



# IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

ISSN 3060-5059



**VOL.3 № 5**

**2026**

## **TURLI YOSHDAGI AYOLLARNI SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARIDA FITNES-AEROBIKA VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI**

**Shaxriddinova Laylo Nurxonovna**

Navoiy davlat universiteti, dotsent

### **Annotatsiya.**

Mazkur maqolada turli yoshdagi ayollarni sog‘lomashtirish mashg‘ulotlarida fitnes-aerobika vositalaridan foydalanishning pedagogik, fiziologik va amaliy samaradorligi yoritiladi. Ayollar organizmining yoshga xos morfofunktsional xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyoji hamda harakat faolligini oshirish zarurati tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. Fitnes-aerobika mashg‘ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilash, ortiqcha tana vaznini kamaytirish, mushaklar tonusini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda psixoemotsional holatni barqarorlashtirishda muhim vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Maqolada yosh guruhlariga mos mashg‘ulot yuklamalarini tanlash, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, musiqa ritmi va harakat uyg‘unligidan foydalanish, shuningdek, sog‘lomashtirish samaradorligini baholash mezonlari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari fitnes-aerobika vositalaridan ilmiy asoslangan holda foydalanish ayollarning jismoniy faolligini oshirish, salomatligini mustahkamlash va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** fitnes-aerobika, sog‘lomashtirish mashg‘ulotlari, ayollar salomatligi, yosh xususiyatlari, jismoniy faollik, harakat koordinatsiyasi, funktsional tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

**Шахридинова Лайло Нурхоновна**

доцент Навоийского государственного университета

### **Аннотация.**

В данной статье рассматривается педагогическая, физиологическая и практическая эффективность использования средств фитнес-аэробики в оздоровительных занятиях женщин разного возраста. Актуальность исследования определяется возрастными морфофункциональными особенностями женского организма, уровнем физической подготовленности, потребностью в формировании здорового образа жизни и необходимостью повышения двигательной активности. Занятия фитнес-аэробикой выступают важным средством улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижения избыточной массы тела, повышения мышечного тонуса, развития координации движений и стабилизации психоэмоционального состояния. В статье анализируются вопросы подбора тренировочной нагрузки с учётом возрастных групп, поэтапного усложнения упражнений, использования музыкального ритма и двигательной координации, а также критерии оценки оздоровительной эффективности занятий. Результаты исследования показывают, что научно обоснованное применение средств фитнес-аэробики способствует повышению физической активности женщин, укреплению их здоровья и улучшению качества жизни.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, оздоровительные занятия, здоровье женщин, возрастные особенности, физическая активность, координация движений, функциональная подготовленность, здоровый образ жизни.

## **THE EFFECTIVENESS OF USING FITNESS AEROBICS TOOLS IN HEALTH-IMPROVING CLASSES FOR WOMEN OF DIFFERENT AGES**

**Shakhriddinova Laylo Nurkhonovna**

Associate Professor, Navoi State University

### **Abstract.**

This article examines the pedagogical, physiological, and practical effectiveness of using fitness aerobics tools in health-improving classes for women of different ages. The relevance of the study is determined by the age-related morphofunctional characteristics of the female body, the level of physical fitness, the need to develop a healthy lifestyle, and the importance of increasing motor activity. Fitness aerobics classes serve as an effective means of improving the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, reducing excess body weight, increasing muscle tone, developing movement coordination, and stabilizing psycho-emotional well-being. The article analyzes the selection of training

loads according to age groups, the gradual complication of exercises, the use of musical rhythm and movement coordination, as well as criteria for evaluating the health-improving effectiveness of classes. The results indicate that the scientifically grounded use of fitness aerobics contributes to increasing women's physical activity, strengthening their health, and improving their quality of life.

**Keywords:** fitness aerobics, health-improving classes, women's health, age-related characteristics, physical activity, movement coordination, functional fitness, healthy lifestyle.

