

**O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta
maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon Davlat Universiteti**

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

LABORATORIYA MASHG`ULOTLARI

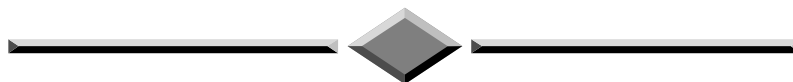


Andijon 2007

Ushbu uslubiy qo'llanma Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o'quv uslubiy hay'ati tamonidan qo'llanishga tavsiya etildi.

Tuzuvchi: dotsent Soliev X.

Taqrizchi: dotsent A.O'runboev.



Laboratoriya mashg'ulotlari jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar o'qitiladigan oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari talabalari hamda shu soha mutaxasisslari malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

So`z boshi

Maktabgacha ta'lim va bolalar sporti hamda Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo`nalishlari maxsus sirtqi bo`lim talabalari bilan Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi hamda Turizm va uni o`qitish metodikasi fanlardan bakalavr o`quv rejasiga muvofiq laborotoriya mashg`ulotlari o`tkaziladi.

Laborotoriya mashg`ulotlarida maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalar jismoniy rivojlanishlarini tibbiy nazorat qilish shakllari va uslublari tahlil etiladi. Maktabgacha yosh bolalar jismoniy rivojlanishining tibbiy nazorat qilish tadbirlarini maqsadi va vazifalari bolalarning organizm sistemalarini morfologik funktsional rivojlanishini nazorat qilib borishdir. Bu yoshdagi bolalarning organizm sistemalari shakllanish bosqichida bo`ladi. Bolalarning tayanch harakat apparati, muskul tizimi, markaziy nerv sistemasida bu davrda ko`plab funktsional o`zgarishlar sodir bo`ladi.

Shu bilan birga organizmda kechayotgan morfologik funktsional o`zgarishlarni to`g`ri amalga oshirish hamda salbiy nuqsonlar sodir bo`lishini oldini olish maqsadida jismoniy mashqlar va harakatli o`yinlardan keng foydalanish mumkin. Jismoniy mashqlar hajmi bolalarning jismoniy rivojlanish darajalari, jismoniy qobiliyatlari, yosh va jins ko`rsatkichlariga muvofiq kelishlari kerak. Harakatli o`yinlar bolalarni jismoniy harakatlarga bo`lgan extiyojini qondirish bilan birga ularning ijodiy mexnat qilishga, axloqiy sifatlarni shakllanishiga, nutq va talaffuzlar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko`rsatadi. Maktabgacha yosh bolalar jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilishda organizmdagi salbiy ko`rinishlar davolovchi jismoniy mashqlar yordamida bartaraf etish tavsiyalar beriladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo`yicha laborotoriya mashg`ulotlarida jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari, vositalari o`rganiladi. Shuningdek jismoniy harakatlarga o`rgatish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uslublari hamda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va uning me'yoriy hujjatlarini tayyorlash bo`yicha malakalar shakllantiriladi. Adabiyotlar, internet materiallari tahlil etiladi. Kino va videofilmlar namoyish etiladi. Plakatlar, chizma, jadvallar va rasmlar tayyorlanadi.

Turizm va uni o`qitish metodikasi fanidan laborotoriya mashg`ulotlarida talabalar ta'lim muassasalarida turizm mashg`ulotlari tashkil etish, safarlarni rejalashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik mashg`ulotlarini tashkil etish, safar yo`nalishlari va hududlarini belgilash, sayohatchilar guruhlarini tashkil etish, safar jixozlari va ularni tayyorlash hamda foydalanish, sayohatchilarning safarlarda tunash, ovqatlanish va madaniy xordiq chiqarish tadbirlarini tashkil etish, safarlarda sodir bo`ladigan jarohatlanishlar, ularning oldini olish,

jarohatlanishlarda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish malaka va ko`nikmalarini shakllantirish tashkil etiladi.

Ushbu qo`llanmada laborotoriya mashg`ulotlarini takshil etish bo`yicha uslubiy tavsiyalar va ko`rsatmalar berilgan. Shuningdek mavzuga oid rasmlar va adabiyotlar, internet materiallari keltirilgan.

