

**CROSSFIT MAJMUAVIY MASHQI “MANGO ZINAPOYASI”
ORQALI KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIK
DARAJASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi

Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida katta o‘qituvchisi

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada nafaqat kursantlarning balki butun soha xodimlarining ushbu sport turi to‘g‘risida tushunchalarga ega bo‘lishlari va umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish maqsadida, murabbiy yordamida va mustaqil tarzda “Crossfit” sport turi bilan shug‘ullanishlari uchun maxsus mashqlar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: crossfit, kursant, mango zinapoyasi, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, tezlik, jismoniy sifatlar.

Bugungi kunda Ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, tana vaznining oshib ketmasligini ta‘minlash, sog‘lom turmush tarzini yaratish borasida ko‘plab jismoniy tarbiya vazifalari amalga oshirilmoqda. Bularni biz so‘nggi yillarda amalga oshirilayotgan islohotlarda ko‘rishimiz mumkin. Soha xodimlarining unvoni, lavozimi, toifalarini oshirish maqsadida belgilangan sport normativlaridan kerakli balni to‘plashlari va tana vaznining meyoridan oshmasligiga qo‘yilgan talab ularning o‘z ustilarida ishlashga, sport bilan muntazam shug‘ullanib borishlariga undaydi.

Crossfit tizimida turli xil sharhlar mavjud, o‘zingiz uchun ushbu sport turini tanlash faqat sizning qaroringizdir. Agar sog‘lig‘ingiz bilan bog‘liq muammolar bo‘lsa, buni qilmaslik kerak. Siz har doim professional murabbiy bilan boshlashingiz kerak va jarohatlardan qochish uchun nafaqat tezlikni, balki mashqlarni bajarish texnikasini ham kuzatishingiz kerak. Crossfit - bu kuchga,

chidamlilik, yaxshi sog‘liq va ajoyib ko‘rinish haqida, lekin agar siz ushbu qo‘llanmada o‘qigan barcha qoidalarga amal qilsangiz sizning nafaqat jismoniy holatingiz balki tashqi ko‘riningizda ham ijobiy o‘zgarishlar bo‘ladi.

Crossfit – bu yuqori intensivlikda barcha mushak guruhlarini mashq qildirish imkonini beruvchi jismoniy harakatlar tizimi. Crossfit ingliz tilida “Cross” - kesishish, jadallashtirish yoki qovushtirish degan ma’noni, “Fit” - esa fitnes ma’nosini beradi. Qisqacha qilib aytganda qovushtirilgan fitnes ma’nosi kelib chiqadi. Crossfit asosan insonning kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini, shuningdek tezlik, quvvat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish, muvozanat, aniqlik kabi jismoniy sifatarni oshirishga hamda rivojlantirishga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishlashini yaxshilashga yo‘naltirilgan sport turidir. Crossfit – musobaqaviy sport turi hisoblanib, uning turnirlari butun jahonda o‘tkazilib kelinmoqda. Ushbu sport turi doimiy ravishda harakatlar funksiyasini yuqori intensiv ravishda, turli vaqt oralig‘ida bajarilishini o‘zgartirib borishi bilan xarakterlanadi. Bu mashqlar majmui, 15 daqiqadan 60 daqiqagacha bir vaqtning o‘zida turli mushak guruhlariga ta’sir etuvchi jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Crossfitda mashqlar o‘rtasida dam olish belgilanmaydi har bir mashg‘ulotni siz belgilangan vaqt oralig‘ida bajarishingiz kerak bo‘ladi. Ajratilgan vaqt ichida inson har aylanada bir nechta mashqlarni 3-4 marotaba yoki undan ko‘proq takrorlashi lozim. Bu esa insonning nafas olish tizimini rivojlantirish, yurakdagi yukni oshirish va mushak to‘qimalariga yukni maksimal darajada oshirish imkonini beradi.

