



УДК796.2(072) (575.1)

**КУРСАНТЛАРИНИНГ КРОССФИТ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ  
ОРҚАЛИ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

---

*Мирзакулов Акрам Гафуржанович*

*Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги Академияси  
Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси  
п.ф.б.ф.д (PhD), доцент  
e-mail: [akrom.mir1988@gmail.com](mailto:akrom.mir1988@gmail.com)*

“...Спорт соҳасида эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди”  
Ўзбекистон Республикаси Президенти – **Шавкат Мирзиёев**

**Аннотация:** Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор қаратилаётганлиги юртимизда спорт турлари бўйича янги чемпионлар етишиб чиқишига ҳамда спортчиларимиз Осиё ва жаҳонда юртимиз байроғини юқори кўтаришларига муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда.

**Калит сўзлар:** функционал кўпкураш, кроссфит, турник, брус, моккисимон югуриш, штанга, вариация коэффициенти, жисмоний сифатлар.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор қаратилаётганлиги юртимизда спорт турлари бўйича янги чемпионлар етишиб чиқишига ҳамда спортчиларимиз Осиё ва жаҳонда юртимиз байроғини юқори кўтаришларига муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Мамлакатимиз аҳолисини ярмидан кўпроғини ташкил этувчи ёшларга, қолаверса бутун



аҳолимиз яратилаётган кенг шароит ва қулайликлар, уларнинг замонавий билим олиши ва саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича қабул қилинаётган давлат дастурлари, қарор ва фармонлари мақсадли режаларни амалга оширишга катта замин яратмоқда.

Дарҳақиқат, Президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жимоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли ҳамда 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли фармони, Ички Ишлар Вазирининг 2022 йил 22 сентябрдаги “Ички ишлар органлари ходимларининг хизмат, жанговар, жисмоний ва ахлоқий-психологик тайёргарлигини ташкиллаштириш тўғрисида”ги 383-сон буйруғи каби кўплаб фармонлари ва қарорлари ҳам шулар жумласидандир.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Чунки, спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Турли касалликлар, ёшлар ўртасида зарарли одатларнинг олдини олади. Қолаверса, юксак маданият, ватанпарварлик туйғуларини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутаяди.

Бугунги кунда юртимизда спорт соҳасини ривожлантириш ва бутунлай янгича ёндашувлар асосида ишларни ташкиллаштириш ҳамда олиб бориш бўйича кўплаб ислохотлар амалга оширмоқда. Шундай ислохотлардан бири бу “Функционал кўпкураш федерацияси”нинг ташкил топишидир. Мазкур федерация ўз ҳуқуқлари, эркинликларини ҳамда спорт соҳасидаги қонуний манфаатларини биргаликда рўёбга чиқариш учун бирлашган фуқароларнинг хоҳиширодаларини эркин билдиришлари натижасида вужудга келган ихтиёрий тузилма бўлиб функционал кўпкураш спорт турини ривожлантириш ва оммалаштириш мақсадида ташкил қилинган нодавлат ноижорат ташкилоти ҳисобланади.

Кроссфит – бу кўп энергия талаб қилувчи, кўп бўғимли ҳаракатлардан фойдаланадиган спорт тури бўлиб, у эркин оғирликдаги машқлар, шахсий тана оғирлиги билан машқлар, циклик (кардио) машқлардан фойдаланган ҳолда махсус тузилган комплекслар тўпламларини бирлаштириб, бир вақт давомида узулуксиз бажаришларни ўз ичига олади.



Ушбу спорт турининг асосий вазифаси – тананинг турли тизимларини жадал ривожлантириш ва умумий соғлиқни мустаҳкамлашдан иборат. Қолаверса, комбинациялашган машқлар иштирокчиларни чиниқтириш, уларни чидамлилик даражасини ошириш, жисмоний имкониятларини ҳар қандай юкламага мослаштириш ҳисобланади.