Maktabgacha ta'lim va bolalar sporti ta'lim yo`nalishi
1-bosqich talabalarining Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
fanidan laborotoriya mashg`ulotlari (2 soat)

1-Mashg`ulot: Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida tibbiy nazoratni tashkil etish (2 soat)

***Mashg`ulot maqsadi:*** Jismoniy tarbiya tadbirlarida tibbiy nazoratni tashkil etish talablarini o`rganish.

Kerakli jixozlar: Jismoniy tarbiya tadbirlari va sport mashg`ulotlari jarayonlarida tibbiy nazoratni tashkil etish bo`yicha me'yoriy hujjatlar, tarozi, santimetr tasmasi, spirometr, dinomometr, stanometr, qon bosimini o`lchash asbobi, fonendoskop, kaliper, sport jixozlari va anjomlari, trenajerlar va espanderlar.

***Mashg`ulot mazmuni:*** Laborotoriya mashg`uloti davomida talabalar jismoniy tarbiya xamda sport mashg`ulotlarida tibbiy nazoratning ahamiyatini o`rganadilar.

Ta'lim muassasalarida jismoniy laborotoriya mashg`uloti davomida jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari jarayonlariga shug`ullanuvchilarni jalb etish, jismoniy yuklamalarni belgilash va me'yorlash xamda jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarining organizmga rivojlantirish ta'siri, tibbiy nazoratlar yordamida o`rganiladi.

Laborotoriya mashg`ulotlarida maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalar jismoniy rivojlanishlarini tibbiy nazorat qilish shakllari va uslublari tahlil etiladi. Maktabgacha yosh bolalar jismoniy rivojlanishining tibbiy nozorat qilish tadbirlarini maqsadi va vazifalari bolalarning organizm sistemalarini morfologik funktsional rivojlanishini nazorat qilib borishdir. Bu yoshdagi bolalarning organizm sistemalari shakllanish bosqichida bo`ladi. Bolalarning tayanch harakat apparati, muskul tizimi, markaziy nerv sistemasida bu davrda ko`plab funktsional o`zgarishlar sodir bo`ladi.

Shu bilan birga organizmda kechayotgan morfologik funktsional o`zgarishlarni to`g`ri amalga oshirish hamda salbiy nuqsonlar sodir bo`lishini oldini olish maqsadida jismoniy mashqlar va harakatli o`yinlardan keng foydalanish mumkin. Jismoniy mashqlar hajmi bolalarning jismoniy rivojlanish darajalari, jismoniy qobiliyatlari, yosh va jins ko`rsatkichlariga muvofiq kelishlari kerak. Harakatli o`yinlar bolalarni jismoniy harakatlarga bo`lgan extiyojini qondirish bilan birga ularning ijodiy mexnat qilishga, axloqiy sifatlarni shakllanishiga, nutq va talaffuzlar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko`rsatadi.

Maktabgacha yosh bolalar jismoniy rivojlanishini tibbiy nazorat qilishda bolalarning jismoniy mashqlarni bajarishga tayyorgarligi, umurtqa pog'onasi, muskullar tizimi shakllanishi, markaziy nerv sistemasi, analizatorlar rivojlanish darajalari tahlil etiladi. Organizmdagi salbiy ko'rinishlar davolovchi mashqlar yordamida bartaraf etish tavsiyalar beriladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida tibbiy nazoratning vazifalari-bolalar sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vosita va uslublaridan foydalanish, ular to'g'ri qo'llanishini nazorat qilish, shuningdek jismoniy tarbiya ishlari uchun tegishli sharoitlarni yaratishga ko'maklashishdan iborat. Barcha ta'lim muassasalarida yil davomida ikki marotaba tibbiy nazorat tashkil etiladi. Kuzda o'quv jarayoni boshlanishida, yozda-o'quv jarayoni yakunida o'tkaziladi. Tibbiy nazoratning maqsadi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga tavsiya berish, jismoniy rivojlanishni nazorat qilish.

Shifokor tibbiy ko'rikni o'tkazishda xar bir bolaning salomatlik holati bilan batafsil tanishib chiqadi: tekshirilayotgan bolaning oilasida va o'zida qanday kasalliklar bo'lganligini aniqlaydi: angina va gripp kasalliklariga e'tibor beradi; tez tarqaluvchi yuqumli kasalliklar bilan qiziqadi; og'iz bo'shlig'i kasalliklari, ta'm bilish, tishlar holatini o'rganadilar; tashqi qiyofasini ko'rikdan o'tkazadi va teri, limfa bezlar, ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasi tuzilishi kabilarning holatini hamda oyoq va tovonlar shaklini aniqlaydi; antropometrik ko'rik o'tkazadi; nerv sistemalari, nafas va qon aylanish organlari, ko'rish, eshitish, tayanch-harakat apparati holatlarini aniqlashga katta e'tibor beradi. Vaqti-vaqti bilan rentgenografiya yoki rentgenoskopiya, qon, siydiklar tekshiruv va boshqa laboratoriya tekshirishlari o'tkazib boradi. Yurak qon tomir sistemasini jismoniy yuklamalar ta'siridagi faoliyati elektrokardiogrammalar yordamida muntazam tekshirilib boriladi.

