

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК

ТЎЙЧИЕВА ДИЛДОРА ТУРГУНОВНА

“ 18-20 ЁШЛИ ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ
РИВОЖЛАНИШИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ
ГИМНАСТИКАНИ САМАРАСИ”

5 А610501(спорт фаолияти) фаолият турлари бўйича

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
диссертация

Илмий раҳбар:
доц.ЭШТАЕВ А.К.

ТОШКЕНТ - 2016

Мундарижа

Кириш

I боб. Махсус адабиётлар тарихи ва шахсий тадқиқот маълумотлари.

1.1. Аэробика тарихи, йўналиш тавсифи ва таъсифи.

1.2. Соғломлаштирувчи аэробика машғулоти шугулланувчилар организмига таъсири.

1.3. Соғломлаштирувчи аэробика машқларини ўргатиш услубияти.

1.4. Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотлар мазмуни ва услубияти.

Боб бўйича хулоса.

II боб. Тадқиқотнинг мақсади, вазифаси ва ташкил қилиш.

2.1. Тадқиқот мақсади ва вазифаси.

2.2. Тадқиқот услубияти.

2.2.1. Адабиёт манбалари тахлили.

2.2.2. Анкеталаш.

2.2.3. Педагогик кузатув.

2.2.4. Антропометрик ўлчов.

2.2.5. Назорат синов услубияти.

2.2.6. Гониометрия.

2.2.7. Педагогик тажриба.

2.2.8. Математик статистика услубияти.

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.

III боб. Соғломлаштирувчи аэробикани ўргатиш дастурини асослаш.

3.1. Спорт-соғломлаштириш марказларида аэробика бўйича машғулотларни ўтказиш услубияти.

3.2. 18-20 ёшли қизлар билан ўтказилган анкета сўровнома тахлили.

3.3. Гармония Элит қизлар билан соғломлаштириш йўналишидаги машғулотларни ўтказиш услубияти.

Боб бўйича хулоса.

Хотима.

Адабиётлар.

К И Р И Ш

Долзарблиги. Аҳолини соғломлаштириш - ҳозирги кундаги энг муҳим ижтимоий вазифа ҳисобланади (И.А.Каримов 1997, 1998, 2000) Мухтарам Президентимиз И.А.Каримовнинг фикрича “соғлом авлод ҳақидаги орзулар - бу бизга аجدодлардан авлодларга ўтиб келаётган муқаддас интилишдир. Соғлом авлодни тарбиялаш - шу мамлакатда истиқомат қилувчи ҳар бир инсон, ҳамда бутун жамиятнинг асосий вазифаси ва инсонийлик бурчидир”.

Саломатлик нафақат жисмоний тарбия билан боғлиқ, ҳозирги пайтга келиб ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятини тўғри шакллантириш, шахсни ҳар томонлама гармоник ривожлантиришдан иборатдир.

Афсуски, замонавий ўқувчи ёшларнинг ҳаракат фаолияти етарли даражада эмас (21,67, 65). Балки бу жисмоний машқларни бажармаслик ва жисмоний тарбия дарсларига кам қатнашиш оқибатидир. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатланиш талабларининг факатгина 40-60% қондирилади, 25%дан кам ўқувчилар доимий жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига жалб қилинган, дарсдан ташқари жисмоний тарбия фаолияти билан 30-35% гина қизлар шуғулланадилар.

Ҳаракат танқислиги организмнинг ўсиш ва шаклланиш даврида жуда хавфли ҳисобланади. Демак, замонавий ўқувчилар ва талабаларнинг катта қисмида сақланиб қолинадиган турли хил касалликлар учрайди, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик эса кўпинча ёш меъёрларига жавоб бера олмайди. (26, 44, 45, 73,74).

Ўқув муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштириш самарадорлигини ошириш йўлларида бири - бу аёллар талабига мос келувчи ҳамда қизлар ва аёллар орасида анча оммалашган жисмоний тарбиянинг янги турларини ва шаклларини тадбиқ қилиш билан ўқувчилардан ҳаракат фаоллигини кенгайтиришдир.

Шу мақсадда фойдаланиладиган кўп турли воситалар орасида асосий гимнастика, ўқув муассасаларида асосий базавий жисмоний тарбия

хисобланади. Қатъий гимнастика йўналишидаги машқлар билан бир қаторда, ўқувчи ёшлар орасида оммалашган, ҳаракат фаоллик турларидан бири соғлаштирувчи аэробика - қизларни жисмоний тарбияга жалб қилишнинг энг қулай услуби ҳисобланади.

Барча учун машғулотларнинг бошланғич ривожини соғломлаштирувчи машғулоти ҳисобланган аэробика - ҳаракат гўзаллиги, пластика, ижодий ёндашувни эстетик ривожлантиради - жисмоний ва функционал тайёргарликни оширади соғлиқни мустаҳкамлайди. (31,35,41,45,58,68,71,73).

Қўйидаги йўналишлар бўйича бир қатор тадқиқотлар ўтказилган: степ-аэробика (44,45), куч турлари (11,60), шейпинг (18,44), аква аэробика (5,41), ноанаънавий турлар (18,65).

Шуғулланувчилар организмига соғломлаштирувчи аэробика турларининг таъсирини ўрганиш бўйича тадқиқотлар (В.Н.Селуянов 2001.; Т.С.Лисицкая 2002.; В.С.Чебураев 2002 ва бошқалар) шуни кўрсатадики, ёшлар орасида комплекс машғулотлар энг оммабоп бўлиб, турли воситаларни ўз ичига олади.

Аммо бу соҳада мавжуд кам сонли ишланмалар, тизимли тавсифга эга эмас:

- биринчидан турли тайёргарлик даражасига эга бўлган шуғулланувчилар учун қулай соғломлаштирувчи аэробика воситалари аниқланмаган;

- иккинчидан, дарсда ва дарсдан ташқари вақтида ўтказиладиган асосий ва қўшимча тадбирлар шаклидаги машғулотларни ўтказиш ва ўргантиш услубияти ишлаб чиқилмаган;

- учинчидан, спорт-соғломлаштириш марказлари амалиётида фойдаланиладиган мажмуа дастурлари ўта мураккаб.

18-20 ёшли қизлар билан аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан машғулотлар ўтказиш муаммолари жуда долзарб бўлиб

самарадорлигини аниқлаш мақсадида тажриба тадқиқотларни талаб қилади.

Ишнинг мақсади. Соғломлаштирувчи аэробика бўйича мажмуа дастурларини ишлаб чиқиш асосида 18-20 ёшли қизларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш.

Илмий фараз. Агар машғулотнинг базавий, рақс аэробикаси, куч турлари ва ноанавий воситалари ўйғунлаштирилиб ишлаб чиқилган мажмуа дастур тизимлари, 18-20 ёшли ўқувчи қизларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга, ҳаракат билимларини шакллантиришга, кўникмалари ҳосил қилишга, координацион хусусиятларни яхшилашга ёрдам беради.

Илмий ишдан янгилиги қуйидагилардан иборат:

- спорт соғломлаштириш марказларида аэробика ва шейпинг бўйича машғулот хусусиятларини аниқлаш;
- машғулотнинг базавий, рақс аэробика, куч турлари ва ноанавий тизимлари воситаларини ўз ичига олган соғломлаштирувчи аэробика бўйича мажмуа дастурларини ишлаб чиқиш ва асослаш.

Амалий аҳамияти: соғломлаштирувчи аэробика бўйича мажмуа дастурини тажрибаларда тасдиқлаш, амалиётга тадбиқ этиш.

Дастурни қўллаш мустаҳкам ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилишга ва соғломлаштирувчи аэробика машқларини ўзлаштирилиш муддатини қисқартиришга ёрдам беради. Соғломлаштирувчи аэробика бўйича тавсия қилинган мажмуа дастури маълумотлари, коллеж ва олий ўқув юртлари ўқитувчилари, мураббийлар, спорт-соғломлаштириш марказлари инструкторлари томонидан ўз амалий ишларда қўлланилиши мумкин.

I – БОБ. МАХСУС ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АДАБИЁТЛАР ВА ШАХСИЙ ТАДҚИҚОТ МАЪЛУМОТЛАРИ ТАҲЛИЛИ

1.1. Аэробиканинг қисқача тарихи, тавсифи, йўналиши ва улардан таснифи

“*Хавода яшовчи*” маъносини англатувчи “аэробика” ривожланиш тарихи, америкалик мутахассис К.Купер дунёга тавсия қилган пайтдан, яъни XX асрнинг 2-ярмидан бошланган.

К.Купер билан рақс бўйича мутахассис Д.Ж.Саренсен биргаликда, аэроб рақслар машғулотнинг янги шаклини ишлаб чиқдилар ва уни аэро студиялар тўртини яратиш йўли билан дунёга тарқатдилар.

70 - йиллар ўрталарига келиб, соғломлаштириш жисмоний тарбия бўйича Купер аэробикаси нафақат унинг ватанида, хатто Европада ҳам жуда оммалашиб кетди.

Купернинг аэроб жисмоний машқларнинг таъсири тўғрисидаги фикри бошқа муаллифларнинг фикрига мос келади (41).

Лекин, соғломлаштирувчи каби, даволовчи жисмоний тарбияда ҳам кенг тарқалган, гимнастика машғулотлари вақтида организмда ёқимли ўзгаришлар кузатилади (12,15,61).

Шундай қилиб “аэроб гимнастика”нинг саҳнага чиқиши, моҳият жиҳатдан рақс аэробикаси ҳисобланади ва бу шунчаки ўйин эмас, балки давр талабидир (22,40). Охирги 10-15 йилларда мавжуд бўлган соғломлаштирувчи аэробика, ўзида аэроб қувват таъминловчи жисмоний фаолиятга соғломлаштирувчи таъсирни ва гимнастика машқларининг ҳар томонлама таъсир кўрсатишини бирга қўшиб олиб боришни назарда тутди (22). Анча мукаммал ишлаб чиқилган, барқарор, қатъий регламентлашган тизим, базавий (мумтоз) аэробика ҳисобланади. Базавий аэробика - бу паузасиз (оқим услубида) мусиқа остида 120-160 зар/дақ бажариладиган умум ривожлантириш, югуриш, сакраш машқларининг синтезидир.

Унинг машҳур бўлиб кетиши, турли йўналишларни пайдо бўлишига олиб келади. М.Л.Журавина., Н.К.Меньшиков (2002) воситалар танлови билан фарқланувчи - атлетик, рақс, рухий бошқарув ва спорт йўналишларини ажратадилар.

М.В.Бойцова (2005) ишларида аэробиканинг барча турлари икки турга бўлинган; кардио дастурлари ва куч машқлари. Биринчиси чидамкорликни ривожлантиради ва ортиқча каллорияни камайтиради, иккинчи тури - мушакларни мустаҳкамлаб тана шаклини моделлаштиради.

Йога, калленетика ва пилатес ҳаракат координациясини ва мувозанатини ривожлантирувчи дастурлари охиста фитнесга киради ва чуқур жойлашган мушакларни ишлашга мажбур қилади (12, 59).

Аввалгидек, аэробиканинг циклик (64) ва комбинациялашган турлари, ноанъавий машғулоти тизимлари (65) оммабоп бўлиб қолмоқда.

Гимнастиканинг соғломлоштирувчи турлари шартли равишда уч гуруҳга бўлинади;

Биринчи гуруҳга рақс ҳаракатларини ўз ичига олган турлар киради; ритмик гимнастика, аёллар гимнастикаси, аэробика ва ўз номи билан аниқ рақс стилларини (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика) жамлаган бошқа турлар.

Иккинчи гуруҳга, тана шаклини ва организмнинг алоҳида функцияларини мақсадга йўналтириб ривожлантиришга қаратилган турлар киради. Бу атлетик гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, турли нафас ва косметик гимнастика турларидир.

Учинчи гуруҳда йога тайцзецуань, цигун ва бошқа (1жадвал) махсус гимнастика машқ воситалари бўйича муҳим қисми, танани доимий такомиллаштириш бўлган шарқ фалсафаси асосида ташкил топган гимнастика турларини жамлайди.

1-жадвал.

Соғломлаштирувчи аэробиканинг асосий йўналишлари

Номи	Тавсифи
------	---------

Аэробиканинг рақс турлари	
Франк-аэробика (кардио-фрак)	Франк йўналишида замонавий рақс.
Сити-джем	“Сити-джем” йўналишда африканча рақс.
Хип-хоп	Хип-хоп йўналишда замонавий рақс
Лотин-аэробика (салса-аэрробика)	Лотинамерика рақслари асосида
Афро-джаз	Африканча рақс элементлари билан
Риверданс	Ирланд рақси
Балет- данс	Классик хореография элементларини қўллаш билан.
Куч (атлетик турлар)	
Степ-аэробика	Махсус жихозларни (ўриндик) қўллаш билан
Шейпинг-аэробика	Тана шаклини тўғирлашга йўналтирилган
Слайд-аэробика	Махсус оёқ кийимда силлиқ йўлакчада
Памп-аэробика	Мини-штангани қўллаш билан
Аква-аэробика	Сувда аэробика
Шарқ ва ноананавий тизимлар	
Тайбо	Ушу, таэквондо ва бошқа шарқ яккакураш турлари элементлари асосида
Йога	Статистик ва динамик (асанк), нафас машқларини бирлаштириш
А-бокс	Аэробика ва жанг саънати синтези (бокс, каратэ ва бошқалар)
Стретчинг	Мушакларни чўзиш ва бўғимлар ҳаракатчанлиги ўзичига олган
Клланетика	Статистик гимнастика машқлари
Пилатес	Ётган ва ўтирган ҳолатда бажариладиган мушакларни мустаҳкамловчи куч машқлари

Циклик турлар	
Треккинг	Югуриш йўлагиди жамоа машғулоти
Сайкл-рибок	Вело тренажерда динамик машғулоти
Комбинациялаштирилган турлари	
Аквачи	Сувда бажариладиган шарқ яккакураш элементлари
Аквасайклинг	Сув велосипедини акс эттириш
Акваджоггинг	Танани вертикал ушлаб турувчи махсус боғчда сувда югуриш
Аквапилатес	Мушакларни мустахкамлар ва чўзиш машқлари, ҳаракатлар охиста бажаради
Йогабоксинг	Кучли темпда бажариладиган (асаналар) ва ҳаракатлар (қўллар, оёқлар билан зарбалар)
Йо чи	Шарқ яккакурашдан ҳаракатлар, ананавий йога позалари билан комплекс бажарилади
Йога-латес	Йога ва пилатес қўшилади
Триатлон	Бир машғулотда спининг ва эшкак эшиш, югуриш йўлагиди бирлаштириш
Степ-джоггинг	Степ платформасиди ва соғломлаштирувчи югуриш машқларини навбатлаштириш

Соғломлаштирувчи машғулот турларининг доимий янгиланиши, янги йўналиш ва дастурларни пайдо бўлиши аэробиканинг юқори рейтинг ва оммабоплигини сақланиб туришига имкон беради.

1.2. Соғломлаштирувчи аэробика машғулотларини шуғулланувчилар организмига таъсири

18-20 ёш организм ривожланишининг қонуний босқичи ҳисобланади ва шу билан бирга ўзига ҳослиги ва темпи билан у одам ҳаётининг бошга барча босқичларидан кескин фарқ қилади. Бу даврида

организмнинг барча физиологик тизимлари фаолиятларида шиддатли қайта қуриш содир бўлади. Қизларнинг руҳийяти ва одоб-ахлоқи ўзгаради. Бунинг барчаси ирсий сифатлар ва истиқомат қилаётган ижтимоий муҳит таъсиридан келиб чиқиб, ўзига хос индивидуал тус олади (70).

А.А.Маркосян (1974) таъкидлайдики, 18-20 ёшли қизлар учун биринчи навбатда эмоционал ҳаракатчанлик, қизиқувчанлик ва янгиликка интилиш жуда ҳасдир. Бу ёшда инсоният билимлари ва ютуқларини онгли ўзлаштирилади бошланади. Қизларда рақс ва мусиқага бўлган қизиқишнинг кескин ошиши кузатилади.

