



**EOC**  
EUROASIAN  
ONLINE  
CONFERENCES

# GERMANY

## CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON  
SCIENCE, ENGINEERING AND  
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi = digital object  
identifier

eoconf.com - from 2024

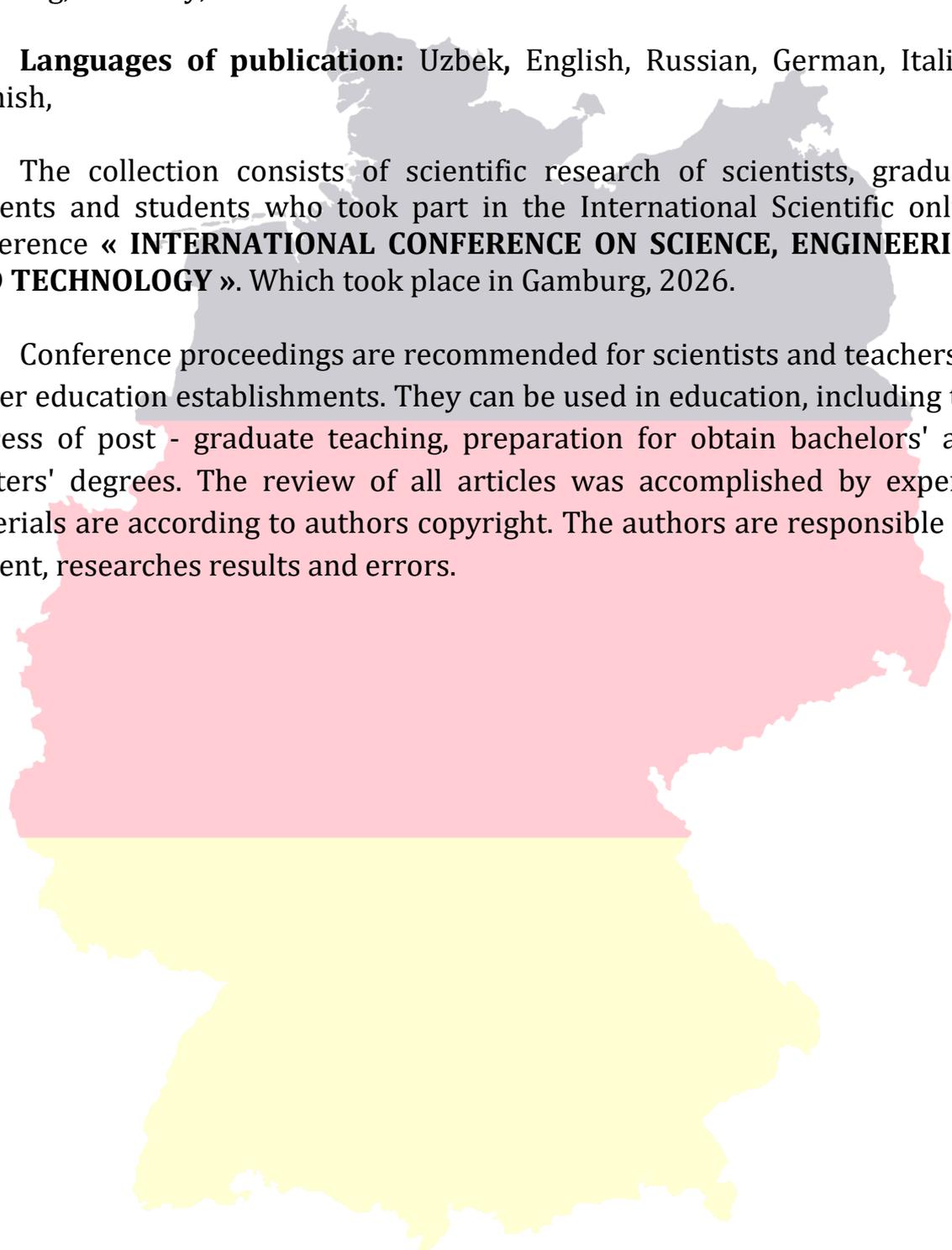


**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:**  
a collection scientific works of the International scientific conference –  
Gamburg, Germany, 2026 Issue 2

**Languages of publication:** Uzbek, English, Russian, German, Italian,  
Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Gamburg, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





## FITNES-AEROBIKA – SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TA‘MINLOVCHI SAMARALI JISMONIY FAOLIYAT TURI

Ilmiy rahbar: **Kamchiyev Salimberdi Xudayberdiyevich**

Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti, Phd.