Asosiy guruhga jismoniy rivojlanishi va salomatligi xech bir kamchiliksiz, etarlicha jismoniy tayyorlangan bolalar kiradi. Ular bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari Jismoniy tarbiya dasturi umumiy talablari asosida tashkil etiladi. Bu guruh a'zolari umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turlari mashg'ulotlariga qatnashishlari mumkin.

Tayyorlov guruhga jismoniy tayyorlanishda va salomatligida sal og'ish bo'lgan yoki vaqtincha engil kasalliklarga chalingan hamda jismoniy jixatdan kam tayyorlangan bolalar kiradi. Ular kasallikdan sog'aygunga qadar da'volovchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Ularning mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar me'yori oz darajada bo'lishi ta'minlanadi. Bu guruh a'zolari kasalliklardan tuzalganidan so'ng umumiy talabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'yiladilar, lekin ularning organizmi vaqti vaqti bilan nazorat qilinib turiladi.

Sog'ligida doimiy yoki jiddiy nuqsoni bo'lgan bolalar maxsus guruhga ajratiladi. Organizmda tug'ma nuqsonlarga ega bo'lgan yoki og'ir kasalliklarga chalingan va jismoniy yuklamalar taqiqlangan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sayrlar, ekskursiyalar, davra suhbatlari, engil harakatli o'yinlar shakllarida o'tkaziladi. Ularning organizmlari mustahkamlanishi, kasalliklarni

da'volanishi bilan tayyorlov va asosiy guruhlariga o'tkaziladi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullana boshlaydilar.

Sportchi bolalar tibbiy nazorati ancha mukammal tashkil etiladi. Ular maxsus tibbiy maussasalarda tashkil etiladi. Sport mashg'ulotlari davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish xamda musobaqalarga ishtirokini ta'minlash uchun malakali tibbiy nazoratlar o'tkaziladi.

Bunday tibbiy nazoratni mutaxassis shifokorlar xay'ati o'tkazadilar. Sportchilar tibbiy nazorati natijalariga muvofiq jismoniy yuklamalarni me'yorlash va rejalashtirish bilan birga dam olish va ovqatlanish tartiblari, shuningdek, oziq-ovqatlarning tarkibi xajmi xamda kaloriyalari belgilanadi.

Laboratoriya mashg'ulotlarida tibbiy nazorat asosida jadvallar va chizmalar tayyorlanadi. Tibbiy nazorat shakllari va uslublari ilovada berilgan.

1-Mashg'ulot: Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, maqsadi va vazifasi, vositalari (4 soat)

Mashg'ulot maqsadi: Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, maqsadi va vazifasi, vositalari shakllari va ularning ahamiyatini o'rganish.

Kerakli jixozlar: Jismoniy mashqlar bajarish uchun zaruriy anjomlar va jixozlar, trenajerlar, espanderlar va sport turlariga muvofiq bo'lgan buyumlar va jixozlar.

Mashg'ulot mazmuni: Laboratoriya mashg'ulotida jismoniy tarbiya asosiy tushunchalari, maqsadi va vazifasi, mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy tarbiya vositalari bilan shug'ullanish usullari va shakllari o'rganiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi-jismoniy madaniyatning qonuniyatlarini tahlil etuvchi ilmiy amaliy fan. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat, sport. Shu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Ular doimo o'zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib keladi.

Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi hamda miqdor va sifat o'zgarishlar qonuniyatlariga bo'ysunadi. Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning harakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jixatdan bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya-aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos hususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga

ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya deb ma'lum reja va dastur asosida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lomlantirish uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlariga aytiladi.

Jismoniy barkamollik-har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlar, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar etarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi.

Sport-inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmu'idir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo'yicha yuqori malakaga hamda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga muvofiq harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta'minlash, hamda sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar-jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmu'i.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog'lomlashtirish.
2. Yoshlar va aholini har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari: Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, harakatlarga o'rgatish, sport tayyorgarliklarini amalga oshirish va sog'lomlashtirish.

