

**VII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
ИНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦИЯ**

**«ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ»**



ВЫПУСК 8

30-31 октября 2015 г.

г.Переяслав-Хмельницкий

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ
«Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды»

Совет молодых ученых университета

Материалы
VIII Международной научно-практической интернет-конференции
**«Тенденции и перспективы развития науки и образования
в условиях глобализации»**
30-31 октября 2015 года

Сборник научных трудов

Переяслав-Хмельницкий – 2015

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Материалы VIII Международной научно-практической интернет-конференции «Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2015. – Вып. 8. – 575 с.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор исторических наук, профессор, академик НАПН Украины, ректор ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Рык С.Н. – кандидат философских наук, доцент, проректор по научной работе ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

Скляренко О.Б. – кандидат филологических наук, доцент

Коцур В.В. – кандидат политических наук, председатель Совета молодых ученых университета

Кикоть С.Н. – кандидат исторических наук, заместитель председателя Совета молодых ученых университета

Гайдаенко И.В. – руководитель центра устной истории, секретарь Совета молодых ученых университета

©Совет молодых ученых университета

© ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий
государственный педагогический
университет имени Григория
Сковороды»

**БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ВА ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИгини ОШИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ
(СУВ ПОЛОСИ СПОРТИ МИСОЛИДА)**

Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спорт тизимида олиб борилаётган ислохотларининг давоми сифатида ўтказилган ушбу тадқиқотлар янда ривожлантирилаётган спорт турларини тадқиқ этилмоқда. Бу билан миллатимизнинг келажаги, давлатимизнинг меҳнаткаш ва интеллектуал салоҳиятли келажаги бўлиши баркамол авлодининг ҳам жисмонан ҳам маънан етук шахслар қилиб тарбиялашда бевосита жисмоний сифатларни ривожлантириш, республикамизнинг иқтисодий ва ижтимоий раънағига катта таъсир этувчи шахслар тарбиясида катта аҳамият касб этади. Ёш спортчиларни жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бешка турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади. Машқлар ва ҳийнларни кенг қўллаш натижасида ҳосил қилинган кўникмалар, чекланган тор доирадаги восита ва вазифаларни қўллаб шаклланган кўникмаларга қараганда юксак даражада пластик, янги ўзгартирилган шароитларга тезроқ мослашни имкониятини яратади. Ҳозирги вақтда, маълумки, сузини болалар ва катталарга ўргатишда ўзгартувчи-мураббийнинг вақт ва меҳнат талаб қиладиган иши спорт турларидаги сузини, старт ва бурилишларнинг ҳаракат малакасини шакллантириш ҳисобланади. Бу биринчи навбатда спортнинг хоҳлаган даврий турларининг баъзи ҳийна хос ҳоссалари билан боғлиқ, яъни бутун машғулот давомида бир неча бор такрорланадиган бир турдаги ҳаракатларни бажариш зарурлиги. Унинг устига, сузинида бу ҳаракатлар ҳийна хос бўлган, яъни ўқитувчи билан сузинини ўрганувчи жамоадан нисбатан анча ажралган вазиятда, сув муҳити шароитида бажарилади, шунинг учун ҳам, ўқитишнинг ушбу босқичида ўрганувчиларда ўрганилаётган машққа бўлган қизиқишни кўпинча пасайтира. Машқлар ҳийнининг янгилиги билан қизиқтирмайди, техникани ўрганиш учун йўналтирилган кучли эътибор талаб қиладиган иш шуғулланувчиларда ҳар доим ҳам қизиқиш уйғотавермайди.

