**1-MAVZU :**

1. Массажчи касби ҳақида тушунча
2. Массаж хонасида хавфсизлик талаблари
3. Массажчининг меҳнат фаолиятини ташкил этиш.

«Massaj» (uqalash) so‘zining kelib chiqishi turli mutaxassislar uchun bir xil izohga ega emas. Ba’zi mutaxassislarning fikricha, u arabcha «massa» yoki «masch» – «ohista bosish, tegish», boshqalari yunoncha «masso» – «qo‘llaringiz bilan siqish», boshqalari lotincha «massa» – «barmoqlarga yopishish»dan kelib chiqqan. Biroq massaj so‘zining kelib chiqishi qanday bo‘lsa ham, mohiyati bir xil bo‘ladi.

Qadim zamonlardan beri massaj tibbiyot san’atining bir qismi bo‘lgan. Massaj texnikasi birinchi bo‘lib hindlar va Xitoy aholisi tomonidan tasvirlangan edi. Xitoyda massajdan miloddan avvalgi 2500 ming yil oldin foydalanila boshlandi.

Qadimgi Hindistonning «Ayurveda» deb nomlanuvchi tibbiy risolalaridan birida hindlar tomonidan turli kasalliklar uchun ishlatiladigan massaj usullari batafsil bayon etilgan. Hindlar vannalarini massaj bilan birinchi bo‘lib birlashtirishgan. Vannadagi massaj vaqtida issiq temir plastinkalarga ma’lum miqdorda suv quyilib, bug‘lanib, teriga kirib qolgan. Tana yetarli darajada namlanganda massaj qilingan odam polga cho‘ziladi va ikki xizmatkor, biri har tomonga, qo‘l-oyoqlarning bo‘shashgan mushaklarini turli kuch bilan siqib, so‘ngra qorin va ko‘krak qafasini massaj qiladi. Shundan so‘ng odam ag‘darilib, tananing orqa tomonida massaj qilingan.

Hindiston va Xitoyda massaj ruhoniylar tomonidan amalga oshirilgan. Bundan tashqari, bu mamlakatlarda massaj texnikasini o‘rgatuvchi maktablar tashkil etilgan. Qadimgi Xitoyda profilaktik tibbiyotning kelib chiqishi aniqlandi. U yerda deyarli barcha viloyatlarda tibbiyot va gimnastika maktablari tashkil etilib, ularda massaj va davolash gimnastikasi texnikasini mukammal egallagan shifokorlar tayyorlanadi.



Ibtidoiy massaj usullari Amerika va Afrika mamlakatlarida ishlatilgan. Mahalliy aholi ko‘plab kasalliklar uchun eng oddiy massaj usullaridan foydalanishgan.

Massajdan qadimgi Misr, Habashiston va Liviyada ham foydalanishgan. Hammom ta’siri bilan birga massaj miloddan avvalgi XII asrda bu mamlakatlarda ma’lum edi. Hammomdan hech kim massaj qilinmasdan chiqib ketmas edi. Dimlangan odam uvalanib, cho‘zilib, ezilib, qo‘llari bilan tananing turli xil qismlariga bosilardi.



Barcha bo‘g‘inlar massaj qilinardi. Dastlab odam old tomondan, so‘ngra orqadan va yon tomonlardan massaj qilingan. Qo‘llar bukilib, butun qo‘lning turli bo‘g‘imlarini, keyin har bir barmoqni alohida-alohida uzatib, so‘ng bilakka, yelkaga, ko‘krakka, orqaga o‘tib, ularni turli yo‘nalishda bukilgan holda alohida massaj qilingan. Bo‘g‘imlarni bukish, cho‘zish va massaj qilish bilan bir qatorda, boshqa barcha mushaklar yog‘lar bilan artilgan. Qadimgi ayrim Misr papiruslarida saqlanib qolgan tasvirlarga qaraganda, ossuriyaliklar, forslar va misrliklar nafaqat massaj bilan tanish bo‘lishgan, balki undan dorivor maqsadlarda ham foydalanganlar, degan xulosaga kelish mumkin. Massaj Misrdan qadimgi Yunonistonga tarqaldi, u yerda gimnastika bilan birgalikda kasalliklarni davolash san’atida muhim o‘rin tutdi. Massaj yunon tibbiyotining asosiy elementlaridan biri hisoblangan. Undan foydalanish majburiy edi. Massajning rivojlanishiga katta hissa qo‘shgan buyuk sharq olimi Abu Ali ibn Sinodir. U kasalliklarning oldini olish, davolash, salomatlikni saqlashga bag‘ishlangan noyob asarlar yozgan. N.A. Semashko O‘zbekistonda massajning rivojlanishiga keng hissa qo‘shgan shifokorlardan biri. Massaj har xil yosh va kasbdagi odamlar uchun tetiklik hamda yaxshi kayfiyat bag‘ishlash, kuch-quvvatni tiklash, sihat-salomatlikni mustahkamlashda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Massaj tarixi – bu sog‘liq, quvvat va go‘zallik tarixidir.

**. Massajchi kasbiga kirish**

1. Inson anatomiyasi va fiziologiyasini bilish

Avvalo massaj ilmini o‘rganishdan oldin, massajchi kasbi siz uchun mos yoki yo‘qligini aniqlash kerak. Massaj mutaxassisi o‘ziga ishongan, mas’uliyatli, har bir bemor uchun dilkash, g‘amxo‘r, muvozanat, yondashuvlikni topish qobiliyati va doimo rivojlantirish va o‘rganish istagi bor shaxs bo‘lishi mumkin. Jismoniy kuch va chidamlilik muhim ahamiyatga ega, chunki uqalash og‘ir vazifa bilan bog‘liq.

