

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR
VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI**



**RAQAMLI JAMIYATDA FAN VA TA’LIMNING INTEGRATSIYALALASHUVI:
MATEMATIKA, IQTISOD, PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYANING YANGI
YONDASHUVLARI**
mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 20-21-aprel)

JIZZAX-2026

Raqamli jamiyatda fan va ta’limning integratsiyalalashuvi: matematika, iqtisod, pedagogika va psixologiyaning yangi yondashuvlari. Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to’plami – Jizzax: O‘zMU Jizzax filiali Amaliy matematika kafedrası, 2026-yil 20-21-aprel 505-bet.

Respublika miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallarida zamonaviy kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari sohasidagi innovatsion tadqiqotlar aks etgan.

Globallashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur’atlar bilan rivojlantirish bo’yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e’tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarini qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma’ruza tezislari to’plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo’nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o’qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Mas’ul muharrirlar: DSc.prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Baboyev A.M.

Tahrir hay’ati a’zolari: p.f.d.(DSc), prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Tovboyev, t.f.n., dots. Baboyev A.M., t.f.f.d.(PhD), prof. Abduraxmanov R.A., p.f.f.d.(PhD) Eshankulov B.S., p.f.n., dots. Alimov N.N., p.f.f.d.(PhD), dots. Alibayev S.X., t.f.f.d.(PhD), dots. Abdumalikov A.A, p.f.f.d.(PhD) Hafizov E.A., f.f.f.d.(PhD), dots. Sindorov L.K., t.f.f.d.(PhD), dots. Nasirov B.U., b.f.f.d. (PhD) O’ralov A.I., p.f.n., dots. Aliqulov S.T., t.f.f.d.(PhD) Kuvandikov J.T., i.f.n., dots. Tsoy M.P., Sharipova S.F., Jo’rayev M.M.

Mazkur to’plamga kiritilgan ma’ruza tezislarning mazmuni, undagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to’g’riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o’zlari mas’uldirlar.

- Biology Course among Pre-Service Teachers // International Journal of Learning, Teaching and Educational Research. 2021. Vol. 20, No. 4. P. 77–99.
5. Chang C.-S., Chen T.-S., Hsu W.-H. The Study on Integrating WebQuest with Mobile Learning for Environmental Education // Computers & Education. 2011. Vol. 57, No. 1. P. 1228–1239.
 6. Strickland J. Using WebQuests to Teach Content // Contemporary Issues in Education Research. 2009. Vol. 2, No. 6. P. 31–38.
 7. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? Paris: UNESCO, 2023.
 8. UNESCO. The Role of Digital Technologies in 21st Century Learning. Paris: UNESCO, 2024.
 9. Evaluation of WebQuest in Biology: Teachers’ Perception // Turkish Online Journal of Distance Education. 2014. Vol. 15, No. 1. P. 75–88.
 10. Badmus M. M., Bello G., Hamzat A., Sulaiman M. M. Effects of WebQuest on Secondary School Biology Students’ Achievement in Cell Division in Ilorin // Indonesian Journal of Learning and Instruction. 2019. Vol. 2, No. 2. P. 73–84.

FITNES-AEROBIKA MASHQLARINING TURLARI VA ULARNI MASHG’ULOT JARAYONIDA QO’LLASH METODIK ASOSLARI

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna - Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti "Sport faoliyati turlari" kafedrası v.b.professori., p.f.b.f.d(PhD)

Annotatsiya: Mazkur tezisda fitnes-aerobika mashqlarining asosiy turlari, ularning funksional xususiyatlari hamda mashg’ulot jarayonida qo’llashning metodik asoslari yoritiladi. Zamonaviy jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish tizimida fitnes-aerobika mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, koordinatsiya, chidamlilik, chaqqonlik va ritmik harakat ko’nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita sifatida namoyon bo’lmoqda. Tadqiqotda klassik aerobika, step-aerobika, kuch aerobikasi, raqs aerobikasi va aralash kompleks mashqlarning mazmuni tahlil qilinib, ularni yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va mashg’ulot maqsadidan kelib chiqib tanlash zarurligi asoslab beriladi. Shuningdek, mashqlarni o’rgatishda ketma-ketlik, yuklamani me’yorlash, musiqiy ritmga moslik, harakat texnikasi va xavfsizlik qoidalariga rioya etish kabi metodik tamoyillar ochib beriladi. Natijada fitnes-aerobika mashg’ulotlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish shug’ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi va sog’lom turmush tarzini shakllantirishda samarali omil ekani aniqlanadi.

