

## ФИТНЕС ВА АЭРОБИК ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Озод Ибрагимович Хасанов  
Урганч давлат университети  
[sharqs80@mail.ru](mailto:sharqs80@mail.ru)

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада “Фитнес ва аэробик гимнастика машқлари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожлаништириш методикаси” мавзуси кенг ёритилган. Фитнес ва аэробик гимнастика машқлари орқали талаба ёшларнинг жисмоний эҳтиёжларини замонавий ёндашувлар асосида тана вазнини меъёрга келтириш, жисмоний ва функционал тайёргарликни ошириш усуллари ёритилган.

**Калит сўзлар:** фитнес, аэробик машқлар, функционал тайёргарлик, ортиқча вазн, тана, юклама, замонавий технология, жисмоний тарбия, талаба, қизлар.

### ABSTRACT

In this article, "Methods of physical development of students through fitness and aerobic gymnastics" are studied. Fitness and aerobic gymnastics discuss the physical needs of students in order to normalize body weight based on modern approaches, improve physical and functional fitness.

**Keywords:** fitness, aerobics, functional training, overweight, physique, load, modern technologies, physical education, female students.

### КИРИШ

Ҳаёт гўзаллиги, мазмуни инсон саломатлиги орқали теран идрок этилади. Жисмонан соғломлик-бебаҳо неъмат. Соғлом турмуш тарзи шакллантириш, тана ва руҳиятни соғломлаштиришни кундалик юмушга айлантириш – аввало, кишида жисмоний маданиятни таркиб топтириш, юксалтириш орқали амалга оширилади.

Жисмоний соғломлик ҳам интеллектуал салоҳият ва маънавий етуклик каби комиллик жиҳатларининг таркибий, ажралмас бўлагидир. Халқимизнинг ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиётида жисмоний маданият ва спорт соҳаси энг



муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний маданият ва спорт ижтимоий соҳа сифатида инсонларни жисмонан, маънан ва рухан етук, комил шахс этиб тарбияласа, иқтисодий жиҳатдан эса ишлаб чиқарувчи субъектлар, яъни инсонларни саломатликларини ҳамда юқори иш қобилиятларини тиклаш ва мустаҳкамлаш орқали мамлакатимизнинг ишлаб чиқаришини ҳамда иқтисодиётини ривожланишига ўз ҳиссасини қўшади. Бизга тарихдан маълумки, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ҳар бир жамиятда шу жамиятнинг мафкурасига хизмат қилади ҳамда шу жамиятнинг мафкураси таъсири остида ривожланиб боради. Давлатимиз томонидан мустақилликнинг дастлабки кунларидан баркамол авлод тарбиясининг асосий омили сифатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор берилди ва давлат сиёсатининг устивор йўналишларининг бирига айланиб, бугунги кунда ҳам давлатимиз томонидан улкан ислоҳотлар олиб борилмоқда.

Шунинг учун ҳам, бугун инсон ҳаётида, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний маданиятни юксалтириш, болалар спорти, хотин-қизлар спорти ва оммавий спортни ривожлантириш ва тарғиб қилиш, спортнинг ҳар бир шахс ижтимоий ҳаёти, ҳар бир оилага кириб боришини таъминлаш йўналишида чиқарилган Президент фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари, мутасадди вазирликлар кўрсатмалари ижросини таъминлаш йўналишида юртимизда кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда, қонун, фармон ва қарорлар қабул қилиниб, ижроси таъминланмоқда.

Республикамизда олий таълим тизимини модернизация қилиш янги сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий шароитларда амалга оширилмоқда ва унинг олдига рақобатбардош, жисмонан ва маънан етук, кенг доирадаги интеллектуал салоҳиятга ва юқори ишчанлик қобилиятига эга малакали кадрларни тайёрлаш вазифасини қўймоқда. Шу билан бирга, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияга ажратилган соатларнинг мунтазам камайиб бориши кузатилмоқда, ваҳоланки жисмоний тарбия дарслари кўпчилик талабалар учун ҳаракат фаоллигини сақлаб қолишнинг ягона йўлидир. Ундан ташқари, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича машғулотларнинг ягона услубияти йўқ, талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва саломатлигида оғишлари бўлган ўзига хос хусусиятлари инобатга олинмаган. Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида талаба-ёшлар организмнинг ички захираси даражасини анча ошириш, саломатлигида учрайдиган турли ўзгаришларни олдини олиш ёки ривожланиш суръатини камайтириш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.



Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг энг муҳим вазифаларидан бири Р.Г.Узьянбаева, Ю.М.Юров, О.А.Мельникова, О.А.Козлова, С.Г.Оболочков, И.Н.Юрченя, Н.А.Барташевич, Н.А.Саркисова, В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляеваларнинг фикрича, саломатлигида оғишлари бўлган талабалар билан ишлаш ҳисобланади, бундай талабалар контингенти ўртача 5% дан 20%гача атрофида. Е.Н.Максимова, Е.К.Гильфанова, М.Ассекретов, О.Н.Кривощекова, С.Е.Бабинов, Т.И.Крылов, С.Н.Якименко, И.Н.Григорьеваларнинг маълумотларига кўра, олий таълим муассасалари битирувчиларини 42% да сурункали касалликлар, 50% да морфофункционал патология учрайди. В.К.Спирин, Л.А.Семенов, С.П.Миронова, Д.А.Беляеваларнинг маълумотларига асосан талабаларнинг саломатлигидаги оғишлар, нозологик тузилишига кўра, аксарият таълим муассасаларида қуйидагича тақсимланган: таянч-ҳаракат аппарати касалликлари 34%, юрак-қон томир тизими касалликлари 22%, кўриш аъзолари касалликлари 12%. В.А.Лаптев (2003), Панков ва бошқалар томонидан нафақат жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайиши, балки саломатлик ҳолатига кўра махсус тиббий гуруҳга тааллуқли бўлган талабалар сони ошганлиги аниқланган.

Т.С.Усманходжаев, И.А.Кошбахтиев., Р.И.Нуримов, И.В.Бабичева, О.Л.Эрдонов каби олимлар томонидан талаба-ёшларнинг саломатлигига салбий таъсир қилувчи қуйидаги омиллар аниқланган: ўқув машғулоти ва дам олиш учун вақтнинг ноқиллона тақсимланиши, тикланиш учун дам олишдан самарасиз фойдаланиш, пассив дам олиш шакллариининг кўп қўлланилиши, зарарли одатларга берилиш, хонада мунтазам узоқ вақт бўлиш оқибатида кислород етишмаслиги (гипоксия). Булар талаба ёшларни асабийлашган ҳолатга, эмоционал ва психик зўриқишига ва ноҳуш, баъзан эса, саломатлигида муқаррар нуқсонларнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Саломатлик ҳолатида аниқланган хусусиятларни инобатга олган ҳолда, талабалар орасида соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилишни тарғиб этиш ўзини оқлайди ва илмий асосланган ҳисобланади. Вазифа шундан иборатки, ҳар бир инсонга саломатлик ҳолати ва ёшга хос хусусиятларига мос келадиган жисмоний машқлар мажмуи, айниқса, соғломлаштирувчи гимнастика турлари тавсия қилиниши зарур. Шу сабабдан Ю.В.Менхен, А.В.Менхенлар олий мактабнинг вазифаси назарий билимлар, касбий кўникма ва малакаларни шакллантириш билан биргаликда талабалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдан иборат, деб ҳисоблашади. Таъкидлаш жоизки, талаба-ёшлар жисмоний тарбияни касалликларни олдини олиш, жисмоний ишчанлик ҳолатини, жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаш ва мустаҳкамлаш, “мослашувчанлик ўзагини” ҳосил қилишдаги, ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирига нисбатан юқори мослашувчанлик имкониятларини таъминлашдаги аҳамиятини тўлиқ англаб етишмайди.