Кроссфит спорт турини организмнинг барча жисмоний имкониятларини ривожлантиришга ҳамда ҳар қандай мақсадларга эришишга имкон берувчи универсал спорт тури деб ҳисоблаш мумкин.

Кроссфит спорт тури бўйича ИИВ Академиясида ҳамм кенг кўламли ишлар, спорт тадбирлари ва оммавий чиқишлар ташкил этилмоқда. Бугунги кунда ички ишлар ходимларига жиноятчиликка қарши самарали курашишда катта талаблар қўйилмоқда. Ҳар бир ходим жисмонан бақувват ва ақлан теран бўлмоқлиги даркор. Бу ўринда кроссфит билан шуғулланмоқлик албатта ходим учун, унинг жисмоний ҳолати учун энг мақбул усуллардандир. Жисмоний ривожланганлик даражасига доимий равишда талаблар ортиб бормоқда. Ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимларининг профессионал жисмоний тайёргарлиги тезкор ва хизмат фаолиятини самарали амалга оширишга хизмат қилади.

Ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимларининг ҳаракатларини самарадорлиги жиноятчиликка қарши курашда ва жамоат тартибини ҳимоя қилишда намоён бўлади. Баъзида эса ҳар бир ходимнинг касбий фаолиятида сурункали чарчоқ, нотўғри овқатланиш ва жисмоний ҳаракатсизлик каби салбий иллатлар таъқиб қилиб боради. Агар ходим ушбу салбий иллатларга ружу қўймаса, жиноятчиликка қарши курашишда фаоллик намоён этади ва албатта касбий фаолиятида унум бўлади.

Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлиги жараёнида шахсни ҳар томонлама ривожлантириш амалга оширилади, бу еса чуқур билим олиш, восита сифатларини оптимал равишда ривожлантириш ва улардан юқори даражада фойдаланиш имконини беради. Мақсад эса битта, яъний касбий вазифаларни бажариш ва юқори жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолишдир.

Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлиги даражаси нафақат жисмоний, балки ақлий фаолиятини яхшилаш билан чамбарчас боғлиқ. Бу ички ишлар ходимларининг касбий-амалий фаолиятида алоҳида аҳамиятга ега, чунки ички



ишлар тизимида барча мутахассисликлар ва ходимларининг ақлий ҳамда жисмоний фаолияти ҳажми доимий равишда ўсиб бормоқда.

Бинобарин, жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси психологик жараёнларнинг барқарорлигини сезиларли даражада оширишга имкон беради.

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик ички ишлар ходимларининг касбий тайёргарлигининг ажралмас қисми ва муҳим вазифаларни самарали бажаришга ёрдам берадиган асосий воситалардан биридир.

Жисмоний тарбия курсантлар учун қуйидаги имкониятларни яратади:

- тартибли ва интизомли бўлиш;
- жисмоний тайёргарлигини ошириш;
- белгиланган вазифаларга мувофиқ ўқиш сифатини ошириш.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия фани ҳам, таълим тизимининг бошқа ўқув фанлари сингари, юқори малакали мутахассисларни тайёрлашга қаратилган.

Хуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимлари томонидан хизмат вазифаларини бажаришда тезкор реакцияни талаб қиладиган вазиятлар етарли ва уни сониянинг ўндан ёки юздан бир қисмига яхшилаш жуда муҳим рол ўйнайди.

**Илмий тадқиқотнинг мақсади** - кроссфит спорт турининг восита ва услублари орқали курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

- курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш;
- бир нечта меъёрий талабларни ишлаб чиқиш;
- курсантларни психологик тайёрлаш;
- олинган натижаларни математик-статик баҳолаш.

Қуйидаги жадвалда ИИВ Академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўқув йили бошида ва ўқув йили охирида баҳоланди. Жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларига бўлиб ўрганилди.



Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси курсантларининг ўқув йили бошидаги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (сентябрь 2022 йил.)

