



ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ АКАДЕМИЯСИ КУРСАНТЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ КРОССФИТ ЗАМОНАВИЙ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ

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*

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.

Калит сўзлар: функционал кўпураш, кроссфит, жисмоний тарбия, спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний сифатлар, энергия, динамик ва статик юкламалар.

Кириш. 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.

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.[1,2]

Машқлар комплексларини ишлаб чиқишнинг асоси бу кўп функционаллик тамойилидир, бу эса тананинг барча функцияларини рақобат йўли билан ишлатиш ва жисмоний жиҳатдан энг яхши тайёрланган спортчиларни аниқлаш имконини беради. Жисмоний қобилиятларни ошириш ва ривожлантириш ҳамда ҳар қандай ҳолатларга мослаштириш қобилияти функционал ҳар қандай шароитларда, ҳар қандай юкламаларга мослашувчанлик функционал афзаллигидир. Функционал кўпқирралилик кўникмаларга эришиш орқали зарур бўлган бошқа барча спорт турлари учун ҳам фойдали бўлади.

Асосий қисм. Кроссфит машқларнинг асосий кўп қисми ҳаракатларга асосланган бўлиб, уларнинг характеристикаси кундалик ҳаётда инсон томонидан амалга ошириладиган табиий ҳаракатлардир.

Ушбу ҳаракатларга мисол қилиб:

- Ўтириб-туришлар;
- Жисмларни кўтариш;
- Қўлларда ерга таяниб букиб ёзиш;
- Тортишлар;
- Даст кўтаришларни келтириш мумкин.

Функционал ҳаракатлар давомида кўп мушак бўғимлари иштирок этса мураккаб ёки кўп қисмли деб айтилади. Бундай ҳаракатлар инсон томонидан ўз танасининг ҳолатини ўзгартириш ва ҳар қандай предметларни ташиш (кўчириш) учун табиий ва самарали ишлатилади. Шу билан бирга, функционал ҳаракатларнинг энг муҳим жиҳати шундаки, улар катта оғирликларни узоқ масофаларга кўчиришга ва тезда бажаришга имкони беради. Ушбу учта (оғирлик, масофа ва тезлик) атрибутнинг комбинацияси туфайли ушбу ҳаракатлар юқори қувватни ишлаб чиқариш учун ноёб тарзда мос келади.

Ушбу спорт тури шуғулланувчилардан асосан чидамлилик, тезкорлик ва куч сифатларини талаб этадиган асосан яқкалик спорт тури ҳисобланади.

Кроссфит машғулотлари бутун тана аъзоларини назорат қилиш орқали динамик ва статик юкламаларга нисбатан қобилиятини оширади. Тўғри тузилган ўқув комплекслари эса куч, тана оғирлиги ва эгилувчанлик сифатларини ўзаро нисбатини таъминлайди.[3]

Ушбу спорт туридаги ёшга боғлиқ чекловларга келадиган бўлсак, соғлиқ ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси эътиборга олинади. Яъни



агар соғлиғидан шикоятлари бўлмаса, ёш болалар 12 ёшдан бошлаб шуғулланиши мумкин. Ёши кексаларга эса соғлиғидан шикояти бўлмай ўзини яхши ҳис қилса ва айрим ҳаракатлардан чекланишлар бўлмаса ҳамда оддий машқларни бемалол бажара олсагина тавсия этилади. Ушбу спорт туридаги яна бир муҳим бир жиҳатни шундаки, шуғулланувчиларни ҳар хил жисмоний тайёргарликка эга эканлигини инобатга олган ҳолда машғулот жараёнидаги юкламалар уларга мослаштирилади (масштаблаштирилади).[4,5]

Хулоса. Юқори натижаларга эришиш учун шуғулланувчи ўз ақл идрокига ва малакали мураббийнинг маслаҳатларига риоя қилиши керак. Мураббийлар ва спортчилар бошлаган машғулотда ўзгаришлар қилишдан кўркмасликлари керак. Агар хавф туғдирадиган вазият пайдо бўлса спортчи ва мураббий машғулотни вақтида тугатиши ёки юкламани тўғри ўзгартириши керак.

Ҳар бир янги бошловчилар учун иккита омилни масштаблаштириш талаб қилинади, булар:

- Интенсивлик;
- Ҳажм.

Янги бошловчилар учун икки ҳафта давомида иккибаравар интенсивлик ёки ҳажмини камайтириш оқилона усулдир. Спортчини ривожланишига қараб интенсивлиги ва ҳажми келгуси ҳафталар, ойлар ва йиллар давомида аста-секин оширилиши мумкин.

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

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>