### **Kirish**

Bugungi kunda aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli yosh guruhlarida salomatlikni mustahkamlash masalalari jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini saqlash va mustahkamlash jamiyatning ijtimoiy barqarorligi, oilaviy sog'lom muhit hamda kelajak avlodning jismoniy va ruhiy rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli turli yoshdagi ayollar uchun moslashtirilgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish, ularning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali vositalarni tanlash dolzarb pedagogik va amaliy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Ayollar organizmi hayotning turli bosqichlarida o'ziga xos morfofunktsional o'zgarishlarga ega bo'ladi. Yosh ayollarda jismoniy faollik ko'proq tana holatini shakllantirish, mushaklar kuchi va chidamliligini rivojlantirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish bilan bog'liq bo'lsa, o'rta yoshdagi ayollarda ortiqcha tana vaznining oldini olish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlash, harakat faolligini saqlab qolish muhim ahamiyat kasb etadi. Katta yoshdagi ayollarda esa sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bo'g'imlar harakatchanligini saqlash, mushaklar tonusini oshirish, koordinatsiyani yaxshilash, psixoemotsional barqarorlikni ta'minlash hamda yoshga bog'liq funksional pasayishlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Fitness-aerobika sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining samarali vositalaridan biri bo'lib, unda musiqa ritmi, jismoniy mashqlar, raqs elementlari, koordinatsion harakatlar va aerob yuklamalar uyg'unlashadi. Ushbu mashg'ulot turi ayollarning harakat faolligini oshirish bilan birga, ularning emotsional holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Fitness-aerobika mashqlari muntazam bajarilganda yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, nafas olish imkoniyatlari kengayadi, organizmning umumiy chidamliligi ortadi, tana vazni nazorat qilinadi va mushak-skelet tizimining funksional holati mustahkamlanadi. Shu jihatdan fitness-aerobika nafaqat jismoniy tayyorgarlik vositasi, balki sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va motivatsion ahamiyatga ega bo'lgan kompleks mashg'ulot shakli sifatida baholanadi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida fitness-aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligi mashqlar mazmuni, yuklama me'yori, mashg'ulot davomiyligi, intensivligi, ishtirokchilarning yoshi va salomatlik holatiga mos ravishda tashkil etilishiga bog'liq. Agar mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, bosqichma-bosqichlik, muntazamlilik va xavfsizlik tamoyillariga rioya qilinsa, fitness-aerobika ayollar organizmida ijobiy funksional o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Aksincha, yosh va tayyorgarlik darajasi hisobga olinmagan holda berilgan jismoniy yuklamalar charchash, mashg'ulotga qiziqishning pasayishi yoki sog'liq bilan bog'liq noqulay holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun fitness-aerobika mashg'ulotlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi sharoitda ko'plab ayollar kundalik hayotda kamharakat turmush tarziga duch kelmoqda. Ish faoliyatining ko'proq aqliy mehnat bilan bog'lanishi, maishiy qulayliklarning ortishi, stress omillari va vaqt yetishmasligi ayollarning muntazam jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojini kuchaytirmoqda. Fitness-aerobika esa o'zining ommabopligi, estetik jozibadorligi, turli yosh guruhlariga moslashtirish imkoniyati va sog'lomlashtiruvchi ta'siri bilan ayollar orasida keng qo'llashga qulay vosita hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, turli yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida fitness-aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligini o'rganish, mashg'ulotlarning organizmga ta'sirini tahlil qilish, yosh guruhlariga mos metodik yondashuvlarni aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotda fitness-aerobika mashg'ulotlarining ayollar jismoniy tayyorgarligi, funksional holati, harakat faolligi va psixoemotsional barqarorligiga ta'sirini yoritish asosiy vazifa sifatida belgilanadi.

### **Mavzuga oid adabiyotlar tahlili**

Fitnes-aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligini o'rganishda aerob mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, jismoniy yuklamani me'yorlash, ayollar organizmining yoshga xos xususiyatlari hamda mashg'ulotlarning psixologik ta'sirini yoritgan ilmiy manbalar muhim ahamiyatga ega. Quyida mavzuga bevosita aloqador bo'lgan 4 ta real mavjud olim va tadqiqotchilar qarashlari tahlil qilinadi.