Адабиёт манбаларидан олинган маълумотларда (51) 18-20 ёшли қизларда нисбатан юрак ва қон-томирларининг ўсишда аҳамиятли қайта қуриш содир бўлади.

Таянч-ҳаракат аппаратида кейинчалик қотиш ва мушаклар массасининг ўсишини тавсифловчи ўзгаришлар вужудга кела бошлайди.

Л.Д.Назаренко (2005) таъкидлашича, координация ҳаракат қобилиятлари юқори даражага етади. 18-20 ёш учун барча мураккаб координация ҳаракатлари - мусиқий, хореография, спорт ва бошқалар, осон ўзлаштирилади, лекин катта мушак кучи, амплитуда ҳаракатлари ва юқори чидамкорлик билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни ўзлаштирилиши анча қийинчилик туғдиради. Бу даврга келиб, гимнастика машқларини энг юқори техникасига, хореография маҳоратига ва машқларни юқори аниқликда бажаришга эришиш мумкин (6,24,27,33,54).

Қалқонсимон без фаолиятининг ошиши ва модда алмашинувининг кучайишига қарамай, қизларда бир йилда 4-7 кг вазн ошганлигини кузатиш мумкин. Шунинг учун семириш хавфига эътиборни қаратиш лозим (47).

Соғлиқни сақлаш статистик маълумотлари шуни кўрсатадики, мактаб битирувчиларининг фақатгина 10%-соғломдир. Қизлардаги бу ҳолат диққатни ўзига тортади. Агар XXнинг 60-йилларида 40% ўқувчилар соғлом бўлса, ҳозирги кунга келиб ҳар тўртадан бир қизгина соғломдир (8).

Барча мушак ҳаракатлари, ҳар бир гимнастика машқлари суяк-мушак, юрак-қонтомир ва бошқа тизимларига ўз таъсирини кўрсатади. Шунинг учун 18-20 ёшли ўсмирлар фойдали зарурий ҳаракат кўникмаларини эгаллашлари ва кейинчалик касбий фаолиятга ўзини тайёрлаш учун уларни такомиллаштириб боришлари лозим.

Бир қатор муаллифларнинг (Э.А.Куду., Л.О.Яансон 1978, В.Н.Кряж 87; Л.Д.Назаренко 1999; В.А.Панков 2000 ва бошқалар) фикрича, қизлар учун эгилувчанлик, координация, чўзилувчанлик, гўзаллик ва рақс ҳаракатлари намоён бўладиган жисмоний тарбиянинг фаол турлари афзалдир.

Ю.В.Менхин, А.В.Менхин (2002) таъкидлашича асосий соғломлаштирувчи гимнастика, биологик нуқтаи назардан мақсадга мувофиқ принцип ҳисобланади. Бу принципга, машқларни бажаришда яхлитлик ва динамикасига риоя қилинган, ўрта юклама мос келади.

Кўп йиллик аёллар билан ишлаш амалиётига таяниб, жисмоний ривожланиш учун айнан шундай тавсифдаги ўқув материаллари уларнинг моторика хусусиятларига тўлиқ мос келади ва уларнинг эмоционал ҳолатига жуда яхши таъсир кўрсатишини тасдиқлаш мумкин.

Соғломлаштирувчи гимнастика тизимида, машқларни бажарилишида рақс тавсифи; машқларни бажариш яхлитлиги динамикаси ва ритмиклигидан келиб чиқади ва уларга турли рақс элементлари ва боғламларини қўшиш билан тўлдирилади.

Яхлитлик тавсифи, барча машқлар бир вақтнинг ўзида кўпгина бўғимлар ва мушакларни ишга жалб қилиш билан амалга оширилади; биринчилар асосий ҳаракатларни, бошқалар қўшимча ҳаракатларни бажарадилар (20,28,34,75).

Ишларда (36,55) белгиланган, охиста, айлана, тўлқинсимон ва пуржинасимон ҳаракатлар соғломлаштирувчи аэробика машғулотларида катта қизиқиш ва ҳоҳиш билан бажарилади, чунки бу ҳаракатлар аёллар организми моторикасига ҳосдир, шунинг учун улар физиологик

функцияларда аниқ ёқимли кўзғалишларни чақиради. Бундай машқлар юрак қон-томир тизимида кескин ўзгаришлар содир қилмайди, шуғулланувчиларда оғирлик, чарчоқ хиссини уйғотмайди. Шуниси қимматлики, бу машқлар қувват сарф қилиш бўйича қарама-қарши тавсифли ҳаракатлардан қолишмайди, яъни тўғри чизикли, фақат катта гуруҳ мушаклар қисқариши билан бажариладиган машқлар. Бу ўз навбатида, организмнинг функционал имкониятлари содда бўлган шуғулланувчиларнинг ҳам таянч-ҳаракат аппаратини ривожлантиришга ёрдам беради.

Г.М.Соловьев., Т.И.Прокопенков (2001), ритмик гимнастика, шуғулланувчиларнинг бутун организмни умумий шароитида кўпроқ учрайдиган микрожароҳатлар ва зўриқишлардан ожизланган морфо-функционал тизимларни ҳам мустахкамлашни назарда тутишини кўрсатиб ўтганлар.

Қизларда тана шакли бу даврларга келиб анча яхлитланган бўлади. 18-20 ёшда суяк тизими етарлича мустахкам бўлиб, умуртқа поғонасининг қайрилиш фиксацияси 20 ёшга борганда якунланади.

В.Н.Кряж (1987), О.А.Ламова (2002) фикрича, турмуш шароитидаги зўриқиш ёки юқори юкламадан ҳаммадан кўпоёқ панжалари азобланади. Шунинг учун соғломлаштирувчи аэробикада асосий эътибор оёқ боғламлари, мушакларини мустахкамлашга қаратилади.

Махсус машқлар билан мушак массасини маҳаллий ошириш ва ёғ тўқималарини камайтириш ҳамда шу билан бирга шуғулланувчилардаги тана шакли камчиликларни текислаш мумкин (9, 14, 21,).

Бундан ташқари, Т.С.Лисицкая (1984), Г.Ф.Афанасьева (1990) ишларида инсоннинг тўлиқ ҳаракат фаолияти учун энг муҳим аҳамият касб этувчи мувозанат функцияларини такомиллаштириш, соғломлаштирувчи гимнастика турлари бўйича машғулотларда (мувозанатга махсус машқ) амалга оширилишини кўрсатиб ўтганлар.

Соғломлаштириш гимнастика турларининг амалий маълумотлари кизларда ўз кучларини зарурият пайтида мобиллаштира олиш, аниқ стандарт ҳаракатларни минимал қувват билан фақат керакли мушакларни ишга жалб қилиб бажаришни тарбиялашга йўналтирилган. Мушакларни зўриқиш даражасини ўзгариши ва предметлар билан машқлар (таёқлар, гантеллар, арқон) ҳамда координация мураккаблиги оширилган барча машқлар шуғулланувчининг ўз куч захирасини тўғри ва қулай сарфлашга ёрдам беради (6, 17, 36, 40).

Е.Т.Мильнер., Г.Ф.Афанасьева таъкидлашича, аэробика - юрак ва нафас фаоллигини оширувчи машқлар сарасига киради. Аэробиканинг асосий мақсади - нафас самарадорлигига, юрак ва қон-томир тизими ишининг ишончилигига боғлиқ бўлган кислородга максимал талабни (КМТ) оширади ва барча муҳим органлар ҳолатини акс эттиради:

1. Нафас олиш жараёнида иштирок этувчи ўпка вентилациясини яхшиловчи мушакларни мустаҳкамлайди;

2. Юрак мушакларининг кучи ва ишлаб чиқариши кўпаяди, унинг бир зарба ичидаги қон ҳайдаш ҳажми ошади. Бу эса ўз навбатида, ўпкалардан юракка ҳаётий зарур бўлган кислородни тез етказиб беради;

3. Юрак қисқариши ва бўшашишида қон айланишини яхшилаб юрак ишини енгиллаштирибгина қолмай қон томир тонусига яхши таъсир кўрсатади, қон босимини меъёрлаштиб организмнинг барча мушакларини мустаҳкамлайди.

4. Организмнинг умумий қон айланишини яхшилайти, қондаги эритроцитлар миқдори кўпаяди ва гемоглобин сони ошади.

Юмшоқ тўлқинсимон ва пуржинасимон ҳаракатларни (силтанишлар, кўтарилиш, югуриш, сакраш) бажариш вегетатив функцияларда кескин кўзғалишни чақирмайди. Л.Б.Андрюшенко., И.В.Лосев., Т.Т.Вялкин (2004) ва бошқалар фикрига кўра, соғломлаштирувчи аэробика машғулоти тузилишида, бундай машқлар кам

юклама билан навбатлаштирилиши керак ва асосий қисмнинг якунида қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Шу билан бирга, соғломлаштирувчи аэробика услубиятининг хусусияти, машқларни техник жиҳатидан аниқ бажарилишини талаб қилиш ҳисобланади. Агар машқларни куч ва силтаниш ҳаракатлари, чўзилиш ва бўшашишни аниқ фарқланмасдан бажарилса, унда исталган натижаларга эришиб бўлмайди: айнан, зарурий ҳаракат кўникмаларини тарбиялаш, ҳаракатларни чиройли ва жозибадорлигига эришиш, чиройли қоматни шакллантириш ва ҳаказо.

Гимнастиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланиш, энг етакчи жисмоний сифатлардан бирини, яъни кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Унинг мажмуаларида динамик каби статистик мушак қуввати тез-тез навбатлаштирилади.

Т.С.Лисицкая., Г.М.Соловьева тавсияларига мувофиқ, кучни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни бажарилишидан максимал самара олиш учун, бир қатор қоидаларга риоя қилиш лозим:

- дастлабки ҳолат (д.х.) тўғрилигига ишонч ҳосил қилиш;
- ҳаракатларни буюрилган амплитудада, кўрсатилган йўналишда бажариш;
- машқни, охиригача ишлаётган мушакларда машқгача такрорлаш;
- барча мушак гуруҳларини гармоник ривожлантириш;
- нафасни ушламасдан ва нафас чиқаришга урғу бериб бир текисда нафас олиш;
- куч машқларини, чўзилиш машқлари билан навбатлаштириш (Т.С.Лисицкая (1987), Т.Е.Мильнер (2000)).

Мушаклар кучи охириги уринишдагина кўпаяди, чунки фаол жисмоний юклама, ишлаётган мушакларда ёғларни ёнишига, уларни шаклини ўзгаришига олиб келади. Демак тегишли машқлар билан оёқ, кўкрак, бўйин, қорин шаклини яхшилаш мумкин. Бунда, мушак ҳажмини

ошириш учун машқлар 0,5дан 2,5кг гача оғирлик билан охиста темпда бажарилади.

Е.Поспех, Ю.Войнер, В.Костюченко (2002) таъкидлайдиларки, соғломлаштирувчи гимнастика машғулоти, жисмоний машқларни узоқ бажариш оқибатидаги чарчоққа организмнинг қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушуниладиган, чидамкорликни тарбиялашга ёрдам беради. Оқим услубияти бўйича машқларни юқори интенсивликда бажарилиши, ушбу сифатини муваффақиятли ривожлантиради.

Чидамкорлик ривожланганлик даражасини, юрак-қон томир тизимининг функционал имкониятлари, алмашинув жараёни даражаси ҳамда турли орган ва тизимларнинг координация фаолиятига кўра аниқланади.

Аэробика бўйича бир соат машғулотда, ўртача 300 дан 400 калориягача йўқотиш мумкин.

Эпчиллик ҳам жуда катта аҳамиятга эга, чунки ҳаётда бу сифат куч ва эгилувчанликдан қолишмайди (Т.С.Лисицкая, Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова).

Ритмик ва соғломлаштирувчи аэробиканинг хилма-хил машқлари орасида, эпчилликни шакллантиришга мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатувчи бир нечта гуруҳ ҳаракатлар ажралади:

1. **Бўшашишга машқлар.** Изоляция техникасини ўзлаштиришни талаб қилувчи джаз рақс ҳаракатлари ва боғламлари.

2. **Махсус машқлар.** Масалан: Д.х. оёқларни очиб туриш, қўллар пастда. 1-ўнг қўл белга; 2-чап қўл елкага; 3-ўнг бош орқасига; 4-чап олдинга; 5-чап қўл елкага; 6-ўнг қўл белга; 7-чап пастга; 8-ўнг пастга.

3. **Импровизацияга машқлар.** Эпчиллик ўлчами - янги вазифани ўзлаштиришга сарфланган минимал вақт (63).

Соғломлаштирувчи аэробика машғулоти, бўғимларда ҳаракатчанликни ривожлантиришга ёрдам беради (23,49). Бу турли спорт машғулотларида жароҳатлардан қочишга имкон беради. Агар бўғимни

ушлаб турувчи мушаклар етарлича кучли, ҳаракатчан ва чўзилувчан бўлса, демак жароҳат бўлмаслиги муқарар. Тананинг жуда яхши эгилювчанлиги билан ҳаракатлар чиройли, жозибали ва эгилювчан бўлади.

Демак, Т.С.Лисицкая (1994) маълумотларига кўра, эгилювчанлик кўрсаткичларини яхшилаш учун мунтазам машғулотларда шуғулланиш лозим, уни сақлаб қолиш учун эса ҳафтада 2-3 машғулотларда қатнашиш зарур.

Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова (1980)лар тавсияларига кўра турган ҳолатда эгилиш, ёнбошда ётиб ён томонга силтанишлар ва ҳоказолар каби чўзилишга машқларнинг ҳар бир занжирида, ҳаракат амплитудаси машқдан машққа аста-секин кўпаяди.

Т.С.Лисицкая (41), М.К.Каримов ишларида, хореография машқлари шуғулланувчилар организининг юрак қон-томир ва нафас олиш тизимларига аҳамиятли даражада талаб қўяди. Бунга, энг юқори чўққигача классификация дастурлари машқларни бажаришда юрак қисқариш частотасининг ошиши, кислород қарзининг ҳажми ва кислород захираси гувоҳлик беради. Машғулотлар юқори интенсивликда ўтади (машғулот давомида пульс частотаси ўртача 148 зар/дақ ташкил қилади).

Ю.К.Гавердовский (2001) таъкидлашича, шуғулланувчилар ҳаракат фаолияти тузилишининг мураккаблиги, нисбатан ўзаро бир бирига боғлиқ бўлмаган катта ҳажмдаги ҳаракатларни эсда олиб қолиш заруриятига асосланади. Бу эса ўз навбатида, шуғулланувчиларнинг хотирасига ҳамда кўриш тассаввурини, ҳаракатларни аниқ ижро этиш каби сифатларга талаб қуяди.

Соғломлаштирувчи аэробика машғулотларининг соғломлаштириш самародорлигини ошириш мақсадида О.А.Иванова, Л.Н.Шарабаров (1985), Т.С.Лисицкая (1988), 25-30 ёшли аёллар учун жисмоний ва нафас машқларини, психотренинг ва шифобахш овқатланишларни комплекс қўлланилиши бўйича тузилган услубиятни ишлаб чиқдилар. Уларнинг маълумотларига кўра, шуғулланувчиларнинг 84% ўзини яхши ҳис қилган

ва кайфияти кўтарилганлигини айтиб ўтганлар. Семиришдан азият чекаётганларнинг 100%да 3-5кг вазн камайганлиги 96% артериал қон босим, 89% остеохондроз ва ботдан келиб чиққан негатив ҳолатлар камайганлигини маълум қилганлар.

Умуман, соғломлаштирувчи аэробика шуғулланувчилар организмига жуда яхши таъсир кўрсатади;

- Жисмоний сифатларни ривожлантиради (52);
- Организмнинг функционал тизимлари ҳолатини яхшилади (39,47, 73);
- Соғлиқни мустаҳкамлайди (8, 33).

Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан 18-20 ёшли қизлар шуғулланишлари тавсия қилинади. Бунда албатта организмнинг ёш хусусиятлари, шуғулланувчининг саломатлиги ҳисобга олиниб, машғулотларда барча жисмоний сифатлар ривожланади, юрак қон-томир тизими мустаҳкамланади ва умуман саломатлик тикланади.

1.3. Соғломлаштирувчи аэробика машқларига ўргатиш услубияти

Барча спорт турлари каби, соғломлаштирувчи аэробикада узоқ фаоллик билан боғлиқ ҳамма фаолиятларда биз ўргатиш муаммолари билан тўқнаш келамиз.

Аэробика бўйича мураббийлар учун энг муҳими, шуғулланувчиларга нафақат чиройли ҳаракатланишни, балки машқларни бажариш техникасини тўғри ижро этишга ўргата олишдир. Шунинг учун тўғри ўргатиш муаммолари, аэробикада энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам долзарб бўлиб қолмоқда.

Вазифалар мураккаблиги, биз соғломлаштириш машғулотларида вақт танқислиги билан рўбарў келганимиз учун ўсиб боради. Одатда шуғулланувчилар ҳафтасига 2-3 марта машғулотларда исталган самарага эришишга интиладилар: озиш, тана шакли пропорциясини яхшилаш,

соғлиқни мустаҳкамлаш, қониқиш ҳосил қилиш. Ўрганиш, ҳаракатларни оқим принципи асосида бажаришни сақлаб қолган ҳолда йўл-йўлакай амалга оширилади, яъни машқ техникасини аниқ тушунтиришни билиш, хатоларни тез илғаш ва шу ондаёқ тузатиш; ўрганиш бўйича тушунча ҳамда танбеҳ беришда мураббий эҳтиёткор бўлиши лозим (21, 32, 42).

Махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики (16,39,71), машқларга ўргатиш - бу ўқитувчи ва ўқувчидан ҳаракатларни режали ва услубий тўғри ташкил қилишни талаб қилувчи педагогик жараёндир. У ўргатишнинг асосий вазифаларини ечишга йўналтирилган. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат билим ва кўникмаларини шакллантириш, жисмоний сифатларини комплекс ривожлантириш маънавий - иродавий сифатларини тарбиялашдир.

Соғломлаштирувчи аэробика бўйича машғулотлар, воситалар танлови, алоҳида машқлар меъёри ва навбатлашуви, ҳамда уларни бажарилиш темпига кўра фарқланади. Лекин, машғулотларнинг хилма-хил вариантлари ягона шакл ва тузилиш қонуниятига бўйсунди (8, 16).

Энг катта тузилма бирлиги, мажмуа ҳисобланиб у ўз навбатида қисмларга бўлинади, қисмлар эса кичик серияларга бўлиниб, машқлар занжиридан ташкил топади. Машқлардан комбинациялар, боғламлар ташкил қилинади.

Бир қатор муаллифларнинг маълумотлари бўйича (26,41,52), соғломлаштириш аэробика машғулотлари аэробика дарси шундан иборатки, ўқув жараёнини малакали инструктор бошқаради.

Барча дарслар каби, аэробика синфининг машғулотлари ҳам тайёрлов, асосий ва якуний қисмлардан иборат. Ю.В.Менхин, А.В.Менхин (2002) аэробика бўйича машғулотларнинг тузилиши ўртача 60 дақиқа ташкил қилади, тайёрлов қисмнинг давомийлиги машғулотнинг умумий вақтини 5-10% ни; асосий қисм-80-85%; якуний қисм эса 5-15% ни ташкил қилади деб ҳисоблайдилар.

Етарли даражада шуғулланганлар билан 60 дақиқали машғулот тузилиши бўйича 90 дақиқа шуғулланиш мумкин. (О.А.Ломова 2002, М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова 2002, Ж.К.Холодов. В.С.Кузнецова 2002).

Спортдаги каби, соғломлаштирувчи аэробикада ўргатиш жараёни шуғулланувчилар ва инструкторларнинг аниқ тизимини ўзида намоён қилади. Бу ҳаракатлар онгли боғланишга эгадир ва вақт бўйича кетма-кет тақсимланган. Таълимнинг аниқ вазифаларини навбатма-навбат ечиш алоҳида босқичларга бўлиш имкониятига асосланади (24,26,37,71,43).

Ўргатиш жараёнининг III - босқичи ажратилади:

I босқич – машқларни бажариш техникаси асосларига ўргатиш, кўпол шаклда бўлса ҳам уни бажариш билимини шакллантириш;

II босқич – чуқурлаштириб ўргатиш- техникани бошланғич ўзлаштирилишини такомиллашувигача етказиш;

III босқич- мустақамлаш ва кейинчалик такомиллаштириш-индивидуал хусусиятларни эришилган ривожланиш даражасига мувофиқ, машқларни кўпқарра бажариш.

Ўтказилган тадқиқотлар асосида (42,43) спортда ва айнан фақат аэробикада қўлланиладиган, ўргатишнинг умумий принциплари фарқланади.

Л.М.Дикаревич(1996), Ю.К.Гавердовский (2001) маълумотлари бўйича умумий принципларга қуйидагилар киради:

1. Енгиллик принципи;
2. Онглилик ва фаолик принципи;
3. Кўргазмалилик принципи;

Т.С.Лисицкая (2002) фақат аэробикада қўлланиладиган алоҳида принципларни аниқлади;

1. “Зиён етказма” принципи;
2. Биологик умумийлик принципи;
3. Дастурий-мақсад принципи;

4. Интеграция принципи;
5. Индивидуаллик принципи;
6. Жинсий фарқланиш принципи;
7. Организмдаги ёш ўзгариши принципи;
8. Гўзаллик ва эстетикнинг умумлашиш принципи.
9. Қимматли мўлжал тизимларининг гармониклаштириш принципи;
10. Биоритмлик тузилиш принциплари;

Машқларга ўргатишнинг ҳар бир босқичида, аниқ усул ва услубиятларни қўллаш билан боғлиқ вазифаларни кетма-кет ҳал этиш. Янги машқни ўргатишдан олдин, ўқитувчида албатта олдинда турган ҳаракатларнинг тўлиқ дастури бўлиши керак.

Соғломлаштириш аэробикасида, таълимнинг икки услубияти қўлланилади: яхлитлик ва қисмлаштирилган (Ю.В.Менхин, А.В.Менхин 2002).

Нисбатан енгил, юриш, жуфтлама қадамлар ва уларнинг турлари каби ҳаракатлар яхлитлик услуби бўйича ўргатилади. Турли ҳилдаги “қўшимча” қўлларни ҳаракатлантириш шаклидаги ҳаракатлар қисмлаштиришни талаб қилади (50, 71).

Қисмлаштириш услубияти, турли рақс ва мураккаб координация ҳаракатларини ўргатишда ҳам қўлланилади (4,31,34).

Янги ҳаракатларни ўрганиш қатъий кетма – кетликда, мунтазам амалга оширилиши лозим. Комбинациялар эса етарли даражада олдин ўзлаштириб бўлинган элементлардан ташкил топади (6,30).

Бир қатор муаллифлар (30,41,52), ўргатишда асосий методик усуллар сифатида қуйидагиларни ажратдилар:

1. Тезкор шарҳ ва тушунтириш.

Машғулотни ўтказиш жараёнида, машқларни бажариш пайтида мураббийнинг кўрсатмалари катта аҳамиятга эгадир. М.П. Ивлиевнинг (1987) фикрича, бу кўрсатмалар ташқи бошқарув ролини ўйнайди. Унинг

ёрдамида шуғулланувчилар ўзларининг шахсий ҳаракатлари бўйича тезкор тассаввурга эга бўладилар.

2. Гуруҳни визуал бошқариш.

Америкада ишлаб чиқилган гуруҳни бошқаришнинг шартли белгиси тизими, соғломлаштирувчи аэробика машғулотларини ўтказишни анча енгиллаштиради.

Бундан ташқари, асосан партерда ва турли ҳилдаги амартизацияли, оғирликлар, жиҳозлар билан куч машқларини бажаришида у ёки бу машқ фазалари учун тавсифли, тўғри ҳолатни мустаҳкамлашга ёрдам берувчи турли шаклдаги фиксациялар тез-тез қўлланилади (10,64).

Амплитуда ҳисобига интенсивликни ошириш, амплитуда ҳисобига юқори интенсивликдаги ҳаракатларни, паст интенсивликка алмаштириш, жойдан жойга ҳаракатланиш элементларини бажарилиш темпи (ҳар бир ҳисобида, такт оралаб ва ҳаказо) каби педагогик усуллар ишлаб чиқилган, булар ўз навбатида гуруҳ машғулотлари шароитида ҳам жараёни индивидуаллаштиришга имкон яратади.

3. Машқларни кўрсатиш.

Координацияси содда ҳаракатларни шуғулланувчиларга юзланиб чап қўл ва оёқдан, мураккабларини эса шуғулланувчиларга орқа туриб кўрсатиш мумкин.

Шу вақтнинг ўзида шуғулланувчиларга узоқ вақт орқа туриб машқ ўтказиш, айрим инсонларда салбий таъсирни чақириши мумкин (Т.С.Лисицкая 1984, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов 2002 ва бошқалар).

4. Симметрик ўргатиш.

Л.М.Дикаревич (1996) фикрича, ҳаракатлар иккала томонда ҳам бирдек бажарилиши лозим. Турли ўлчамдаги юкламалар организмнинг ҳар томонлама ривожланишга ёрдам беради.

Машғулотларни ташкил қилиш, режалаштириш ҳамда бевосита аэробиканинг классик машқларини ўргатишда С.Розенцевейч(1988),

кўйидаги ҳаракатларнинг ўзаро алоқа хусусиятларини ҳисобга олишни тавсия қилади:

1) Янги ҳаракатларни ўзлаштиришнинг бошланғич босқичида ҳаракатларнинг ижобий ўзаро муносабати самарадорлиги, катта бўлади.

2) Ҳаракатларни бир вақтда ўргатишга нисбатан кетма-кет ўрганиб ўхшаш ҳаракатларни танлашда (жуфтлик, гуруҳлар) ва уларни хусусиятларини аниқлашда нафақат шаклга (ташқи аломатлар) эътибор қаратиш лозим, ваҳоланки ҳаракат тузилишини қисмларигача баҳолаш керак, хусусан уларнинг миқдори, кўрсаткичлари: амплитуда, вақт, куч, тезлик, ритм ва бошқалар.



Классик аэробика машқлар мажмуаси

Кўпгина етакчи мутахасисларнинг фикрича, жараён ишончли ўрганилиши учун қуйидаги талабларга риоя қилиш лозим:

1. Ўргатиш ва ўзлаштирилиши лозим бўлган операциялар тўплами мақсадини аниқлаш.
2. Мураккаблик ҳажмига кўра қулайлаштирилган ўқув материалларини операциялар бўйича бўлиш.
3. Ўқувчидан ўқитувчига аксинча алоқа билан меъёрлаштирилган материалларни ўзлаштирилиши бўйича мунтазам сифат назоратини ўтказиш.
4. Ишнинг темпи ва берилган материалларнинг мураккаблиги бўйича мослашиш билан ўзлаштирилган материаллар сифатидан келиб чиқиб, ўргатишнинг эгилувчан дифференцияланиши.
5. Ўргатишнинг махсус техник воситаларини ва ўқув дастурларини қўлланилиши.

Т.С.Лисицкая (1994), соғломлаштирувчи аэробика машғулотларида қўлланиладиган ҳаракат материалларини, қуйидаги ўзлаштириш кетма-кетлигида аниқлаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди:

Одатда улар аралаш қўлланилади, яъни кўрсатиб бериш сўз шарҳи билан олиб борилади. Шуғулланувчиларга орқа туриб ёки (зеркальный) кўзгу усулида машқларни кўрсатиш кенг қўлланилади.

Алоҳида ҳаракат фазаларига урғу бериб кўрсатиш ҳам қўлланилади. Кўрсатиш доимо ҳисоб ва услубий шарҳлар билан бирга олиб борилиши шарт. Бунда албатта шуғулланувчилар устидан визуал назорат ўрнатилиши зарур.

1.4. Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотлар мазмуни ва услубияти

Турли муаллифларнинг тадқиқотлари, ҳозирги кунга келиб соғломлаштирувчи аэробика, турли тизималарга кириб келаётганлиги ҳақида маълумотларни беради.

Умумтаълим мактабларида соғломлаштирувчи, спорт ва шоу-аэробика каби ўқувчилар учун ўсиш даражасини билдирувчи йўналишлар ривожланмоқда (Т.Киреева, О.Макарова. Л.Панинова 2003).

Охирги йилларда аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича турли дастурлар ишлаб чиқилмоқда ва амалиётга тадбиқ этилмоқда;

- Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнларига ритмик гимнастика мажмуаларини дифференциал қўллаш имкониятлари тадқиқ этилмоқда;

- Турли воситаларни жамланган комплекс машғулот шаклларида самарадорлиги аниқланди: ритмик гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш ва УРМ. Улар аёллар орасида (21-35 ёш) машғулотларда қўлланиладиган воситалар хилма-хиллиги ва ташкил қилиниши билан анча қизиқарлидир;

- Олий ўқув юртлари талаба қизларининг жисмоний тарбиясида шейпинг-технологияларини қўллаш имкониятлари ўрганиб чиқилди (видеодастурлардан фойдаланиб, дарс шаклидаги жисмоний тарбия машғулотларида) (М.М.Линец, В.М.Гумен, Б.К.Ивлиев 2005);

- Организмнинг физиологик функцияларига аэробика турларининг таъсири аниқланди (74);

- Соғломлаштирувчи аэробика бўйича мажмуа дастур вариантлари таклиф қилинмоқда.

М.Т.Ивлиев (1987) ишларида, дастурнинг асосий йўналиши ўрта ёшдаги аёллар учун мўлжалланган: руҳий бошқарув воситаларини (аутотренинг, ўзини ишонтириш ва бошқа) жалб қилиш билан атлетик ва рақс стилларини уйғунлаштириш.

А.В.Менхин (2002) томонидан, хафталик циклда ритмик гимнастика, рақс аэробикаси, УРМ, чиниқиш элементлари йўналишидаги йога ва бошқа элементлар уйғунлашган комплекс дастур вариантлари тузилди. Лекин у 30-40 ёшли аёллар учун мўлжалланган.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, аэробика (5,42,58), шейпинг (44,45), степ-аэробика (10,45) ҳамда соғломлаштирувчи мажмуа шаклидаги машғулотлар билан шуғулланиш, турли ёшдаги инсонлар тана шаклини тўғрилашга, саломатлигига ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатади.

Ёш ўқувчиларнинг ҳаракат тайргарлигини ошириш ва машғулотларга ижобий ёндошишни шакллантириш мақсадида мураккаблик даражаси турлича бўлган соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соҳасида ва қўшимча машғулотлар тизимида ҳилма-ҳил концепция ва дастурлар яратилган ва янгиларини ишлаб чиқариш давом этмоқда.

Соғломлаштирувчи аэробика соҳасида ишланмаларнинг кўплигига қарамай, улар асосан 25-40 ёшли аёллар учун мўлжаллангандир (21, 25).

Бир вақтнинг ўзида бир қатор муаллифлар таклиф қилган мажмуа дастурлари қўлланиладиган воситаларнинг ўта мураккаблилиги сабабли, бу дастурлар асосан тайёргарликка эга шуғулланувчилар учун мўлжалланган (30).

Ўқув муассасаларида қўшимча машғулотлар, педагогик жамоанинг махсус тайёргарлиги эга эмаслиги туфайли ўтказилмайди.

Жисмоний тарбия амалиётига янги соғломлаштириш технологияларини тадбиқ этилиши, одамларнинг енгил ва осон, самарали жисмоний фаоллик шаклларига бўлган талабларини қондиради (Е.Земсков 2002).

Боб бўйича хулоса

Адабиётлардан олинган маълумотлар ва анкета сўровнома материалларини умумлаштириб шуни таъкидлаш керакки,

соғломлаштирувчи аэробиканинг янги йўналишларини пайдо бўлиши, соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг бошқа турлари орасида етакчилиكنи сақлаб қолишга имкон беради.

