakat algoritmi:

- Suv yoqiladi va iliq haroratga keltiriladi, qo'lni yuvayotganda suv kiyimga sachramasligiga ahamiyat beriladi;
- Qo'llar ho'llanadi va sovun surtiladi;
- Aylanma, spiralsimon harakatlar yordamida qo'l kafti, barmoqlar orasi, qo'l yuzasi yaxshilab yuviladi;
- Sovun oqar suvda chayilib idishga solinadi, qo'llar oqar suvda yaxshilab yuviladi;
- Sochiq bilan barmoqlar, kaft, barmoqlar orasi yaxshilab artiladi;
- Kasalxona ichida yuqumli kasallik aniqlangan bo'lsa, tozalikka va sterillikka ahamiyat berilishi kerak.

21. Dezinfeksiyalovchi eritma tayyorlash harakat algoritmi:

- 10% li xlorli ohak tayyorlash: 1 kg xlorli ohak, 10 l suv, emal idish, qo‘lqop, yog‘och kurakcha.
- Qo‘lqop, respirator kiyiladi;
 - 1 kg quruq ohak emal idishga solinadi, suv miqdorining yarmisi solinib aralashtiriladi va suvning qolgan miqdori solinadi;
 - Yog‘och kurak bilan aralashtiriladi;
 - Emal idish qopqoq bilan yopiladi va 24 soatga qorong‘i joyga qo‘yiladi;
 - 24 soatdan keyin tindirilgan ohak eritmasi idishlarga solinadi. Ushbu eritmaning yaroqlilik muddati 7- kun.

Xlorli ohakning ishchi eritmasi

- Ishchi eritma har kuni tayyorlanadi;
- 1% li eritma-1 l 10 % li xlorli ohakka 9 l suv solinadi;
- 3% li eritma-3 l 10 % li xlorli ohakka 7 l suv solinadi.

Xloramin eritmasini tayyorlash

- 1%-990 ml suvga 10 gr xloramin qo‘shiladi.
- 3%-970 ml suvga 30 gr xloramin qo‘shiladi.
- 300 gr xloraminga 9700 ml suv qo‘shiladi.

Eslatma:

- Dezinfeksiyalovchi eritma solingan idishga tayyorlangan vaqti, % i yozib qo‘yiladi;
- Dez.eritma- alohida xonada tayyorlanadi va saqlanadi;
- 10 % li xlorli ohak eritmasi 7-10 kun qorong‘i joyda saqlash va ishlatish mumkin;
- Ishchi eritma har kuni tayyorlanadi;
- Xloramin eritmasi ishlatishdan oldin tayyorlanadi;
- Dez.eritma teriga yoki shilliq pardaga tushsa, darhol oqar suvda yuviladi.

22. Dezinfeksiyalovchi eritma bilan zararlanganda yordam ko‘rsatish algoritmi:

- Qo‘l yaxshilab yuviladi va quritiladi;
- 2 % li osh sodasi va sut tayyorlanadi;

- Zudlik bilan dez.eritma tekkan soha oqar suvda yuvilad;.
- Xonadan toza havoga chiqiladi;
- Og‘iz va burun bo‘shlig‘i suv bilan chayiladi;
- Osh sodasi qo‘shilgan iliq sut ichilad;.
- Dez.eritma ko‘zga tushsa 2% osh sodasi bilan bir necha daqiqa yuviladi.

6.5 .Yakuniy attestatsiya uchun vaziyatli masalalar

YAKUNIY ATTESTATSIYA UCHUN VAZIYATLI MASALALAR .

1 variant

1 – Masala

Poliklinika qabuliga 55 yoshli bemor: bosh og‘rig‘i, tez charchash, holsizlik, havo bilan yoki palag‘da tuxum hidli kekirish, ko‘ngil aynishi, epigastral sohada og‘irlik, og‘izdan bad bo‘y hid kelishi, och qoringa qusish, ba‘zan ich ketishidan bezovta bo‘lib, murojat qildi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo‘ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo‘naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo‘yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Poliklinikaga 35 yoshli bemor: zarda qaynashi, kekirish, epigastral sohada achishish, og‘riq va og‘irlik, qabziyat, ta‘sirchanlik, arterial gipotoniya, bradikardiya, so‘lak oqishi, tez charchash, uyqu buzilishidan bezovta bo‘lib, murojat qildi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo‘ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo‘naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo‘yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 variant

