

Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich

hikmatulloaefiyev@gmail.com

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
(Asia International University)

Anatatsiya: Aerobik mashqlar dasturlari ko'p yillar davomida mavjud bo'lib, millionlab odamlarga sog'liq uchun foyda keltiradi. Ular arzon narxlarda taklif etiladi, kam yoki umuman jihozlarga muhtoj emas va butun dunyo bo'ylab maktablar, jamoat markazlari va fitnes klublarida mashq qilinadi.

Kalit so'z: Aerobika, gimnastika, aerobik raqs, Muntazam aerobikaning, kompozitsiya

Aerobika 1968 yilga borib taqaladi va butun dunyo bo'ylab kengaydi. Aerobik gimnastika, 1988 yilda AQShda va o'sha yili Yaponiyada tug'ilgan, aerobik raqs xoreografiyasi va gimnastika elementlarining o'ziga xos kombinatsiyasi. Bu bolalar, o'smirlar va kattalar uchun aerobikaning badiiy sifati va qiziqarliligini saqlab qolgan holda, xavfli sport turlarida qatnashish va/yoki musobaqalashish imkoniyatini yaratadi.

Aerobika gimnastikasi hali o'zining etuk bosqichida ko'p yillar davomida Xalqaro gimnastikachilar federatsiyasi (FIG) tarkibida ko'rgazmali maqsadlarda shug'ullanadi. 1994 yilda Jeneva Kongressida ushbu o'sib borayotgan sportning imkoniyatlarini ko'rib, FIG Bosh Assambleyasi uni yana bir intizom sifatida qabul qilishga qaror qildi, bu dunyoning eng yuqori sport organlari, shu jumladan Xalqaro sport federatsiyalari Bosh assotsiatsiyasi va boshqa mamlakatlar tomonidan to'liq e'tirof etilishi uchun. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi. FIG bilan birgalikda sport o'sishda va rivojlanishda davom etmoqda. Aerobika gimnastikasi bo'yicha jahon chempionati 1995 yildan beri har yili o'tkazib kelinadi.

AEROB GIMNASTIKA - BU NIMA? Aerobik gimnastika - bu aerobik raqs xoreografiyasi va gimnastika elementlarining noyob kombinatsiyasidan foydalanadigan dam olish va raqobatbardosh faoliyat. FIG ball kodeksidagi ta'rifga ko'ra, aerobik gimnastika - bu an'anaviy aerobikadan kelib chiqqan musiqaga yuqori intensivlikdagi harakat naqshlari bilan doimiy ravishda bajarish qobiliyati. Muntazam barcha harakatlar, musiqa va ifodaning mukammal integratsiyasi bilan ijodkorlikni namoyish qilishi kerak.

Muntazam aerobikaning ettita asosiy bosqichidan, raqs harakatlarining o'zgarishi va kamida to'rtta qiyinchilik elementidan maksimal 10 ta elementdan foydalanishi kerak.

Ishtirokchilar darajasiga qarab tartiblar juda oddiy yoki murakkab bo'lishi mumkin.

Aerobik gimnastikada 6 ta turli toifalar mavjud bo'lib, agar ishtirokchi musobaqalashmoqchi bo'lsa, o'ziga mos toifani tanlashi mumkin. Kategoriyalar quyidagicha:

1. Individual ayollar, individual erkaklar
2. Aralash juftlikla
3. Trio (erkaklar/ayollarning har qanday kombinatsiyasi)
4. 5 kishilik guruhlar (erkak/ayollarning har qanday kombinatsiyasi)
5. Aerobik raqs (8 - har qanday kombinatsiya)
6. Aerobik qadam (8 - har qanday kombinatsiya)

Aerobik gimnastika sportining yana bir qiziqarli va dinamik intizomidir. Uning mashhurligi butun dunyo bo'ylab dam olish, maktabga asoslangan dasturlardan viloyat, milliy va xalqaro raqobatbardosh dasturlargacha ishlaydigan dasturlar bilan mashhur.

Bugungi kunda fitnessga e'tibor qaratilayotgani va barcha yoshdagi odamlarning jismoniy faol bo'lishga bo'lgan ehtiyoji ortib borayotganligi sababli, Aerobik gimnastika ikkalasini ham qondirish uchun noyob imkoniyatni taqdim etadi.

