

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН- ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

*Г. Муратова*

*Доцент Кокандского педагогического института*

*Маърупов М.*

*студент Кокандского педагогического института*

**Аннотация.** В статье доказано положительное влияние занятий аэробикой на здоровье женщин, их физическую работоспособность, самочувствие и функциональные возможности организма.

**Ключевые слова:** аэробика, уровень женского здоровья, классическая аэробика, степ-аэробика и фитбол-аэробика.

**Цель исследования** состояла в экспериментальном обосновании оздоровительных аэробных тренировок для коррекции массы тела и повышения функциональных возможностей женщин.

**Актуальность** проблемы обусловлена наличием противоречий между низким уровнем двигательной активности и необходимостью приобщения женщин-педагогов к регулярным занятиям физическими упражнениями, а также наличием проблемы избыточного веса и недостаточной разработанности теоретических и организационно-методических аспектов занятий по оздоровительной аэробике.

**Методы исследования** анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод антропометрии, педагогический эксперимент, тестирование эмоционального состояния занимающихся, тестирование физической подготовленности, были направлены на повышение качества организации и планирования аэробной тренировки по коррекции массы тела женщин.

**Организация исследования.** В педагогическом эксперименте приняли участие 20 женщин-педагогов Кокандского госпединститута в возрасте от 26 до 60 лет систематически занимающиеся оздоровительной аэробикой не менее трех месяцев. Женщины были распределены на 2 группы по 10 человек в каждой независимо от возраста. В первой - экспериментальной группе (ЭГ) применяли оздоровительную аэробную тренировку, на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ- и фитбол-аэробики. Участницы второй

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

контрольной группы (КГ) в течение эксперимента применяли только классическую аэробику.

**Содержание исследования.** Последовательно в течение шести месяцев проводили по три занятия в одном недельном цикле (понедельник, среда, пятница) в одно и то же время (15 – 16 ч). Занятие общей продолжительности 60 минут состояло из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Педагогический эксперимент был проведен на базе факультета физической культуры, кафедры методики физической культуры КГПИ. Перед началом педагогического эксперимента в ЭГ и КГ группах было проведено комплексное тестирование, включавшее: анкетирование, испытания для определения показателей физического развития женщин - длина и масса тела, общее количество жира (толщина подкожного жира, функциональной подготовленности (проба Руфье) и эмоционального состояния.

Анкетирование позволило нам определить структуру мотивации женщин к занятиям оздоровительной аэробикой. Результаты анкетирования позволили выявить ведущие мотивы женщин-педагогов к занятиям аэробикой: «коррекция фигуры» (100% , опрошенных «снижение массы тел» (80%), «укрепление своего здоровья» (90%), «иметь красивую фигуру» и «выглядеть привлекательней» (100%).

В перечень причин, по которым женщины занимаются физическими упражнениями в свое свободное время «важно» для них – «отключение» от накопившихся проблем (60%), «достижение большей уверенности в» (20% респондентов), «получать удовольствие» (100%), «это меня воодушевляет» (100%).

Учитывая важнейшие мотивы женщин-педагогов, мы сравнили в педагогическом эксперименте две методики оздоровительной аэробной тренировки, направленных на коррекцию фигуры:

- в экспериментальной группе в течение шести месяцев использовали несколько видов аэробики – классической, степ и фитбол-аэробику;
- в контрольной группе – оздоровительную классическую аэробику.

Методика оздоровительной тренировки в экспериментальной группе включала комплексы упражнений средней сложности разных видов оздоровительной аэробики: две недели – классическая аэробика (на мышцы туловища), две недели – степ аэробика (на мышцы нижних конечностей), две недели – фитбол-аэробика (на мышцы верхних конечностей). Нагрузка при таком сочетании упражнений распределяется равномерно, повышается интерес

**Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari**

и эмоциональность занятий (ЧСС 120-125 уд/мин, максимальная ЧСС 145-155 уд/мин.) (табл.1).

Методика оздоровительной тренировки в контрольной группе включала комплексы силовой подготовки и упражнений на растягивание: 1-й и 2-й мезоциклы – базовый уровень силовой тренировки – интенсивность 30% от тах (кол-во повторений 15-20, кол-во серий – 1-3), 3-й и 4-й мезоциклы – развивающий уровень силовой тренировки интенсивность 40-50% от тах (кол-во повторений 15-20, кол-во серий – 2-5) (ЧСС средняя – 120-140 уд/мин ЧСС тах– 147-171 уд/мин).