## НАТИЖАЛАР

Талаба-ёшларнинг “Фитнес ва аэробик гимнастика машқлари орқали талаба ёшларнинг жисмоний ривожлаништириш методикаси” ритмик гимнастика, жумладан, классик аэробика ва фитнес-аэробика бўйича ҳар хил жадалликдаги дастурларни ортиқча вазнга эга бўлган талаба қизларнинг тана тузилиши, жисмоний ишчанлик қобиляти ва функционал ҳолати кўрсаткичларига таъсири ўрганилди.

Соғломлаштирувчи аэробика бўйича жисмоний машқларнинг узоқ вақт ва мунтазам таъсири тажриба гуруҳи қизларида ҳамда назорат гуруҳи қизлари организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга имкон берди. ТГ да ЮҚС кўрсаткичи тажриба бошида минутига  $83,5 \pm 1,1$  зарбани ташкил қилган бўлса, тажриба охирида  $76,7 \pm 0,91$  зарбага тенг бўлди. Назорат гуруҳида ҳам ЮҚС нинг минутига  $83,1 \pm 1,77$  зарбадан минутига  $78,2 \pm 1,74$  зарбагача камайиши кузатилди. ЎТС кўрсаткичининг ижобий ишончли ўсиш динамикаси аниқланди, бу классик аэробика билан шуғулланувчи қизлар гуруҳида нафас олиш тизими иши яхшиланганлигидан далолат беради. Тажриба гуруҳида ЎТС нинг дастлабки даражаси  $2232,3 \pm 1,9$  мл ни ташкил қилди, тажрибадан кейин эса ЎТС қиймати  $2575,0 \pm 1,5$  гача етди ( $p < 0,001$ ). Назорат гуруҳида ҳам ЎТС қиймати  $2206,0 \pm 1,4$  дан  $2455,0 \pm 1,3$  мл гача ошди.

КМЎ кўрсаткичи НГ учун тажриба бошида  $18,85 \pm 1,2$  мл/мин/кг ни ташкил этди, классик аэробика

машғулотларидан сўнг ушбу кўрсаткич қийматлари  $20,67 \pm 0,46$ , мл/мин/кг гача ортди, ТГ эса КМЎ қийматлари  $18,89 \pm 0,66$  мл/мин/кг дан  $21,52 \pm 1,1$  мл/мин/кг гача кўтарилди, бу ортиқча вазнга эга қизларнинг аэроб имкониятлари ошганлигидан далолат беради.

Агар тажриба бошида ТГ да ГСТИ бўйича жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари паст бўлган бўлса, ўтказилган соғломлаштирувчи аэробикадан кейин НГ қизларида ишчанлик қобилияти  $50,7 \pm 1,4$  дан  $58,7 \pm 1,7$  гача, ТГ да эса  $50,9 \pm 1,6$  дан  $60,4 \pm 1,8$  гача ошди, бу ушбу қизлар контингенти учун ижобий силжиш ҳисобланади.

Олинган жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари динамометрия маълумотлари билан ҳам тасдиқланади. Улар ҳам ўнг, ҳам чап қўл панжа кучининг ошганлигидан далолат беради. Чап қўл панжа кучи НГ да 1,2 кг га, ТГ да эса 1,8 кг ортди. Эътироф этиш лозимки, гавда кучи кўрсаткичлари бўйича ҳам натижалар ТГ да НГ га нисбатан юқорироқ. Гавда кучи қиймати ўсиши 3,49 кг ни ташкил қилди, яъни ТГ да дастлабки кўрсаткичлар  $38,6 \pm 1,21$  дан  $42,09 \pm 1,07$  гача етди, НГ да эса ўсиш 2,4 кг ни ташкил қилди. Ўтказилган ҳисоб-китобларнинг кўрсатишича, ТГ да гавда кучи 14,02% га ўсди, НГ да эса ўсиш 11,2% ни ташкил қилди. Эҳтимол ТГ да куч сифатларининг ўсиши мушак тўқимасининг ривожланиши билан боғлиқдир. Бу иккала текширилувчи қизлар гуруҳларида ҳам қайд қилинди. Шунингдек, ТГ да эгилувчанлик кўрсаткичининг ишончли ошганлиги аниқланди: тажриба бошида тик турган ҳолатдан пастга эгилишда кўрсаткич  $9,3 \pm 0,7$  см ни ташкил қилган бўлса, тажриба охирида унинг қиймати  $13,6 \pm 0,9$  см га етди, эгилувчанлик сифатининг ўсиши 4,3 см ни ташкил қилди.