Ўқитишнинг айни шу босқичида машғулотларда сув полоси техникасининг элементларини бажаришга доир ҳийнлар қўлланилса айни муддао бўлади. Ҳийни вазиятларида алоҳида техникани элементларининг бир неча бор такрорлангани шуғулланувчиларда ўзгариб турадиган шароитда ўрганилаётган ҳаракатларни мумкин қадар мақсадга мувофиқ бажариш қобилиятларини тезроқ ривожланишига ёрдам беради. Ҳийни вазиятларига сув полоси техникасини ўргатадиган элементларни киритганда “булар ёрдамчи омиллар бўлиб хизмат қилиб, қаршилиқни таъминлайдиган, стабиллаштириш жараёнларини ривожланишига сабабчи бўлади”-деб фикр билдирганди И.А. Берштейн. Ҳийнида ўрганилган ҳаракатларининг бажарилиши шароитлари раън-барангдир. Ҳийнида иштирок этганда шуғулланувчидан талаб қилинадиган машқни уни қалғитувчи ички ёки ташқи қўзғаткичлар ҳалақит берган тақдирда ҳам жуда аниқ бажариш қобилиятига эга бўлиб қолади. Кўникма асосида ётган ўзгартувчи ҳийни андозаси мустаҳкам ва мураккаброқ бўлади. Унинг устига, ҳийни жараёнида мослашувчанлик кўникмаси шаклланиб, унинг янги ўзгартувчи шароитларда ҳам пайдо бўлишига замин яратилади. Ҳийниланган машқлар турли бошланғич ҳолатлардан тезкор суръатлар билан бажарилади. Сув полосига ўсмирларни ўргатишда анъанавий ва нонъанавий услубларининг уйғунлиги, кўп даврлардан бери ҳийналиб келаётган ҳийнларининг сув полосига тадқиқ этилиши ёки уларнинг ўргатиш жараёнида фойдаланишни оптималлаштириш жисмоний сифатларни ривожлантирувчи: “Шатакка”, “Қим балаandroққа сувдан сакрайди”, “Қоптоқ кетидан сузини”, “Тортиш ва итаришлар”, “Жуфтликлар эстафетаси”, “Сакрашда қоптоқни тутиб ол” қабн ва махсус тайёргарлиқни оширувчи ҳийнлар: “Тўпни эгалла”, “ Тўп билан эстафета”, “Сувда волейбол”, “Хабар билан сузини”, “Бир биридан сакраб ўтиш”, “Қайиқлар жанги”, “Дўстингни қувиб ўт” “Ботқоқдан ўтиш”, “Занжир”, “Ўриндик бўйлаб эмаклаш”, “Қим кучлироқ?” ҳийнлар машғулотлар сифатини оширди.

Сув полосиларининг жисмоний тайёргарлиги махсус машқлари “5х3м дарвоза устуллари аро ҳаракатланиш”, “15 м сув полосининг эркин усулида сузини”, “2х10 бошни кўтариб эркин усулда сузини”, “25 м қрол усулида сузини”, “15 м тўпни олиб юриш” “Тўпни узоққа отиш”, “Жойдан асосий отишнинг аниқлиги” спортчилар жисмоний қобилиятини ривожлантиришга катта ёрдам беради.

Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации

10 ёшли тайёрлов гуруҳларида шугулланувчиларнинг сув поло бўйича умумий ва махсус жисмоний сифатларининг ривожланганлик бўйича тадқиқот натижалари. (n=30)

т / р	Меъёр номи	Тадқиқотдан олдин				Тадқиқотдан кейин			
		Назорат (n=15)		Тадқиқот (n=15)		Назорат (n=15)		Тадқиқот (n=15)	
		Х _о	σ	Х _о	σ	Х _о	σ	Х _о	σ
1	10 м эркин усулда (сув поло)	18.8±0.71	2.4	19.1±0.75	3.1	15.1±0.61	5.4	13.1±0.59	4.1
2	50 м эркин усулда (сув поло)	1.28.26±0.6	6.3	1.27.9±0.65	8.1	1.10.56±0.6	7.1	1.07.09±0.65	6.1
3	30 м югуриш	10.6±0.61	3.4	11.0±0.75	3.5	9.1±0.81	5.4	8.1±0.64	2.1
4	Турган жойдан сакраш	118±0.71	8.2	120±0.75	9.1	122±0.71	6.2	132±0.69	7.1
5	Таяган ҳолда қўлларни бўқиб ёшиш	5.2±0.52	1.4	5.3±0.63	4.1	7.9±0.61	5.4	11.8±0.59	5.1
6	Эгилиш	4.8±0.59	9.4	4.7±0.55	8.1	11.1±0.82	8.8	14.1±0.59	9.1

Тайёрлов гуруҳларида шугулланувчилар билан ўтказилган тадқиқотларда икки гуруҳ ташлаб олиниб шугулланувчиларнинг сув полоси бўйича умумий ва махсус жисмоний сифатларининг ривожланганлигини аниқлаш бўйича тадқиқотлар ўтказилди. Мураббийларга тавсия этилган ўйинлар ёрдамида машгулотлар олиб борилди. Олти ой давомида шугулланувчилар билан ўтказилган машгулотларда назорат ва тадқиқот гуруҳи ўқувчиларининг синнамалардаги натижалари юқоридаги жадвалда солиштириб таҳлил қилишимиз мумкин.