Аэробиканинг рақс турлари , стретчинг, аквааэробика ва бошқа жисмоний машқларнинг соғломлаштириш тизимлари билан шуғулланиш, саломатлик, жисмоний тайёргарлик, ёшлар тана шаклини тўғрилаш кўрсаткичларини зғаришига ижобий таъсир кўрсатади.

Соғломлаштирувчи аэробика машқларини ўргатиш учун анъанавий услублар: сўз, кўргазма услуби, яхлитлик ва қисмларга ажратиб ўргатиш услубиятлари бир бири билан уйғунлаштириб қўлланилади .

Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича мавжуд дастурларда, кўпчилик шуғулланувчилар ўзларига маълум йўналишларни, яъни рақс, куч, шейпингни афзал биладилар. Аммо улар жуда кам ва катта ёшдагилар учун мўлжалланган (25 ёшдан катталар). Ўқувчи ёшларнинг катта қисми қўйидаги сабабларга кўра шуғулланмайдилар:

- машқларни бошланғич босқичларини ўзлаштириш учун енгил бўлган соғломлаштириш аэробика воситалари аниқланмаган;
- мураккаблиги бўйича (боғламлар, комбинациялар) ўқув материалларини ноқулай тақсимооти;
- 18-20 ёшли қизлар учун ўрнатиш дастурлари (базавий аэробика) ишлаб чиқилмаган;
- слайд, фитбол, степ ва бошқа каби турларда ёрдамчи воситалар, анжомлар, жиҳозларни топиш қийин бўлганлиги сабабли эришиб бўлмайди;

Буларнинг барчаси, махсус тадқиқотларни ўтказиш ва 18-20 ёшли қизлар учун ўргатиш дастурларини ишлаб чиқиш заруриятини аниқлади.

Илмий тадқиқотлар ва амалий тажрибалар шуни кўрсатадики, 18-20 ёш - ўқитишнинг замонавий восита ва услубиятларини қўллаш билан соғломлаштирувчи фаоллик ҳаракатларни бажариш учун энг қулай давр ҳисобланади.

II - БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1 Тадқиқотнинг мақсади ва вазифаси

Вазифаси:

1. Турли тизилмаларда аэробиканинг соғломлаштириш йўналиши бўйича машғулотларни ўтказиш хусусиятларини ўрганиш.
2. 18-20 ёшли қизлар жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш.
3. 18-20 ёшли қизлар учун соғломлаштирувчи аэробика бўйича дастурлар самарадорлигини тажрибаларда аниқлаш.

2.2 Тадқиқот услубияти.

1. Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Анкеталаш.
3. Педагогик кузатув.
4. Антромометрик ўлчам.
5. Назорат синовлари услубияти.
6. Гониометрия.
7. Педагогик тажриба.
8. Математик статистика услубияти.

2.2.1 Адабиёт манбалари таҳлили.

Адабиёт манбалари таҳлили, олдинга қўйилган муаммолар долзарблигини, бизнинг мавзумизга яқин саволлар бўйича илмий ишларни умумлаштириш мақсадида ўтказилади.

2.2.2 Анкеталаш.

Анкеталаш, қизлар ва аёлларнинг аэробика машғулотларига нисбатан муносабатлари муаммолари ҳақида чуқур тассавурга эга булиш ҳамда соғломлаштирувчи аэробиканинг кенг тарқалган йўналишларини аниқлаш мақсадида ўтказилади.

2.2.3 Педагогик кузатув.

Педагогик кузатув, 60 тиббиёт коллежи ва спорт клуби шуғулланувчи 15-65 ёшли қизлар ва аёллар орасида ўтказилди.

1. Турли тизилмаларда (спорт-соғломлаштириш марказларида) аэробиканингнинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотларнинг хусусияти ва ўргатиш услубиятини ўрганиб чиқиш.

2. Соғломлаштирувчи фаоллик машғулотларида соғломлаштирувчи аэробика воситалари самарадорлигини аниқлаш.

2.2.4. Антропометрик ўлчаш.

Оғирлик-бўй кўрсаткичлари (индекс кетле) тана оғирлигини (ВГ) бўлиш билан аниқланади, олинган натижалар 325-385 га тенг бўлиши лозим. Бу кўрсаткич вазнини ўта оғирлиги ёки етишмаслиги ҳақида маълумот беради.

Айланаларни ўлчаш ўлчов лентаси ёрдамида аниқ амалга оширилади. Барча ўлчовлар шуғулланувчиларнинг ўнг томонидан бажарилди. Дастлабки ҳолат-оёқлар бирга туриши. Сантиметр лентаси қаътий горизонтал ҳолатда терига ёпишмасдан ётади.

А) Кўкрак айланаси (КА) лента орқадан кураклар туртиб чиққан жойида, олдиндан горизонтал майдон бўйлаб кўкрак устидан ўтади.

Б) Бел айланаси (БА) энг ингичка жойдан ўлчанади ленто горизонтал ҳолатда.

В) Тос айланаси (ТА) тоснинг энг кенгайган жойидан ўлчанади.

С) Сон айланаси (СА) оёқлар елка кенглигида олинади, ҳар бир сон айланаси ўлчаб олинади.

Д) Болдир айланаси (БоА) лента болдирнинг энг йўғон жойидан хар бири ўлчанади (71).

2.2.5. Назорат синов услубияти

Назорат машқларини ўтказишдан иборатдир. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун муаллифлар томонидан тавсия қилинган назорат синовлари ўтказилди (10, 88).

- Кучни аниқлаш учун дастлабки ҳолат (Д.х).

А) қўл мушак кучи- дастлабки ҳолат ётган ҳолатда таянишдан ва тиззаларда туриб таянишдан қўлларни букиш ва ёзиш (1 дақиқадаги бажариш сони).

Б) корин мушаклари кучи-Дх чалқанча ётган ҳолатда қўллар бошнинг орқасида-гавдани кўтариш (1 дақиқа бажариш сони).

- Степ – тест.

Степ-тест ёрдамида шуғулланувчиларнинг чидамкорлик даражаси аниқланади. 30см баланд ўриндиққа юзланиб туриб, ўриндиққа ўнг оёқда бир қадам қўйилади, кейин чап оёқда ва аксинча ўнг полга қадам, сўнг чап оёқда. Тестни ўтказиш вақти 3 дақиқа. 3 дақиқа ўтгандан кейин ЮҚЧ кўрсаткичлари ўлчанди ва келтирилган маълумотлар бўйича таққосланди.

-“Қалдирғоч” мувозанат.

Ўнг (чап) оёқда туриб, чап (ўнг) орқага, қўллар ён томонга. Мувозанат сақлаш вақти олинади.

-Координацияга тест (16 ҳисобда).

А) Содда машқ.

Д.х.- а.т.

1- ўнгга жуфтлама қадам, қўллар ёнга.

2- д.х.

3-ўнгга крест қадам, қўллар пастга.

4-д.х.

5-чапга жуфтлама қадам, қўллар ёнга.

6-д.х.

7-чапга крест қадам, қўллар пастга.

8-д.х.

9-ўнгда олдинга ташланиш, қўллар белга.

10-д.х.

11-чапда олдинга ташланиш, қўллар белда.

12-д.х.

13-ўнг тиззани кўтариш

14-д.х.

15-оёқларни очиб сакраш.

16-д.х.

Б) мураккаблашган вариант.

Д.х.-а.т.

1-ўнг оёқ олдинга ярим ўтириш, чап қўл ёнга.

2-д.х.

3-ўнг билан ташланиш чап қўл олдинга, ўнг ёнга

4-6-чапга галоп

7-оёқларни қўйиш товонлар олдин

8-д.х.

9-сакраб оёқларни очиб туриш

10-плие, ўнга бурилиш, қўллар ёнга

11-оёқларни очиб туриш

12-олдинга эгилиш

13-сакраб а.т. қўллар белда

14-“пассе”га сакраш

15-ўнгга батман

16-д.х.

10 балли шкала бўйича баҳолаш амалга оширилди. Биринчи уринишдан –“аъло”, иккинчи-“яхши” ва ҳаказо.

2.2.6 Гониометрия.

Бўғимлар ҳаракатчанлигини аниқлаш мақсадида гониометрия ёрдамида оёқларни олдинга чўзишда (кўтариш) бурчак аниқланади.

Тос-сон бўғимининг ҳаракат амплитудаси аниқланди, асбоб ташқи кафтга ўрнатилди.

Икки уринишдаги энг яхши натижалар сантиметрда белгиланди (13).

2.2.7 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба, соғломлаштирувчи аэробика бўйича ишлаб чиқилган дастур самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди. 2011 йил сентябрдан 2012 йил февралгача қиёсий педагогик тажрибалар ўтказилади.

2.2.8 Математик статистика услубияти

Тадқиқот давомида олинган барча маълумотлар математик қайта ишланади. Тажриба кўрсаткичларини қайта ишлаш ва таҳлил қилиш учун педагогикада умум қабул қилинган математик статистикадан фойдаланилди (7, 27, 75). Олинган натижаларнинг математика-статистик ишлаб чиқиш, (X) ўртача арифметик қийматни, (д) ўртача квадратик оғиш, вариация коэффицентини (V) аниқлашдан иборат бўлади.

Фарқлар ишончлилигини баҳолаш Стъудент мезони асосида ўтказилди.

2.3 Тадқиқотни ташкил қилиш.

Тадқиқотлар уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқич (2011 йил сентябрь – 2012 йил май)- махсус адабиётларни ўрганиб чиқиш ва таҳлил қилиш, анкеталаш.

Иккинчи босқич (20012 йил март- июнь) - 30 кишидан ташкил топган гуруҳ билан педагогик кузатув ўтказилди. Улардан 15таси Гармония Элит спорт клубида шуғулланувчилар ва 15 таси тиббиёт коллежи қизлари.

Тадқиқотнинг дастлабки натажалари кўра 18-20 ёшли қизлар учун соғломлаштирувчи аэробика бўйича мажмуа дастури ишлаб чиқиш.

Учинчи босқич (2012 йил сентябрь-2013 йил февраль) –асосий педагогик тажрибалар ўтказилди , унда 30 та тиббиёт коллежининг аэробика билан шуғулланувчи ўқувчи қизлари иштирок этдилар.

Дастлабки ўлчаш натижаларига кўра қизлар икки гуруҳга бўлинди: 15 - тажриба ва 15- назорат. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражаси кўрсаткичлари бўйича синалувчилар (тажриба ва назорат гуруҳи) катта фарққа эга эмас эдилар.

Тажриба гуруҳларида машғулотлар ишлаб чиқилган мажмуа дастури бўйича, назорат гуруҳида эса анъанавий дастур бўйича ўтказилди.

Асосий тажриба жараёнида ва якунида тадқиқот гуруҳларида жимоний тайёргарлик ҳамда жисмоний ривожланиш даражаси бўйича қиёсий таҳлил ўтказилди.

III - БОБ. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ АЭРОБИКА ДАСТУРИ АСОСЛАРИ

3.1. Спорт- соғломлаштириш марказларида аэробика бўйича машғулотларни ўтказиш услубияти

Тадқиқотнинг асосий вазифаси - машқларни ўргатиш услубияти ва спорт - соғломлаштириш марказларида аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан машғулотлар ўтказиш хусусиятларини аниқлаш.

2012 йил мартдан майгача уч ой давомида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун, тиббиёт коллежи ва “Гармония элит” спорт клубида педагогик кузатувлар ўтказилди.

Унда 30 киши иштирок этди, улардан 15 таси (тиббиёт коллежи назорат гуруҳи) ва 15 таси (Гармония Элит клубида тадқиқот гуруҳи) шуғулланувчилар эштирок этишди.

Кузатув жараёнида қуйидагилар таҳлил қилинди:

- аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотлар тузилиши ва мазмуни;

- СА машқларини ўргатиш услубияти;

- машғулотларда назорат;

Назорат синов натижалари бўйича муаллиф тавсия қилган тест бўйича жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражаси аниқланди (10, 88).

Педагогик кузатувлар натижалари тиббиёт коллежи ва “Гармония элит” спорт клубида ўтказилди.

Тиббиёт колледжини соғломлаштириш ва “Гармония элит” спорт клуби секциясида 5-6 йўналиш бўйича машғулотлар ўтказилганлигини кўрсатади (1-жадвал).

Шуғулланувчилар орасида энг оммабоп бўлган рақс ва степ аэробика кузатувларимиз объекти бўлди.

Соғломлаштирувчи аэробикада йўналиш мазмуни ва тавсифи.

№	Аэробика йўналиши	Вазифалар	Машғулот умумий вақти.	Ёш	Қўлланилган анжом ва жиҳозлар.
1	Степ-аэробика махсус поғоначаларини қўллаб рақс машғулоти (поғоналарнинг бошқарувчи баландлиги, тайёргарлиги турли даражада бўлган бир гуруҳдаги одаилар бир маъромда шуғуллана олмаслигини аниқлади. Гантелларни юклама ва елкаларда қўллаш.	1. Барча мушак гуруҳлари кучини ривожлантириш.	50-60 дақ.	50 ёшгача	Поғонала, ўриндиқ. Гантеллар (300г-1 кг)
2	Рақс аэробикаси. Соғломлаштирувчи аэробика, базавий қадамлар асосида рақс ҳаракатларини ўз ичига олган машғулотнинг аэроб қисми. Рақс стилидан келиб, қўйидаги аэробиканинг рақс йўналиши турлари: фанк-аэробика, ҳамда кардио-фанк, хип-хоп ва бошқалар.	1.Координация қобилиятларини ривожлантириш.	50-60 дақ.	15 ва ундан катталар.	
3	Тайбо. Мусиқа остида бажарилувчи турли	1.Тонусни	30-45	20-40 ёш	

	“зарбалар” ва аэроб машқлар уйғунлигида аэробика ва кураш саънати синтез қилиш. Машқ элементлари боксчи ва атечи ҳаракатларини акс эттириш комбинацияларини боғланди.	оширади, юрак ишини бошқаради. 2. одам кайфиятини кўтаради, куч координация, эгилувчанликни ривожлантирди.	дақиқа		
4	Стретчинг (гинастика), аниқ мушак гуруҳлари ва бўғимлар ҳаракатчанлигини таъминловчи мажмуани ўз ичига олган.	1.Бўғимлар ва мушак гуруҳлари ҳаракатчанлигини яхшилайдди.			Гимнастика таёқчаси.
5	Калланетика. Чуқур жойлашган мушак гуруҳи фаоллигини чақирувчи ва асосан изометрик тажриба бажарилувчи, аёллар учун 30 та машқлардан иборат дастур. Ётган ҳолатда мушаклар чўзилишига урғу бериб эгилиш, керилиш, оёқлар ва гавдани кўтариши.		30-45 дақиқа	15 ёш ва юқори	Гинастика таёқчаси.

Соғломлаштириш йўналишидаги бу турлар, барча тадқиқот тавсифлари бўйича фарқланади; қўлланилган ўқитиш ва назорат услубияти, вақт ва машғулотларни ўтказиш. Машғулотлар ҳафтасига 3 марта ўтказилди. Давомийлиги 60 дақиқа бўлган аэробика бўйича машғулот структураси, тайёрлов, асосий ва якуний қисмлардан ташкил топган.

Адабиёт маълумотларига мувофиқ, аэробиканинг соғломлаштирувчи турларида машқларни ўргатиш учун таълимнинг ноанъанавий услубиятлари қўлланилади (16, 18, 55)

Тиббиёт колежи гуруҳида, қизлар дастурнинг ҳар бир машқларини аниқ меъёрга эмас, кўпинча бошловчилар учун қийин бўлган чарчок ҳолатигача (30-200 марта) такрорладилар. Демак, тиббиёт колежи секциясида машқларни ўтказишда ўргатишнинг қисмларга ажратиш услубияти, етакчи ҳисобланди.

Тадқиқот гуруҳи Гармония Элитда яхлитлик услубияти қўлланилди. Асосий тадқиқотни ўтказиш учун қизларни дастлабки жисмоний тайёргарлигини ва ривожланганлигини аниқладик (жадвал 2-3).