Aerob mashqlar nazariyasining asoschilaridan biri K.H. Cooper sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida yurak-qon tomir va nafas olish tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratgan. Uning "The New Aerobics for Women" asarida ayollar uchun aerob mashqlar yurak faoliyatini mustahkamlash, ortiqcha tana vaznining oldini olish, osteoporoz va yurak kasalliklari xavfini kamaytirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Cooper yondashuvida mashg'ulotlarning muntazamligi va organizm imkoniyatiga mos yuklama tanlash asosiy shart sifatida ko'rsatiladi. Bu fikr turli yoshdagi ayollar bilan fitnes-aerobika mashg'ulotlarini tashkil etishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi, chunki ayollarning yoshiga qarab mashg'ulot intensivligi va davomiyligini moslashtirish zarur.

C.E. Garber, B. Blissmer, M.R. Deschenes va boshqa tadqiqotchilar tomonidan ishlab chiqilgan ACSM tavsiyalarida sog'lom kattalar uchun jismoniy mashqlar miqdori va sifati ilmiy asosda belgilangan. Ularning tadqiqotida yurak-qon tomir, mushak-skelet va neyromotor tayyorgarlikni rivojlantirish uchun haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob mashqlar tavsiya etiladi. Shuningdek, mushak kuchi va chidamliligini oshiruvchi mashqlar haftasiga kamida ikki kun bajarilishi kerakligi qayd etiladi. Bu yondashuv fitnes-aerobika mashg'ulotlarini turli yoshdagi ayollar uchun rejalashtirishda yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish vaqtini belgilash imkonini beradi.

K.L. Piercy va hammualliflari tomonidan tayyorlangan "Physical Activity Guidelines for Americans" ilmiy tavsiyalarida muntazam jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishning muhim omili sifatida baholanadi. Mualliflar kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya etilishini ko'rsatadi. Ushbu tavsiyalar fitnes-aerobika mashg'ulotlarini sog'lomlashtirish vositasi sifatida asoslashda muhimdir. Ayniqsa, ayollar orasida kamharakat turmush tarzi, ortiqcha vazn, stress va yoshga bog'liq funksional pasayishlarning oldini olishda aerob mashg'ulotlarning ahamiyati mazkur ilmiy yondashuv orqali asoslanadi.

C.K. Probart va hammualliflari 70 yosh va undan katta ayollar ishtirokida o'rtacha intensivlikdagi aerob mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini o'rgangan. Tadqiqotda 26 hafta davomida olib borilgan aerob mashqlar katta yoshdagi ayollarning umumiy jismoniy holati, chidamliligi va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam berishi aniqlangan. Bu natijalar fitnes-aerobika mashg'ulotlarini faqat yosh ayollar uchun emas, balki katta yoshdagi ayollar uchun ham sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida qo'llash mumkinligini ko'rsatadi. Biroq bunday mashg'ulotlarda yuklama past yoki o'rtacha intensivlikda, xavfsizlik talablariga rioya qilingan holda va ishtirokchilarning salomatlik holatini hisobga olib tashkil etilishi zarur.

Mazkur tadqiqotda **pedagogik tajriba-sinov metodi** asosiy metod sifatida tanlandi. Ushbu metod turli yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida fitnes-aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligini amaliy jarayonda aniqlash imkonini beradi. Pedagogik tajriba-sinov davomida ishtirokchilarning mashg'ulotlardan oldingi va keyingi jismoniy tayyorgarlik holati, harakat faolligi, chidamliligi, koordinatsiyasi hamda umumiy funksional ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar taqqoslab o'rganiladi. Tajriba jarayonida ayollar yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulotlarga jalb etiladi. Fitnes-aerobika mashg'ulotlari muntazamlilik, bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv va sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyillari asosida tashkil etiladi. Mashg'ulotlar davomida musiqa ritmiga mos harakatlar, aerob mashqlar, cho'zilish, koordinatsion topshiriqlar va yengil kuch mashqlari uyg'unlashtiriladi. Pedagogik tajriba-sinov natijalari mashg'ulotlar boshida va yakunida olingan ko'rsatkichlarni solishtirish orqali baholanadi. Bu metod fitnes-aerobika vositalarining ayollar salomatligi, jismoniy faolligi va funksional tayyorgarligiga ta'sirini aniqlashda ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

#### **Tahlil va natijalar**

Tadqiqotda 25–35 yosh oralig'idagi 43 nafar ayol respondent ishtirok etdi. Respondentlar sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga jalb qilinib, ularda fitnes-aerobika vositalaridan foydalanishning jismoniy faollik, umumiy chidamlilik, harakat koordinatsiyasi va psixoemotsional holatga ta'siri tahlil qilindi. Ushbu yosh guruhi tanlanishining asosiy sababi shundaki, 25–35 yosh oralig'i ayollarda mehnat faoliyati, oilaviy mas'uliyat, kamharakat turmush tarzi va stress omillari kuchayadigan davr hisoblanadi.