Тадқиқотимиз давомида бошлангич тайёрлов гуруҳи шугулланувчиларга берилган ўйин машгулотларида сув поло бўйича тезкорлик сифатларининг ошганлиги назорат гуруҳи ва тадқиқот гуруҳининг кўрсаткичларида намоён бўлади. "10 метр масофага эркин усулда сув поло" тестида тадқиқот бошида назорат гуруҳи ва тадқиқот гуруҳи натижалари бир-бирига яқин тадқиқотдан кейин назорат гуруҳи 15.1 сонияга сузган бўлса тадқиқот гуруҳи 13.1 сонияга сузган, Бу тадқиқот бошидан назорат гуруҳида 3.7 сонияга яқинланган бўлса, тадқиқот гуруҳида бу натижа 6.0 сонияга яқинланган.

"50 метр масофага эркин усулда сув поло" тестида тадқиқот бошида назорат гуруҳи ва тадқиқот гуруҳи натижалари бир-бирига яқин тадқиқотдан кейин назорат гуруҳи 1.10.56 сонияга сузган бўлса тадқиқот гуруҳи 1.07.09 сонияга сузган, тадқиқот гуруҳи ва назорат гуруҳидан 3 сониядан ортиқ тафовут мавжуд. Жадвалини таҳлил қиладиган бўлсак ҳамма натижалар бўйича тадқиқот гуруҳида натижалар ўйинлар ёрдамида самардорлигини кўрсатмоқда. Натижалар яқин бўйича қуйидагиларни айтишимиз мумкинки ёшларга сув полони ўйинлар орқали ўргатишнинг асосий мақсади унинг сувада эркин, ортиқча тигизлик ва кўркувсиз ўзини тутишидир. Сув полони ўргатишнинг бошлангич жараёнида шугулланувчиларга ерда кўчиб юриш ҳаракатларида учрамайдиган кўпгина омиллар таъсир қилди. Бу, энг аввало, қаттиқ таянч ва турли жиқсли ер ва ҳаво муҳитида ҳаракатланишга боғлиқ бўлган оддий реакцияларнинг алмашгани; сувга таяниш каби янги усулга мосланиш, бир жиқсли сув муҳитида ҳаракатларни бажариш; антигравитацион рефлекслар йўқлиги ва исбий вазисизлик шароитларида ҳаракатларни бажаришга ўтиш; нафас олиш ва чиқаришни мослаштириб ўзгартириш, вертикал ҳолатни горизонтал ҳолатга алмаштиришидир.

Шугулланувчилар ушбу омилларнинг таъсирига тез мослаша олмайдилар. Бу муаммони ҳал қилишда ўйин усуллари кўллаш жуда муҳим, чунки турли йўналишдаги ўйинларни кўллаш ҳаракат кўникма ва малакаларини ривожланишини тезлаштиради, организмнинг сувга мослашишини тезлаштиради.

Сув полоси спорт техникасига ўргатишда турли ўйинларнинг кўп қарра қайтарилиши шугулланувчилар ҳаракатларида динамик тақлиднинг пайдо бўлишига олиб келади, бу эса ўз навбатида сувада сув поло техникасини тезроқ эгаллашади. Ўйин ўзига тортиб қизиқтиргани учун, сувадаги кўркув ва таранглик хиссиётлари йўқоладиган эмотсионал фон пайдо бўлиб, шугулланувчиларни машқлар фаол бажаришга ундайди. Шунинг учун ҳам сув полога ўргатишда ўйинларни кўллаш тавсия этилади. Инсон ўйин ўйнаганида сув муҳитининг ҳоссаларига шунчалик ўзи билмаган ҳолда ўрганиб қоладики, унда сузишга ва сувада ўйнашга бўлган эҳтиёж ўз-ўзидан пайдо бўлади.

