

КУРСАНТ ВА ТИНГЛОВЧИЛАРИНИ ФУНКЦИОНАЛ КЎПКУРАШ (КРОССФИТ) СПОРТ ТУРИ ОРҚАЛИ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

*катта лейтенант Ўралов Миразиз Мирсодиқ ўгли
Жамоат хавфсизлиги университети
“Жисмоний тайёргарлик ва спорт кафедраси” ўқитувчиси*

Аннотация: Ушбу мақолада ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари курсант ва тингловчиларини умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда жисмоний тайёргарлик машғулоти мобайнида функционал кўпкураш (кроссфит) дастуридан фойдаланиб махсус чидамлилигини такомиллаштириш бўйича услубий кўрсатма, машғулот жадваллари ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: Ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари, жамоат хавфсизлиги, функционал кўпкураш, дастур, жисмоний тарбия, машғулот, педагог, таълим, методика, педагогик технология.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганларидек “Таълим ва тарбия, илм-фан, соғлиқни сақлаш, маданият ва санъат, спортни ривожлантириш масалалари, ёшларимизни чуқур билимга эга бўлиши, чет тилларини ва замонавий ахборот коммуникация технологияларини пухта эгаллашни таъминлаш доимий устувор вазифамиз бўлиб қолади” деган сўзлари нучоғлик катта ахамиятга эга эканлигини бугун ўзимиз гувоҳи бўлмоқдамиз.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имконияти чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Мамлакатимизда спортни ривожлантириш доирасида қатор ижтимоий-иқтисодий ислохотлар амалга оширилмоқда. Хусусан, спортнинг турли ва янги турлари бўйича федерациялари очилмоқда. Функционал кўпкураш федерацияси ҳам шулар жумласидандир. Мазкур федерациясининг асосий мақсади – соғлом турмуш тарзи ва умуминсоний қадриятларни тарғиб қилиш, ёшларнинг маънавий ва ахлоқий тарбиясини такомиллаштириш, фуқаролар саломатлигини мустаҳкамлашга кўмаклашиш, аҳоли орасида функционал кўп томонлама оммалаштириш, хорижий давлатлар билан ушбу соҳада халқаро алоқаларни ўрнатиш ва ривожлантириш ҳисобланади.

Юртимизга янги кириб келган функционал кўпкураш спорт тури тобора оммаланиб, ривожланиб бормоқда. Эътиборлиси ёшларнинг мазкур спорт турига ҳам қизиқиши иштиёқи ортмоқда.

Аmmo бугунги кунда функционал кўпкураш (кроссфит) дастурлари, ўтказиш усуллари ва шуғулланувчиларнинг мослашуви бўйича етарли илмий маълумотлар етарли эмас. Бундан ташқари бошланғич таълимни механизми ишлаб чиқилмаган, бу эса юқори интенсив юкломани тақсимлаш имконини бермайди.

Хорижда мазкур спорт ҳақида тўхталадиган бўлса, Россия федерацияси Қуроли Кучларида мураккаб машқлар комплексларидан ташкил топган “Ҳарбий-спорт кўпкураши” ва “Ўт ўчирувчилар кўпкураши” номли жамоавий бажарадиган турлари ўқув ва жанговар тайёргарлик дастурларига киритилган.

Сўнгги йилларда амалга оширилган ислохотлар натижасида, айниқса, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг 5 та усулдор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини ҳаётга жорий этиш асосида мамалакатимида хавфсизлик ва барқарорликни таъминлаш борасида “Хавфсиз шаҳар – хавфсиз мамалакат” концепциясини реал воқеликка айлантириш борасида муҳим натижаларга эришилаётганлиги ва жамоат хавфсизлигини таъминлаш борасида ҳуқуқни муҳофаза қилиш органларининг фаолиятидаги самарадорлик диққатга сазовордир. Умумий қилиб айтганда жамоат тартибини сақлашда *Миллий гвардиянинг асосий вазифалари ўз ўрнига ега бўлиб қуйидагиларни ўз ичига олади:*

