

## AEROBIKANING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI



katta leytenant

**Jaynarov Nodir Fozilovich.**

O'zbekiston Respublikasi

Qurolli Kuchlari Akademiyasi

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasini o'qituvchisi



**Annotatsiya:** Ushbu maqolada aerobika O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari harbiy xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liqligining muhim o'rin tutishi yoritilgan, shu bilan birga Qurolli Kuchlar tizimidagi aerobika sport turiga yo'naltirilgan chora tadbirlarning asosiy maqsadi, harbiy xizmatchilarning jangovar va jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** Qurolli Kuchlar, aerobika, jangovar tayyorgarlik, harbiy.

**Аннотация:** В данной статье освещается важная роль aerobika в системе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Узбекистан,

а также основное назначение мероприятий, направленных на занятия aerobikой в Вооруженных Силах, значение мероприятий по обеспечению необходимой физической подготовки упомянуто.

**Ключевые слова:** Вооруженные Силы, aerobika, боевая подготовка, военнослужащие.

**Annotation:** in this article, aerobics in the system of physical training of servicemen of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan. The main purpose of the measures aimed at aerobics in the Armed Forces. The importance of measures to ensure the successful physical training of servicemen to perform combat missions.

**Keywords:** Armed Forces, aerobics, combat training, military.

**AEROBIKA, RITMIK GIMNASTIKA** — [musiqa](#) sadolari ostida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, [sakrash](#) va b...) sog'lomlashtirish maqsadida qo'llaniladi. Barcha yoshdagi kishilar (erkaklar, ayollar, bolalar) shug'ullanishi mumkin. Ritmik gimnastika 1960-yillarda AQShda vujudga kelgan. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda ham ommalasha boshladi.

## “AEROBIKA” ATAMASI HAQIDA QISQACHA

“Aero” yunoncha “havo” degan ma’noni anglatadi. “Aerobika” atamasi amerikalik kardiolog Kennet Kuper tomonidan kiritilgan. Shunday qilib **jismoniy mashqlar davomida tana nisbatan yuqori yurak urish tezligi bilan sikllik rejimda ishlaydi**. Tana kislorod va glikogenni, shuningdek glikogen yetarli bo‘lmasa tana yog‘ini sarf qiladi. Aerobikaning eng qadimgi shakli piyoda (joyida) yurishdir.

Kuperning ishi sovet badiiy gimnastikasiga o‘xshardi va quyidagilarga qaratilgan edi:

- \* gipodinamiyaning oldini olish;
- \* vazn yo‘qotish;
- \* yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish.

Tizim tez tarqaldi. Ba‘zilar guruhlariga o‘tishni boshladilar, biz hammamiz esimizda bo‘lgan videolardan eslaymiz, video ostida mashq qilish, boshqalari esa yugurish uchun taxminan ushbu shaklda aerobika zamonaviy sifatda mavjud. Faqatgina ishlatiladigan asbob-uskunalar turlari, yurak urish zonalari va yuk turi bo‘yicha farqlar qo‘shildi.

### **AEROBIKANING TURLARI VA ULARNING XUSUSIYATLARI**

“Aerobikaning turlari va ularning tasnifi” mavzusida umuman qabul qilingan dastur yo‘q. **Aerobika yuqori va past intensiv mashg‘ulotlardan farq qiladi**. Yuqori intensivlik maksimal yurak urish tezligining 60% pulsini va dasturda sakrashlar mavjudligini anglatadi. Garchi ikkinchi qoidalar emas. Velosipedda yurish va trekking zarba yukini yo‘q qiladi, ammo yurak urish tezligini maksimal darajada ham intensivlik maksimal yurak urish tezligining 50-60% ni tashkil qiladi.

Fitnes uchun maksimal yurak urish tezligiga qarab yuklamalar beriladi. Yangi boshlanuvchi darslar ajralib turadi.

- Guruh darslari;
- \* Boks yoki boshqa yakka kurash sport turlari;
  - \* Step aerobika;
  - \* Zumba;
  - \* Fitnes aerobika.

Dars yoqimli bo‘lishi kerak. Agar u yoqimsiz bo‘lsa, soatlab azob chekadi.

Siz haftasiga 2,5-3 soatdan ko‘p bo‘lmagan jismoniy mashqlar qilishingiz kerak, aks holda tiklanish uchun kaloriya va ozuqa moddalarini iste‘mol qilishni sezilarli darajada oshirishingiz kerak bo‘ladi.

Aerobik mashg‘ulotlarning barcha turlari sog‘lomlashtirishga mo‘ljallangan. Ammo raqobatbardosh intizom ham mavjud - sport aerobikasi (bu haqda batafsil quyida). Unda jamoalar raqobatlashadi va juda murakkab sakrash va akrobatik elementlardan foydalaniladi.