Кейинчалик сув полоси билан шугулланиш шугулланувчилардан мусобақа фаолиятида талаб этиладиган сувада туриш, юриш, майдонни кўра биллаш қобилияти, тўғри назорат қилиш, ўйинни бошқариш, тўғри узатиш қабул қилиш, дарвозага зарба бериш ва турли-хил финтларни ишлатишда зарур бўлган ўқув тайёрганлик гуруҳига ўтишда уйғун таъсир этиши исботланди.

Спортчиларнинг психоземotional ҳолати машгулотда бўладиган машқларга ўрганишдаги тўсиқларни енгиб ўтишда катта ёрдам берди.

- подструктура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Последняя – высшая – выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Первая подструктура – подструктура на уровне нервных процессов – включает в себя нейродинамические свойства силы, подвижности, лабильности, динамичности и баланса процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов определяет выносливость нервной системы при воздействии сильных или длительных раздражителей. В видах спорта, связанных с продолжительной монотонной работой (стайерский бег, гребля, лыжный спорт), сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей. Интересно, что француз Риу даже считает главной способностью стайера «любовь к терпению». Здесь как бы сочетаются психофизиологические и личностные оценки пригодности.

Подвижность нервных процессов – условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при изменении тактических ситуаций, к смене темпа и ритма работы, тактического репертуара в борьбе против разных соперников. Очевидцы олимпийского турнира борцов в Монреале поразились способностью Сурена Налбандяна ошеломить каждого нового соперника новой тактикой, новыми приемами атаки.

Лабильность нервных процессов в какой-то степени также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, но проявляется больше в быстроте движений, быстроте сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях.

Быстрота «пробатываемости», способность «с ходу» включиться в напряженную деятельность – психологические проявления динамичности нервных процессов. Такой способностью отличался другой чемпион Олимпиады-76 по классической борьбе – Алексей Шумаков.

Хороший баланс нервных процессов обеспечивает адекватные реакции при воздействии стресс-факторов и стабильность соревновательной деятельности спортсменов.

Свойства нервной системы особенно значительно влияют на формирование специальных способностей в «переходный период» спортивного онтогенеза, когда закладываются основы мастерства. Если для пловцов этот период приходится на 14–15 лет, то для представителей большинства других видов спорта – на более поздний возраст. Исследования (И. Ангелов, Г. О. Джероян, А. В. Родионов), в которых участвовали боксеры высокого класса, показали, что в возрасте 18–19 лет у них происходит наиболее резкий скачок в развитии тех специальных качеств, которые больше всего определяются особенностями свойства нервной системы. В этом возрасте юниоры сборных команд опережают по уровню развития этих качеств взрослых боксеров. Вместе с тем лишь после 20 лет заканчивается формирование способностей, меньше зависящих непосредственно от свойств нервной системы: способностей к быстроте восприятия сложной ситуации при большом числе составляющих ее элементов и быстрому выбору адекватного решения; к прогнозированию наиболее вероятного изменения ситуации; к длительному удержанию интенсивности внимания при непрерывной и психически напряженной работе; к точным упреждающим (антиципирующим) действиям; к эмоциональной устойчивости в сложных условиях боя. Все эти компоненты и составляют способности боксера высокого класса.

Вторая подструктура спортивной пригодности – подструктура на уровне психических качеств. В свое время видный советский психолог С. Л. Рубинштейн писал: «В состав каждой способности, делающей человека пригодным к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции или способы действия, посредством которых эта деятельность осуществляется; но ядро способности – это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эта операция регулируется, качество этих процессов». Стабильно повторяющееся в определенных условиях качество психических процессов, присущее индивиду, становится характерным для него психическим качеством.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 77 с.

*Олод Хасанов, Отабек Худайбергалиев, Шарофиддин Каландаров
(Ургенч, Узбекистан)*

ОЗДРАВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА И КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ

В настоящее время избыточный вес является самым распространенным заболеванием, на земном шаре. К сожалению, нет единой методика занятия в которых были бы учтены особенности данного вида отклонений, поэтому настоятельной необходимостью является поиск путей, дифференцирующих правильный подбор физических нагрузок с учётом данной аналогии.

Из основных физических упражнений, обладающая оздоровительным потенциалом, в частности, нами выбрана система занятий физическими упражнениями по Куперу, названная им аэробикой. При выполнении аэробных упражнений пульс в течение всей физической нагрузки должен достигать 130 уд/мин – это основное

требование в аэробике. Однако для обследуемого нами контингента девушек с физиологической точки зрения допустим пульс в пределах 110-120 уд/мин при выполнении физических нагрузок.