Таблица 1

**Методика занятий оздоровительной аэробикой в экспериментальной и контрольной группах**

Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой женщин ЭГ (24 недели)	Методика занятий оздоровительной аэробикой женщин КГ (24 недели)
4 мезоцикла по 6 недель Один мезоцикл включает: 2 недели классической аэробики (на мышцы туловища) – 2 недели степ аэробики (на мышцы нижних конечностей) 2 недели фитбол-аэробика (на мышцы верхних конечностей)	Классическая аэробика Подготовительная – разогревание, стретчинг Основная – аэробная разминка, первая аэробная «заминка», силовые упражнения Заключительная – вторая «заминка», глубокий стретчинг
Нагрузка постепенно и плавно повышалась от мезоцикла к мезоциклу за счет повышения сложности комплексов упражнений (включения в комплексы физических упражнений, выполняемых: а) с большой амплитудой б) координационной сложностью в) увеличения темпа музыкального сопровождения.	1-й и 2-й мезоциклы – базовый уровень силовой тренировки – интенсивность 30% от тах (кол-во повторений 15-20, кол-во серий -1-3), 3-й и 4-й мезоциклы – развивающий уровень силовой тренировки интенсивность 40-50% от тах (кол-во повторений 15-20, кол-во серий -2-5).

ЧСС средняя – 120-140 уд/мин ЧСС тах– 147-171 уд/мин

Содержание и методика проведения занятий оздоровительной классической аэробикой не отличались в ЭГ и КГ группах женщин.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Результаты педагогического эксперимента показали, что у женщин ЭГ и КГ занимающихся регулярно оздоровительной аэробикой, статистически значимо снизилась масса тела, общего количества жира на протяжении 24-х недель занятий. Так, в экспериментальной группе масса тела достоверно снизилась – с 81,2 до 74,2 кг (на 5,8%). Количество жира в организме у женщин экспериментальной группы снижалось в процессе эксперимента от 40,3 до 22,6% от массы тела.

В контрольной группе у женщин при исходных показателях массы тела - 80,9 кг к окончанию педагогического эксперимента результаты составили 75,5 кг. Количество жира в организме у женщин контрольной группы также снижалось в процессе эксперимента от 34,1 до 27,1% от массы тела. Через 24-недели систематических занятий женщины ЭГ и КГ групп выглядели более «подтянутыми», чем до начала исследования. Этот факт подтверждается уменьшением кожно-жировых складок во всех областях тела.

Толщина кожно-жировых складок уменьшилась во всех областях, но наиболее значимо (достоверно) в местах наибольшей локализации жировых отложений: на бёдрах – на 34,5%, на плечах сзади – на 34,3%, на животе – 30,6%, под лопаткой – на 25,7 %, на голени – на 18,9%.

Абсолютная величина жирового компонента у женщин участвующих в эксперименте снизилась на 6,5 кг в ЭГ и 7,0 кг в КГ.

Существенно улучшились и результаты функциональных тестов у женщин ЭГ и КГ групп: ЧСС в покое снизилась на 10,2% (на 7,9 уд/мин –  $P < 0,05$ ), что свидетельствует о повышении экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы. В пробе Руффье индекс снизился с 11,4 до 8,1 –  $P < 0,05$ ), что указывает на хороший уровень физического состояния женщин ЭГ (повышении показателей кардио-респираторной системы женщин ЭГ на 29%, а КГ на 24,6% соответственно).

Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы женщин педагогов по завершению эксперимента позволяет заключить, что ЭГ и КГ успешно реализовали (адаптировались) под программы оздоровительной аэробной тренировки.

Оценка психологического состояния женщин после окончания исследования обнаружила тенденцию улучшения показателей в обеих группах. Полученные данные позволяют сделать вывод, что под воздействием программ в ЭГ – комплексной оздоровительной аэробики (классическая аэробика, спеп- и фитбол-аэробика) в КГ – только оздоровительной классической аэробики

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

(силовая подготовка в сочетании с упражнениями на растягивание) происходит достоверное улучшение параметров физической подготовленности (гибкость) у всех участниц эксперимента.

Таким образом, оздоровительная аэробная тренировка в ЭГ и КГ группах строилась на основе ведущих мотивов, значимых для женщин педагогов вуза – «коррекция телосложения», «снижение массы тела» и «улучшение состояния здоровья» (по результатам анкетирования).

Полученные результаты показывают, что обе группы (ЭГ и КГ) женщин реагируют на разные варианты аэробных занятий согласованным и достаточно существенным сдвигом морфофизиологических, психологических и физических показателей. Это свидетельствует о том что, независимо от применения различных направлений аэробики женщины смогли существенно снизить массу тела, количество жировой ткани, уменьшилась ЧСС в состоянии относительного физиологического покоя, выявлен прирост результатов наклона вперед, произошли положительные изменения настроения, самочувствия и активности.

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают положение о том что, женщины предпочитают умеренные нагрузки со средней интенсивностью с большим количеством силовых упражнений и на растягивание. Оптимальной физической нагрузкой оздоровительной направленности для женщин зрелого возраста обладают комплексы упражнений классической аэробики средней сложности, выполняемые с умеренной интенсивностью.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Inomov F. O' (2022). Methods of determining degrees of scoliosis. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 319-324.
2. Muratova, G. R. "To the questions of innovative approach to the process of Physical education in university." Open Access Repository 8.12 (2022): 371-374.
3. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

4. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
5. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
7. Arabboev, Q. T. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
8. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
9. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
10. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
11. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
12. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." *Ученый XXI века* 20 (2016).
13. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ."

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

15. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

16. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

17. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." ИЖТИМОЙ-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

18. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.

20. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.