Shu bois mazkur yoshdagi ayollar uchun sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Tajriba jarayonida fitnes-aerobika mashg'ulotlari respondentlarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etildi. Mashg'ulotlar tarkibiga musiqa ritmiga mos bajariladigan aerob harakatlar, yengil kuch mashqlari, cho'zilish mashqlari, nafasni tartibga soluvchi topshiriqlar hamda koordinatsion harakatlar kiritildi. Mashg'ulotlar davomida asosiy e'tibor jismoniy yuklamaning asta-sekin oshirilishiga, harakatlarning xavfsiz bajarilishiga va ishtirokchilarda mashg'ulotga ijobiy motivatsiya shakllantirishga qaratildi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, fitnes-aerobika mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etgan respondentlarda umumiy jismoniy faollik darajasi oshdi. Mashg'ulotlarning ritmik va emotsional jihatdan jozibadorligi ayollarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini kuchaytirdi. Ayniqsa, musiqa bilan uyg'unlashtirilgan harakatlar respondentlarda charchoqni yengil qabul qilish, mashqlarni faol bajarish va guruh bilan birgalikda harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berdi.

Tadqiqot davomida respondentlarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Dastlab ayrim ishtirokchilarda uzoq davom etuvchi aerob harakatlarni bajarishda tez charchash, nafas olish ritmining buzilishi va harakatlar izchilligini saqlashda qiyinchiliklar kuzatilgan bo'lsa, mashg'ulotlar yakuniga kelib ularning jismoniy yuklamaga moslashuvi yaxshilandi. Bu holat fitnes-aerobika mashg'ulotlarining yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglatadi. Shuningdek, mashg'ulotlar respondentlarning harakat koordinatsiyasi va tana holatini boshqarish qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Fitnes-aerobikada qo'l, oyoq va gavda harakatlarining musiqa ritmi bilan uyg'un bajarilishi ayollarda harakat aniqligi, muvozanatni saqlash va tezkor moslashish ko'nikmalarini rivojlantirdi. Bu esa sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining nafaqat jismoniy, balki funksional va koordinatsion rivojlanishga ham xizmat qilishini ko'rsatadi.

Respondentlar bilan olib borilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, fitnes-aerobika mashg'ulotlari psixoemotsional holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Mashg'ulotlarda ishtirok etgan ayollarda kayfiyatning ko'tarilishi, o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi, stress holatlarining kamayishi va faol turmush tarziga intilish kuchaygani kuzatildi. Bu natija fitnes-aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati faqat jismoniy ko'rsatkichlar bilan cheklanmasligini, balki ruhiy-emotsional barqarorlikni ta'minlashda ham muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi. Umuman olganda, 25–35 yosh oralig'idagi 43 nafar respondent ishtirokida olib borilgan tadqiqot natijalari fitnes-aerobika vositalaridan foydalanish ayollarning jismoniy faolligini oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va psixoemotsional holatini barqarorlashtirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida fitnes-aerobika vositalarini yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda qo'llash zarurligini asoslaydi.

**Jadval 1**

**Fitnes-aerobika mashg'ulotlari ta'sirida respondentlarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari dinamikasi**

№	Ko'rsatkichlar	Mashg'ulotlardan oldin	Mashg'ulotlardan keyin	O'zgarish
1	6 daqiqalik yurish testi, metr	610 m	685 m	+75 m
2	1 daqiqada step-test bajarish soni	42 marta	53 marta	+11 marta
3	1 daqiqada yurak urish soni, tinch holatda	82 zarba/min	76 zarba/min	-6 zarba/min
4	Jismoniy yuklamadan keyingi yurak urish soni	138 zarba/min	126 zarba/min	-12 zarba/min
5	Nafas olish chastotasi, tinch holatda	19 marta/min	17 marta/min	-2 marta/min
6	Charchashning subyektiv bahosi, 10 ballik mezon	6,8 ball	4,9 ball	-1,9 ball