Aerobik gimnastika - bu aerobika va raqs xoreografiyasining ijodiy kombinatsiyasi fitness va gimnastika elementlari bilan. Bu asosiy kuch, moslashuvchanlik va quvvatni maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan yuqori energiya/kardio mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

Aerobik gimnastika yosh bolalar, o'smirlar, kattalar, raqqoslar, sobiq gimnastikachilar/sportchilar va fitness ishqibozlarigacha bo'lgan keng doiradagi ishtirokchilarni o'ziga jalb qiladi. Bu yangi, innovatsion dasturlarni taqdim etish yoki mavjud dasturlarni yaxshilashga intilayotgan gimnastika klublari uchun ajoyib qiziqarli mashg'ulotdir.

Aerobik raqs FIG Aerobik gimnastikaning 2011-yilda joriy etilgan eng yangi musobaqa toifasidir. Aerobik raqs aerobik tarkibga ega raqs xoreografiyasining kattaroq segmentlarini o'z ichiga olgan 8 kishilik guruh (erkaklar/ayollarning har qanday kombinatsiyasi) uchun mo'ljallangan. Ko'pgina klublar yoki maktab dasturlari bunga ishora qiladi

Qiyinchilik elementlari: To'g'ri aerobik tartib shuningdek, gimnastikaga asoslangan ko'nikmalar bo'lgan "qiyinchilik elementlari" ni ham o'z ichiga olishi kerak. Aerobik gimnastika shuningdek, tumbling yoki akrobatik elementlarga ham ruxsat berishini unutmang; biroq, u orqa tomonni ushlab turuvchi inversiyalarni yoki har qanday giper-kengayishni (masalan, ko'priklar, halqali sakrashlar/sakrashlarni)

taqiqlaydi. Xavfsizlik va aerobik uslubni saqlab qolish uchun muntazam elementlar va raqs paytida orqa har doim "neytral orqa miya" holatida bo'lishi kerak.

To'rtta aerobik qiyinchilik elementlari guruhi mavjud va har bir guruhdan kamida bitta element bo'lishi kerak. Elementlar guruhlari quyidagilardan iborat:

1. A GURUHI (Dinamik kuch): surish, straddle surish, triceps surish, mente'yeli surishlar, portlovchi zarbalar, erkin tushish, oyoq doiralari.

2. B GURUHI (Statik kuch): 2 soniya davomida ushlab turiladigan tayanchlar (V tayanch, straddle tayanchi, L tayanch, Lever, Planche)

3. C GURUHI (sakrash va sakrash): sakrash, sakrash, sakrash, pike, to'yliq burilish

4. D GURUHI (Moslashuvchanlik va muvozanat burilishlar): vertikal bo'linishlar, frontal bo'linishlar, krep, to'liq piruet, illuziyalar

Aerobik gimnastika - muntazam kompozitsiya

7 ta asosiy qadam va raqsning kombinatsiyasi bilan bog'liq elementlardan tashqari, aerobik gimnastikaga xos bo'lgan boshqa kompozitsiya talablari ham mavjud. Birgalikda ular harakatning "Aerobik gimnastika uslubi" ni yaratadilar.

➤ Sportchilar taqdimot asosida baholanadi. Ular tabiiy ravishda tabassum qilishlari, ko'zlarini ochishlari kerak hakamlar yoki tomoshabinlar bilan aloqada bo'ling va ishonchli ko'ring.

➤ O'tishlar har doim silliq bo'lishi kerak - poldan sirtga, elementdan asosiy bosqichga va hokazo. Kun tartibida aniq pauzalar bo'lmasligi kerak. Musiqaning har bir zarbasini hisobga olish kerak.

➤ Sportchilar zamin maydonidan to'liq foydalanishlari kerak - barcha burchaklar va markaz.

➤ Sportchilar barcha yo'nalishlarda - oldinga, orqaga, yon tomonga, diagonal va aylana bo'ylab sayohat qilishlari kerak.

➤ Muntazam zamin, sirt va havo tarkibidagi muvozanatga ega bo'lishi kerak.

➤ Guruh sifatida sportchilar turli xil shakllanishlar qilishlari kerak. Masalan, butun guruh chiziq, v shaklida, doira yoki kvadrat shaklida joylashtirilgan.

➤ Qo'l va oyoq harakati kuchli va aniq shaklga ega. (o'tkir va aniq, oqlangan emas). Qo'llarning holatiga musht, ochiq fan yoki yopiq ustara kiradi.