Учитывая физическое состояние обследуемого контингента студенток нами введены некоторые изменения в структуру занятий. Так на разминку нами выделено 10 мин., аэробная часть составила – 20 мин, на заминку выделено 5 минут, на силовую (силовую) часть выделено – 20 мин, после силовой части нами рекомендовано выделение еще 5 мин для заключительной части.

1. Разминку (10 мин) – ее суть предназначена не только для «разогрева» «скорлуповой части» тела (кожа, мышцы, сухожилия магистральных кровеносных сосудов). Только при соблюдении этого правила возможен эффект разминки в разминку включались дыхательные упражнения, вращательные упражнения для позвоночного столба, упражнения на сгибание и разгибание в голенях, голеностопных суставах. Во время разминки девушки выполняют также упражнения с элементами лечебной физической культуры, включающей упражнения для укрепления мышц шеи, спины, брюшного пресса.

2. Аэробная часть (20 мин) – это оздоровительный бег в достаточном темпе с ЧСС – 110-120 уд/мин, в последующем – до 130 уд/мин, по ходу дальнейших занятий постепенно можно включать высокоамплитудные движения. Бег продолжается в течение 14 минут, затем выполняются упражнения в движении и стоя на месте.

3. Заминка (5 мин) – продолжение бега, но в замедленном темпе, с постепенным уменьшением ЧСС. Суть заминки - использование дыхательных упражнений, а также упражнений направленных на растягивание скелетных мышц.

4. Силовая часть (20 мин) – включает упражнения укрепляющие мышцы верхних конечностей, затем прорабатываются мышцы туловища и в конце выполняются упражнения на развитие мышц нижних конечностей. После 10 минут девушки переходят к гимнастике. Цель силовой части – выполнение упражнений способствующих развитию физических качеств (сила, выносливость).

5. Заключительная часть – отведено 5 мин., предлагаются упражнения на расслабление мышц.

В проводимых занятиях преследуются две задачи: во-первых, преодоление дефицита двигательной активности, т.к. девушки с избыточной массой, как правило, очень пассивны и испытывают психологический дискомфорт. Во-вторых, предложенные нами упражнения обладают двойным действием:

а) непосредственно оказывают оздоровительное влияние на организм;

б) непосредственно нормализуют метаболические процессы, из-за нарушений которых происходит избыточное жиротложение. Хорошие результаты возможны только при условии систематических занятий и постепенного увеличения нагрузок, соблюдение рационального питания, режима дня, активного отдыха.

Контрольную группу составили 10 студенток с избыточным весом и начавшие, заниматься фитнес-аэробикой впервые. Следует указать, что при отборе ЭГ и КГ нами были отобраны студентки с избыточным весом, имеющих исходный уровень морфологических показателей, как и в контрольной, так и в экспериментальной группе. Продолжительность занятий по фитнесу составила 60 мин, и представлена из следующие части: 10 мин - разминка (ходьба или бег трусцой), 20 мин аэробной нагрузки на степе; 5 мин- заминка; 20 мин- силовая нагрузки и 5 мин отведено на заключительную часть.

Ориентировочными нормативами для организации занятий могут служить следующие: если средняя интенсивность нагрузки для физически здоровых людей должна составлять 70% по МПК и 80% по ЧСС то для нашего контингента девушек средняя интенсивность может составлять 60% по МПК; а частота занятий в неделю может составлять 3 раза по 60 мин. В структуру занятий, как для контрольной так и экспериментальной группы были введены специфические упражнения для аэробной части занятий.

В примененной нами классической схеме классической аэробики в аэробной части занятия основная работа проводилась в пределах зон низкой и средней интенсивности (60-70 % от МПК) – это условия, при которых подавляется жиротложение. Так в аэробной части занятия бег, выполняемый при ЧСС от 120-130 уд/мин, сопровождался различными высокоамплитудными движениями, что реально создавало условия для усиленного гликогенолиза, при котором содержание глюкозы в крови растет, вызывая подавление образования и откладывания жиров. Этим объясняется значительное снижение жира в данной группе. В силовой части (20 мин) – использовались упражнения силовой направленности, способствующие наращиванию силы мышечных групп, причем упражнения сопровождался повторами. Проработка мышечных групп осуществлялась последовательно: с верхних регионов тела нагрузка давалась на более нижние сегменты тела.