Kalit so’zlar: fitnes-aerobika, klassik aerobika, step-aerobika, raqs aerobikasi, kuch aerobikasi, metodik asoslar, jismoniy tayyorgarlik, yuklama, koordinatsiya, ritm.

Bugungi kunda sog’lom turmush tarzini qaror toptirish, aholi orasida jismoniy faollikni kengaytirish va turli yoshdagi shug’ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan fitnes-aerobika mashqlari ommaviyligi, qulayligi, emotsional jozibadorligi va sog’lomlashtiruvchi ta’siri bilan jismoniy tarbiya vositalari orasida alohida o’rin egallaydi. Fitnes-aerobika musiqiy ritm asosida bajariladigan, umumrivojlantiruvchi va maxsus harakatlar majmuasidan iborat bo’lib, u nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki estetik did, ritmni his etish, harakat madaniyati va emotsional holatni yaxshilashga ham xizmat qiladi. Ayniqsa, mashg’ulot jarayonini qiziqarli va motivatsion ruhda tashkil etish imkoniyati fitnes-aerobikani maktab, oliy ta’lim, sport-to’garaklar va sog’lomlashtirish markazlarida keng qo’llashga zamin yaratmoqda.

Fitnes-aerobika mashqlarining samaradorligi ularning mazmunini to‘g‘ri tanlash va metodik jihatdan asosli qo‘llash bilan chambarchas bog‘liq. Chunki bir xil mashq turli tayyorgarlik darajasidagi shug‘ullanuvchilarga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois fitnes-aerobika mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashqlar turlari, ularning fiziologik va pedagogik xususiyatlari, yuklamani me‘yorlash, harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish hamda mashg‘ulotning maqsad va vazifalariga moslashtirish muhimdir. Mazkur tezisning maqsadi fitnes-aerobika mashqlarining turlarini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llashning metodik asoslarini ochib berishdan iborat.

Mazkur tezisni tayyorlashda jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg‘ulotlari metodikasi, sog‘lomlashtiruvchi fitnes texnologiyalari hamda aerobika bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahliliga tayanildi. Tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Fitnes-aerobika mashqlari tuzilishi, ularning ta’sir yo‘nalishi va mashg‘ulot jarayonidagi o‘rni jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda funksional tayyorgarlikni oshirish mezonlari asosida sharhlandi. Shuningdek, metodik asoslar mashqlarni o‘rgatish ketma-ketligi, harakat amplitudasi, bajarish sur‘ati, musiqiy ritm, xavfsizlik hamda yuklamaning hajm va shiddatini me‘yorlash nuqtai nazaridan talqin qilindi.

Fitnes-aerobika mashqlari tuzilishi va funksional yo‘nalishiga ko‘ra bir necha turlarga bo‘linadi. Klassik aerobika eng ommaviy yo‘nalishlardan biri bo‘lib, unda yurish, yugurish, sakrash va umumrivojlantiruvchi harakatlar musiqiy ritm asosida bajariladi. Bu mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, umumiy chidamlilikni oshirish va koordinatsiyani yaxshilashga xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida harakatlar oddiy kombinatsiyalardan murakkabroq ketma-ketliklarga o‘tib boradi, bu esa harakat xotirasi va ritmni his qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Step-aerobika maxsus platformada bajarilishi bilan ajralib turadi. Unda platformaga chiqish-tushish, yonlama qadamlar va burilishlar qo‘llaniladi. Mazkur mashqlar oyoq mushaklarini kuchaytiradi, chidamlilik va vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi hamda tana vaznini me‘yorlashtirishga yordam beradi. Bunda platforma balandligini shug‘ullanuvchining yoshi, tayyorgarligi va sog‘lig‘iga mos tanlash muhimdir.

Kuch aerobikasi fitnes-aerobikaning mushak tizimini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan yo‘nalishi bo‘lib, unda gantel, rezina lentalar, bodybar va boshqa yengil jihozlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar mushak tonusini oshiradi, kuch va kuch chidamliligini rivojlantiradi, qomatni shakllantiradi. Biroq kuch aerobikasida yuklamani noto‘g‘ri belgilash ortiqcha zo‘riqish keltirib chiqarishi mumkinligi sababli mashqlarni takrorlash soni, og‘irlik miqdori va bajarish texnikasiga alohida e’tibor berilishi zarur.