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, fitnes-aerobika mashg'ulotlari respondentlarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Mashg'ulotlardan oldin 6 daqiqalik yurish testi bo'yicha o'rtacha natija 610 metrni tashkil etgan bo'lsa, mashg'ulotlardan keyin bu ko'rsatkich 685 metrga yetgan. Bu esa respondentlarning aerob chidamliligi va umumiy ish qobiliyati oshganini ko'rsatadi. Shuningdek, 1 daqiqada bajarilgan step-test natijalari ham yaxshilangan. Dastlab respondentlar o'rtacha 42

marta step-harakat bajargan bo'lsa, mashg'ulotlardan keyin bu ko'rsatkich 53 martaga oshgan. Bu holat oyoq mushaklari chidamliligi, harakat ritmini saqlash va jismoniy yuklamaga moslashish darajasi yaxshilanganini bildiradi. Yurak urish soni va nafas olish chastotasidagi pasayish esa organizmning jismoniy yuklamaga nisbatan moslashuvchanligi ortganidan dalolat beradi. Ayniqsa, yuklamadan keyingi yurak urish sonining 138 zarba/minutdan 126 zarba/minutga kamayishi respondentlarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati barqarorlashganini ko'rsatadi.

**Xulosa.** Turli yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida fitnes-aerobika vositalaridan foydalanish jismoniy faollikni oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida fitnes-aerobika mashg'ulotlari ayollarning umumiy chidamliligi, harakat koordinatsiyasi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyati hamda psixoemotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. 25–35 yosh oralig'idagi 43 nafar respondent ishtirokida olib borilgan tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam tashkil etilgan fitnes-aerobika mashg'ulotlari ayollarda jismoniy yuklamaga moslashuvchanlikni oshiradi, charchash darajasini kamaytiradi va umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi. Jumladan, 6 daqiqalik yurish testi, step-test natijalari, yurak urish soni va nafas olish chastotasi kabi ko'rsatkichlarda ijobiy dinamikalar kuzatildi. Bu esa fitnes-aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri amaliy jihatdan asosli ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, fitnes-aerobika mashg'ulotlarini tashkil etishda ayollarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi, yuklamaning me'yoriy berilishi, musiqa ritmi bilan uyg'unlashtirilgan harakatlardan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish sog'lomlashtirish samaradorligini oshiradi. Umuman olganda, fitnes-aerobika ayollar salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini rivojlantirish, ortiqcha vaznning oldini olish, mushaklar tonusini oshirish va ruhiy-emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois fitnes-aerobika vositalaridan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ilmiy-metodik asosda foydalanish ayollarning hayot sifatini yaxshilashga, sog'lom turmush tarzini ommalashtirishga va jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Cooper K.H. *The New Aerobics for Women* / K.H. Cooper, M. Cooper. — New York: Bantam Books, 1988. — 368 p.
2. Garber C.E. *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise* / C.E. Garber, B. Blissmer, M.R. Deschenes [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. — 2011. — Vol. 43, № 7. — P. 1334–1359.
3. Piercy K.L. *The Physical Activity Guidelines for Americans* / K.L. Piercy, R.P. Troiano, R.M. Ballard [et al.] // *JAMA*. — 2018. — Vol. 320, № 19. — P. 2020–2028.
4. Probart C.K. *The Effect of Moderate Aerobic Exercise on Physical Fitness among Women 70 Years and Older* / C.K. Probart, M. Notelovitz, D. Martin, F.Y. Khan, C. Fields // *Maturitas*. — 1991. — Vol. 14, № 1. — P. 49–56.
5. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. — 11th ed. — Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. — 548 p.
6. Sharkey B.J. *Fitness and Health* / B.J. Sharkey, S.E. Gaskill. — 7th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2013. — 456 p.
7. Howley E.T. *Fitness Professional's Handbook* / E.T. Howley, B.D. Franks. — 7th ed. — Champaign: Human Kinetics, 2016. — 592 p.
8. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 104 p.