В контрольной группе аэробная часть была представлена в следующем бег (10 мин), затем упражнения на степе, в силовой части занятия нами применялась интервальная тренировка, выполняемая строго регламентированным многократным повторением относительно коротких тренировочных отрезков через относительно короткие паузы отдыха (60 с).

Таблица-1

Динамика показателей физического развития в экспериментальной и контрольной группах занимающихся классической аэробикой и фитнес – аэробикой до начала и после окончания эксперимента

Исследуемые показатели.	Экспериментальная группа n=10 (Класс.аэробика)			Контрольная группа n=10 (фитнес-аэробика)		
	до	после	p	до	После	p
Вес, кг	70.03±1.35	65.68 ±1.38 умень - 6.18%	<0.001	70.08±1.21	66.62±1.16 умень-4.96%	<0.001
Длина тела	158.01±2.4			158.25±1.9		
ИМТ, кг/м ²	28.12 ±0.26	26.37±0.26	<0.001	28.43 ±1.19	26.75 ±0.18	<0.001
Обхват грудной клетки, см	86.2±1.6	87.5±1.2		85.6±1.6	87.5±1.2	
Обхват плеча, см	25.8±2.2	23.4±1.8		25.8±2.2	23.4±1.8	
Обхват предплечья	21.04±1.6	19.08±1.5		21.04±1.6	20.08±1.5	
Обхват бедра	58.8±2.5	55.3±2.3		59.08±2.4	56.7±2.8	
Обхват голени	37.1±1.2	34.4±2.4		37.5±1.2	35.8±2.6	
Кожно-жировые складки, мм:						
А) под лопаткой	12.5±2.5	9.9±1.9		12.2±2.2	9.5±1.9	
Б) на задней поверхности плеча	16.8±2.9	14.1±2.2		16.5±2.9	14.5±1.9	
В) на животе	17.8±4.6	13.1±5.5		18.4±4.6	14.1±4.1	
Г) на бедре	23.1±4.5	18.7±5.0		23.5±4.2	19.8±4.5	
Д) на голени	16.8±4.1	13.4±2.8		16.2 ±4.1	14.2 ±2.8	
Компонентный состав массы тела: содержание жира, % , (кг).	20.20 ± 3.10 (кг) или 28.84%	17.09 ±2.4 или 25.77% уменьшился жир на 3.67кг	<0.001	20.12 ±2.3 или 28.71%	16.89±0.53 или 26.48% уменьшился жир на 3.23кг	<0.001
Мышечная масса в % или кг.	22.76±4.21 или 32.5% от массы тела	23.36±4.13 или 33.4% от массы прирост + 0.6 кг		22.96±3.89 или 32.8%	24.05±3.76 прирост +1.09 кг	
Объем бедер, см	107.27±0.88	103.67±0.758	<0.001	107.19±1.08	104.31±1.07	<0.001

Однако временами при выполнении повторяющихся упражнений включались упражнения высокой интенсивности.

В результате занятий аэробикой в обеих группах отмечено снижение веса тела. Так, в ЭГ снижение массы тела составило 4.35 кг (6.18%), в то время как в КГ снижение массы тела составило 3.46 кг (4.96%). Полученные результаты подтверждаются показателями ИМТ, значения которых выше, чем КГ. Значения ИМТ в ЭГ с 28.12 ±0.26 снижались до 26.37±0.26, при P<0.001, почти до физиологической нормы, а в контрольной группе отмечается снижение индекса массы, (ИМТ) с 28.43 ±1.19 снижались до 26.75±0.18, при P<0.001. В ЭГ содержание жировой массы уменьшилось на 3,67 кг а мышечная масса возросла на 0,6 кг в Контрольной группы содержания жира уменьшилось на 3,23 кг, а мышечная масса возросла на 1,09 кг. При занятии фитнес аэробикой также установлено снижение массы тела, однако наряду с уменьшением жировой массы, наблюдается увеличение мышечной массы тела. Такое изменение компонентного состава тела можно объяснить поставленными задачами в каждой части занятия. Так в ЭГ а аэробной части использовалась в основном физическая нагрузка низкой и средней интенсивности, то есть отрабатывались упражнения со сниженным темпом, чтобы девушки не попали сразу в состояние гликолиза и этим самым мы предотвратили возможность развития состояния гипоксии. В контрольной группе использовались преимущественно степ-упражнения по типу подскоков, прыжков, причем использовался принцип постепенного повышения минимальной исходной нагрузки с постепенным переходом к дозированной максимальной нагрузке. Наибольшую нагрузку при этом выполняют мышцы нижних конечностей.