Jismoniy tarbiya vositalari sifatida jismoniy mashqlar va tabiat omillari yordamida chiniqtirish muolajalarini foydalaniladi. Laboratoriya mashg'uloti davomida talabalar jismoniy tarbiya vositalari xisoblangan jismoniy mashqlar ularning turlari, klassifikatsiyasi xamda shug'ullanish qoidalari va organizmga ta'sirlari o'rganiladi. Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar takrorlanuvchi harakatlardan iborat bo'lsa siklik harakatlar deb ataladi. Bunga engil atletikachining maydon bo'ylab bir xil xarakatlar bilan yugurishi, suzuvchining bir xil shakldagi suzish xarakatlarini bajarishini kiritish mumkin. Xar xil xarakatlardan iborat, xar xil yo'nalishlarda va xar xil tezliklarda bajariladigan xarakatlar atsiklik

xarakatlar deb ataladi. Jismoniy mashqlar umumrivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo`linadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy tarbiya darslari, sport mashg`ulotlarining tayyorlov qismida shug`ullanuvchilar organizmini jismoniy yuklamalarga tayyorlash maqsadida foydalanadi. Shu bilan birga ertalabki badantarbiya xamda davolash jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida ham qo`llanishi mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar erkin mashqlar, muvozanat saqlash mashqlar, jihozlar bilan mashqlar, sherik bilan mashqlar, shuningdek safda yurganda, yugurganda va doirada bajariladigan mashqlarga bo`linadi. Har bir umumrivojlantiruvchi mashq 8-20 marta takrorlanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga mashg`ulot davomida beriladigan jismoniy yuklamalar ta'siriga muvofiq xolda 5-30 daqiqa vaqt ajratish mumkin. Laboratoriya mashg`uloti davomida talabalar umumrivojlantiruvchi mashqlar shakllari va turlari bilan mashqlar bajarib ularning organizmga ta'sirini o`rganadilar. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavda qismlari bosh, bo`yin, gavda, bel, qo`l va oyoqlar uchun turlariga bo`linadi.

Maxsus jismoniy mashqlar sport turlariga muvofiq bo`lgan jismoniy mashqlar to`plami. Engil atletikachining maxsus mashqlariga yurish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, uloqtirish va itqitish mashqlarini kiritish mumkin. Kurashchining maxsus mashqlari turish, egilish, bukilish, gavda, qo`l va oyoq harakatlari, uloqtirishlar, qayirishlar, ilishlar, chalishlar, bo`g`ishlar, og`riq berishlar, ushlab turishlardan iborat bo`lishi mumkin. Yakka kurash va boks sportining maxsus mashqlariga qo`l va oyoqda to`g`ridan, yonboshdan, pastdan, tepadan zarba berishlar, gavdaning, ko`krak, qorin, biqin, elka va orqa qismlari, yuz, bosh, bo`yin qismlariga, oyoqning son, boldir, tizza, to`piq qismlariga zarba berishlar xamda zarbalarni to`sis uchun va ulardan saqlanish uchun bajariladigan bosh, gavda, qo`l va oyoq xarakatlari maxsus jismoniy mashqlar xisoblanadi. Talabalar laboratoriya mashg`uloti davomida sport turlarining maxsus mashqlarini bajarib, ularning o`zaro farqlarini o`rganadilar.