1 – Masala

Pediatr qabuliga 6 oylik bolani onasi tekshirishga olib keldi. Onasining aytishicha bola ko‘p bezovtalanish, yig‘lash, boshini yostiqqa ishqalab, yaxshi uxlamaydi. Bolani ko‘rikdan o‘tkazilganda mushaklar tonusi bo‘shashgan, reflekslar susaygan. Oyoqlarini cho‘zib qaraganda boldir suyaklari yoysimon qiyshayib, oyoqlarning tashqi tomonga to‘liq og‘ib turishi kuzatiladi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo‘ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo‘naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo‘yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Gastroenterolog qabuliga 55 yoshli bemor quyidagi shikoyatlar: to‘sh osti sohasida og‘riq, ishtahasi pasaygan, og‘izda yoqimsiz maza, achchiq suyuqlik bilan kekirish, jig‘ildon qaynashiga murojat qildi. Bemorni surishtirish orqali, uning ovqatlanish rejimi muntazam o‘zgarib turishi, tez-tez asabiy zo‘riqishi ma‘lum bo‘ldi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo‘ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo‘naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo‘yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

3 variant

1 – Masala

Ortoped qabuliga 7 yoshli bolani profilaktik tekshiruvga onasi olib keldi. Onasining aytishicha keyingi 2 yil ichida bola qomatida o‘zgarish kuzatilgan. Bola yechintirib ko‘rikdan o‘tkazilganda, bo‘yin sohasi umurtqasi qiyshaygan, bir yelkasi ko‘tarilgan, boshi yon tomonga og‘ib, suyaklarida shakliy o‘zgarishlar va yuzida assimetriya holati aniqlandi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

40 kunlik chaqaloqni onasi ortoped qabuliga olib keldi. Bolada har ikkala oyog'ining to'piq sohasidan ichkariga buralib turgani va boldir mushaklarida atrofiya (oziqlanishning buzilishi) holati aniqlandi. Bolaning oyog'ida bunday shakliy o'zgarishlar tug'ilganidan beri bor.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis ko'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

4 variant**1 – Masala**

Kardiolog qabuliga 60 yoshli bemor: bosh og'rig'i, bosh aylanishi va quloq shang'illashi, qayt qilish, yurak sohasida og'riq, ko'z oldida "qora yaltiroq sharcha"lar paydo bo'lishi, noxush sezgilar, tez charchash va jismoniy holsizlikdan murojat qildi. Shikoyatlar 3 oy oldin paydo bo'lgan. Bemor anamnezida ko'p stresslar bo'lgan.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

1oylik chaqaloqni onasi travmatolog-ortoped qabuliga ko'rikka olib keldi. Ko'rik jarayonida: chaqaloqning bo'yin mushaklari o'ng tomonga qiyshayib, qotib qolgan. Yuz sohasida assimetriya mavjud.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

5 variant

1 – Masala

Bolalar dispanseriga kurikdan o'tish uchun 14 yoshli o'smir: bolaligida chap qulog'i tez-tez shamollab, quloqdan yiring oqishi va hozirgi paytda qulog'i yaxshi eshitmasligidan shikoyat qildi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Sanatoriyaga davolanish uchun kelgan 54 yoshli bemorning shikoyatlari: o'ng oyog'ida ko'p yurganida og'riq, kechalari boldir mushaklarida tortishish.

Mushaklarni paypaslab ko'rilganda: miogeloz (qattikliklar)lar, kapillyar qon-tomirlarning bo'rtib, ko'karib qolganligi aniqlandi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

6 variant

1- Masala

Terapevt qabuliga 67 yoshli bemor, tez-tez chanqash natijasida ko'p suv ichib, tez-tez va ko'p siyish, teri qichishi, quvvatsizlik, tez charchash, bosh og'riq, uyqu buzilishi, ko'z xiralashuvidan bezovta bo'lib, murojat qildi. Shikoyatlar 6 oy oldin paydo bo'lgan. Bemor anamnezida surunkali pankreatit.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

29 yoshli bemor umumiy amaliyot shifokoriga: bosh aylanishi, muntazam charchoqlik hissi, ishtahani pasayishi, o'tirib turganda ko'z oldi qorong'ilashishiga murojaat qildi. Qon bosimining ko'satkichi 80/60mm.simob ustuniga teng.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

7 variant

1 – Masala

53 yoshli bemor quyidagi shikoyatlar bilan kasalxonaga tushdi. Oyoq-qo'llarda mayda va o'rta bo'g'imlarning zararlanishi, bo'g'imlarning shakli o'zgargan va funksiyasi izdan chiqqan, darmonsizlik, ko'p terlash, og'riq, shish, harakatlar hajmi chegaralangan. Aniqlanishicha bemor 2-3 yildan bo'yon shu xastalik bilan og'rigan.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?