“Aerobik” atamasi odatdagi aerobik fitnesni anglatadi. Umumiy tavsiya - haftada

2-3 marta mashg'ulotlarga qatnashish, ortiqcha yuklamalarsiz mashq va pulsni nazorat qilish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin bajariladigan mashg'ulotning (taxminiy)

**JADVALI**

T\R	Bo'linmalar	Bajarilish vaqti	Dam olish soniyasi	Bajarilish vaqti	Dam olish soniyasi	Bajarilish vaqti	Dam olish soniyasi	izox
1	1-bosqich	5 daqiqa	60 soniya	6 daqiqa	60 soniya	7 daqiqa	60 soniya	Mashq bajarilish vaqti va dam olish vaqtlari o'zgarishi mumkin
2	2-bosqich	8 daqiqa	60 soniya	10 daqiqa	60 soniya	12 daqiqa	60 soniya	
3	3- va undan yuqori bosqich kursantlar uchun	10 daqiqa	60 soniya	12 daqiqa	60 soniya	15 daqiqa	60 soniya	

Izoh: 20-25 daqiqa bajarish.

**YANGI BOSHLOVCHILAR UCHUN 1- MASHQLAR TO'PLAMI.**

t/r	Mazmuni	Bajarilish me'yorlari	Uslubiy ko'rsatma
<b>Boks</b>			
1.	Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'ng jangga shay holatida oyoqda oldinga, orqaga, chapga va o'ng tomonlarga harakatlanish	1 daq. Bajarish 10 sekund – dam olish	Chap yoki o'ng oyoq oldinda oyoqlar yelka kengligidan kengroq joylashgan holda qo'llar jag' oldida himoyada Oyoqlar bilan harakatlanganda oldinga yurishda oldinda turgan oyoq birinchi harakatlanadi, orqaga yurganda orqada turgan oyoq birinchi harakatlanadi, chap tomonga yurganda chap oyoq, o'ng tomonga yurganda o'ng oyoq birinchi harakatlanadi.
2.	jangga shay holatida oyoqda oldinga, orqaga, chapga va o'ng tomonlarga harakatlanish davomida o'ng va chap tomonga (uklon)	1 daq. Bajarish 10 sekund – dam olish	Chap yoki o'ng oyoq oldinda oyoqlar yelka kengligidan kengroq joylashgan holda qo'llar jag' oldida himoyada, yelka biroz chap va o'ng tomonga burilgan holda egiladi.

3.	jangga shay holatida oyoqda oldinga, orqaga, chapga va o'ng tomonlarga harakatlanish o'ng va chap tomonga (nirok)	1 daq. Bajarish 10 sekund – dam olish	Chap yoki o'ng oyoq oldinda oyoqlar yelka kengligidan kengroq joylashgan holda qo'llar jag' oldida himoyada, biroz o'tirgan holda chap va o'ng tomonga zarbadan qochib o'tish.
4.	jangga shay holatida oyoqda oldinga, orqaga, chapga va o'ng tomonlarga harakatlanish davomida o'ng va chap tomonga (uklon, nirok)	3 daq. Bajarish 30 sekund – dam olish	Chap yoki o'ng oyoq oldinda oyoqlar yelka kengligidan kengroq joylashgan holda qo'llar jag' oldida himoyada, yelka biroz chap va o'ng tomonga burilgan holda egilish va biroz o'tirgan holda chap va o'ng tomonga zarbadan qochib o'tish.
5.	Qo'l zarbalari pastdan	30 sekund Bajarish 10 sekund – dam olish	1. (frontalniy stoykada) oyoqlar yelka kengligida yonma-yon joylashgan holda Qo'llar bilan zarba berilganda, chap qo'l bilan zarba berilganda o'ng o'ng qo'l ximoyada qoladi, o'ng qo'l bilan zarba berilganda chap qo'l ximoyada qoladi. Tezlik bilan bajariladi.
6.	Qo'l zarbalari to'g'ridan	30 sekund Bajarish 10 sekund – dam olish	(frontalniy stoykada) oyoqlar yelka kengligida yonma-yon joylashgan holda Qo'llar bilan zarba berilganda, chap qo'l bilan zarba berilganda o'ng o'ng qo'l ximoyada qoladi, o'ng qo'l bilan zarba berilganda chap qo'l ximoyada qoladi. Tezlik bilan bajariladi.
7.	Qo'l zarbalari yondan.	30 sekund Bajarish 10 sekund – dam olish	(frontalniy stoykada) oyoqlar yelka kengligida yonma-yon joylashgan holda Qo'llar bilan zarba berilganda, chap qo'l bilan zarba berilganda o'ng o'ng qo'l ximoyada qoladi, o'ng qo'l bilan zarba berilganda chap qo'l ximoyada qoladi. Tezlik bilan bajariladi.
8.	Qo'l zarbalari pastdan, to'g'ridan va yondan.	30 sekunddan umumiy 1.5 daqiqa Bajarish 30 sekund – dam olish	(frontalniy stoykada) oyoqlar yelka kengligida yonma-yon joylashgan holda Qo'llar bilan zarba berilganda, chap qo'l bilan zarba berilganda o'ng o'ng qo'l ximoyada qoladi, o'ng qo'l bilan zarba berilganda chap qo'l ximoyada qoladi. Tezlik bilan bajariladi.