1-жадвал

№	Назорат машқлари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			t	p
		X	±m	V,%	X	±m	V,%		
1.	100 м югуриш (с)	14,35	0,9	2,6	14,38	0,7	2,4	0,02	>0,05
2.	Моккисимон югуриш 10x10 (с)	26,67	0,51	1,9	27,25	0,37	1,6	0,75	>0,05
3.	Моккисимон югуриш 4x20 (с)	16,76	0,1	1,8	16,54	0,8	1,4	0,89	>0,05
4.	3000 м югуриш (с)	787,34	18,4	1,6	773,14	16,6	1,5	0,56	>0,05
5.	5000 м югуриш (с)	1596,4	34,11	2,3	1581,3	23,7	1,9	0,36	>0,05
6.	100 м сузиш (с)	133,36	0,84	2,7	131,12	0,93	3,01	1,79	>0,05
7.	Турникда тортилиш (марта)	08,16	0,41	12,6	9,21	0,36	11,4	1,94	>0,05
8.	Турникда гўнтарилиб тушиш	3,26	0,09	7,4	3,45	0,09	7,2	0,73	>0,05
9.	Турникка куч билан чиқиш	2,34	0,08	10,8	2,47	0,09	10,4	0,08	>0,05
10.	Брусда машқ бажариш	12,36	0,17	10,3	12,47	0,31	11,4	0,31	>0,05
11.	Штангани ердан узиб кўтариш	89,17	0,81	4,3	90,34	0,87	4,1	0,98	>0,05

**Изох:**  $\alpha=0,05$   $t_{гр.}=2,011$ ;  $\alpha=0,01$   $t_{гр.}=2,682$ ;  $\alpha=0,001$   $t_{гр.}=3,505$ . Қиёсий баҳолашда НГ ва ТГ бир хиллиги ифода этилди, шунинг билан бир қаторда вариация коэффициенти 33% дан ошмади.

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси курсантларининг 1 курс охирида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (июнь 2023 йил.)

2-жадвал

№	Назорат машқлари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			T	p
		X	±m	V,%	X	±m	V,%		
1.	100 м югуриш (с)	14,35	0,04	2,4	14,21	0,05	2,1	2,3	> 0,05
2.	Моккисимон югуриш 10x10 (с)	26,54	0,04	1,6	26,08	0,2	1,3	2,3	> 0,05
3.	Моккисимон югуриш 4x20 (с)	16,54	0,1	1,7	16,10	0,06	1,5	4,0	> 0,001
4.	3000 м югуриш (с)	776,5	3,5	1,5	756,4	4,1	1,4	3,79	> 0,001
5.	5000 м югуриш (с)	1590,3	9,4	2,4	1552,6	8,6	2,0	2,9	> 0,01
6.	100 м сузиш (с)	130,16	0,61	2,4	127,13	0,56	3,2	3,7	> 0,001
7.	Турникда тортилиш (марта)	8,64	0,3	11,6	10,02	0,4	11,2	3,12	> 0,01
8.	Турникда гўнтарилиб тушиш	3,39	0,2	7,4	4,06	0,1	7,6	3,04	> 0,001
9.	Турникка куч билан чиқиш	2,58	0,1	10,2	3,06	0,2	10,4	5,45	> 0,001
10.	Брусда машқ бажариш	12,73	0,3	9,21	14,53	0,3	9,17	4,28	> 0,001
11.	Штангани ердан узиб кўтариш	91,27	0,74	4,5	96,14	0,82	4,8	4,42	> 0,001

**Изох:**  $\alpha=0,05$   $t_{гр.}=2,011$ ;  $\alpha=0,01$   $t_{гр.}=2,682$ ;  $\alpha=0,001$   $t_{гр.}=3,505$ . Қиёсий баҳолашда НГ ва ТГ бир хиллиги ифода этилди, шунинг билан бир қаторда вариация коэффициенти 33% дан ошмади.