Таким образом, под влиянием специфических тренировочных воздействий занятий классической аэробикой и занятий фитнес аэробикой установлены различия в компонентном составе массы тела в обследуемых группах. Значительные изменения в компонентном составе тела свидетельствуют о качественных переменах произошедших не только в телосложении, но и в состоянии здоровья девушек.

<i>Динара Каримова, Гүлжайна Досыбай, Бексұлтан Елеу, Нұржігіт Базарбеков</i> ТЕҢСІЗДІКТЕРДІ ДӘЛЛЕЛДЕУДІҢ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ	374
<i>М.Кошербаева, С.Сарина, Д.Тастемир</i> ҰБТ КЕЗІНДЕ МАТЕМАТИКАДАН ЕСЕПТЕРДІ ШЫҒАРУДЫҢ ЕРЕШЕЛІКТЕРІ	377
<i>Гүлмира Сабитбекова, Балнұр Айнақұл</i> МАТЕМАТИКА КУРСЫНДА ЕСЕПТЕР ШЫҒАРУДА КОМПЛЕКС САНДАРДЫ ҚОЛДАНУ	381
<i>Гүлмира Сабитбекова, Жанболат Кәкім</i> ЛОГИКАЛЫҚ ТАПСЫРМАЛАРДЫ ЖҮЙЕЛІ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ ЛОГИКАЛЫҚ ЕСЕПТЕРДІҢ ШЫҒАРУ ЖОЛДАРЫ	384
<i>Гүлмира Сабитбекова, Салтанат Пұрханова</i> АЛГЕБРА КУРСЫНДА САНАУ ЖҮЙЕЛЕРІ ТАҚЫРЫБЫН ОҚЫТУ ТӘСІЛДЕРІ	386
<i>Гүлмира Сабитбекова, Ұлмекен Ғали, Нұрзиля Бақытжан, Ұлжайна Шегебай</i> МЕКТЕПТЕ ЫҚТИМАЛДЫҚТАР ТЕОРИЯСЫ МЕН СТАТИСТИКА ЭЛЕМЕНТТЕРІН ОҚЫТУДЫҢ КЕЙБІР ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	388
<i>Яна Сичикова</i> ТЕХНОЛОГІЯ ЕЛЕКТРОХІМІЧНОГО ТРАВЛЕННЯ КРИСТАЛІВ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ПОРУВАТОЇ ПОВЕРХНІ	391
<i>Анар Тулегенова, Айгерім Қабланбек</i> МЕКТЕП МАТЕМАТИКАСЫНДАҒЫ АНАЛИЗ БЕН СИНТЕЗ	394
<i>Анар Тулегенова, Нурлыбай Конашов</i> «ӘР ТҮРЛІ ОРТАДАҒЫ ЭЛЕКТОР ТОҒЫ» ТАҚЫРЫБЫН ТҮСІНДІРУДІҢ ӘДІСТЕМЕСІ	397
<i>Боранқұл Узакова, Кастер Баделқан, Индира Жапарова, Мағрипа Бахытова</i> УАҚЫТТЫ ҮНЕМДЕУ АРҚЫЛЫ ГЕОМЕТРИЯЛЫҚ ЕСЕПТЕРДІ ШЫҒАРУ ЖОЛДАРЫ	399
<i>Боранқұл Узакова, Асыл Балтабай, Айдана Ерін, Бақытгүл Шүкірбекова</i> 7 САНЫ – ҚАСИЕТТІ САН	402
<i>Боранқұл Узакова, Балсулу Жубанғалиева, Ақерке Жақсыбек, Назерке Қуанышбаева</i> ЛОГИКАЛЫҚ ЕСЕПТЕРДІҢ ТҮРЛЕРІ, ШЫҒАРУ ЖӘНЕ ЗЕРТТЕУ	404
<i>Боранқұл Узакова, Ұлпан Құдабай, Айгүл Аймағамбет</i> ОРТА МЕКТЕП ШЕҢБЕРІНДЕГІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ МАТЕМАТИКАЛЫҚ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙ-ӨРІСІН ДАМУ	407
<i>Тетяна Чупринська</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ МАТЕМАТИКИ	410
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ	
<i>Олександр Бабич</i> СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	413
<i>Ольга Девятаева, Татьяна Кропивницкая, Кирилл Краснянский</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА (НА ПРИМЕРЕ БРАЗИЛИИ)	415
<i>Александр Журавский</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ	417
<i>Шарофиддин Қаландаров, Азамат Машарипов, Озод Ҳасанов</i> БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ (СУВ ПОЛОСИ СПОРТИ МИСОЛИДА)	420

