

**ИИВ АКАДЕМИЯСИ КУРСАНТЛАРИНИ КРОССФИТ ВОСИТА
ВА УСУЛЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК
ДАРАЖАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Мирзакулов Акром 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. Мақолада жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароит ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилаётганлиги, бу эса спортчиларимиз Осиё, қолаверса, жаҳонда юртимиз байроғини юқори кўтаришларига муҳим омил бўлиб хизмат қилаётганлиги баён этилган.

Таянч 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-шароит 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.

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 тутди.

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, эркинликлари ҳамда спорт соҳасидаги қонуний манфаатларини биргаликда рўёбга чиқариш учун бирлашган фуқароларнинг хоҳиш-иродаларини эркин билдиришлари натижасида вужудга келган ихтиёрий тузилма бўлиб, функционал кўпкураш спорт турини ривожлантириш ва оммалаштириш мақсадида ташкил қилинган нодавлат ноижорат ташкилоти ҳисобланади.

Кроссфит – бу энергия талаб қилувчи, кўп бўғимли ҳаракатлардан фойдаланадиган спорт тури бўлиб, у эркин оғирликдаги, шахсий тана оғирлиги билан, 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 чидамлик даражасини ошириш, жисмоний имкониятларини ҳар қандай юклага мослаштириш ҳисобланади.

Кроссфит – организмнинг барча жисмоний имкониятларини ривожлантириш ҳамда ҳар қандай мақсадларга эришишга имкон берувчи универсал спорт тури, деб ҳисоблаш мумкин.

Ушбу спорт тури бўйича ИИВ Академиясида ҳам 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 бўлмоғи даркор. Бу ўринда кроссфит билан шуғулланмоқлик, албатта, ходим, 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 кураш ва жамоат тартибини ҳимоя қилишда намоён бўлади. Баъзида эса ҳар бир ходимнинг касбий фаолиятида сурункали чарқоқ, 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 эса чуқур билим олиш, восита сифатларини оптимал равишда ривожлантириш ва улардан юқори даражада фойдаланиш имконини беради. Мақсад эса битта, яъни касбий вазифаларни бажариш ва юқори жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолишдир.

Академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлиги даражаси нафақат жисмоний, балки ақлий фаолиятини яхшилаш билан чамбарчас боғлиқ. Бу ички ишлар ходимларининг касбий-амалий фаолиятида алоҳида аҳамиятга эга, 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.

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

Ҳуқуқни 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.

Кроссфит спорт турининг восита ва услублари орқали курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

курсантларинг 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 боши ва ўқув йили охирида баҳоланди. Жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларига бўлиб ўрганилди.

Ўз ўрнида юқоридагилар экспериментал тадқиқот натижалари тўғрисида хулоса чиқаришга имкон беради. Уларни таҳлил қилишдан олдин жисмоний қобилиятлар ҳар доим инсоннинг морфологик ва психофизиологик хусусиятлари мажмуаси бўлиб келганлиги ва уларни ўлчаш тадқиқотчи учун бир қатор муаммоларни келтириб чиқаришини эсга олиш керак. Гап шундаки, жисмоний

тайёргарлик тестларининг аксарияти гетероген, яъни уларнинг натижаси бир неча омилларга боғлиқ. Масалан, турникдаги тортишишлар сони инсон кучи ва чидамлилиги билан боғлиқ. Аниқроқ натижани аниқлаш учун эса синов нормативларига эътибор қаратамиз.

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-чидамлилиқ 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 бўламиз.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг жисмоний тайёргарлиги даражаси жисмоний сифатларнинг ривожланишини тавсифловчи тестлар билан аниқланади: тезлик (100 м югуриш; моккисимон югуриш 10 x10 , 4x20 м), чидамлилиқ (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 тайёргарликдаги фарқларнинг, фарқларнинг ишончилиги ($p < 0.05$) билан аниқлади. Бунда тажриба гуруҳ “яхши”, назорат гуруҳи – “қоникарли” баҳога бажарди.

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

Гуруҳларда тезлик ва чакқонликни 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, таклиф қилинган кроссфит техникаси тажриба гуруҳ курсантларига анъанавий усуллар билан шуғулланган назорат гуруҳи курсантларига нисбатан яхшироқ жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига эришишга 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 ходисани янада самарали воситалар таркибини соддалаштиришга қаратилган

“Жисмоний тарбия” фанидан ўқув жараёнида жисмоний тайёргарликни моделлаштириш жараёни бутун машғулот давомида уни босқичма-босқич ташкил этиш ва лойиҳалашни таъминлайди. Дастлабки (асосий) босқичда курсантларнинг янги фаолият турига мослашишига эришилади. Бу ерда жисмоний тарбия жараёнида кўп қиррали жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун восита ва усуллар қўлланилади.

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 энг 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 эга 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 Ақром 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 Ақром 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>