

**Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich**

hikmatullosaefiyev@gmail.com

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

**Синопис:** *Аэробный упражнения программы много годы в течение есть в миллионах \_ людям здоровье для выгода приносит \_ Они есть дешевый в ценах предложение сделано, меньше или в общем к оборудованию потребности это не и весь мир через школы, сообщество центры и фитнес в клубах упражнения будет сделано.*

**Ключ слово:** \_ \_ *Аэробика, гимнастика, аэробика танец, Регулярный аэробика, состав*

Аэробика до 1968 года. идти носится и весь мир через расширен. Аэробный гимнастика в 1988 году и вот и все год в Японии прирожденный, аэробный танцевать хореография и гимнастика элементов ему самому особенный комбинация. Этот дети, подростки и Взрослые для аэробики художественный качество и интересный сохранять остальные без , опасно виды спорта в типах посещать и / или конкурировать возможность создает \_

Аэробика гимнастика еще его собственный зрелый этап много годы в течение Международный гимнасты в составе Федерации (фиг.). демонстративный цели занимается . в 1994 году Женева в Конгрессе этот расти идущий спорта возможности См. рис. Голова. Сборка ему снова один дисциплина как принятие делать решение сделал это \_ мира большинство высокий виды спорта тела , вот и все включая Международный виды спорта федерации Главный ассоциация и другой страны к полный признание нужно сделать для . Международный Олимпия комитет. С фиг. расти вместе в спорте и в развитие продолжать делается \_ Аэробика гимнастика в соответствииисмир чемпионат с 1995 года. каждый год с тех пор прохождение придет.

**АЭРОБНАЯ ГИМНАСТИКА – ЧТО ЭТО?** Аэробный гимнастика это \_ аэробный танцевать хореография и гимнастика элементов уникальный из комбинации отдых , который вы используете и конкурентоспособный активность \_ Оценка ФИЖ в кодексе к определению чем аэробный \_ гимнастика это \_ традиционный от аэробики приходиться вышел под музыку высокий по интенсивности движение узоры с постоянный соответственно

выполнять способность \_ Обычный все движения , музыка и выразить идеальный интеграция с креативность демонстрация делать нуждаться \_

Обычный аэробики Семь основной со, танцуй своих действий изменять и по меньшей мере четыре трудность из элемента максимум от 10 предметов использовать нуждаться \_

Участники уровеньсмотрящий распоряжения очень простой или сложный быть может \_

Аэробный 6 разных в гимнастике категории есть, если участник хочет конкурировать если да, то самому себе подходящий категория выбирать может \_ Категории следующее:

1. Индивидуальный женщины индивидуально Мужчины
2. Смесь пара
3. Трио (любой из мужчин / женщин) комбинация)
4. 5 человек группы (любая из мужчин / женщин комбинация)
5. Аэробный танец (8 - любой комбинация)
6. Аэробный шаг (8 - любой комбинация )

Аэробный гимнастика гимнастика спорта снова один интересный и динамичный дисциплина. Его популярность весь мир отдыхать, в школу \_ на основе из программ региональный, национальный и Международный конкурентоспособный программ работающих программы с известной \_ Сегодняшний в день на фитнес внимание направляется и все возраст людей физический активный быть был необходимость повысился идущий из-за, Аэробика гимнастика удовлетворить обоих \_ для уникальной возможность подарок достаточно \_

**Аэробный гимнастика** это \_ аэробика и танцевать хореографии творческий комбинация фитнес и гимнастика элементы с. Это основной сила, гибкость и власть максимум уровень развивать направленный высокий энергия / кардио обучение собственный в берет \_

Аэробный гимнастика молодой дети, подростки, взрослые, танцоры , бывшие гимнасты / спортсмены и фитнес фанатам был широкий в кругу участники ему самому Привлечение делает \_ Это новое , инновационное программы подарок достигать или есть программы улучшить стремление гимнастика клубы для большой интересный тренируется .