Тажриба гуруҳида кўпроқ куч сифатларининг ўсиши кузатилди, бу нафақат гавда кучи ҳамда қўл панжалари динамометрияси кўрсаткичлари орқали тасдиқланади, балки тана мушак таркибининг ошиши билан ҳам тасдиқланади: тажриба гуруҳида ўсиш 1,01 кг га тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида 0,6 кг тенг. Жисмоний ишчанлик қобилиятини таъминловчи интегратив тизим ҳисобланган кардиореспиратор тизим кўрсаткичларини қўллаб туриши учун қуйидаги муҳим жиҳатни эътироф этиш зарур: АБ кўрсаткичлари ҳам классик аэробика, ҳам фитнес-аэробика машғулотлари вақтида машғулот юкламаларига тўғридан-тўғри боғлиқ ҳолда ошиб борди. Машғулот вақтида юракнинг қон ҳайдаши ошиши ДБ га қараганда кўпроқ СБ га таъсир кўрсатди.

Машғулот вақтида ишлаётган мушак томирларнинг





дарҳол кенгайиши содир бўлади, ҳар қандай иш бошида эса бутун қисқа муддатли иш давомида тери томирларининг кенгайиши кузатилади. Бу шуни англатадики, вақт бирлиги ичида артериялардан кенгайган мушак (ва тери) артериялари ҳамда капиллярларига тинч ҳолатдагидан кўра кўпроқ қон ҳайдалади. Бироқ жисмоний юкламалар СБ (систолик босим) ва ДБ (диастолик босим) реакциялари тажриба гуруҳи қизларида назорат гуруҳи қизлариникига нисбатан кучлироқ ифодаланди. Демак, ТГ қизларида юрак-қон томир тизимининг (ЮТТ) жисмоний юклагамага бўлган мослашиш имкониятлари НГ га нисбатан юқори, бу ДБ қийматининг пасайишида намоён бўлди. Машғулот юклагмаси вақтида ПБ нинг ўзгариши аниқланди.

Натижада талаба ёшларнинг саломатлик кўрсаткичларида гимнастика воситалари орқали босқичма-босқич ўзлаштириш учун замин яратилган ва талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш, функционал ҳолати 16-18% яхшиланган;

фитнес аэробика машғулотларни мазмуни ва хусусиятлари организмни толиқиш ва қайта тикланиш вақтини ўзгариши ҳисобига оптималлаштирилиб, Натижада талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш самарадорлиги 14% ошган;

талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлар асосида экспресс баҳолашнинг янги шкаласи ёрдамида тезкор ахборот олиш имконияти бўйича Урганч давлат университети тарих факультетида таҳсил олувчи талаба ёшларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш дастурига киритилган. Натижада талаба-қизлар қўлларининг мушак кучи 7,7%га ошган;

талаба-ёшларнинг фитнес аэробика машғулотларини ўтказиш ва уни ташкил этишда жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини яхшилаш асосида Натижада тадқиқот гуруҳларидаги талаба-қизларда тана вазн индекси камайиши (6.18%), куч сифатларини 14.02%, тезлик-куч сифатини 11.4% га, эгилувчанлик сифатини 4.1% га ўсиши кузатилган.

## ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар ва нашрий ишларни таҳлил қилиш, уларни аксарияти талабаларнинг соғлом турмуш тарзи асосларига бағишланганлигини, спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг саломатлик ҳолатини мақсадли мониторинг қилишга йўналтирилган тадқиқотлар деярли

йўқлигини кўрсатди. Ҳозирги вақтда, талаба-ёшларнинг саломатлик ҳолатини умумий жисмоний ривожланиш мезонлари билан боғлиқ ҳолда мажмуавий баҳолашга қаратилган тадқиқотлар мавжуд эмас.