2-жадвал

18-20 ёшли қизларнинг жисмоний тайёргарликни дастлабки даражаси

Тадқиқот вақти	Ўриндикдан қўлларни букиб-ёзиш (1 дақиқа. Марта)	Гавдани қўтариш (1 дақ.марта)	Арқонда сакраш	Степ тест (зар\дақ)	Мувозант “қалдирғоч” (сония)	Ўтириб эгилиш (см)	Оёқларни олдинга қўтариш (градус)		Координация (балл)
							ўнг	чап	
Тажрибадан олдин	$25,0 \pm 10,0$	$27,4 \pm 9,3$	$100,2 \pm 24,0$	$136 \pm 21,0$	$8,6 \pm 2,9$	$5,0 \pm 2,4$	$82,4 \pm 6,2$	$80,0 \pm 4,8$	$5,0 \pm 2,4$

3-жадвал

18-20 ёшли қизларнинг жисмоний ривожланишнинг дастлабки даражаси

Тажриба вақти	Тана оғирлиги (кг)	Кетле индекси (гр/см)	Кўкрак айланалар (см)	Бел айланаси (см)	Бўкса айланаси (см)	Сон айланаси (см)	Болдир айланаси (см)
Тажрибадан олдин	$60,2 \pm 5,8$	$398 \pm 39,8$	$80,1 \pm 7,8$	$71,1 \pm 5,8$	$94,0 \pm 8,2$	$52,0 \pm 4,5$	$34,0 \pm 3,7$

Дастлабки ўлчаш натижаларига кўра жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражаси кўрсаткичлари бўйича синалувчилар (тажриба ва назорат гуруҳи) катта фарққа эга эмас эдилар. Назорат гуруҳи шуғулланаётган услубда машғулоти давом этишди.

3.2. 18-20 ёшли қизлар билан ўтказилган анкета сўровнома таҳлили

Ўзбекистон Республикасида соғломлаштирувчи аэробикани ривожлантириш муаммолари ҳақида чуқур тасаввурга эга бўлиш мақсадида, аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчилар орасида анкета сўровномаси ўтказилди.

Сўровномада 80 та 15 дан 65 гача ёшдаги шуғулланувчилар (қизлар ва аёллар) катнашдилар. 40 та Гармония Элит спорт клубида шуғулланувчилар ва худди шунча (40та) 60 Тиббиёт коллежда шуғулланувчи қизлар катнашдилар.

Анкета 14та саволдан тузилган. Анкета сўровномаси давомида қўйидаги саволар ечилди.

1. Қизлар ва аёлни соғломлаштирувчи аэробика машғулотларига нисбатан муносабатини аниқлаш.
2. Турли ёш гуруҳлари орасида энг афзал соғломлаштирувчи аэробика турларини аниқлаш.
3. Ўрганилаётган муаммо бўйича олинган натижаларни адабиёт маълумотлари билан таққослаш.

Жавоб таҳлиллари спорт клубларида аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчиларнинг кўпчилиги-бу 30 ёшдан ошган аёллар (60%), шейпинг марказларида эса 25 ёшгача (75%) бўлган қизлар ташкил қилишини кўрсатади.

Сўралганларнинг ярмидан зиёди (60%) ўз спорт клубларида аэробика билан ҳафтада 3 марта 60 дақиқадан, шейпинг марказида эса (45%) ҳафтада 2 ва 3 марта шуғулланадилар.

Маълумки, соғломлаштирувчи аэробика билан шуғулланиш, шуғулланувчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатади (6,53,58,68).

Соғломлаштиришнинг бу тури билан шуғулланувчилар турли мақсадларни кўзлайдилар. Уларнинг 45% жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун шуғуллансалар, 25% хушбичим бўлиш учун, 12% эса саломатликни мустаҳкамлаш учун шуғулланадилар.

Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотларнинг таъсири борасидаги саволга, қатнашчиларнинг (55%) ярмидан кўпи жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган аэробика билан шуғулланишни афзал эканлигини билдирганлар.

Адабиёт маълумотлари бўйича (Е.Панкратова 1999, Ж.К.Холодов, В.С.Сайкина 2004 ва бошқа) 200 ортиқ аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари мавжуд бўлиб, афсуски сўралганларнинг кўпчилиги аэроб машғулот йўналишлари билан таниш эмаслар. Степ, фитбол сайкл, слайд каби турларини сўралганларнинг 87,5% жавобларда кўрсатганлар, а-бокс, йога, пилатес, калланетика каби ноананавий тизимлар жуда кам тарқалган бўлишига қарамай иштирокчмларнинг 31% шу жавобни белгилаганлар.

“Қайси тур билан шуғулланишни ҳохлайсиз?” деган савол берилганида эса, албатта фикрлар бўлинди. Демак, сўралганларнинг ярми (50%) ракс турлари билан (латино, фанк, хип-хоп ва бошқалар) шуғулланишни худди шунчаси куч турлари (степ, аква аэробика ва бошқалар) билан шуғулланиш истагида эканлигини билдирдилар.

Қизлар аэробика машғулотлари билан бир қаторда қўшимча жисмоний фаоллик турларининг бошқа турлари билан ҳам шуғулланишни ҳохлашларини билдирдилар. Шейпинг-маркази шуғулланувчилари 55%

сузиш билан, спорт клуб шуғулланувчилари эса (18%) сузиш, югуриш ва куч тренингни танлаганлар.

Жисмоний фаоллик турларининг аҳамияти ҳақидаги саволга, сўралганларнинг 55% биринчи ўринга шейпинг қўйганлар. Иккинчи ўрин- 36,5% югуриш, юриш, сузиш, спорт клуби шуғулланувчилари эса иккинчи ўринга рақс аэробикаси (31%) учинчи ўринга барча сўралганлар стретчинг (18%дан) қўйганлар.

Маълумки, аэробика машғулотларида куч, кордио машқлар ва чўзилишга машқлар бажарилиши мажбурий ҳисобланади. Жавоблар таҳлили шуни кўрсатдики, қизлар ва аёлларнинг кўпчилиги (81%) мушакларни чўзиш машқларини биров камчилиги (68%) куч машқларини, кордио машқларни эса сўралганларнинг 31% гина катта иштиёқ билан бажаришларини кўрсатди.

Шуниси қизиқарлики, барча шуғулланувчилар аэробика ҳақидаги маълумотлар билан қизиқадилар. Демак сўралганларнинг ярми (50) телевидения орқали, ахборот оладилар, 31% журналлардан фойдаланади, қолганлар - 19% интернет хизматидан фойдаланишларини маълум қилганлар.

Сўралганларнинг кўпчилиги (87%) бир йилдан ортиқ аэробика билан шуғулланганлик тажрибасига эгадирлар.

Аэробика билан шуғулланувчилари орасида ўтказилга анкета сўровномалардан ҳулоса қилиб, қуйидагиларни аниқладик.

1. Барча сўралганлар орасида соғломлаштирвчи аэробика турларига бўлган муносабат ижобий эканлиги аниқланди. Лекин, аэробика билан шуғулланувчиларнинг катта фоизини 30 ёшдан ошган аёллар ташкил қилади.

2. Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчиларнинг катта қисми улар ўзлари билган турларни танладилар. Ёшидан қатъий назар, кўпчилик аёллар рақс аэробика, шейпинг, куч тренинг ва стретчингни танлаганлар.

Анкета сўровноманинг тахлилий натижаси

№	Саволарнинг мазмуни.	Жавобларни тақсимлаш.
1	Сиз “Аэробика” билан шуғулланасизми (шейпинг)	100%
2	Агар сиз доимий шуғулланаётган бўлсангиз? А) ҳафтада 2 мартадан 40-60 дақиқа В) ҳафтада 3 мартадан 60 дақиқа С) ҳафтада 3 мартадан 60-90 дақиқа	35% 45% 20%
3	Сиз қайерда шуғулланасиз? А) спорт залда В) уйда С) стадионда	75% 25% --
4	Аэробика билан шуғулланишдан ўзизга қандай мақсад қўйдингиз? А) имкони борича озиш В) ёқимли бўлиш С) қадди-қоматни яхшилаш Д) жисмоний сифатларни ривожлантириш Е) бошқа фикрлар	15% 45% 15% 10% 15%
5	Пастда кўрсатилган аэроб йўналиши бўйича машғулотни қайи бири сизга маълум? А) аэробика (кардио, фанк, хип-хоп ва бошқа) В) буюм билан аэробика (степ, фитбол ва бошқа) С) ноананавий тизим (йога, а-бокс ва бошқа) Д) бошқа тизимни ёзинг	45% 35% 10%

		--
6	Аэробика бўйича машғулоти сиз қолдиргансизми? А)ха В)йўқ С)хафтада бир марта Д)онда-сонда келмаслигим мумкин Е)бирор нарса рўй берганда	5% 20% 10% 15% 50%
7	Соғломлаштирувчи машғулотларни турлари бўйича Стаж (аэробика)? А)2-4 ой В) ярим йил (6 ойгача) С) 6 ойдан-1йилгача Д) 1йил ва ундан юқори	15% 45% 30% 10%
8	Сиз қандай соғломлаштириш жисмоний тарбия турларини аэробика машғулотига мос деб ҳисоблайсиз? А) югуриш В)сузиш С)спорт ўйинлари Д)кучли тренинг Е)шарқона соғломлаштирувчи тизими Ж)бошқа фикрлар.	25% 30% - 20% 25% -
9	Жисмоний фаолликни кетма-кет турини аниқланг? I-Ўринда кучни турлари II-Ўринда рақс аэробикаси III-Ўринда – шейпинг	35% 25% 20%

	IV-Ўринда-стретчинг	15%
	V-Жойида юриш, югуриш, сузиш	5%
10	Чузилиш машқларини юқори даражада бажариш? Кучга кординацияга	60% 25% 15%
11	Сиз сиз аэробикани қайси тури билан шуғулланишни хохлардиз? А)ракс турлари (латино, фанк ва бошқа) В)кучнинг турлари(степ ва бошқалар) С)ноананавий турлари Д)бошқа фикрлар	55% 20% 25% -
12	Сиз аэробика бўйича маълумот олишга қизиқасизми? А)адабиётлардан (китоб, журналлардан ва бошқа) В)телевидение С)интернетдан Д)бошқа фикрлар	30% 55% 15% -
13	Охирги йилларда сиз озиш учун диета ушлашга дуч келдизми? А)хеч қачон В)1-4 марта С)5-10 марта Д)10 мартадан кўп	45% 25% 15% 15%
14	Сиз ўз машғулотингизда хохлаган натижага эришдингизми? А)ха	60%

	В)йўқ	40%
--	-------	-----

3.3 Гармония Элит қизлар билан соғломлаштириш йўналишидаги машғулотларини ўтказиш услубияти

4-жадвал

Аэробика бўйича машғулотларни мазмуни ва ташкил қилиш хусусиятлари.

Турлар	Аэробика
Тавсифнома	Соғломлаштирувчи аэробика- бу базавий аэроб ҳаракатлар, рақс, гимнастика, акробатика ҳамда снарядларда (степ, слайд), предметлар (гимнастика таёкчалари, тўп, чўзилувчи бинт) ўз ичига олган, мусика остида оқим усулида бажариладиган жисмоний машқлар машғулоти дастури.
Асосий йўналиш	1. Степ-аэробика 2. Рақс аэробикаси 3. Тайбо 4. Пилатес 5. Калланетика.
Машғулотни ўтказиш	1. Машғулотни мураббий-инструктор олиб боради. 2. Машғулоти давомида мураббий томонидан машқ мазмунига ўзгаришлар киритиш.
Таълим услубияти	Қисмли
Машқ	Ўрта, тез, темп, такрорланишлар сони, ахамиятсиз,

тавсифи	машқлар хилма-хиллиги.
Машқ меъёрлари	Марта (8. 16 ва хаказолар)
Машғулот вақти	60 дақиқадан хафтада 3 марта.
Назорат	Мураббий истагига кўра.

Педагогик кузатув 2011 йил мартдан майгача ўтказилди. Унда соғломлаштирувчи гимнастика секциясида шуғулланувчи 15 та қиз иштирок этди.

Вазифаси: Соғломлаштириш йўналишидаги машғулотларни ўтказиш хусусиятларини ва 18-20 ёшли қизларда, базавий аэробика воситаларини қўллаш имкониятларини ўрганиб чиқиш.

Соғломлаштирувчи гинастика бўйича машғулотлар хафтада уч марта, ҳар бири 60 дақиқадан ўтказилди. Машғулот уч қисмдан иборат:

Тайёрлов қисми-10-15 дақиқа бўлиб, саф машқларини ва тўп билан ёки предметсиз умумривожлантирувчи машқларни ўз ичига олди.

Асосий қисм - 30-35 дақиқа базавий аэробика, хореография - 10-15 дақиқа ва аэробика элементлар -10-15 дақиқа (думбалок, хилма-хил туришлар ва бошқалар) ташкил топди. Шу билан бирга ўргатишнинг кўргазмали, сўзлаб бериш ва тушунтириш услубияти қўлланилди.

Якуний қисм -5-10 дақиқа, бўшашиш ва бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантирувчи машқлар бажарилди.

Икки ой давомида иштирокчилар таклиф қилинган материалларни ўргандилар. Педагогик кузатув шуни кўрсатдики, шуғулланувчилар базавий аэробика ва хореография машқларини катта қизиқиш билан бажардилар.

Базавий аэробика машқларини барча қизлар ўзлаштира олдилар. Хореография элементлари фақатгина ярми (45-50%) шуғулланувчилар

учун осон бўлди. Демак қизларда координация қобилияти паст даражада (2-жадвал) ва базавий ҳаракатлар “мактаби”нинг йўқлиги, тақлиф қилинган координациянинг ҳар томонлама ўзлаштирилишига йўл қўймайди.

Тавсия қилинган соғломлаштирувчи машғулот мажмуаси

1- машғулот мажмуаси

Дарс қисмлари	Машғулотларнинг мазмуни	Меъёри
Тайёргарлик қисми 10-15 дақиқа	Сафланиш ва саломлашиш. УРМ. I. Д.х-оёқлар керилган қўллар кўкрак олдида. 1-оёқ учида максимал кўтарилиб юқорига чўзиш. 2-бошни эгиб қўллар олдинда оёқларни дам олдириб, ярим чуққайиб бажариш. II. Д.х-оёқлар керилган қўллар белда. Бошни 4 – ҳисобда максимал амплитудада айлантириш. III. Д.х-қўллар елкада. 1-4 ҳисобда елка бўғимларини олдинга айлантириш. 5-8 ҳисобда елка бўғимларини орқага айлантириш. IV.Д.х-оёқлар тор керилган, қўлар юқорида жипслашган.	8-10 марта 3-марта 4-мартадан. 6-мартадан.

	1-4 гавдани чапга буриш. 5-8 гавдани ўнга буриш. V. Д.х. оёқлар тор керилган. Ўнг қўл бош орқасида, чап қўл ўнг сонда 4-хисобда ёнга эгилишлар. VI.Д.х.-А.т. товонни полдан, узмаган ҳолда қўлар белда. 4-хисобда гавдани айлантериш. VII.Д.х.-А.т. 1-8- хисобда олдинга эгилиб қўллар ёнда. VIII. Д.х.-А.т. 1-8- ўнга ва чапга ташланиб, қўлларни орқага, олдинга ҳаракатлантириб. X.Д.х. қўллар бел орқасида. 1-8-хисобда чап ва ўнг оёқни олдинга силтаб кўтариш.	4-марта ўнгга, чапга. 10-мартадан ҳар томонга 4-6 марта. 3-мартадан. 3-мартадан.
Асосий қисм 30-35 дақиқа.	Аэробикани базавий ҳаракатлари. I.Жойида юриш. II.Қўлларни букиб, ёзиб, олдинга, орқага, ёнга юриш. III.Қўлларни букиб, ёзиб, тиззаларни кетма-кет кўтариб юриш. IV.Жойида югуриш.	I дан VII машқларни қайтариш.