➤ To'g'ri turish - bo'g'imlarning giperekstensiyasiz neytral tekislash. Hizalama oyoqning (oyoq ustidagi tizzasi) aerobik qadamlar bilan.

➤ Muntazamlar guruh a'zolari o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarni (tegish va vaqti-vaqti bilan ko'z bilan aloqa qilish) va "jamo'a harakati" loyihasini o'z ichiga olishi kerak. Ikki yoki undan ortiq sportchi ishtirok etadigan mashg'ulotlarda liftlar ham bo'lishi kerak. Harakatlanuvchi liftlar taqiqlanadi.

- Guruhda qatnashayotgan sportchilar o'z harakatlari va vaqtini sinxronlashtirishlari kerak.
- Taqiqlangan harakatlar yo'q - harakatlanuvchi liftlar, ko'priklar, halqali sakrash/sakrash, burilishlar

Foydalangan adabiyotlar.

1. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 344–352.
2. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Sharqiy akademik va ko'p tarmoqli tadqiqotlar jurnali , 1 (3), 82-89.
3. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 338-343.
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599) , 1 (9), 87-94.
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI
6. Saidova, MA (2023). BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING Stress VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. Umumjahon fanlari bo'yicha ta'lim tadqiqotlari , 2 (11), 294–299.
7. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293.
8. Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics . American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 329–337.
9. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2023). Sport gimnastika mashg'ulotlarida asosiy harakat qobilyat (FMS), postural (muvozanat) nazorat va o'zini o'zi idrok etishga sport gimnastikasining ta'sir. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 74-81.
10. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiyev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 353–359.
11. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 80–86.

12. Сайфиев, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, 2(4), 45-54.

13. Sayfiyev , H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 300–306.

14. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.

15. Saidova, M. (2023). Jismoniy SIFATLAR TUSHUNCHASI. *Zamonaviy fan va tadqiqotlar* , 2 (10), 251–254.

16. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. *Modern Science and Research*, 2(10), 251-254.

17. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. *International Journal of Culture and Modernity*, 16, 17-23.

18. Saidova, M., & Sayfiyev , H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192–199.

19. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Acrobat exercise and sports gymnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460–467.

20. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453–459.

21. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380.

22. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).

23. Ikromova Sitora Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68–77.

24. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 119-122.

25. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 107-114.

26. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 115-133.

27. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 184-191.

28. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 192-197.

29. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. *Innovation in Science, Education and Technology*.

30. Sadridinovich, J. T. (2023). Capabilities of SPSS Software in High Volume Data Processing Testing. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 82-86.

31. Sadridinovich, J. T. (2023, November). IDENTIFYING THE POSITIVE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WORK FACTORS BETWEEN INDIVIDUALS AND DEPARTMENTS THROUGH SPSS SOFTWARE. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 18, pp. 150-153).

32. Jalolov, T. S. (2023). TEACHING THE BASICS OF PYTHON PROGRAMMING. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(11).

33. Jalolov, T. S. (2023). Solving Complex Problems in Python. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(9), 481-484.

34. Jalolov, T. S. (2023). PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DATA PROCESSING USING THE SPSS PROGRAM. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 2(23), 220-223.

35. Jalolov, T. S. (2023). ADVANTAGES OF DJANGO FEMWORKER. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).

36. Jalolov, T. S. (2023). ARTIFICIAL INTELLIGENCE PYTHON (PYTORCH). Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research, 1(3), 123-126.

37. Jalolov, T. S. (2023). SPSS YOKI IJTIMOY FANLAR UCHUN STATISTIK PAKET BILAN PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH. Journal of Universal Science Research, 1(12), 207–215.

38. Jalolov, T. S. (2023). THE MECHANISMS OF USING MATHEMATICAL STATISTICAL ANALYSIS METHODS IN PSYCHOLOGY. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 138-144.

39. Jalolov, T. S. (2023). PROGRAMMING LANGUAGES, THEIR TYPES AND BASICS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 145-152.

40. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON TILINING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 153-159.

41. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON DASTUR TILIDADA WEB-ILOVALAR ISHLAB CHIQISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 160-166.

42. Jalolov, T. S. (2023). SUN'IY INTELLEKTD A PYTHONNING (PYTORCH) KUTUBXONASIDAN FOYDALANISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 167-171.

43. Jalolov, T. S. (2023). WORKING WITH MATHEMATICAL FUNCTIONS IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 172-177.

44. Jalolov, T. S. (2023). PARALLEL PROGRAMMING IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 178-183.