3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Oilaviy poliklinikaga pediater qabuliga 40 kunlik o'g'il bolani onasi profilaktik ko'rikka olib keldi. Bolaning qo'l-oyoq harakatlari to'liq. Son va dumba sohasidagi burmalar soni har xil. Sonni yon tomonga bukanda kerilish qiyin bo'lib, chov sohasidagi mushakning nihoyatda tarangligi aniqlandi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

8 variant

1 – Masala

Endokrinolog huzuriga 40 yoshdan oshgan patsient: to'qima va a'zolarning yog' bosishidan, kam harakat, ortiqcha ovqat yeyish, nafas qisish, hansirash, bosh og'riq, uyquchanlik va qabziyatdan nolib murojat qildi. U o'zida tez-tez ochlik hissi paydo bo'lib, qaltirab, bo'shashib va ovqat iste'mol qilgach bu belgilar yo'qolishini aytdi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

O'ng tizza bo'g'imidagi og'riqga shikoyat qilib travmatologiya bo'limiga futbolchi tushdi. Jarohatlanuvchining so'ziga qaraganda futbol o'yini vaqtida uni

tizza bo'g'imiga tepishgan. Joyida xloretil bilan og'riqsizlantirildi va bosib turuvchi bog'lam qo'yildi, natijada og'riq kamaydi, ammo bir necha soatdan so'ng og'riq kuchaydi, shish paydo bo'ldi.

Ko'ruv vaqtida: o'ng tizza bo'g'iminining hajmi kattalashgan, og'riq, faol harakatlar chegaralangan. Rengent qog'ozida suyakda o'zgarishlar yo'q.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

9 variant

1 – Masala

Poliklinika qabuliga 65 yoshli bemor: bosh og'rig'i, tez charchash, holsizlik, havo bilan yoki palag'da tuxum hidli kekirish, ko'ngil aynishi, epigastral sohada og'irlik, og'izdan badbo'y hid kelishi, och qoringa qusish, ba'zan ich ketishidan bezovta bo'lib, murojat qildi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Poliklinika qabuliga 45 yoshli bemor quyidagi shikoyatlar: to'sh osti sohasida og'riq, ishtahasi pasaygan, og'izda yoqimsiz maza, achchiq suyuqlik bilan kekirish, jig'ildon qaynashiga murojat qildi. Bemorni surishtirish orqali, uning ovqatlanish rejimi muntazam o'zgarib turishi, tez-tez asabiy zo'riqishi ma'lum bo'ldi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?

4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

10 variant

1 – Masala

Poliklinika qabuliga 60 yoshli bemor: bosh og'rig'i, bosh aylanishi va quloq shang'illashi, qayt qilish, yurak sohasida og'riq, ko'z oldida "qora yaltiroq sharcha"lar paydo bo'lishi, noxush sezgilar, tez charchash va jismoniy holsizlikdan murojat qildi. Shikoyatlar 3 oy oldin paydo bo'lgan. Bemor anamnezida ko'p stresslar bo'lgan.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering?

2 – Masala

Sanatoriyaga davolanish uchun kelgan 54 yoshli bemorning shikoyatlari: o'ng oyog'ida ko'p yurganida og'riq, kechalari boldir mushaklarida tortishish.

Mushaklarni paypaslab ko'rilganda: miogeloz (qattikliklar)lar, kapillyar qon-tomirlarning bo'rtib, ko'karib qolganligi aniqlandi.

Savollar:

1. Bemorga taxminiy tashxis qo'ying?
2. Kaysi mutaxassisga yo'naltirish zarur?
3. Davo tadbirlarini rejalashtiring?
4. Qanday parvarishlash kerak?
5. Kasallik bo'yicha kerakli maslaxat va tavsiyalarni bering

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
RESPUBLIKA O'RTA TIBBIYOT VA FARMATSEVTIKA
XODIMLARINI MALAKASINI OSHIRISH VA ULARNI
IXTISOSLASHTIRISH MARKAZI ANDIJON FILIALI
“MASSAJ HAMSHIRASI” ISHCHI O'QUV DASTURI GA
TAQRIZ.**