**Shermatova Mukarramxon Maxammatkomil qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 2-bosqich magistranti.

**Annotatsiya:** Tezisdagi fitnes-aerobikaning jismoniy, fiziologik va psixologik ahamiyati yoritilgan. Muallif mazkur sport turining inson organizmiga ijobiy ta‘sir, uning tarkibiy qismlari, o‘quv-tarbiyaviy ahamiyati hamda O‘zbekistonda rivojlanish tendensiyalari haqida fikr yuritgan. Fitnes-aerobikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** fitnes-aerobika, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, fiziologiya, musiqa ritmi.

**Аннотация:** В статье рассматриваются физическое, физиологическое и психологическое значение фитнес-аэробики. Автор анализирует положительное влияние данного вида спорта на организм человека, его структуру, образовательное значение и тенденции развития фитнес-аэробики в Узбекистане.

**Abstract:** The thesis covers the physical, physiological and psychological significance of fitness aerobics. The author discusses the positive impact of this sport on the human body, its components, educational significance, and development trends in Uzbekistan. The role of fitness aerobics in the physical education system and its role in the formation of a healthy lifestyle are analyzed.

**KIRISH.** Bugungi kunda jamiyatda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Bu jarayonda fitnes-aerobika inson organizmini sog‘lomlashtirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, harakat faoliyatini oshirish va emotsional holatni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Fitnes-aerobika nafaqat jismoniy faoliyat, balki insonning ruhiy, estetik va ijtimoiy faolligini ta‘minlovchi kompleks sog‘lomlashtirish usuli hisoblanadi. Ushbu yo‘nalish jahon amaliyotida sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida e‘tirof etilgan.

Fitnes-aerobika mashqlari organizmdagi asosiy fiziologik tizimlarga keng ko‘lamli ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Yurak va o‘pka faoliyatini kuchaytiradi, qon aylanish tizimini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va immunitetni oshiradi. Shu bilan birga, u sog‘lom hayot tarzini qaror toptirishda, ayniqsa ayollar va yoshlar o‘rtasida, muhim o‘rin tutadi.

### **Fitnes-aerobikaning mohiyati va tarixi**

Fitnes-aerobika atamasi “fitnes” (ing. fitness — sog‘lom holat, jismoniy tayyorgarlik) va “aerobika” (ing. aerobics — havo orqali energiya hosil qilishga asoslangan mashqlar) so‘zlarining qo‘shilishidan kelib chiqqan. Fitnes-aerobikaning ilmiy asoslarini amerikalik shifokor Kennet Kuper (Kenneth H.



Cooper) 1968-yilda nashr etilgan “Aerobics” asarida ilgari surgan. U aerob xarakterdagi jismoniy mashqlarning (yugurish, sakrash, yurish, velosiped haydash va h.k.) yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’sirini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

1980-yillarda Jeyn Fondaning fitnes videolari orqali aerobika ommalashdi va ommaviy sog‘lomlashtiruvchi harakat sifatida dunyo bo‘ylab tarqaldi. Keyinchalik u turli yo‘nalishlarda – klassik, step, dens, akva va pauer-aerobika tarmoqlariga ajralib chiqdi.