	V.Ўнга, чапга, ҳаракатланиб югуриш. VI.Оёқларни олдинга кўтариб, қўлларни ёнда. VII.Оёқларни орқага букиб югуриб, қўлларни орқага ҳаракатлантириб. VIII.Юриш IX.Ҳар қадамда олдинга эгилиб, қўлларни оёқ учига текказиб юриш. X. Тиззаларни ёнга кетма-кет кўтариб юриш. XI.Ярим чўққайиб ўтириб, қўллар ёнда ва олдинда. XII.Жойда оёқларни кериб юриш. Партер қисми. 1.Тиззаларда тик туриб таяниб, қўлларни букиб ёзиш. Гавда сон билан тўғри чизикда. Кафтлар олдинда; кафтлар орқада. 2.Таяниб ётиб қўлларни букиб ёзиш (оёқларни кериб, таяниб ётиб) шунинг ўзини бажариш. 3.Д.х. оёқлар керилган. Ярим чуққайиб, қўллар юқорида жипислашган, қўлларни букиб пуржинасимон ўтириб туриш. 4.Д.х-қўллар олдинда. Оёқларни навбатма-навбат кўтариб кафтларга	VIII дан XII гача машқларни битта комбинацияга қўшиб қайтариш. 8-6 марта 6-9 марта 18-20 марта
--	---	--

	теказиш. Хореграфия поясида машқлар. I.Д.х Юз билан таянчга туриб, оёқлар VI-ҳолатда. 1-оёқ учида кутарилиш 2-д.х. 3-тиззаларни букиб, оёқ олдида кўтарилиш. 4-д.х. II.Д.х юз билан таянчга туриб, I - ҳолат. 1-ўнга оёқ ёнда. 2-товон ўнг томонда полда. 3-4-ушлаб туриш. 5-ўнг оёқ ёнда. 6-7-ўнгга эгилиш. 8-Д.х. Шунинг ўзи бошқа томонга. III.Д.х-юз билан таянчга туриб I-ҳолат 1-2 деми плие (тиззани ярим букиб ўтириш ва туриш). 3-4 ушлаб туриш. 5-6-д.х.	10 мартадан 2 марта қайтариш. 1,5-2 дақиқа 2-3 дақиқа 1-2дақиқа
--	--	---

	IV.Д.х-юз билан таянчга туриб, III- ҳолат. 1-4-гран плие (тиззаларни чуқурроқ буккан ҳолда ўтириб, туриш). 5-8-д.х. V.Д.х- юз билан таянчга туриб ташланиш. 1-орқа оёқни тиззасини букиб. 2-орқага силтаб кўтариш. Шунинг ўзи бошқа оёқда. VI.Д.х.-юз билан таянчга туриб VI-ҳолат. 1-2оёқни ён томондан ёнга силтаб кўтариш. Шунинг ўзи бошқа оёқда. VII. Д.х –ён билан таянч туриш. 1-8- олдинга силтаб –силтаб кўтариш. 9-16-оёқни орқага силтаб-силтаб кўтариш. Шунинг ўзи бошқа томон билан VIII.Д.х-ён томон билан таянчга туриб VI-ҳолат. 1-олдинга ўнг оёқни кўтариш. 2-6 ушлаб туриш. 7-12 пуржинасимон (ёнга, орқага). Шунинг ўзи бошқа ён томонга. IX.Д.х-бир оёқни букиб юз билан таянчга	1-2дақиқа 1-2дақиқа 1-2дақиқа 1-2дақиқа 2-3 дақиқа 1-2дақиқа
--	---	--

	туриш. 1-сонни ён томонга кўтариш. 2-д.х. 3-шунинг ўзи бошқа оёқда. Х.Д.х.-юз билан таянчга туриб, VI-ҳолат 1-2- 2мартада оёқларни ҳолатини алмаштириб сакраш. XI.Д.х-таянчга юз билан туриб, III-ҳолат 1-2-2мартада оёқларни ҳолатини алмаштириб сакраш. XII.Д.х –юз билан таянчга туриб, бир оёқ таянч устида ёнда. 1-6 ён томонга чузиш. 7-10 пуржинасимон ҳаракат 11-12-д.х. Шунинг ўзи бошқа томонга. XIII.Д.х-таянчга юз билан туриб, бир оёқ таянч устида ёнда. 1-оёқга эгилиш 2-4-ушлаб туриш 5-оёқга эгилиш 6-8 ушлаб туриш	1-2дақиқа 2-дақиқа 2-3 дақиқа 2-3 дақиқа
--	--	--

	Шунинг ўзи бошқа томонга	
Якуний қисм 5-10 дақиқа	Эгилувчанлик учун машқлар I. Д.х-А.т. 1-2-олдинга эгилиш. 3-4-д.х. II. Д.х-оёқлар керилган қўллар белда. 1-2-қўллар билан унга чузилиш. 3-4-д.х. 5-6-шунинг ўзи чап томонга. III. Д.х-орқага таяниб ўтириб, ўнг оёқ олдинда, чап оёқ ёнда букилган. 1-3-ўнг оёқга эгилиш. 4-6-д.х. Шунинг ўзи бошқа томонга. IV. Д.х –ўтириш 1-7 олдинга эгилиб оёқларни учидан ушлаб ўтириш. 8-д.х.	12-16 марта 12-16 марта 16-18 марта 10-12 марта.

2-машғулот мажмуаси

Дарс қисми	Машқлар мазмуни	Меъёри
---------------	-----------------	--------

Тайёрлов қисм 5-10 дақиқа	Сафланиш. Саломлашиш. УРМ таёқча билан I. Д.х. Оёқлар тор керилган, таёқча юқорида 1- Олдинга эгилиш 2- Таёқча бош орқасида 3- 4 Д.Х. II. Д.х. таёқча бел орқасида 1- Ўнг қўл юқорида, чап қўлни бел орқасига букилаш 2- 3 олдинга эгилиш 4- Д.х. 5-8 шунинг ўзи бошқа қўл билан III. Д.х. А.т. қўллар пастда, таёқчани горизонтал ҳолатда ушлаш 1- Таёқчани горизонтал ҳолатда ушлаш 2- Чўққайиб ўтириб илиб олиш 3- Д.х. 4- Таёқчани улоқтириб 180⁰ бурилиш 5- Чўққайиб ўтириб илиб олиш 6- Д.х. IV.Д.х. Товонларда ўтириб, олдинга эгилиб таёқча юқорида 1- Тиззаларда тик туриб, чап томонга эгилиб таёқча юқорида, ўнг оёқ ёнда 2- ушалш 3- Д,Х. 4- 6 шунинг ўзи бошқа томонга	6-8 марта 6-8 марта 6-8 марта 8-12 марта
---	--	--

	V. Д.х. чалқанча ётиб, таёқча юқорида	8-12 марта
	1- Гавдани кўтариб бурилиб таёқча полда перпендикуляр	
	2- Д.х.	
	3- 4 Шунинг ўзи бошқа томонга	6-8 марта
	VI. Д.х. чалқанча ётиб таёқча юқорида	
	1- Гавдани кўтариш	
	2- Д.х.	
	3- Оёқларни кўтариш	
	4- Д.х.	
	VII. Д.х. орқа билан ётиб таёқча юқорига	6-8 марта
	1- Бошни кўтариб таёқча бош орқасида	
	2- Гавдани кўтариб ўтириш	
	3- Олдинга эгилиш	
	4- Д.х.	
	VIII. Д.х. Таёқча юқорида	12-16 марта
	1- таёқча бош орқасида	
	2- ярим чўққайиб ўтириб таёқча пастда	
	3- таёқчани оёқ тагидан ўтказиб ўтириб белларда думалаб ва тайёқчани олдинга ўтказиш	
	4- ўтириш.	
	5- 8- д.х. қайтиш.	
	IX. Д.х. Таёқчага ён томондан полда	12-16 марта
	1-4таёқчани устидан сакраш	
	X. Д.х. таёқча пастда горизонтал ҳолатда	12-16 марта
	1- таёқчани орқага айлантириб ўтказиш	

	2- таёқчани олдинга айлантириб ўтказиш	
Асосий қисм 30-35 дақиқа	Аэробиканинг базавий ҳаракатлари 1. Ёнга қадам ташлаб, қўллар ёнда 2. Олдинга, орқага қадамлаб юриш, қўлларни навбатма-навбат кўтариб. 3. Ўнга-чапга ташланиб, қўлларни кўкрак олдидан олдинга навбатлантириш 4. Олдинга ташланиб, қўлларни кўкрак олдидан юқорига навбатлантириш 5. Оёқларни учида сакраб қўлларни елкадан юқорига кўтариш 6. Чапга, ўнга ташланиб сакраш 7. Оёқларни учида сакраб, навбатма-навбат оёқларни олдинга, ёнга силтаб, қўллар юқорида 8. Қўлларни тўғирлаб оёқларни кўтариб сакраб юриш. 9. Олдинга орқага қадамлаб юриш. 10. Жойида юриш	
	Оғирлик билан машқлар I. Д.Ҳ. оёқлар керилган, гантел пастда 1- чап томонга эгилиб, ўнг қўл тепада 2- Д.х. 3- ўнг томонга эгилиб, чап қўл тепада 4- Д.х. II. Д.х. қўллар юқорида, гантеллар қўлда	4-6 марта

	1- ярим чўққайиб олдинга айланма ҳаракат 2- чап оёқ ёнда 3-гавдани олдинга эгиш 4-6 Д.х. 7-12 Шунинг ўзи ўнг оёқни чап томонга узатиб III. Д.х. Қўллар пастда, гантел қўлда 1-ярим чўққайиб қўлни букиш 2-Д.х. IV. Д.х. Тиззаларда тик туриб, гантел елкада ушланган 1-товонларга ўтириб, олдинга эгилиш 2-Д.х. V. Д.Х. Чалқанча ётиб, оёқлар букилган, гантел сонларда ушлаб туриш 1-гавдани олдинга кўтариш 2-Д.х VI. Чалқанча ётиб, гантел юқорида. 1-Оёқларни кериб ўтириш 2-Олдинга эгилиб, гантеллар полда 3-Оёқларни кериб ўтириш 4-Д.х. 5-8 шунинг ўзи гантелларни қўлга олиб	4-6 марта 4-6 марта 4-6 марта 4-6 марта 4-6 марта
--	---	--

	Партерда хореография I. Д.х. Қоринга ётиб, оёқларни букиб, қўллар билан товондан ушлаш 1-4 Оёқларни тўғирлаб, гавдани юқори қисмини юқорига кўтариш (кериш) 5-8 Д.х. II. Д.х. Чалқанча ётиб, қўллар гавда ёнида полда 1-4 оёқни ва гавдани кўтариб, бош орқасига оёқларни тушириб теказиш 5-8 Д.х. III. Д.х. Оёқларни кенг кериб ўтириб, қўллар бош орқасида 1-2 ўнга эгилиб, ўнг оёқни тизза ёнига полга тирсакни теккизиш 3-4 Д.х. шунинг ўзини бошқа томонга IV. Д.х. Чалқанча ётиш 1-2 оёқлар учини олдинга чўзиш 3-4 оёқ учини юқорига кўтаришга ҳаракат қилиш V. Д.х. Чалқанча ётиб, бўшашиш 1- оёқларни чўзиб, уларни ичкарига буриб товонларни бир-бирига текказиш 2-товонларни бир-бирига жипислаштириб оёқ учини ўзига тортиш.	12-16 марта 6-8 марта 8-12 марта 16-18 марта 16-18 марта
--	--	---

	3-оёқ бўғимларини тўғирлаш 4-Д.х. VI . Д.х. Орқага таяниб ўтириб, оёқларни навбатма-навбат оёқларни букиб ва ёзиш.	8-12 марта
Якуний қисм 5-10 дақиқа	Эгилувчанлик учун машқлар I. Д.х. Оёқлар керилган 1-Олдинга букилиб эгилиб қўлларни полга теккизиш 2-3 эгилишни ушлаб туриш 4-Д.х. II. Д.х. Оёқлар кенг кериб туриб, қўллар ёнда 1-ўнг оёққа ярим чўққайиб ўтириб ўнга эгилиб қўллар юқорида 2-Д.х. 3-4 шунинг ўзи чап томонга III. Д.х. Ўтириб қўллар юқорида 1-олдинга эгилиб қўлларни оёқ учига теккизиш 2-Д.х. IV. Д.х. Оёқларни кериб ўтириб, қўллар юқорида 1- ўнг оёққа эгилиб, қўлларни оёқ учига теккизиш	6-8 марта 6-8 марта 6-8 марта 6-8 марта

	2-Д.х. 3-чап оёққа эгилиб, қўллар билан қўлларни оёқ учига теккизиш V. Д.х. Чап сонда ўтириб, ўнг оёқ ёнда 1-ўнг оёққа эгилиб, чап қўлни оёқ учига теккизиш 2-3 Харакатни ушлаш 4-Д.х. 5-8 шунинг ўзи бошқа томонга VI. Д.х. Тиззаларда тик туриш 1-ўнг оёқда ярим шпагат 2-3 ҳаракатни ушлаш 4-Д.х. 5-8 шунинг ўзи бошқа оёқда.	6-8 марта 6-8 марта
--	---	-----------------------------------

3-Машғулот мажмуаси

Дарс қисми	Машқларни мажмуаси	Меъёри.
Тайёргарлик қисми 10-15	Сафланиш ва саломлашиш. УРМ. I.Д.х.-оёқлар тор керилган, қўллар белда.	12-16 марта

дақиқа	1-оёқ учида туриб куракларни бир-бирига теказиш. 2-Д.х. II.Д.х. -оёқлар тор керилган. 1-чап оёқ олдинда, қўллар юқорида. 2-д.х. 3-ўнг оёқ олдинда, қўллар юқорида. 4-д.х. III.Д.х.- оёқлар тор керилган, қўллар белда. 1-ўнг томонга бурилиб, чап қўл олдинда. 2-д.х. 3-чап томонга бурилиб, унг қўл олдинда. 4-д.х. IV.Д.х.-оёқлар тор керилган , қўллар бош орқасида гавдани тос - сон бўғимини ўнга кейин чапга айлантириш. V.Д.х.-оёқлар тор керилган. Тиззаларни ёнга очиб ярим чўққайиб ўтириб туриш. VI.Д.х.-А.т.-оёқларни ёнга кўтариш, аста секин амплитудани ошириб оёқларни алмаштириш. VII.Д.х-А.т. Ўнг оёқда олдинга ташланиб, қўллар ёнда.	8-12 марта 16-18 марта 16-18 марта 8-12 марта 12-16 марта 8-12 марта
--------	---	--

	Чап (ўнг) оёқда орқа кўтариб бажариш. VIII.Д.х.-оёқлар керилган, қўллар бир-бирига жипислашган. 1-3 олдинга эгилиб, қўллар олдинда. 4-д.х. IX.Д.х.-А.т. 1-4 чўққайиб ўтириб, қўллар белда. 2-қўллар ёнда. 3-қўллар юқорида. 4-д.х.	8-12 марта 6-8 марта
Асосий қисм 30-35 минут	Базовий аэробика ҳаракати. I- юриш. II-жойида юриш. III-диогнал бўйича, қўлларни юқорига кўтариб юриш. IV-жойда югуриш. V-ўнг ва чап оёқларни чалиштириб. VI-қадамлаб ва полка қадамлаб юриш. VII-оёқларни олдинга кўтариб қўллар юқорида. VIII-оёқларни ёнга кўтариб. Қўллар олдинда.	2-мартадан қайтариш 12-16 марта