Crossfit sporti barcha uchun qulay bo‘lib, u bilan shug‘ullanish uchun sport zaliga borish, biron bir aniq jismoniy tayyorgarlik yoki ma’lumotlarga ega bo‘lish shart emas. Crossfit dasturlari turli mashqlarni o‘z ichiga olishi mumkin. Barchasi shug‘ullanuvchining o‘ziga bog‘liq. Bu mashg‘ulotlar doimgi o‘tirib turishlar, qo‘llarga tayangan holda qo‘llarni bukib yozishlar, joyida yugurish yoki sakrash mashqlari bo‘lishi mumkin. Inson yoshi, jinsi, sog‘lig‘ini, jismoniy holatini inobatga olgan holda mashg‘ulotlar yuklamasini va shiddatini o‘zi

belgilab oladi. Vaqt o'tgan sayin mashqlar sonini yoki bajarilish vaqtini ko'paytirib borishingiz mumkin. Agar sog'ligingizda muammolar bo'lsa Crossfit uchun mashqlarni tibbiyot xodimining tavsiyasiga ko'ra belgilaganingiz ma'qul. Bundan tashqari mashg'ulot uchun siz istalgan vaqtda, xona jihozlaridan yoki yerdan foydalanishingiz, boshlanishida har bir aylanma orasida 1-2 daqiqa tanaffus qilishingiz mumkin. Ammo yuqorida aytilganidek Crossfit sportida dam olishlar belgilanmatdi. Shu sababli mashg'ulot shiddatini sekinlashtirishingiz va borgan sari shiddatni oshorib borishingiz maqsadga muvofiq. Agar siz Crossfit bilan astoyi dil shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, unda pauerlifting, gimnastika, og'ir atletika, yengil atletika, jang san'ati va boshqa sport turlaridan mashqlarni bajarishga tayyor bo'ling.




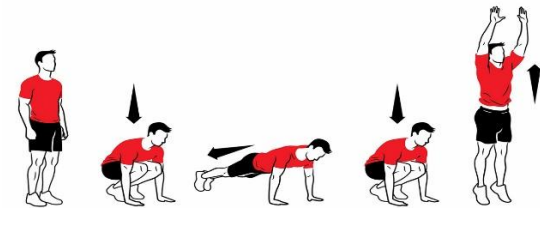
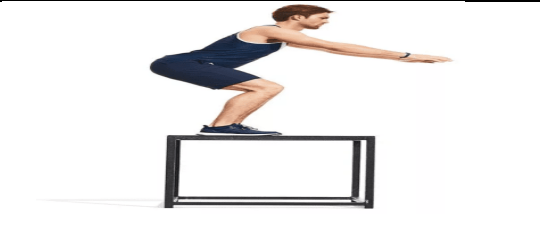
Crossfitning maqsadi nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarligingizni yaxshilash, balki sizni kuchliroq, bardoshli, moslashuvchan, tezroq va faolroq qilishdir. Agar mashg'ulotlarlar noto'g'ri tuzilgan bo'lsa, unda siz nafaqat maqsadlaringizga erisha olmaysiz, balki sog'lig'ingizni ham yomonlashtirasiz. Ushbu fikrlarga asoslanib, guruhda yoki hech bo'lmaganda sertifikatlangan o'qituvchi murabbiy bilan mashg'ulotlar olib borish maqsadga muvofiqdir. Aytgancha, guruh mashg'ulotlari individual mashg'ulotlarga qaraganda ancha samarali va crossfit musobaqalari ushbu turdagi fitness tarafdorlari uchun kuchli motivatsiyadir.


Crossfit sportdagi har qanday fitness yo'nalishi singari inson tanasini samarali qurish vazifasini bajaradi, ammo boshqalardan farqli o'laroq crossfit ideal sportchini sayyoradagi eng baquvvat odamni yaratishga qaratilgan. Shuning uchun crossfit texnikasi jangovar sport turlarida, maxsus bo'linmalarni, o't o'chiruvchilarni va jismoniy tayyorgarlik birinchi o'rinda turadigan boshqa professional sohalarni tayyorlashda faol qo'llaniladi.

Crossfitda qoidaga ko'ra o'tirib turishlar, og'irliklarni ko'tarish mashqlari, turnikda tortinish, qo'llarni bukib yozish, tortishlar, surish va boshqa mushaklarni jalb qilish mashqlari qo'llaniladi. Ammo, asosiy mashqlarga qo'shimcha ravishda, erkin vaznli mashqlarga ham ruxsat beriladi, ya'ni barcha

bir xil mashqlarni faqat og'irliklarsiz (surish, sakrash, tortish, cho'zish va h.k.) aerobik mashqlar, masalan, yugurish, velosiped, eshkak eshish, suzish, arqon bilan sakrash va boshqalar. Bu yerda yuk ham kuch, ham aerobik (chunki kardio mashg'ulot mavjud). Bundan tashqari, turli xil sport turlari bo'yicha mashqlar ham qo'llaniladi (giryra ko'tarish, og'ir atletika, badiiy gimnastika, eshkak eshish, yengil atletika va boshqalar), bu yerda mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi.