O'zbekiston Respublikasida o'rta tibbiyot xodimlarini tayyorlash, malakasini oshirish, tibbiyot muassasalarida hamshiralik ishini xalqaro andozalarga mos tarzda tashkil etish borasida zamonaviy tizim yaratilgan. Mazkur o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 6 maydagi “Tibbiyot va farmasevtika ta’limi va ilm-fani tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ- 4310-son va 2020 yil 7 apreldagi “Tibbiy-sanitariya sohasida kadrlarni tayyorlash va uzluksiz kasbiy rivojlantirishning mutlaqo yangi tizimini joriy etish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ 4666-sonli qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2020 yil 15 iyundagi 160-sonli “Tibbiy-sanitariya va farmasevtika kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini tashkil etish buyicha me’yoriy xujjatlarni yanada takomillashtirish to’g’risidagi” buyrug’i O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2024 yil 28 oktabr 333-sonli “O’rta tibbiyot va farmasevtika xodimlarining malakasini oshirish va qayta tayyorlashga qo’yiladigan Davlat talablari” ijrosini ta’minlash maqsadida ishlab chiqilgan. Dasturda o’quv fanining mazmuni, uni o’zlashtirish shakli va usullari mujassamlashtirilgan. Dastur mazmunida nazariy bilimlarni amaliy ko’nikmalar orqali mustahkamlash va chuqur bilimlarni egallash alohida e’tiborga olingan. “Massaj hamshirasi ” o’quv dasturi ushbu yo’nalishining o’quv rejasida tayyorlangan bo’lib, hamshiralarni 144 kredit malaka oshirishlari uchun mo’ljallangan. Dastur fanlar bloklariga ajratilgan bo’lib: kasbiy rivojlantirish moduli ma’naviy va siyosiy dunyo qarashlarini kengaytirishga qaratilgan yangiliklar, shuningdek, sog’liqni saqlash tizimidagi islohatlar, tibbiyot sohasining ilm – fani va amaliyotining rivojlanishi tendensiyalari va yutuqlari, yangi texnika va texnologiyalari to’g’risida ma’lumotlar kiritilib, tibbiy ta’limning uzluksizligi va uzviyligini, fanlar va bo’limlarni ketma-ketligini ta’minlangan holda tinglovchilarni mustaqil ishlashga va fikrlashga qaratilgan o’quv materiallarini qamrab olgan. Dasturda davolovchi massajning asosiy prinsiplariga asoslangan holda kasalliklarni davolashda reabilitasion muolajalarning zamonaviy nazariy va amaliy ko’nikmalari to’liq yoritilgan.

S.M.Babich.

A.D.T.I. Ijtimoiy gigiena va sog'liqni saqlashni
boshqarish kafedrası t.f.n dotsenti.



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI RESPUBLIKA
O'RTA TIBBIYOT VA FARMATSEVTIKA XODIMLARINI
MALAKASINI OSHIRISH VA ULARNI IXTISOSLASHTIRISH
MARKAZI ANDIJON FILIALI.
“MASSAJ HAMSHIRASI” ISHCHI O'QUV DASTURI GA
TAQRIZ.**

Ushbu ishchi o'quv dasturi Mamlakatimizda axoliga tibbiy xizmat ko'rsatish darajasini oshirish, sog'likni saqlash tizimini islox qilish jarayonida terminal xolatdagi bemorlarga samarali parvarishni tashkil qilish, ularni xayotga kaytarish va sogligini kayta tiklashga aloxida e'tibor qaratilmokda, shunga asoslanib yaratildi.

“Massaj hamshirasi” yo'nalishidagi yo'nalishidagi malaka oshirish sikli bo'yicha kasbiy o'quv modul ishchi o'quv reja asosida Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevt xodimlar malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi o'qituvchilari va tibbiy ta'limni rivojlantirish markazi mutaxassisleri tomonidan tayyorlangan. Ushbu kasbiy modul dasturi bo'yicha **“Massaj hamshirasi”** guruhlarida mehnat faoliyatida uzilish bo'lmagan va uch yildan ortiq fizioterapiya bo'limida massaj xamshirasi lavozimida ishlagan o'rta tibbiyot xodimlari o'qitiladi. Shuning bilan xamshiralarga bo'limdagi bemorlarga samarali parvarishni amalga oshirish, aseptika va antiseptika qoidalariga rioya qilish, bemorlarga to'g'ri uqalash amaliyotini amalga oshirish usullari, bemorlarni xayotiy ko'rsatkichlarini aniqlash, ulardagi xavfli belgilarni aniqlash, massaj nuqtalarini to'g'ri belgilash massajning nojo'ya ta'sirini oldini olish, bo'limlaridagi apparaturalar bilan ishlash bo'yicha mavzular keng yoritilib berilgan.

Ishchi dastur asosida olib boriladigan mashg'ulotlar davomida tinglovchilar malaka oshirish markazi o'quv auditoriyalarida, Respublika davolash profilaktika muassasalarining KTMPning fizioterapiya bo'limlarida o'qitiladi va tibbiyot sohasidagi yangiliklar, tibbiyotdagi zamonaviy tekshiruv usullari, bemorlarga kechiktirib bo'lmaydigan yordam va parvarishni, hozirgi kunda qo'llanilayotgan yangi tibbiy texnologiyalar to'g'risida ma'lumotlar oladilar. Nazariy mashg'ulotlar ma'ruzalar, suxbatlar va boshqa turli shakllarda markaz yoki o'quv maskani o'quv xonalarida, amaliy mashg'ulotlar esa, asosan statsionarning fizioterapiya bo'limlarida olib boriladi.

B.M.Tuxliboyeva



A.D.T.I. Reabilitatsiya va jismoniy tarbiya

kafedrası tibbiyot fanlari nomzodi, dotsenti.