жисмоний ва юридик шахсларнинг ҳуқуқлари, эркинликлари ҳамда қонун билан қўриқланадиган манфаатларини ҳимоя қилиш;

терроризмга қарши курашишда, шунингдек террорчилик ҳаракатларининг ҳамда табиий ва техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этиш;

терговга қадар текширувни амалга ошириш, суриштирув ўтказиш, жиноят ишларини қўзғатиш ва маъмурий ҳуқуқбузарликлар тўғрисидаги ишларни юритиш;

давлат объектларини, ўта муҳим, тоифаланган объектларни ҳамда бошқа объектларни, жисмоний ва юридик шахсларнинг мол-мулкини қўриқлаш;

қўриқлаш фаолияти соҳасидаги давлат сиёсатини амалга ошириш;

ҳуқуқбузарликлар профилактикасини амалга ошириш, шу жумладан мазкур ҳуқуқбузарликларнинг содир этилиши сабабларини ва уларга имкон бераётган шарт-шароитларни аниқлаш, бартараф этиш;

жамоат тартибини сақлаш, шу жумладан оммавий тадбирлар, митинглар, йиғилишлар, намоишлар ўтказилаётганда ҳамда фуқаролар гавжум бўладиган жойларда жамоат тартибини сақлаш;

фавқулудда ҳолат, алоҳида давр ва террорчиликка қарши операцияларни ўтказиш шароитларида ҳуқуқий режимни таъминлаш;

қўриқланадиган шахсларнинг хавфсизлигини таъминлашда иштирок этиш;
чет давлатларнинг расмий вакиллари, олий даражадаги хорижий делегацияларни кутиб олишда ва кузатиб қўйишда, Ўзбекистон Республикаси Президенти иштироқидаги тантанали тадбирлар чоғида расмий маросимларни ўтказиш;

ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш, уларни аниқлаш ва уларга чек қўйиш мақсадида аҳоли пунктларидаги жамоат жойларида патрулик қилиш ҳисобланади.

Бевосита юқоридаги вазифалардан кўриниб турибдики ўзларига юклатилган вазифани мувоффақиятли бажариш энг аввало ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар олдига кўп томонлама уларнинг жисмоний ҳамда махсус чидамлилик кўникмаларига эга бўлишни тақозо этади. Шу муносабат билан мураккаб ирода ва матонатни синовдан ўтказадиган функционал кўпкураш спорт тури айниқса ҳуқуқни муҳофаза қилиш ходимларининг касбий маҳоратини ошириш, бақувват ҳамда соҳага муносиб заҳирани шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга.

Таъкидлаш жоизки, айнан функционал кўпкураш ҳарбий хизматчиларнинг жанговар тайёргарлигини юксалтириш, жисмонан чиниқтириш, иродасини тоблаш ҳамда улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этадишда катта ҳисса қўшадиган ягона спорт тури ҳисобланади.

Функционал кўпкураш – бу кўп энергия талаб қилувчи, кўп бўғимли ҳаракатлардан фойдаланадиган спорт тури бўлиб, у эркин оғирликдаги машқлар, циклик (кардио) машқлардан фойдаланган ҳолда махсус тузилган комплекслар тўпламларини бирлаштириб, бир вақт давомида узлуксиз бажаришларни ўз ичига олади. Шунингдек ушбу спорт турида асосан оғир атлетика, гимнастика, енгил атлетика ва кўплаб спорт турларида бажариладиган машқларни ўзида мужассам этганлиги билан ажралиб туради.

Функционал кўпкураш жисмоний тайёргарликни асосий 10 та жиҳати бўйича жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган, булар:

Чидамлилик;

Куч;

Юрак қон-томир ва нафас олиш тизимларининг чидамлилиги;

Аниқлик;

Баланс;

Мувофиқлаштириш;

Тезлик;

Қувват;

Мослашувчанлик ва чакқонлик кабилардир.