2. Ўтказилган анкета-сўров натижаларига кўра Урганч Давлат Университетида таҳсил олувчи талабаларнинг жисмоний тарбияга жалб қилинганлиги ва унга муносабатини яхшилаш зарурати мавжудлиги аниқланди.

3. Морфологик ва функционал тавсифларни инобатга олган ҳолда индексларни ҳисоблаш усулидан фойдаланиш орқали талабаларнинг соматик саломатлиги даражаси аниқланди. Урганч Давлат Университети Табиий фанлар факультети талабаларида паст ва ўртадан паст даражадаги саломатлик ҳолат 60% қизларда, ўрта, ўртадан юқори ва юқори даражалар 40.0% қизларда аниқланди. Урганч Давлат Университети Математика факультетида таҳсил олувчи талаба қизларда салбий кўрсаткичларга эга саломатлик ҳолати даражаси 54.0% ни, саломатлик ҳолатида барқарор ижобий ўзгаришлар бўлганлар 46%ни ташкил қилди. Урганч Давлат Университети Табиий фанлар факультети талаба қизларининг 36.3% да салбий ҳолатлар, 63.7% да ижобий ҳолатлар билан ифодаланган саломатлик даражаси кузатилди. Урганч Давлат Университети тарих факультети қизларининг 53.0% да ўртадан паст даражадаги, 33.3% да ўрта, 13.7% да юқори даражадаги саломатлик ҳолати аниқланди.

4. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича Урганч Давлат Университети талабаларида Мартини синови ўтказилганда қизларда 42.0% ноадекват реакция аниқланди, бу ЮҚЧ ва АБ кўрсаткичларининг ошишида ҳамда организмни кеч (5 минутдан кўпроқ вақт ичида) тикланишида намоён бўлди. Бу ҳолат юрак-қон томир тизимининг ушбу юкломани бажаришга бўлган мослашувчанлик имкониятлари паст эканлигидан далолат беради. Жисмоний ишчанлик қобилиятини янада ишончли баҳолаш учун Гарвард степ-тести бўйича синовдан ўтказилган қизларда ГСТИ қиймати меъёрга нисбатан паст ( $44,7 \pm 0,36$ ) кўрсаткичлар аниқланди, бу ишчанлик қобилиятининг паст даражада эканлигидан далолат беради.

5. Қизларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш шкаласи ишлаб чиқилди. Унга асосан 4 та жисмоний сифат ва 2 та физиологик кўрсаткич – жисмоний ишчанлик ва организмни тикланишини намоён этадиган Гарвард степ тести ва Мартине синови танланди. Ҳар бир тестга оид ўлчов бирликлари ва уларни баҳолаш кўрсаткичлари жисмоний ривожланиш “аъло”, ”яхши“ ва

“қоникарли” баҳоланган талаба ёшлар учун алоҳида ишлаб чиқилди ва мураббийлар томонидан ўқув жараёнида нозологик ҳолати жиҳатидан бир хил бўлган талаба қизларни комплектация қилишда қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

6. Тўрт ой давом этган тажрибадан сўнг, ортиқча вазнга эга иккала гуруҳ қизларида вазнининг камайиши кузатилди. Классик аэробика билан шуғулланган НГ қизларида тана вазнининг камайиши 4.35 кг.ни, фитнес-аэробика билан шуғулланган ТГ қизларида 3.46 кг.ни ташкил қилди ( $p < 0.05$ ), бу НГ кўрсаткичларидан паст. Назорат ва тажриба гуруҳлари қизларида тана массасининг таркибий қисмлари нисбатларида фарқлар аниқланди. Классик аэробика билан шуғулланган НГ қизларида тана ёғ таркибининг камайиши 3.67 кг ни, фитнес-аэробика билан шуғулланган ТГ қизларида 3.23 кг ни ташкил этди, иккала гуруҳда ҳам ишончлилик даражаси бир хил -  $p < 0.01$ . Бироқ мушак таркибининг миқдоридан ўзгаришлар ҳар хил бўлди. Мушак массасининг ўсиши НГ да 0.6 кг ни, ТГ да эса 1.09 кг ни ( $p < 0.05$ ) ташкил этди.