**Guruh darslari** – guruh tarkibida bir xillikda birgalikda (sinxron) bajariladi. Dastlab sanoq asosida stajyorlar o'qituvchidan keyin takrorlashadi.

1. **Boks yoki boshqa yakka kurash sport turlarining** turli xil yo'nalishlaridan turli xil havodagi zarbalar bilan taqlid qilish. Bundan tashqari, "raqs" havolalari mavjud – qadamlar bilan harakat qilish.

2. **Step aerobika** – asosan bu mashg'ulotda har bir ishtirokchi oyog'i oldida ma'lum bir balandlikdagi qattiq jism yordamida bajariladi. Ushbu jismdan oyoq mushaklarini chiniqtirish yoki ishtirokchilarni mashq bajarishga qiziqtirish va bezib qolmaslik uchun foydalaniladi.

3. **Zumba** – ushbu mashg'ulot fitnes yoki sport majmualariga borib shug'ullanishning imkoniyati bo'lmasa sharoitdan kelib chiqqan holda yoki uy sharoitida yakka tartibda ham videoroliklar yordamida bemalol shug'ullansa bo'ladi.

4. **Fitnes aerobika** – bu fitnes yoki sport zallarida mavjud sport anjomlaridan kelib chiqqan holda yakka va guruh tarkibida bajariladigan mashqlar. Ma'lum bir vaqt yugurish yo'lagida yugurish, arqoncha (skakalka)da sakrash, joyida yugurish, tana vazni og'irligidan kelib chiqqan holda qo'lda yengilroq toshlar, gantellar bilan yarim o'tirgan holda yarim yoki to'liq qadam bilan o'tirib yurish va shunga o'xshash turli xil mashqlar, turnikda tortilish, brussda qo'llarni bukib yozish, sakrab o'tirib turish, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish, yerga tayangan holda yugurish va x/k ... lar..

### **Qoidalar:**

Faqat aerobika bilan chiroyli figurani qurish mumkinmi? Albatta, idealga bog'liq. Agar kimdir fitness modelini shakllantirishga intilsa, unga kuch-quvvat mashqlari kerak. Sizni nafaqat ingichka, ozg'in muskullar va o'zingizning nisbatlaringiz qoniqtiradimi? Guruh aerobik sinfiga xush kelibsiz va ovqatlanishni unutmang.

Muhim: aerobika "vazn yo'qotish uchun" emas. Bu sog'liq va kaloriya xarajatlarini yaxshilaydi. Ammo odam vaznini yo'qotadimi yoki yo'qmi, uning ovqatlanish uslubiga va iste'mol qilinadigan kaloriya miqdoriga bog'liq.

Bu badiiy gimnastika kabi badiiy intizom. Texnik, jismoniy jihatlar va estetika har tomonlama baholanadi. sportchilarning o'zi yoki ular murabbiylar bilan birgalikda bajaradilar. Hech qanday standart yo'q.

Yosh guruhlari mavjud, kattalar ishtirokchilari bir yoshda - 18 yoshdan katta bo'lganlar o'rtasida musobaqalashadilar. Bundan tashqari, musobaqalar bo'limlar tomonidan o'tkaziladi:

G'oliblarni aniqlash uchun hakamlar maxsus ballar tizimidan foydalanadilar.

- \* individual;
- \* juftlikda;
- \* uchtdan;

\* guruhlarda.

Ushbu sport turi eng ommabop emas, ko'pincha jamoalar ishtiyoq bilan shaydirlar, ammo sport aerobikasi kuch, moslashuvchanlik, chidamlilikni rivojlantiradi va chiroyli sport figurasini shakllantiradi.

### **Xulosa**

Aerobika turli xil. Har kim buni qila oladi – o'spirindan to keksa yoshgacha. Jismoniy mashqlar ularning afzalliklariga ko'ra tanlanadi, siz buni guruhda ham, uyda ham video dasturlar bilan qilishingiz mumkin. O'z-o'zidan aerobika vazn yo'qotishiga olib kelmaydi, ammo agar siz uni kaloriya tanqisligi va kuch mashqlari bilan muvozanatli ovqatlanish bilan birlashtirsangiz, siz o'zingizning holatingizni sezilarli darajada yaxshilaysiz.

### **Foydalangan adabiyotlar:**

1. "Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimidagi krossfit" - o'quv uslubiy qo'llanma Jaynarov N.F. –2020-yil Toshkent.
2. "Boks" sport turidan o'quv qo'llanma – S.Abduazimov. 2020-yil Toshkent.
3. "sport tibbiyoti" o'quv-uslubiy qo'llanma – Z.Yu.Gaziyeva. 2014-yil Toshkent.
4. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi qo'shinlarida jismoniy tayyorgarlikni tashkillashtirish va o'tkazish to'g'risidagi o'quv qo'llanma – 2020-yil Toshkent.