Yuqori sifatli uqalash uchun inson anatomiyasi va fiziologiyasini chuqur bilish kerak. Yaxshi usta inson tanasidagi har bir mushak, asab yoki limfa tuguni va qon tomirining o‘rnini yaxshilab o‘rganib olishi kerak. Agar siz ushbu ma’lumotga ega bo‘lmasangiz, bemorga jiddiy zarar yetkazishingiz mumkin. Asosiy uqalsh texnikasi va har bir organizmga ta’sir xususiyatlari, massajga bo‘lgan ko‘rsatmalar va moneliklarni bilish kerak bo‘ladi. Massaj paytida teriga turli moylar qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Mijozni tinglash, ularning muammolarini aniqlash va eng munosib xizmatni taklif qilish massajchining qobiliyatiga bog‘liq. Kasbning ijobiy va salbiy tomonlarini ko‘rib chiqish kerak. Massajchi kasbi yuqori talab, yaxshi daromad, odamlar bilan doimiy aloqa kabi afzalliklarga ega. Mazkur kasb egalari ish jarayonida jismoniy charchoq, oyoq-qo‘l va bo‘g‘imlar og‘rig‘i, yuqori javobgarlik va mas’uliyat hissi, mijozlar ko‘nglini topish, o‘z ustida doimiy izlanish hamda massajning yangi usullarini o‘rganish, mijozlar bilan muntazam ravishda ijobiy aloqa o‘rnatish kabi qiyinchiliklar va kamchiliklarni o‘z ichiga oladi.

Nazorat savollari:

1. Massaj qachon paydo bo‘lgan?

2. Massajchi uqalash uchun qanday xususiyatlarga ega bo‘lishi kerak?

3. Massajchi kasbining o‘ziga xosliklari nimalardan iborat?

**Massaj xonasida xavfsizlik talablari**

1. Ichki tartib-qoidalarga rioya qilish.

2. Umumiy xavfsizlik talablari.

Boshqa sohalarda bo‘lgani kabi massaj sohasida ham bir qator tartib-qoidalar mavjud. Xususan, massajchi himoya kiyimi bilan ta’minlanishi kerak. Massajchi ichki nizomlar, yong‘in xavfsizligi qoidalari, ish va dam olish tartibiga rioya qilishi kerak. Massajchiga quyidagi xavfli omillar ta’sir qilishi mumkin:

* ishchi maydon havo haroratining ko‘tarilishi (pasayishi);
* kremlarga allergik reaksiya;
* inson tanasidan o‘tishi mumkin bo‘lgan elektr yuritmada kuchlanishning ortishi.

Massajchi quyidagilarni bilishi kerak:

* + shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni;
  + shikastlanish, kuyish, zaharlanish uchun birinchi yordam ko‘rsatishni;
  + dorixonaning joylashgan o‘rni va dorilarning qo‘llanilishini.

Ish boshlashdan oldin xavfsizlik talablari quyidagilardan iborat:

* standartga javob beradigan toza, qulay ish kiyimlarini kiyish.
* ishchi vositani tayyorlash.
* ta’minlash va chiqarish ventilatsiyasining xizmat ko‘rsatishini tekshirish.

**Ish paytida xavfsizlik talablari.** Massaj xonasidan ish bilan bog‘liq bo‘lmagan hollarda foydalanmaslik kerak.

1. Massajchi qo‘lida hech qanday zargarlik (uzuk, bilaguzuklar) bo‘lmasligi kerak. Tirnoqlari qisqa kesilgan bo‘lishi kerak.

2. Elektr asbob-uskunalardan foydalanib tartiblarni o‘tkazishda elektr asboblari ish ko‘rsatmalarida belgilangan talablarga amal qilishi kerak.

3. Har bir bemor bilan ishlashning oxirida massajchi qo‘llarini yuvishi va ularni yumshoq krem bilan surishi kerak.

**Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik talablari.** Favqulodda holatlarda (yong‘in, elektr jihozlarining nosozligi, elektr ta’minoti, suv yoki kanalizatsiya tizimining ishdan chiqishi va boshqalar), massajchi bu haqda rahbarga xabar berib, avariya holatini bartaraf etish, yong‘in yoki boshqa tabiiy ofat yuz berganda evakuatsiya rejasiga muvofiq moddiy boyliklarni evakuatsiya qilish choralarini ko‘rishi lozim;

* + ishda avariya bo‘lgan taqdirda jabrlanuvchiga birinchi yordam ko‘rsatish, jabrlanuvchining bevosita rahbarini xabardor qilish;
  + avariyalar, mikrojarohatlar va shikastlanishlarning barcha holatlari, shuningdek, bu borada ko‘rilayotgan chora-tadbirlar har qanday shakldagi maxsus jurnalda ro‘yxatga olinishi shart.

Ish oxirida xavfsizlik talablari.

* + - 1. Ish joyida tozalik va tartibni tekshirish.
      2. Elektr ta’minoti, ventilatsiya va suv ta’minoti tizimlari o‘chirilganligini tekshirish.
      3. Binolarni nam tozalash ishlarini olib borish.
      4. Kiyimlar uchun shaxsiy shkaf bo‘lishi.
      5. Yuz va qo‘llaringizni iliq suv va sovun bilan yuvish.

**Nazorat savollari:**

1. Masshtabga qanday texnik talablar qo‘yiladi?

2. Ish oxirida xavfsizlik talablari?

3. Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik talablariga nimalar kiradi?