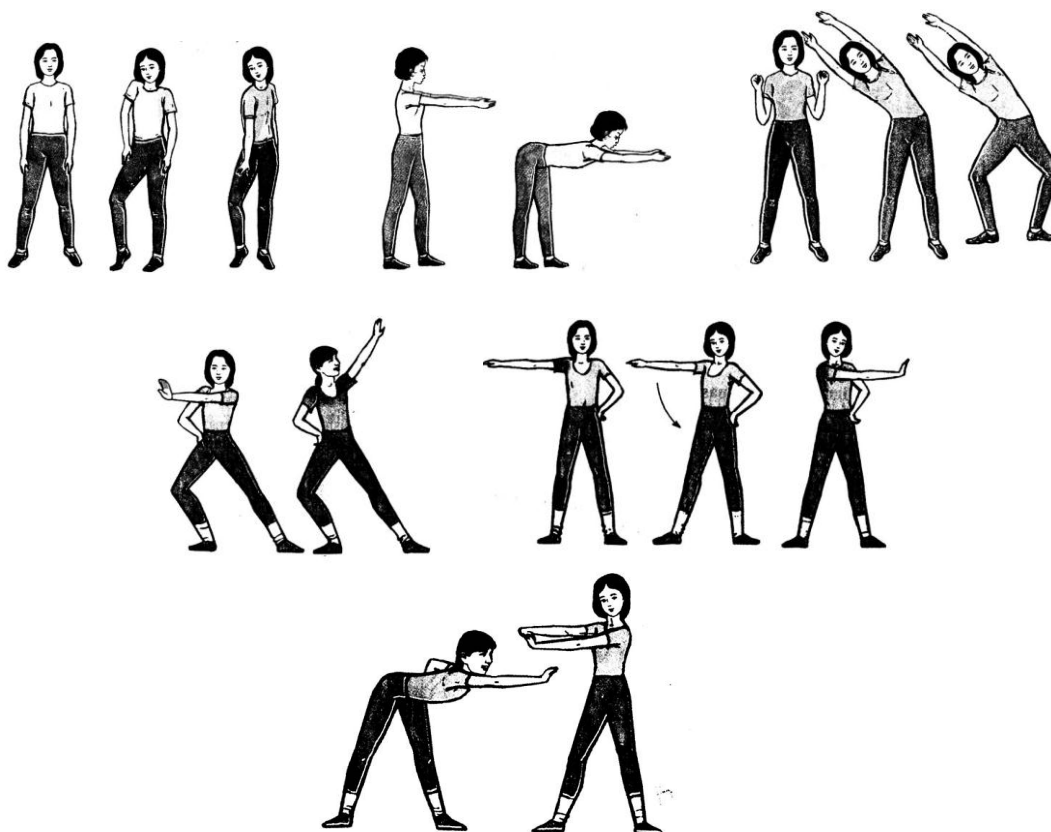
Yordamchi jismoniy mashqlar sport turlarining maxsus mashqlarini egallashga ko`mak beruvchi jismoniy xarakatlardir. Maxsus jismoniy mashqlar sport turiga muvofiq bo`lgan xarakatlarning bir butun shakli bo`lib xisoblanadi. Yordamchi mashqlar maxsus mashqlarning qismlarga bo`lib bajarish, xarakatlar davomida jixozlardan foydalanish, raqiblar qarshiligi xamda mustaqil xarakatlar shakllarida bo`lishi mumkin. Engil atletikachining 100 metrga yugurish-tezkor yugurish texnikasini egallash, rivojlantirish va takomillashtirish maqsadida bajariladigan qisqa masofaga tezkor yugurishlar, tizzalarni baland ko`tarib sakrab oyoqlarni orqaga qilib yugurish xarakatlarini bajarish mumkin. Shuningdek oyoqlarga va belga qumli xoltalar bog`lab yugurish mashqlarni kiritish mumkin. Yakka kurash turlari va boksda sportchining qo`lqop, qopga oyoq va qo`l bilan zarba berishlari, ko`zguga qarab xarakatlarni takrorlash xam yordamchi mashqlar jumlasiga kiritish mumkin. Yordamchi mashqlar mustaqil sheriklar yordamida xamda jixozlar yordamida bajarilishi mumkin.

Chiniqish deganda organizmning tashqi ta'sirlariga, sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi.

Organizmning chiniqishi, shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namoyon bo'ladi. Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalari hisoblanadi. Chiniqish, havo, quyosh vannasi, suv muolajalarining organizmga ta'sir ko'rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab o'zini toza havoda ko'p bo'lishga hamda sovuq suvga ko'niktirish, juda issik kiyinmaslikka, shaxsiy gigiena qoidalariga og'ishmay amal qilishga o'rganish, bularning barchasi sog'likni mustahkamlaydi, organizmning tashqi muxitini noqulay ta'siriga umumiy barqarorlikni oshiradi. Laboratoriya mashg'uloti davomida talabalar tabiat omillar xisoblangan quyosh, havo, suv muolajalari ta'sirida chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish qoidalar va talablarni o'rganadilar. Talabalar laboratoriya mashg'uloti davomida tabiat omillari bo'lgan quyosh, havo, suv muolajalari ta'sirida chiniqtirish tadbirlarini bajaradilar va ularning qoida talablarini qayd etib boradilar. Zaruriy jadval, chizmalar tayyorlaydilar.

Mavzuga oid chizma va rasmlar shakllari hamda turlari ilovada beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning asosiy shakllari



Kurashchning maxsus uloqtirish mashqlari



Kurashchining uloqtirishni egallash uchun yordamchi mashqlar