IX-чапга ва ўнга айланиб юриш. X-180 градус айланиб юриш. XI-юриш.	12-16 марта
Партер қисми. I.Д.х-чалқанча ётиб оёқлар букилган, тиззалар ёнга очилган, қўллар сонларни ички томонда. 1-тиззаларни бир-бирига қўшиб қўллар билан қаршилиқ курсатиб бажариш. 2-д.х. II.Д.х.-чалқанча ётиб, ўнг оёқ букилган. Қўллар ўнг тиззада. 1-чап оёқни ёнга ўзатиш. 2-д.х.	12-16 марта
3-4 шунинг ўзи бошқа оёқда. III.Д.х.-чалқанча ётиб, оёқлар олдинда. 1-оёқларни ёнга кенг кериб очиш. 2-д.х.	16-18 марта
IV.Д.х-ўнг ён томон билан ётиб, чап оёқ ёнда. Ўнг оёқни чап оёқга кўтариб, шунинг ўзини бошқа ён томон билан. V.Д.х-чалқанча ётиб, оёқлар букилган қўллар бош орқасида.	12-16 марта

	1-куракларни кўтариб, ўнг тирсакни чап оёқга чузиш. 2.-д.х. 3-4 шунинг ўзи бошқа томонга. VI.Д.х. –чалқанча ётиб, оёқлар букилган кўллар бош орқасида. 1-гавдани кўтариб ўтириш. 2-д.х. VII.Д.х-чалқанча ётиб, чап оёқ букилган, кўллар бош орқасида. 1-ўнг оёқни ва елкани бир вақтда кўтариб чап тирсакни ўнг оёқга чўзиш. 2-д.х. 3-шунинг ўзи бошқа оёқда. VIII.Д.х-ён томон билан оёқларни букиб ётиб кўллар бош орқасида. 1-елкани юқорига кўтариш. 2-д.х. 3-шунинг ўзи бошқа томон билан. Хореография. I.Д.х.-IV-ҳолат, кўллар белда. 1-2 ролевэ	12-16 марта 12-16 марта 12-16 марта 6-8 марта
--	--	---

	3-4 д.х. II.Д.х.-6-холат, қўллар белда. 1-ролевэ 2-деми плие 3-бармоқ учида оёқларни тўғирлаб туриш 4-д.х III.Д.х-оёқ учида тик туриб, қўллар ёнда ўнга ва чапга оёқ учида юриш. IV.Д,х.-оёқ учида, тик туриш 1-4-жойида туриб қўлларни чапга, бошни ўнга буриб 720° бурилиш. 5-8-шунинг ўзи чапга. V.Д.х-III- ҳолат, қўллар II –ҳолатда. 1-3 чап оёқга ярим чўққайиб, ўнг оёқ олдинда, гавдани олдинга, чапга эгиб қўллар юқорида. 4-6 шунинг ўзи унга. VI.Д.х -III - ҳолат, қўллар II-ҳолатда. 1-8 ўнг оёқ олдинда 4 гран бантам жетэ. Шунинг ўзи бошқа оёқ билан. VII.Д.х-III – ҳолат, ўнг оёқ олдинда қўллар ёнда.	6-8 марта 12-16 марта 6-8 марта 8-12 марта 8-12март 12-18 марта
--	---	---

	1-ёнга ўнг оёқда бир қадам, чап оёқ ёнда. 2-арабеск. 3-д.х шунинг ўзи бошқа томонга. VIII.Д.х.III –бўш холат. 1-4- 3холатда сакраш. 5-8 шунинг ўзи бошқа оёқда IX.Д.х.-сонларни баланд кўтариб оёқ учида юриш.	6-8 марта 6-8 марта
Якуний қисм 5-10 дақиқа.	Кординация учун машқлар I. Бир оёқда мувзонат “қалдирғоч” II. “ПассЭ” мувзонат. Эгилувчанлик учун машқлар. I. «Бабочка» II. «Лягушка»	6-8 марта 6-8 марта 1,5-3 минут 1,5-2 минут

Базавий аэробика элементларидан иборат машқлар мажмуаси қизларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшиланишига йўналтирилган.

Базавий аэробика ва хореография машқлари жисмоний сифатларни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатганлиги аниқланди. Лекин барча кўрсаткичлар бўйича ўсиш ишончли эмас ($P > 0,05$). Машғулотнинг асосий (партер)қисмида қорин пресси мушакларига аҳамиятли даражадаги машқлар ҳажми билан тушунтирса бўлади, яъни гавдани 27,4 дан 29,4 мартагача кўтариш кузатилди. Эгилувчанликни ривожлантирувчи махсус

машқлар ҳамда хореография элементларини қўлланилиши бўғимлар ҳаракатчанлигини- “олдинга эгилиш” 5,0 дан 6,1см гача яхшилашга ёрдам берди.

Қизларнинг жисмоний ривожланиш даражаси жуда аҳамиятли ўзгармади. Тос айланаси 94,0 дан 92,7 смгача кўрсаткичларида ўзгариш кузатилди.

Демак, энг катта ўзгариш тос айланасида 94,0 дан 92,7см гача.

Кетленинг оғирлик- бўй индекси бўйича -398 дан 390 гр\см гача ўзгариш аниқланди ва 5 балли шкала бўйича 2.0 баллни ташкил қилди (14 илова).

Айнан бир хил ёшдаги қизларнинг тайёргарлик даражасини кўрсатувчи ўртача квадратик оғиш (д) натижалари бўйича энг катта фарқ, ўтириб букилиш ($\pm 2,3$ см) ва арқонда сакрашни ($\pm 24,0$ марта) бажаришда аниқланди.

5-жадвал.

Гармония элит” клубида қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси

Тадқиқот вақти	Ўриндиқда н қўлларни букиб-ёзиш (1дақ/март а)	Гавдани кўтариш (1дақ.март а)	Арқонда сакраш	Степ тест (зар\дақ)	Мувозант “қалдирғо ч) (сония)	Ўтириб эгилиш (см)	Оёқларни олдинга кўтариш (градус)		Координ ақия (балл)
							ўнг	чап	
Тажрибадан олдин	$25,0 \pm 10,0$	$26,2 \pm 9,3$	$100,2 \pm 24,0$	$136 \pm 21,0$	$8,6 \pm 2,9$	$3,0 \pm 2,4$	$82,4 \pm 6,2$	$80,0 \pm 4,8$	$6,2 \pm 2,4$
Тажрибадан кейин.	$26,5 \pm 8,2$	$34,9 \pm 8,8$	$118,5 \pm 23,3$	$136 \pm 20,0$	$8,5 \pm 2,0$	$6,5 \pm 2,3$	$82,5 \pm 6,3$	$80,0 \pm 4,0$	$8,2 \pm 3,0$
	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Гармония Элит қизларнинг жисмоний ривожланишининг даражаси

Тажриба вақти	Тана оғилиги (кг)	Кетле индекси (гр/см)	Кўкрак айланалар (см)	Бел айланаси (см)	Бўкса айланаси (см)	Сон айланаси (см)	Болдир айланаси (см)
Тажрибадан олдин	$4,2 \pm 5,8$	$398 \pm 39,8$	$80,1 \pm 7,8$	$71,1 \pm 5,8$	$97,2 \pm 8,2$	$56,2 \pm 4,5$	$34,0 \pm 3,7$
Тажрибадан кейин	$5,4 \pm 4,8$	$390 \pm 36,5$	$79,6 \pm 7,2$	$70,0 \pm 5,0$	$92,4 \pm 8,8$	$51,7 \pm 4,4$	$33,7 \pm 3,7$

Коллеж шуғулланувчиларни жисмоний тайёргарлик даражаси

Тадқиқот вақти	Ўриндик дан қўлларни букиб-ёзиш (1дақиқа. Марта)	Гавдани кўтариш (1дақ.марта)	Арқонда сакраш	Степ тест (зар\дақ)	Мувозант “қалдирғ оч) (сония)	Ўтириб эгилиш (см)	Оёқларни олдинга кўтариш (градус)		Координ ация (балл)
							ўнг	чап	
Тажрибадан олдин $X \pm \sigma$	$22,0 \pm 9,3$	$28,0 \pm 7,1$	$78,0 \pm 15,5$	$127,0 \pm 7,2$	$10,0 \pm 6,0$	$3,2 \pm 3,2$	$75,6 \pm 6,7$	$69,8 \pm 6,0$	$5,5 \pm 9,3$
Тажрибадан кейин. $X \pm \sigma$	$25,0 \pm 9,1$	$31,0 \pm 7,5$	$108,0 \pm 16,1$	$127,0 \pm 6,2$	$10,0 \pm 5,5$	$4,4 \pm 4,2$	$79,2 \pm 6,7$	$70,6 \pm 6,2$	$9,1 \pm 9,1$

8-жадвал

Колледжи шуғулланувчиларни жисмоний ривожланиш даражаси

Тажриба вақти	Тана оғирлиги (кг)	Кетле индекси (гр/см)	Кўкрак айланалар (см)	Бел айланаси (см)	Бўкса айланаси (см)	Сон айланаси (см)	Болдир айланаси (см)	
							Ўнг	чап
Тажрибадан олдин $X \pm \sigma$	$2,0 \pm 8,0$	$17,0 \pm 6,5$	$70,0 \pm 13,5$	$126,0 \pm 7,9$	$11,1 \pm 5,8$	$5,1 \pm 4,8$	$80,5 \pm 8,8$	$70,7 \pm 7,0$
Тажрибадан кейин. $X \pm \sigma$	$26,0 \pm 6,3$	$21,0 \pm 6,0$	$73,0 \pm 13,8$	$126,0 \pm 7,5$	$10,0 \pm 5,5$	$7,0 \pm 5,2$	$81,0 \pm 8,5$	$71,0 \pm 7,0$

Педагогик кузатув натижаларидан олинган маълумотлар бўйича базавий аэробика ва хореография машқлари кўпчилик шуғулланувчилар учун мураккаб бўлмаганлигини кўрсатди.

Доимий юкламали машғулот бошланғич самарани бермайди ва шунга кўникиш пайдо бўлади. Айнан шунинг учун, малакали мураббийлар, аэробика турларини режалаштиришда юклама интенсивлигини ўзгартириб туришлари, алоҳида машқларни навбатлаштиришлари зарур.

Тадқиқот гуруҳи шуғулланувчилари, ўрганган машқлар мажмуасини 2 ой давомида бажардилар, назорат гуруҳи эса мураббий хоҳишига кўра дастурларни тўлиқ ўзгартирдилар (3 -4 ойда бир марта ва ундан кам).

Маълумки, назорат жуда муҳим ва мураббийга машғулот жараёнига тузатишлар киритишга имконят беради (Т.С.Лисицкая).

Тадқиқот гуруҳида, назорат ва ўз-ўзини назорат қилишга катта аҳамият берилди: ҳар бир машғулотнинг, ҳар 2 дақиқасида ЮҚЧ ўлчанади, аммо бу машғулот интенсивлигини пасайишига олиб келди.

Ойда бир марта ўтказилган жорий тест ўз ичиги, антропометрик ўлчовларни (тана, тер-ёғ, бурмалар узунлиги, оғирлиги ва гавданинг асосий қисмлари айланалари) олди.

Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиб чиқиш натижалари юқорида баён этилганларнинг исботидир.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини қиёсий таҳлили, барча назорат машқлари бўйича ($P>0,05$) натижаларда ишончсиз ўсишни кўрсатди.

Рақс ва степ аэробика билан шуғулланиш, куч кўрсаткичларини (оёқ), хореография эса бўғимлар ҳаракатчанлигини яхшиланишига ёрдам беради.

Гармония Элит гуруҳида шуғулланувчилар, қорин пресси мушаклари кучи (1 дақиқа гавдани кўтариш) ва оёқ мушаклари кучи бўйича яхши кўрсаткичларга эришилди ва бўғим ҳақаракчанлиги даражаси бўйича устунлик қилдилар. Демак, рақс ва степ-аэробика воситалари оёқ мушакларини, хореография воситалари эса бўғимлар ҳаракатчанлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган. Қолган назорат машқлари натижалари бўйича иккала гуруҳда деярли фарқ бўлмади (5-6 жадваллар).

Шуғулланувчиларнинг турли тайёргарликка эга эканлиги ҳақида гувоҳлик берувчи, ўртача катталиққа нисбатан натижаларнинг кенг дигпозонли тебраниши барча кўрсаткичлар бўйича аниқланди. Ўртача квадратик оғиш (д) кўрсаткичлари аҳамиятли чегарада ($\pm 3,2$ дан $\pm 16,1$ гача) бўлди.

Назорат гуруҳи шуғулланувчиларининг меъёрий кўрсаткичлари билан жисмоний тайёргарлигини таққослаш натижасида кўйидагилар аниқланди, фақатгина “қалдирғоч” мувозанат сақлаш ва кўлларни букиб - ёзиш машқларида натижалар “яхши” (4 балл) баҳоланди. Қолган назорат машқларида натижалар ўртадан паст даражада бўлди.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйича аҳамиятга молик ўзгариш аниқланмади (7-8 жадвал). Тажриба гуруҳида айлана ўлчамлари ўртача 1-2 см га камайди тана оғирлиги эса 2,6 кг га камайди. 3 ой ичида назорат гуруҳида, тана оғирлиги ўртача 1-2 кг га.

Энг катта ўсиш, куч сифатлари, бўғимлар ҳаракатчанлиги ва координация қобилиятлари кўрсаткичларида аниқланди.

Агар, куч чидамкорлиги ривожланиш даражаси (гавдани кўтариш) бўйича назорат гуруҳи ($p < 0,05$) тажриба гуруҳидан устун келган бўлсалар, тадқиқот якунида тажриба гуруҳи қизлари, назорат гуруҳидан айнан шу кўрсаткичлар бўйича ўзиб кетдилар (26,2 дан 34,9 гача ва 28,0 дан 31,0 гача).

Ноъанавий тизим машғулотларидан ташкил топган вазифаларни бажариш тажриба гуруҳи қизларда катта қизиқиш уйғотди. Уларни бажариш бўғимлар ҳаракатчанлигини яхшиланишига олиб келади. “Олдинга эгилиш” машқларида ишончли ўсиш (3,0 дан 6,5 см гача) ($p < 0,05$) аниқланди. Назорат гуруҳида ўхшаш ўзгаришлар аҳамиятсиз (3,2 дан 4,4 см гача) бўлди.

“Арқонда сакраш” машқида тажриба ва назорат гуруҳи орасидаги фарқ, биринчи гуруҳ қизларининг биров устунлиги билан аҳамиятсиз бўлди (118 ва 108 марта).

Тадқиқот жараёнида, қизларнинг координация қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган таклиф қилинган машқлар дастури яхши таъсир кўрсатилганлиги кузатилди.

Координация тестида тажриба гуруҳида ўртача балл 5,5 дан 9,1 балл гача ўсди. Назорат гуруҳида ўсиш биров кам 6,2 дан 8,2 балл гача ($p > 0,05$).

Аввало, бу қизларнинг ўқув-машғулот жараёнига мумтоз хореография девор олдида хореография ва одамнинг координация қобилиятларини ривожлантирувчи юқори самарали восита ҳисобланган рақс ҳаракатлари дастур бўлимидан машқлар киритилганлиги билан тушунтирилди.

Тадқиқот жараёнида иккала гуруҳ шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, ижобий томонга ўзгарганлиги кузатилди. Тажриба гуруҳида анча катта ўзгариш аниқланди (15 жадвал). Бўкса айланасида 97,2 дан 92,4 см гача ва сон айланасида 56,2 дан 51,0 см гача камайиши кузатилди. Демак, таклиф қилинган “степ-аэробика” ва “хореография” бўлимларидан бажарилган машқлар биринчи навбатда қомадни шакллантиради ва оёқ мушакларини мустаҳкамлайди.

“Тана вазни” ва “Кетле-индекси” кўрсаткичларида иккала гуруҳда ҳам ўзгариш содир бўлганлиги аниқланди.

Муаллифлар (17,69) саломатликка зарар етказмасдан аста-секин тана вазнини камайтиришни (ойига ўртача 300-400 гр) тавсия қиладилар.

Тажриба гуруҳида тана оғирлиги 4,2 кг га, назорат гуруҳида эса 2,0 кг га камайди.

Боб бўйича хулоса

1.Адабиёт манбалари ҳамда қизларнинг функционал ҳолати ва уларнинг жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини баҳолаш маълумотларига таяниб, соғломлаштирувчи аэробика бўйича дастур ишлаб чиқилди.