1-rasm

“Mango zina poyasi”	<ul style="list-style-type: none">• qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish 20 marta	
	<ul style="list-style-type: none">• to'sinda tortilish 20 marta	
	<ul style="list-style-type: none">• giperekstenziya 30 marta	
	<ul style="list-style-type: none">• byorpi 40 marta	
	<ul style="list-style-type: none">• tumbani ustiga sakrab chiqish 50 marta	

	<ul style="list-style-type: none">• o‘tirib turish 60 marta	
<i>Izox: Mashqlarni minimal vaqt oralig'ida bajarish talab etiladi. 1 raund.</i>		

Ushbu crossfit mashqi “Mango zinapoyasi” 1 raund bajariladi. Dastavval umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali tana qizdirib olinadi so‘ng asosiy crossfit mashqi bajariladi. Mashqni boshida kursant qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yozish mashqini 20 marta bajaradi keyin to‘sinda 20 marta tortilish mashqi bajariladi, “giperekstenziya” ya’ni bel mushaklaini rivojlantiruvchi mashqni 30 marta bajaradi, byorpi mashqi 40 marta bajariladi, tumbani ustiga sakrab chiqish mashqi 50 marta bajariladi so‘ng 60 marta o‘tirib turiladi. Ushbu mashqni oxirgacha sifatli bajarish talab etiladi.

Crossfit mashg‘uloti nima va u qanday asosiy mashg‘ulot turlarini o‘z ichiga olganligi haqida batafsilroq gaplashamiz. Crossfit asoslari uchta asosiy mashg‘ulot turlarini o‘z ichiga oladi. Bular: kardioyuklama, gimnastika mashqlari va erkin og‘irliklar.

Ushbu crossfit majmualari ichki ishlar organi xodimlarining, o‘quv muassasalari kursantlarining salomatligi, jinsini va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda sinflarga ajratilib ishlab chiqilgan. Har bir sinfda majmualar dastlabkidan so‘ngisiga tomon mashqlar soni va intensivligi bilan boyitib borilgan. Mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin o‘zingizni qaysi sinfda ekanligingizga aniqlik kiritib so‘ngra mashg‘ulotlarni boshlaganingiz ma’qul. Majmualarni bajarishingiz chog‘ida birinchisini mukammal bajarmasdan keyingisiga yoki orada majmualarni tashlab undan keyingisiga o‘tmasligingiz, sizni jismoniy sifatlaringizni sekin ammo ortiqcha nagruzkalarsiz, sog‘lig‘ingizni yo‘qotmagan holda oshishiga olib keladi. Qisqa muddat ichida chempion bo‘lishni orzu qilmang.

Mazkur maqola, O‘zbekiston Respublikasi IIV ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan tinglovchi va kursantlar, shuningdek, tizimda xizmat qilayotgan barcha sohaviy xizmat xodimlarining “*Crossfit*” sport turi bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlash bilan bir qatorda, jinoyatchini qo‘lga olish hamda ularga jismoniy kuch ishlatish uchun zarur bo‘lgan malakalarni shakllantirish, jasurlik, qat’iyatlik, o‘z kuchiga ishonch hisslarini tarbiyalash, kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirishga mo‘ljallangan.

Bugungi kunda crossfitning maqsadiga qarab jismoniy tayyorgarlik sifatida turli xil turlari mavjud: u jangovar va xavfsizlik bo‘linmalarida, huquqni muhofaza qilish organlarida, yong‘in bo‘linmalarida, o‘zini o‘zi himoya qilish kurslarida, sport jamoalari uchun o‘quv majmuasi sifatida qo‘llaniladi. Crossfit uchun mashqlar to‘plami har qanday odam uchun, xoh u bola, xoh professional bokschi uchun optimallashtirilishi mumkin. Agar inson sog‘lom va kuchliroq bo‘lishga tayyor bo‘lsa, fitnessning ushbu yo‘nalishi mutlaqo hamma uchun mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.G. Mirzakulov “Jismoniy tarbiya va sport”. O‘quv qo‘llanma. T.:2023.
2. A.G. Mirzakulov “Funksional ko‘pkurash – krossfit”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2024.
3. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich,.(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>
4. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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)*

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>
13. 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>
14. 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>