Raqs aerobikasi fitnes-aerobikaning emotsional va estetik jihatdan eng jozibador turlaridan biridir. Unda lotin, hip-hop, funk, jazz, zumba elementlari va boshqa raqs harakatlari qo‘llaniladi. Raqs aerobikasi nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ritmni his qilish, plastiklik, ifodalilik va psixoemotsional holatni yaxshilaydi. Ayniqsa, yoshlar va ayollar orasida mazkur yo‘nalish keng ommalashgan bo‘lib, uning motivatsion ta’siri yuqori hisoblanadi. Shu bilan birga, raqs elementlarini o‘rgatishda harakatlarni soddadan murakkabga o‘tish tamoyili asosida tushuntirish metodik jihatdan muhimdir.

Aralash fitnes-aerobika mashqlari bir necha yo‘nalish elementlarini birlashtirib, shug‘ullanuvchilarga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Bunday mashg‘ulotlar klassik aerobika, kuch mashqlari, cho‘zilish va raqs harakatlarini uyg‘unlashtirib, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi hamda mashg‘ulotlarni qiziqarli tashkil etish imkonini yaratadi.

Fitnes-aerobika mashqlarini qo‘llashning metodik asosi mashg‘ulot tuzilishiga bog‘liq. Mashg‘ulot odatda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo‘ladi. Tayyorlov qismida organizm yuklamaga tayyorlanadi, asosiy qismda maqsadli mashqlar bajariladi, yakunda esa

bo’shashtirish va cho’zish mashqlari orqali tiklanish ta’minlanadi. Bunday tuzilma yuklamani bosqichma-bosqich berish va zo’riqishni oldini olishga xizmat qiladi.

Muhim tamoyillardan yana biri yuklamani me’yorlashdir. U mashqlar davomiyligi, sur’ati, takrorlar soni, amplituda va musiqaning tempi orqali boshqariladi. Boshlovchilarda sodda va yengil variantlar qo’llanilsa, tayyorligi yuqori guruhlarda yuklama asta-sekin oshiriladi. Bunda mashqlar shug’ullanuvchilarning yoshi, salomatligi va funksional holatiga mos bo’lishi zarur.

Harakat texnikasini to’g’ri shakllantirish ham metodik asoslarning markaziy qismidir. Noto’g’ri texnika ortiqcha energiya sarfi, charchash va jarohatlanish xavfini kuchaytiradi. Shu sababli murabbiy yoki o’qituvchi dastlab mashqni ko’rsatib berishi, so’ng uni qismlarga ajratib tushuntirishi, keyin esa musiqaga mos holda to’liq bajarishga o’tkazishi zarur. Ayniqsa, sakrash, burilish, step-platforma bilan ishlash va kuch mashqlarida texnika nazorati juda muhimdir.

Tadqiqot natijalari fitnes-aerobika mashqlarining sog’lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi imkoniyatlari keng ekanini ko’rsatadi. Biroq ularning samaradorligi bevosita metodik tashkil etilish darajasiga bog’liq. Agar mashg’ulotlar yosh va tayyorgarlik xususiyatlari inobatga olinmagan holda tashkil etilsa, foydali ta’sir pasayadi, ba’zan esa zo’riqish va salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu bois fitnes-aerobikani jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish jarayoniga integratsiya qilishda ilmiy asoslangan metodik yondashuv zarur.

Fitnes-aerobikaning afzalligi shundaki, u jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda emotsional fonni yaxshilaydi, mashg’ulotga qiziqishni oshiradi va shug’ullanuvchilarda ijobiy motivatsiya uyg’otadi. Ayniqsa, musiqiy ritm va harakat uyg’unligi psixologik jihatdan qulay muhit yaratadi. Shu sababli fitnes-aerobika umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog’lomlashtiruvchi mashg’ulotlar va ommaviy sport dasturlarida samarali vosita sifatida baholanishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, fitnes-aerobika mashqlari o’zining turli yo’nalishlari, yuqori sog’lomlashtiruvchi ta’siri va motivatsion xususiyatlari bilan jismoniy tarbiya tizimida muhim o’rin tutadi. Klassik aerobika, step-aerobika, kuch aerobikasi, raqs aerobikasi va aralash kompleks mashqlar turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ularni mashg’ulot jarayonida samarali qo’llash uchun mashg’ulot tuzilishini to’g’ri tashkil etish, yuklamani me’yorlash, texnikani bosqichma-bosqich o’rgatish, musiqiy ritmni hisobga olish va xavfsizlik talablariga qat’iy rioya etish zarur. Fitnes-aerobika mashg’ulotlarini metodik jihatdan asosli tashkil etish shug’ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi va sog’lom turmush ko’nikmalarini shakllantirishda muhim omil bo’lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990.
2. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительная аэробика: теория и методика. М.: Физическая культура, 2007.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Железняк, Ю. Д., Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура”. М.: Академия, 2004.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004.

8. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003.
10. Хоули, Э. Т., Френкс, Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABALAR OMMAVIY SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ILG’OR METODIK TAJRIBALARI

Ummatov Nozim Raimjonovich

Namangan davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori

Annotatsiya: Ushbu maqola oliy ta’lim muassasalarida talabalar ommaviy sportini rivojlantirish bo’yicha ilg’or metodik tajribalarni tahlil qiladi. Maqolada talabalar sportini ommaviylashtirishning pedagogik, metodik va tashkiliy asoslari yoritilgan, shuningdek, zamonaviy innovatsion yondashuvlar, interaktiv va integratsiyalashgan metodik vositalar orqali talabalar jismoniy faolligini oshirishning samarali strategiyalari taqdim etilgan. Tadqiqot natijalari ilmiy jihatdan asoslangan bo’lib, talabalarning sportga qiziqishi, faol ishtirokchiligi va jismoniy salomatlik indikatorlarini oshirishga qaratilgan metodik usullarni ko’rsatadi. Shu bilan birga, maqola xalqaro va mahalliy ilmiy manbalar asosida metodologik yondashuvlarni integratsiyalash orqali zamonaviy ta’lim jarayonida sport faoliyatini tizimli rivojlantirishning istiqbollarni ko’rsatadi.

Kalit so’zlar: Talabalar ommaviy sporti, oliy ta’lim, pedagogik metodika, jismoniy faollik, innovatsion yondashuvlar, integratsiyalashgan metodlar, sportni ommaviylashtirish.

Kirish: Oliy ta’lim muassasalarida talabalar ommaviy sportini rivojlantirish bugungi kunda nafaqat jismoniy tarbiya, balki pedagogik, ijtimoiy va madaniy jarayon sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Globalizatsiya, raqamli transformatsiya va sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish siyosati sharoitida oliy ta’lim muassasalarida sport faoliyatining ommaviylashuvi talabalar jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qilishi bilan ajralib turadi. Shu bois, ommaviy sportni rivojlantirishning pedagogik, metodik va strategik asoslarini tizimli o’rganish ilmiy jihatdan dolzarb muammo sifatida yuzaga keladi. Ommaviy sport nafaqat individual jismoniy faollikni ta’minlaydi, balki kollektiv sport faoliyati orqali talabalar orasida ijtimoiy integratsiya, jamoada ishlash ko’nikmalari va sog’lom raqobat ruhini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik vosita hisoblanadi[1]. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, talabalar ommaviy sporti nafaqat salomatlikni yaxshilash, balki liderlik, ijodiy fikrlash va ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirishning samarali strategiyasi sifatida namoyon bo’ladi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta’lim muassasalarida sportni ommaviylashtirish jarayoni kompleks pedagogik yondashuvlarni talab qiladi, ular orqali talabalar jismoniy faolligi va sportga qiziqishi uzluksiz rivojlanadi. Zamonaviy pedagogika va sport fanlari doirasida olib borilgan tadqiqotlar integratsiyalashgan ta’lim texnologiyalari, raqamli monitoring tizimlari, virtual mashg’ulotlar va interaktiv metodik vositalar orqali talabalar jismoniy faolligini oshirish imkoniyatlarini ta’kidlaydi[2]. Oliy ta’lim muassasalarida talabalar ommaviy sportini rivojlantirishning ilg’or metodik tajribalari bir necha yo’nalishda amalga oshiriladi: pedagogik va metodik strategiyalar talabalar jismoniy faolligini oshirish, mashg’ulotlarni motivatsion vositalar bilan boyitish va individual qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo’lsa, tashkiliy va ijtimoiy strategiyalar sport klublari, fakultetlararo musobaqalar va universitet ligalari orqali sportni ommaviylashtirishni ta’minlaydi, shu bilan birga ijtimoiy integratsiya va sog’lom raqobat muhiti