2. Дастлабки натижалар таҳлили шуни кўрсатдики, 18-20 ёшли қизларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги тавсия қилинган меъёрларидан четлашиб кетганлиги аниқланди. Бу эса жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан кейинги олиб бориладиган соғломлаштириш машғулотларида асослаб берилган соғломлаштирувчи дастурлар йўқлиги ва 18-20 ёшли қизларни жисмоний қизиқишлари камлиги анкета сўрови натижасида яққол намоён бўлди.

2.Дастурнинг асосий йўналиш, базавий аэробика каби рақс ва куч турларининг комплекс уйғунлаштириш.

Дастурга воситалар танлови ва уларни босқичлар бўйича тақсимооти қуйидагилар асосида ўтказилади.

3. Педагогик кузатув натижалари бўйича шуғулланувчилар учун,энг қулайи ёки осони, мураккаб анжомларни таълаб қилмайдиган.

Дастур II - босқичдан ташкил топган:

I - жалб қилувчи - 2 ой;

II – тренировка - 4 ой.

Машқлар II- бўлимга тақсимланди: (мураккаблиги ўсувчи)

I - бўлимда дастурга 3 йўналиш киради.

1. Базавий аэробика.

2. Аэробиканинг куч турлари.
3. Рақс аэробикаси ва хореография.

II- бўлим.

1. Рақс аэробикаси ва хореография.
2. Аэробиканинг куч турлари:
 - степ- шейпинг- айланма
3. Ноанъанавий ва шарқ тизимлари элементлари:
 - пилатес-йога-стретчинг

Биринчи босқичда (8-хафта) базавий аэробика, куч ва рақс хореография воситалари қўлланилди.

Иккинчи босқичда (16 хафта) олдин ўрганилган машқлар ва базавий аэробика боғламлари, фақат машғулотнинг тайёрлов қисмида чигил ёзди машқларида бажарилди.

II- босқичнинг асоси, куч, рақс аэробикаси ва хореография бўлди. Қўшимча ноанъавий тизим машқлари ҳам қўлланилди.

3. Умуман олинган натижалар, аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари ва ноанъанавий тизим машғулотларини қўллаш билан ишлаб чиқилган мажмуа дастури, 18-20 ёшли қизларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини оширишга, жисмоний тарбия ва гимнастиканинг соғломлаштирувчи турларига нисбатан муносабатларини яхшиланишига имкон беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Қизларда жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида тренировка машғулотларида, аэробика воситаларини самарали тақсимлаш ва соғломлаштирувчи аэробика дастуридан фойдаланиш тавсия этилади.

2. Тавсия қилинган дарсини тузилиши тайёрлов қисми 10-15 дақиқа бўлиб, саф машқларини ва тўп билан ёки предметсиз умумривожлантирувчи машқларни ўз ичига олди.

Асосий қисми 30-35 дақиқа базавий аэробика, хореография 10-15 дақиқа ва аэробика элементлари 10-15 дақиқа (думалоқ, хилма-хил туришлар ва бошқалар) ташкил топди. Шу билан бирга ўргатишнинг кўргазмали, сўзлаб бериш ва тушунтириш услубияти қўлланилди.

Якуний қисм 5-10 дақиқа, бўшашиш ва бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантирувчи машқлар бажарилди.

3. Жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштирувчи аэробика машғулотида фойдаланиш қуйидаги тавсияларга амал қилиш муҳимдир:

- Машғулот мажмуасида базавий кўникмаларни шакллантиришга, базавий аэробиканинг асосий элементларини эгаллашга, комбинациядан комбинацияга ўтиш кетма-кетлигини эслаб қолишга ёрдам берадиган координация бўйича оддий ҳаракатларни қўллаш;

- Юқори жадалликдаги мажмуаларда ҳаракатни бажаришда тезликни оширишга, эришиш, нафас олиш ва ҳаракатни синхрон бажариш.

4. Соғломлаштирувчи- аэробикани амалга оширишда асосий шакли “классик аэробика билан шуғулланиш” ҳисобланади ва доимий педагогик назорат назорат мақсадга мувофиқ.

Шуғулланувчиларни назорат қилиш қўйидаги тестлардан фойдаланилди:

- ўриндиқдан қўлларни букиб ёзиш;
- гавдани кўтариш 1 дақиқа марта;
- арқонда сакраш;

- степ-тест (зар/дақ);
- мувзанат қалдирғоч (сония);
- ўтириб эгилиш (см);
- оёқларни олдинга кўтариш (градус) чап, ўнг;
- координация (балл)

ХОТИМА

1. Махсус адабиётлар ва анкета сўровнома тахлили шуни кўрсатадики, аэробиканинг соғломлаштириш турлари энг оммалашган ва унинг дастурларини аста-секин янгилаб бориш лозим. Лекин, илмий тавсиялар асосан аэробиканинг алоҳида турлари бўйича намойиш этилган. Аэробика турлари бўйича илмий ишлаб чиқилган йўналишлар тайёргарликка эга бўлган контингент учун ишлаб чиқилган. Ўқувчи-ёшлар учун соғломлаштириш йўналишидаги ҳамма учун енгил бўлган мажмуа дастурлари йўқ.

2. Соғломлаштириш йўналишидаги секция машғулотларига ташиф буюриш паст фоиз(35%) қуйидагиларга асосланган:

- Ўқув фаолияти ўта ортиқюкланганлиги;
- Вақт етишмовчилиги;
- Атрофдагиларнинг салбий таъсири;
- Бошловчилар учун спорт-соғломлаштириш марказларида

таклиф қилинадиган мажмуа ва дастурлар ҳаддан зиёд мураккаб.

3. Тажриба давомида, ишлаб чиқилган дастур бўйича мунтазам машғулот тажриба гуруҳи қизларига ижобий таъсир кўрсатганлиги аниқланди:

- Тана оғирлиги ўртача 4,2 кг га пасайди;
- Сон айланаси 4,3 см камайди;
- Бўкса айланаси 4,8 см камайди;

Назорат гуруҳида:

- Тана оғирлиги ўртача 2,1 кг га пасайди;
- Сон айланаси 2,1 см камайди;бўкса айланаси 0,7 см камайди.

4. Ишлаб чиқилган дастур машқлар: тажриба гуруҳи шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига самарали таъсир кўрсатганлиги аниқланди. Қуйидаги кўрсаткичларда ишончли ўзгаришлар белгиланди:

А) куч ва куч чидамкорлиги;

Гавдаги кўтариш-26,2 дан 34,0 мартагача;

Қўлларни букиб-ёзиш-15,5 дан 24,8 мартагача;

Б) бўғимлар ҳаракатчанлиги;

Олдинга эгилиш-3,0 см дан 6,5 см гача;

В) координация қобилияти;

Координация тест – 5,5 дан 9,1 балл гача.

5. Рақс аэробикасининг куч тқрларига йўналтирилган ва ноанаъанавий тизим маш ғулотларини жалб қилиш билан ишлаб чиқилган соғломлаштирувчи аэробика мажмуа дастури, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожанишини оширувчи самарали восита ҳисобланди.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Мыслить и работать по новому- требование времени: Т.5 – Т: “Узбекистан”, 1997, 334 с.
2. Каримов И.А. По пути безопасности и стабильного развития: Т.6 – Т: “Узбекистон”, 1998, 413 с.
3. Каримов И.А. Воспитание здорового поколения – священный долг каждого из нас. Наша высшая цель – независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа: Т.8 – Т: “Узбекистон”, 2000, 512 с.
4. Анрющенко Л.Б., Лосева И.В., Вялкина Т.Г., Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. /Теория и практика физической культуры/, 2004, №5.
5. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой, Физическая культура в школе. 2004, №6 29 с.
6. Афанасьев Г.Ф. Ритмическая гимнастика, как массово – физкультурная форма оздоровления населения /Методические рекомендации – Т., 1990/ .
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании – М.: Физкультура и спорта, 1978, 223 с.
8. Бацина О.М. Формирование культуры здоровья старшеклассниц: педагогический аспект /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004, №5 47 с.
9. Белкина Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза /Теория и практика физической культуры, 2006, с 7-11/
10. Беспутчик В.Г. Степ – аэробика. Физическая культура в школе. 2001, №5, 73 с.
11. Бойцова М.В. Урок аэробики силовой направленности (Физкультура в школе, 2005, №7).

12. Борилкевич В.Е. Об индефикации понятия “фитнес”. \Теория и практика Ф.К., 2003, №2, 45 с.\.
13. Бубэ Х., Фэк Г. Штюблер Х., Троиш Ф. Тесты в спортивной практике (под ред. Габиной Е.А. – М.: ФКиС, 1968)
14. Вахитов И.Х. Функциональные показатели сердца спортсменов, занимающихся атлетической гимнастикой. /Теория и практика Ф.К., 1999, №8, 44 с./
15. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Мол. гвардия, 1988
16. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985, 175 с.
17. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000, 503 с.
18. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. – М.: ФиС, 1999
19. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры (под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987, 336 с.)
20. Давыдов В.Ю. Морфофункциональный статус и церебральная гемодинамика женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, различных конституциональных типов в клинико – и ортостазе (Давыдов В.Ю., Исупов И.Б., Горбанева Е.П. Теория и практика физической культура, 2005, №1).
21. Дикаревич Л.М. Педагогические приемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния: Автореф. дисс. к.п.н. – М.: 1996.
22. Дихтярев В. Я. Разминка в движении. /Ф.К. в школе, 2003, №4, 23 с./

23. Диктярева Е.И. Аэробика – путь к совершенству. /Теория и практика физической культуры, 1999, №5, с 27-38/.

24. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студентов пед. учеб. завед. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002, 264 с.

25. Жигалова Я.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста /Жигалова Я.В., Тарасова Л.В. Теория и практика Ф.К., 2003, №6, 56 с./

26. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Учебник гимнастика – М.: Академия, 2002, 256 с.

27. Зимкин Н.В. Характеристика возрастных особенностей функций организма детей школьного возраста в связи с физическим воспитанием. Физиология человека /Учебник для инст. Тов. Физ. Культ. Изд. 5-е. Под ред. Зимкина Н.В. – М.: ФиС, 1975, 496 с.

28. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ – М.: Советский спорт, 1989, 79 с, ил.

29. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой – М.: Советский спорт, 1988, 64 с.

30. Ивлиев М.П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста: Автореф. К.п.н. М., 1987.

31. Каль М. Воспитание функции равновесия /Теория и практика физической культуры 2005, №3, с 62-63/

32. Киреева Т.П. Спортивная аэробика в школе /Киреева Т.П., Макарова О.С., Ташкова Л.В. Физическая культура в школе, 2003, №6, 28 с/.

33. Косоманова Т.И. Методика развития физических способностей детей дошкольного и школьного возраста средствами аэробики, 1999.

- 34.** Кастюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. Автореф.дисс. к.п.н. – М.: 2006
- 35.** Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика /В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская – МН.: Полымя, 1987/
- 36.** Куду Э.А., Яонсон Л.О. Гимнастика – М.: Высшая школа, 1978, 174 с.
- 37.** Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика – М.: ФиС, 1982, 231 с.
- 38.** Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике – М.: ФиС, 1984
- 39.** Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование /Гимнастика, сборник статей – М.: 1985, №4, с 24-29 ./
- 40.** Лисицкая Т.С. Ритм + пластика – М.: ФиС, 1987, 160 с.
- 41.** Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы – М.: Просвещение, 1994
- 42.** Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки \Теория и практика физической культуры, 2002, №2/.
- 43.** Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике /Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова Теория и практика, 2003, №12/.
- 44.** Линец М.М. К вопросу об использовании шейпинг – программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений (Линец М.М., Гумен В.М., Ивлиев Б.К. Теория и практика физической культуры 2005, №3, 39-42 с.)
- 45.** Ломова О.А. Степ-аэробика. Физическая культура в школе, 2002, №2, 53 с.
- 46.** Ломова О.А. Девочки хотят быть красивыми. Физическая культура в школе, 2002, №5, 73 с.
- 47.** Макросян А.А Вопросы возрастной физиологии. М.: “Просвещение”, 1974

48. Макситов Б., Ачилов А., Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Насимов Р, Зокиров А., Туляганов Ш., Кудратов Р.К., Исмоилов Ш. Твое здоровье – в твоих руках. “Алпомыш” и “Барчиной” /Методическое пособие – Т.: 2002/
49. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика – Л.: Лениздат, 1980, 80 с.
50. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991, с 114-173.
51. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена подростков - Минск “Высшая школа”, 1975
52. Менхин Ю.В., Менхин А.В Оздоровительная гимнастика – Ростов-на-Дону, 2002
53. Мильнер Е.Т. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки /Теория и практика физической культуры, 2000, №9/.
54. Назаренко Л.Д Пластичность как двигательно-координационное качество. Теория и практика физической культуры, 1999, №8, 48 с.
55. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков – М.: “Теория и практика физической культуры”, 2001.
56. Назаренко Л.Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой /Назаренко Л.Д, Костюнина Л.И., Красникова Н.В. Теория и практика физической культуры, 2005, №4, с57-59/.
57. Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин. Теория и практика физической культуры, 2000, №6, 20 с.
58. Панкратова Е. Красота в ваших руках – М.: ФиС, 1999
59. Панкратова Е. Фитнес без границ /ФиС/, 1999, №7.

60. Прокофьев А. Слайд – аэробика: скользкий путь в красавицы /Физкультура и спорт, 2003/

61. Рихсиева А.А. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи (Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.С., Рихсиев А.И. – Т.: полиграфическое объединение имени Ибн Сины, 1992, 152 с.)

62. Розенцвейг С. Красота в здоровье – М.: Физкультура и спорт, 1988.

63. Ротере Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика – М.: Просвещение, 1989, 175 с.

64. Сайкина Е.Г. Фитбол- аэробика и классификация ее упражнений. Теория и практика физической культуры, 2004, №7, 43 с.

Смолевский В.М. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики (Смолевский В.М, Ивлиев Б.К, Колодницкий Г.А. – М.:, 1990)

65. Смолевский В.М. Гимнастика и учебный план институтов физической культуры /Теория и практика физической культуры, 1993, №4/

66. Соловьев Г.М. Центры здоровья как организационно – педагогический фактор и условие формирования здорового образа жизни студентов /Соловьев Г.М., Прокопенков Т.И. Теория и практика Ф.К., 2001, №9, 48 с./

67. Соловьева И.А. Все зависит только от тебя. Физическая культура в школе, 2004, №6, 55 с.

68. Соловьева Е.Б. Статистические аспекты выбора упражнений для занятий шейпингом в студенческих группах. (Соловьева Е.Б., Скачков А.Д. Теория и практика физической культуры, 2006, №2, с 15-17).

69. Учись моделировать свою фигуру. Учебное пособие Санкт-Петербург, 1994, (под ред. Волков В.Ю.).

70. Физическая культура студента: Учебник под. ред. В.И. Ильинича - М.:Гардарики, 2004 – 448 с.

71. Хрестоматия по возрастной физиологии. Учебное пособие для студ. высшего учебного заведения (сост. М.М. Безрукин, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер –М.: Издательский центр “Академия”, 2002, 228 с.)

72. Чебураев В.С. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой /Теория и практика Ф.К., 2002, 17 с./

73. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой /Чебураев В.С., Легостаев Г.Н., Изаак С.И., Чибисова Т.В. /Теория и практика Ф.К., 2002, №8, 15 с./

74. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения IX класс. /Физическая культура в школе, 2002, №2, 14 с.

75. Шунайлова Н.Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ – аэробики (Шунайлова Н.Ю., Модера Е.А., Хаттапова Н.А. Теория и практика Ф.К., 2006, №1, 40-42 с.)

76. Якубова Н.Х. Определение влияние видов оздоровительной аэробики на подготовленность занимающихся /Фан – спорта, 2004, №2/.

77. Якубова Н.Х. Аэробика – основы теории и методика тренировки. Учебное пособие – Т.: 2004.