Аэробный танцевальная ФИЖ- аэробика гимнастики в 2011 году сделанный большинство новый соревнование это категория. Аэробный танцевать аэробный для содержания иметь танцевать хореографии больше сегменты собственный \_ в для 8 человек группа (любой из мужчин / женщин

комбинация) для намеревался. Много клубы или школа программы к этому намекает делает

**Сложность элементы:** Это верно аэробный заказ а также гимнастика на основе навыки была «трудность элементы " \_ \_ \_ в брать нуждаться \_ Аэробный гимнастика также кувыркаясь или акробатический разрешить элементы тоже давать не забывай ; но оно вернулось сторона держа стоя инверсии или что там \_ гиперрасширение ( например , мосты , кольца прыжки / прыжки ) запрещено . Безопасность и аэробный стиль сохранять оставаться для регулярно элементы и танцевать в течение спина всегда нейтральна \_\_ назад в состоянии "мозга " быть нуждаться \_

**Четыре аэробный трудность элементы группа есть и каждый \_ из группы по меньшей мере быть одним элементом нуждаться \_ Элементы группы из следующих состоит из :**

1. ГРУППА А (Динамическая сила): отжимание, отжимание на ширине плеч , отжимание на трицепс , шарнирное отжимание. отжимания , взрывные выстрелы , бесплатно падение , нога круги .
2. ГРУППА В (Статическая мощность): 2 секунды в течение держа стоя опоры (V- образная опора, двухсторонняя опора , L- опора , рычаг, Planche )
3. ГРУППА С (прыжки и прыжок): прыжок , прыжок , прыжок , щука, полная превращение
4. ГРУППА D (Гибкость и баланс повороты ): вертикальные шпагат , фронтальный шпагат , креп , полный пируэт , иллюзии

#### **Аэробный гимнастика - регулярная состав**

7 \_ основной шаг и танца комбинация с зависит от элементов кроме того , аэробный на гимнастику особенный был другой состав требования слишком есть . Вместе они есть движения « Аэробика» гимнастика стиль " . они создают

- Спортсмены презентация на основе оценивается . Они есть естественный соответственно улыбка что они делают , их глаза открыт нуждаться судьи или аудитория с на связи быть и надежный видеть \_
- Переходы всегда есть гладкий быть нужно - с пола на поверхность , из элемента основной сценарий и и т. д. \_ День чтобы конечно паузы не быть нуждаться \_ Каждая музыка \_ дуновение счет получать нуждаться \_
- Спортсмены земля из этого района полный их использование нужно - все углы и центр \_

- Спортсмены все в направлениях - вперед , назад , вбок , по диагонали и круг через путешествовать делать нуждаться \_
- Обычный поверхность земли \_ и воздух содержался сбалансировать иметь быть нуждаться \_
- Группа как спортсмены другой другой формации делать нуждаться \_  
Например, весь группа линия, v- образная форма, круг или квадрат в виде размещено \_
- Рука и нога движение сильный и конечно формировать иметь \_ ( острый и ясный , элегантный это не ). Руки к ситуации кулак, открыть наука или закрыто бритва входит \_
- Это верно стоя - суставов без гиперэкстензии нейтральный выравнивание . Выравнивание ноги ( нога выше колено ) аэробный шаги с .
- рутины группа члены между взаимно эффекты ( коснитесь и временами с глаз с контакт сделать ) и « команда проект « движение » собственный в брать нуждаться \_ Два или от него больше, чем спортсмен участие который на тренировке есть лифты \_ нуждаться \_  
Подвижный лифты запрещено .
- В группе участие спортсмены собственный действия и время синхронизации нуждаться \_
- Запрещенный действия нет - подвижный лифты , мосты , кольцо прыжки / прыжки , повороты

#### Использовал книги .

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-AHAMMIYATI 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. Сайфиёв, 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 HARAКAT 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. Sadriddinovich, 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. Sadriddinovich, 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 IJTIMOYIY 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 INTELLEKTDADA 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.