Функционал кўпкураш машғулотларида машқлар ўзгарувчан ва олдиндан айтиш қийин бўлиши керак. Машғулотларда асосан “мунтазамлилик, бир ҳиллилик” тамойилига йўл қўймаслик лозим. Бунинг учун машғулотлар давомида турли ҳил машқлардан доимий равишда ҳамоҳангликда фойдаланиш керак. Шуғулланиш учун турли ҳил усуллар, машқлар тўпламлари, метоболик йўллар, дам олиш, интенсивлик, ёндошув ва такрорланишларларга жадваллар орқали мисоллар берилган.

Ушбу жадваллар тушуниш учун осон бўлиб, бунда асосий вазифалар, дастур таркиби ва шуғулланиш тартиби кўрсатиб ўтилган.

Шаблонни умумий кўриниш шаклида 3 кунлик машғулот +1 кун дам олиш кўрсатилган. Ушбу система юқори интенсивликдаги юкломани яратиб бериб, спортчи кетма-кет уч кун давомида деярли энг юқори зичлик билан ишлаши мумкин, аммо тўртинчи кунга келиб, спортчи организми дам олишни талаб қилади ва оқибатда айtilган натижани пасайишини кузатилади. Шунининбатта олиб ушбу шаблонлардан фойдаланиш тавсия этилади.

“3 кун машғулот +1 кун дам” (1-жадвал) шаблони машғулотларни юқори жадалликда ўтказиш ҳамда ундан кейин организмни тикланиш самарадорлигини ошириш учун мўлжалланган.

“5 кун машғулот + 2 кун дам” (2-жадвал) шаблони бутун дунё бўйлаб оммалашган ҳисобланади.

3-жадвалда асосан 3 ҳил йўлишга ажратилган машқлар тўплами берилган.

1-жадвал. “3 кун машғулот + 1 кун дам”

Кун	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Юкл ама тури	К	Ш.Т. ОЭ. О	К Ш.Т. О Э.О	дам	Ш.Т. О	Э.О К	Ш.Т.О Э.О К	да м	Э.О	К Ш.Т. О	Э.О К Ш.Т. О	д а м

2-жадвал. “5 кунлик машғулот + 2 кун дам”

Кун	1	2	3	4	5	6	7
1-ҳафта	К	Ш.Т.О Э.О	К Ш.Т.О Э.О	К Ш.Т.О	Э.О	дам	дам
2-ҳафта	Ш.Т.О	Э.О К	К Ш.Т.О Э.О.	Ш.Т.О Э.О	К	дам	дам

3-хфта	Э.О	К Ш.Т.О	Э.О К Ш.Т.О	Э.О К	Ш.Т.О	дам	дам
--------	-----	------------	-------------------	----------	-------	-----	-----

Юклама турлари: К – циклик (кардио), Ш.Т.О – шахсий тана оғирлиги, Э.О – эркин оғирлик.

3-жадвал. Юклама турига қараб тахминий комплекслар.

Юклама тури	Комплексларга мисоллар
К – циклик (кардио)	Раундлар сонига, 30-40 дақиқа: -500 м. тренажерда эшкак эшиш; -50 маротаба арғумчокда иккиталик сакраш; -400 м. югуриш; - 15 ккал велотренажер (Air Bike).
Ш.Т.О – шахсий тана оғирлиги, Э.О – эркин оғирлик	Вақтга, 21-15-9: - снарядни ўтирган ҳолатдан тик турган ҳолатга бош устига кўтариш (трастер); -Турникда тортилиш.
К – циклик (кардио), Ш.Т.О – шахсий тана оғирлиги, Э.О – эркин оғирлик	Раундлар сонига, 20 дақиқа: -20 ккал тренажерда эшкак эшиш; - 15 маротаба бёрпи; - 10 маротаба турникда кўкраккача тортилиш; - 5 маротаба штанга билан ўтириб-туриш
Ш.Т.О – шахсий тана оғирлиги	Ҳар 2 дақиқада машқ, 20 дақиқа: - 10 маротаба қўлларда тик туриб деворга тақалиб, қўлларни букиб-ёзиш; - 20 маротаба “велосипед” пресс Ёки - 6 маротаба халқага чиқиш; - 25 метр кафтларга таяниб, қўлларда юриш.