### **Fitnes-aerobikaning fiziologik ta’siri**

Fitnes-aerobika mashqlari organizmdagi asosiy fiziologik tizimlarga keng ko‘lamli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi:

- Yurak-qon tomir tizimi – yurak quvvati va tomir elastikligini oshiradi;
  - Nafas olish tizimi – o‘pka hajmini kengaytiradi va kislorod almashinuvini faollashtiradi;
  - Asab tizimi – stressni kamaytiradi, emotsional barqarorlikni ta’minlaydi;
  - Muskul-skelet tizimi — harakat muvofiqligini va muskul tonusini oshiradi;
  - Metabolik tizim — energiya sarfini ko‘paytirib, ortiqcha vaznni kamaytiradi.
- Fitnes-aerobika davomida organizmda aerob energiya almashinuvi ustuvor bo‘ladi, ya’ni energiya kislorod ishtirokida hosil bo‘ladi. Bu esa organizmni charchashga chidamli qiladi.

### **Fitnes-aerobika mashg‘ulotining tuzilishi**

Fitnes-aerobika mashg‘uloti an’anaviy ravishda uch qismdan iborat:

1. Qizish qismi (Warm-up): organizmni mashqqa tayyorlash, mushaklarni isitish va yurak ritmini oshirish (8–10 daqiqa);
2. Asosiy qism (Main part): musiqa ritmiga muvofiq asosiy aerob harakatlar bajariladi (25–40 daqiqa);
3. Sovitish qismi (Cool down & Stretching): mushaklarni bo‘shatish va yurak ritmini me‘yorlashtirish (5–10 daqiqa).

Bu tizim mashqlarning fiziologik to‘g‘ri bajarilishini va jarohatlardan saqlanishni ta’minlaydi.

### **Fitnes-aerobikaning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati**

Fitnes-aerobika nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega:

- jamoada harakat qilish madaniyatini rivojlantiradi;
- musiqa va ritm orqali estetik hisni kuchaytiradi;
- ayollar va yoshlar o‘rtasida faol hayot tarzini shakllantiradi;
- sog‘lom avlod tarbiyasida muhim omilga aylanmoqda.

O‘zbekistonda fitnes-aerobika ayniqsa xotin-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda keng qo‘llanilmoqda.

### **O‘zbekistonda fitnes-aerobikaning rivojlanishi**

O‘zbekistonda fitnes-aerobika sohasi so‘nggi yillarda jadal rivojlanib bormoqda. Ko‘plab fitnes markazlar va sport zallar tashkil etilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya tizimida bu yo‘nalish samarali foydalanilmoqda. So‘nggi yillarda



mamlakatimizda fitnes sohasi sezilarli rivojlandi. Ko‘plab sport zallar, fitnes markazlar va sog‘lomlashtirish klublari tashkil etildi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarida fitnes-aerobika ommaviy sport sifatida qo‘llab-quvvatlanmoqda.

Ayniqsa, Oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslariga fitnes-aerobika elementlari kiritilib, talabalarning sog‘lom hayot faoliyatini rivojlantirishda samarali yo‘nalish sifatida foydalanilmoqda.

**XULOSA.** Xulosa qilib aytganda, fitnes-aerobika inson salomatligini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta‘minlash va hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy faoliyat turidir. Fitnes-aerobika jismoniy va ruhiy sog‘lomlikni ta‘minlovchi, inson salomatligini mustahkamlaydigan universal vositadir. Uning muntazam bajarilishi inson organizmining fiziologik tizimlarini faollashtirib, hayot sifatini oshiradi. Shuningdek, fitnes-aerobika jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi sifatida aholi, ayniqsa yoshlar va ayollar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish to‘g‘risida”gi qarori, 2020 yil 30 oktabr.
3. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Fitnes va aerobika nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2019.
5. Mirzaev Sh., Tursunov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Toshkent, 2020.
6. Фомина, И.Н. Фитнес-аэробика: теория и методика занятий. – Москва: Физкультура и спорт, 2016.
7. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO Press, 2020.
9. Kenneth H. Cooper. Aerobics. New York: Bantam Books, 1968.
10. Edward T. Howley, B. Don Franks. Health Fitness Instructor’s Handbook. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
11. National Strength and Conditioning Association. NSCA’s Essentials of Personal Training. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.