<i>Віталій Кашуба, Олександр Юрченко</i>	
ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	422
<i>Кирилл Краснянский, Татьяна Кропивницкая, Ольга Девьятаева</i>	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ВСЕМИРНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР SPORTACCORD	425
<i>Абдухамид Нуруллаев, Абдурашид Нуруллаев</i>	
МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ	428
<i>Яхши Файзиев, Дарья Свечникова</i>	
СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ПРИГОДНОСТЬ И ОТБОР В СПОРТЕ	430
<i>Озод Хасанов, Отабек Худайбергенов, Шарофиддин Каландаров</i>	
ОЗДРАВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА И КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ	431
<i>Андрей Шевченко, Сергей Бойченко</i>	
ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ И ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УКРАИНЕ	434
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
<i>Зиёдбек Абдуллаев, Хуршид Убайдуллаев</i>	
OLMON TILI ERGASHGAN QO'SHMA GAPLAR TARKIBIDA "ES" OLMOSHINING QO'LLANILISHIGA DOIR	437
<i>Навруза Алиева, Нозима Гафурова</i>	
СЛОВА, ВЕРБАЛИЗИРУЮЩИЕ СЕМАНТИКУ УМЕНЬШЕНИЯ, В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ	439
<i>Әділбек Әміренов</i>	
ҚАЗАҚ ӘДЕБИЕТІНДЕГІ ДІНИ АҒАРТУШЫЛЫҚ ЖӘНЕ МӘШҮР ЖҮСПІ ШЫҒАРМАШЫЛЫҒЫ	441
<i>Әділбек Әміренов</i>	
ҚАЗАҚ ПРОЗАСЫНДАҒЫ МОДЕРНИЗМ ЭЛЕМЕНТТЕРІ	444
<i>Лідія Аністратенко</i>	
ЕПОНІМІЯ ЯК СПОСІБ ТЕРМІНОТВОРЕННЯ В ЯПОНСЬКІЙ ЛІТЕРАТУРОЗНАВЧІЙ ТЕРМІНОЛОГІЇ	446
<i>Ҳикматхон Аҳмедова</i>	
НУТҚ МАДАНИЯТИ ВА ШАХС МАЪНАВИЯТИ	448
<i>Асель Бахралинова</i>	
КОНЦЕПТ КАК КЛЮЧЕВОЕ ПОНЯТИЕ КОГНИТИВНОЙ ЛИНГВИСТИКИ	451
<i>Gulnoza Ganieva, Mashkhura Hojimatova</i>	
TOPONYMS AND THEIR ISOMORPHIC AND ALLOMORPHIC FEATURES ACCORDING TO THEIR STRUCTURAL TYPES IN ENGLISH AND UZBEK	454
<i>Юлія Грубська</i>	
ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ЗАНЯТТЯХ З УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ	457
<i>Қуаныш Ергалиев, Елдана Асанбаева</i>	
БАСПАСӨЗ ТАҚЫРЫП АТАУЛАРЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ТІЛДІК ЕМЕС ҚҰРАЛДАР	458
<i>Қуаныш Ергалиев</i>	
ТАҚЫРЫП АТАУЫ – МАҚАЛАДАҒЫ АҚПАРАТТЫ ЖИНАҚТАУДЫҢ КӨЗІ	460
<i>Ерлан Касенов</i>	
ЛИНГВОКОГНИТИВНЫЕ СВОЙСТВА КОНЦЕПТА «ОДИНОЧЕСТВО» В ПОЭЗИИ ИЛЬЯСА ЖАНСУГУРОВА	462