Машғулот циклини ва машғулотни дастурлаш ҳар бир спортчи учун алоҳида-алоҳида тузиладиган ўзига хос процесс бўлиб, бу уни ривожланиши учун зарур бўлган кўникмалар комбинациясидир. Бунда шуғулланаётган спортчини ёши, жинси ҳамда жисмоний ҳолатига қараб машғулот таркибини режалаштириш лозим. Масштаблантириш спортчиларнинг ҳар бир даврига алоҳида тузилади ва у қанча вақт талаб қилишини аниқлаш учун, аввалги машғулотлардан олган тажрибаси, соғлиғи ва жисмоний ҳолати инобатга олинади.

Машғулоти масштаблаштирилиб ўзгартирганда асосий принцип яъни “юклама турини сақлаб қолиш” тамойилига риоя қилиш керак. Машғулоти принциплари махсус ҳаракатлар, давомийлик ва юкламалар комбинациясига боғлиқ. Ушбу комбинациянинг алоҳида жиҳатлари шундаки индивидуал шахсга мослаштирилиши мумкин, шунинг учун машқлар жисмоний имкониятга қарамасдан ҳар бир спортчи учун тахминан бир ҳил таъсир кўрсатади.

Юқоридаги мазкур спорт тури ва ундаги алоҳида жиҳатларни қолаверса, хорижий тажрибаларни инобатга олган ҳолда қуйидагилар таклиф қилинади:

- олий таълим сифатига қўйиладиган халқаро талабларга мувофиқ жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги вазифаларни юқори даражада бажаришга қодир малакали кадрларни тайёрлаш;

- хорижий тажрибадан фойдаланган ҳолда ушбу спорт туридан илмий-амалий тадқиқотлар олиб бориш ва илмий ишланмаларни амалиётга тадбиқ қилиш;

- изланишлар жараёнига мутахассисларни кенг жалб қилиш этиш мақсадида республика ва хорижий етакчи олий таълим муассасалари ҳамда илмий марказлар билан ҳамкорлик алоқаларини ривожлантириш;

- фундаментал илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, шунингдек халқаро ҳамда маҳаллий илмий ва амалий грант лойиҳаларини жалб этиш;

- аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида ёш хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда самарали, илмий асосланган воситалар ва услубларни ишлаб чиқиш;

- функционал кўпкураш (кроссфит)нинг асосий машқларини таснифлаш, жисмоний тайёргарликнинг турли даражалари ва шуғулланувчиларнинг ёши, жинсига мослаб тавсиялар ишлаб чиқиш;

- таълим стандартлари ва фан дастурлари, ўқув қўлланмалар, шу жумладан видео ва электрон қўлланмалар, онлайн дарслар ҳамда бошқа турдаги илмий-методик материаллар тайёрлаш қолаверса, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органларнинг жисмоний тайёрларлик бўйича меъёрлар тўпламларига махсус тузилган комплекслардан киритилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 15.04.2021 йилдаги ПҚ–5077-сонли “Жамоат хавфсизлигини таъминлаш соҳасида профессионал кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. [www //lex/uz](http://www.lex.uz).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 03.11.2020 йилдаги ПҚ–4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. [www //lex/uz](http://www.lex/uz).

3. Adizov B.R. Boshlang‘ich ta’limni ijodiy tashkil etishning nazariy asoslari. Ped. fan. dok. dis. Toshkent, 2003.
4. CrossFit. LEVEL ONE CERTIFICATE COURSE (руководствотренера 1-гоуровня). 2002 г.
5. Кулиев Р.С., Мақсудов Қ.А. CrossFit. Ўқув қўлланма. Т.: 2019 й.