7. Жисмоний ривожланиш даражаси бўйича тажриба гуруҳида кўпроқ куч ва тезлик-куч сифатларининг ўсиши аниқланди: гавда кучининг юқори қийматлари (ўсиш 14.02% ни ташкил қилди, НГ да эса - 12.2%), шунингдек, қўл панжа кучи кўрсаткичларида аниқланди, бу назорат гуруҳи мушак таркибининг (1.09 кг га) ошиши натижасидир. Турган жойидан узунликка сакраш тестида кўрсаткичларнинг ўсиши ТГ да 11.4% ни, НГ да 9.3% ни ташкил қилди. Иккала гуруҳда эгилувчанлик кўрсаткичининг ишончли ўсиши аниқланди: ТГда ўсиш 4.1 см.ни, НГда эса – 4.3 см.ни ташкил этди. Соғломлаштирувчи аэробика турларининг қўлланилиши натижасида жисмоний ишчанлик қобиляти НГ қизларида  $50.7 \pm 1.4$  дан  $58.7 \pm 1.7$  гача, ТГ қизларида эса  $50.9 \pm 1.6$  дан  $60.4 \pm 1.8$  гача ошди, бу тажриба гуруҳи қизларида жисмоний тайёргарлик юқори даражада ошганлигидан далолат беради.

Талаба ёшларнинг саломатлик ҳолати бўйича олинган натижалар ҳаракат фаоллигини етишмаслигини кўрсатади ва бу саломатлик ҳолатида турли оғишларни пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бундай ҳолатни бартараф қилиш мақсадида барча олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраларини қайта тиклаш, жисмоний тарбия бўйича соатлар ҳажмини ҳафтасига 6 соатгача кўпайтириш ва ўқув режа жадвалига киритиш, мустақил таълимни самарали ташкил қилиш мақсадга мувофиқ.



## REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаларига бағишланган йиғилишда” ги нутқи, 2018 йил 21 сентябрь, “Халқ сўзи газетаси”, 1-2 бет.
2. Узянбаева Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов //Теория и практи. физ. культ., 2007, №5, с. 49-51.
3. Юров Ю.М. - Кластерно – модульный подход в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем. / Учебно – методическое пособие по физической культуре. Тамбов, 2008, стр. 3-10, стр.66.
4. Мельникова О.А. - Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани. // Теор. и практи.физ.культуры, № 2, 2009, стр.
5. Козлова О.А. - Дифференцированная методика физического воспитания студенток с учетом их нозологии и психофизического состояния. // Теория и практика физической культуры, № 9, 2010, стр. 69.
6. Оболочков С.Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза. //Теория и практи.физ.культуры,2010,№2,48 с.
7. Юрченя И.Н., Барташевич О.Н., Саркисова Н.А. В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляева Оценка состояния здоровья студенческой молодёжи,обучающейся в неспортивных вузах.// Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции с межд.участием, Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта,-17-18 октября 2019г. С-Петербург.,стр.221-223.
8. Максимова Е.Н.Индивидуальный ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза. / Диссертация кандидата педагогических наук Смоленск, 2006.,181с.
9. Гильфанова Е.К., Аглеев В.Ф.Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе //Теория и практика физической культуры, 2009.-№8.-с.-18.
- 10.Ассекретова М. А. Инновации в системе физической культуры /В сб. Физическое развитие студентов в современном мире Материалы межд. Научно-практической конференции, с-Петербург, 2019, с. 359-361.
- 11.Кривощечекова О.Н., Бебинов С.Е., КрыловаТ.И., Якименко С.Н.,-Динамика физического развития и заболеваемости



обучающихся вуза, /О.Н. Кривошекова, // Ученые записки университета имени П.Ф.Лестгафта.-2018.- №10 с. 145-147.

12. Якименко С.Н. – Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления. //Теория и практика физической культуры, 2005, №10, с. 46-48.

13. Григорьева И.Н. Распространение Вич-инфекции как следствие падения нравственных ценностей. //материалы межд. научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. С-петербург.,с. 190-193.