**Илмий мақоланинг муҳокама қисми.** Олинган натижалар экспериментал тадқиқот натижалари тўғрисида хулоса чиқаришга имкон беради.

Олинган маълумотларни таҳлил қилишдан олдин, жисмоний қобилиятлар ҳар доим инсоннинг морфологик ва психофизиологик хусусиятлари мажмуаси бўлиб келганлигини ва уларни ўлчаш тадқиқотчи



учун бир қатор муаммоларни келтириб чиқаришини есга олиш керак. Гап шундаки, жисмоний тайёргарлик тестларининг аксарияти гетероген, яъни уларнинг натижаси бир неча омилларга боғлиқ. Масалан, турникдаги тортишишлар сони инсон кучи ва чидамлилигига билан боғлиқ. Аниқроқ натижани аниқлаш учун биз бунинг учун синов нормативларидан фойдаландик.

ИИВ Академияси курсантларининг тезлик қобилиятларини аниқлаш учун 100 м югуришдан фойдаланилди, бу ҳам гетерогендир, чунки 100 м югуриш натижаси нафақат тезлик қобилиятига, балки кучга ҳам боғлиқ.

4x20 ва 10x10м моккисимон югуриш натижалари тезлик қобилиятларига боғлиқ балки тезлик-чидамлилик ва координацион қобилиятларига ҳам боғлиқ бўлади.

Шуни таъкидлаш жоизки 3000 ва 5000 м масофага югуриш курсантларнинг чидамкорлигини ривожлантиради, шу билан бир қаторда 100 м масофага сузиш ҳам. Шуни қўшимча қилиш керакки, 3000 ва 5000 м югуришдаги натижалар курсантларнинг иродасини мустаҳкамлайди.

Турникда тортилиш, тўнтарилиб чиқиб тушиш ва куч билан чиқишда биз нафақат куч сифатларини балки куч-чидамкорлик сифатларига ҳам гувоҳ бўлдик.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг жисмоний тайёргарлиги даражаси, жисмоний сифатларнинг ривожланишини тавсифловчи тестлар билан аниқланди: тезлик (100 м югуриш; моккисимон югуриш 10 x10 , 4x20 м), чидамлилик (3000 м югуриш, 5000 м югуриш), куч (турникда тортилиш), куч ва мувофиқлаштириш (турникда тўнтарилиб тушиш), куч (брусда бажариладиган машқлар, штангани ердан узиш).

Ҳаракатлар тезлигини тавсифловчи "100м югуриш" тести тажриба гуруҳ курсантларининг назорат гуруҳи билан солиштирганда тайёргарлигидаги фарқларнинг ишончлилигини, фарқларнинг ишончлилиги ( $p < 0.05$ ) билан аниқлади. Тажриба гуруҳ "яхши" баҳога бажарди, назорат гуруҳи – "қониқарли" баҳога бажарди.

Бизнинг фикримизча, 100 м югуришда натижанинг ошиши тажриба гуруҳ курсантлари орасида кучнинг ошиши билан боғлиқ.

Гуруҳларда тезлик ва чаққонликни ривожлантириш учун 10x10 ва 4x20 моккисимон югуриш тестлари берилди, бунда тажриба гуруҳи курсантлари яхши натижани кўрсатишди ( $p \leq 0,01$ ).





Кроссфит жисмоний юкламалари тажриба гуруҳи курсантларининг тезлигини ривожлантиришга яхши таъсир кўрсатди.

Шундай қилиб, тақлиф қилинган кроссфит техникаси тажриба гуруҳ курсантларига анъанавий усуллар билан шуғулланган назорат гуруҳи курсантларига нисбатан яхшироқ жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига еришишга имкон берди.

Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки, Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тарбия тизимидаги жисмоний тайёргарлигини ошириш даражасига йўналтирилган илмий, услубий ва ихтисослаштирилган адабиётларни таҳлил қилиш натижаси ушбу ҳодисани янада самарали воситалар таркибини соддалаштиришга қаратилган педагогик стратегия сифатида аниқлашга имкон берди.

Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг дастлабки даври қуйидаги омилларга боғлиқ:

- Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академиясида таҳсил олаётган курсантларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасининг етарли эмаслиги, бу спорт машғулотларининг зарур воситалари ва усулларидан тўлиқ фойдаланишга имкон бермайди;

- жисмоний тарбия воситаларининг ушбу даврда шуғулланувчиларнинг ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун енг зарур бўлган таркибий қисмларни шакллантириш учун асосли йўналтирилганлиги мавжуд эмаслиги;

- унинг барча таркибий қисмларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дарслари ва воситаларини ташкил етиш шаклларини ўрганиш етарли эмас.

"Жисмоний тарбия" фанидан ўқув жараёнида жисмоний тайёргарликни моделлаштириш жараёни бутун машғулот давомида уни босқичма-босқич ташкил етиш ва лойиҳалашни таъминлайди. Дастлабки (асосий) босқичда курсантларнинг янги фаолият турига мослашишига еришилади, бу ерда жисмоний тарбия жараёнида кўп қиррали жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун воситалар ва усуллар қўлланилади.

Кроссфит ёрдамида Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлигини ташкил етиш модели ишлаб чиқилган. Унинг таркиби учта блокдан иборат.

Биринчи блок – ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг юқори даражадаги жисмоний ва функционал тайёргарлигини таъминлашга



ёрдам берадиган мақсадни белгилайди. Буларнинг барчаси тананинг жисмоний ва рухий стрессга юқори даражада мослашиши туфайли жисмоний тайёргарлик ҳисобига амалга оширилади.

Иккинчи блок – ички ишлар вазирлиги академияси курсантларининг кенг, умумий ва ҳар томонлама тайёргарлигини таъминлайдиган кроссфит жисмоний машқлар тизимини ўз ичига олади. Унинг қулайлиги шундан иборатки, ушбу тизимда машқларнинг такрорланиши ва мунтазамлиги, иш ва дам олиш нисбатларининг тўғри комбинацияси, ҳар хил турдаги шиддатли ҳаракатларни бажаришда фаоллик кузатилади.

Учинчи блок – математик таҳлил қилиш, ташқи нафас олиш ва тана таркибини биоимпеданс таҳлил қилиш орқали назоратни оптималлаштиради. Ёғ қатлами ва тана вазни, танадаги сув кўрсаткичларининг миқдорий ва фоиз нисбатларини кузатиш, таълим жараёнини тўғри бошқариш имконини беради.

Бир йил давомида олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳининг натижалари назорат гуруҳининг натижаларига нисбатан ўсганлигини кўришимиз мумкин. Жумладан: 4x20 м масофага моккисимон югуришда 2,6 % ( $p < 0,001$ )га; 3000 м масофага югуришда 2,7 % ( $p < 0,001$ )га; 5000 м масофага югуришда 2,4% ( $p < 0,001$ )га; 100 м масофага сузишда 2,7% ( $p < 0,001$ )га; турникда тўнтарилиб чиқиб тушиш 16,6 % ( $p < 0,001$ )га; турникда тортилиш 15,3 % ( $p < 0,001$ )га; турникка куч билан чиқиш 15,7 % ( $p < 0,001$ )га; штангани ердан узиш 15,4 ( $p < 0,001$ )га ошганини кўришимиз мумкин.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг енг сезиларли ўсиши назорат гуруҳи билан таққослаганда тажриба гуруҳда кузатилди. Шу билан бирга, тажриба гуруҳ курсантларининг жисмоний тайёргарлигининг барча кўрсаткичлари модел параметрлари қийматларига етди ва дастлабки маълумотлар ва якуний натижалар ўртасидаги таққослашдаги фарқ юқори даражада аҳамиятга ега бўлди ( $p < 0,001$ ).

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich., (2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>





2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#) , [Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 \(2024\)](#)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP



OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>

11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>