

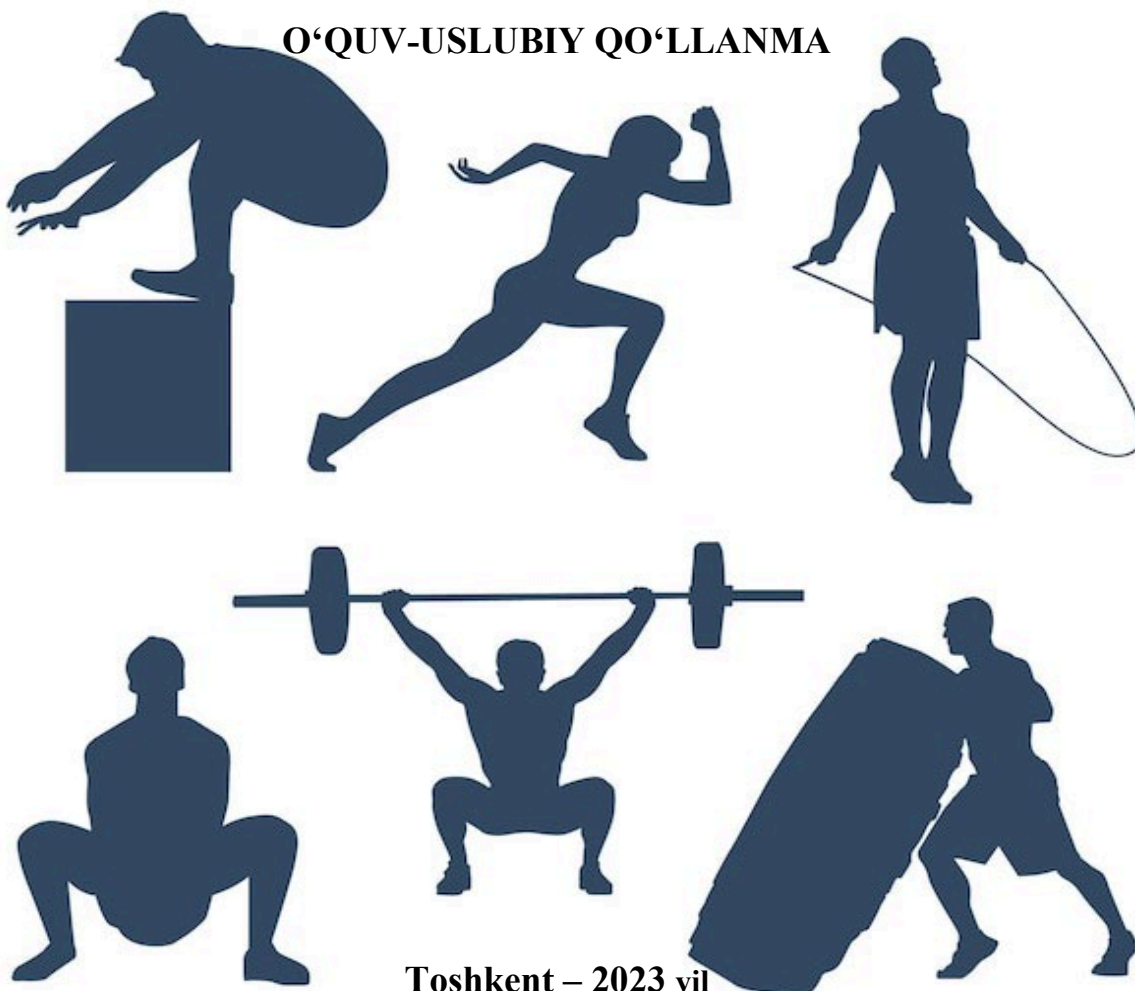
**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI**



“JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI”

**KROSSFIT MASHQLARI YORDAMIDA ICHKI ISHLAR ORGANLARI
XODIMLARINING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI
OSHIRISH**

O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA



Toshkent – 2023 yil

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI**

B.H.BURXONOV

“JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI”

**KROSSFIT MASHQLARI YORDAMIDA ICHKI ISHLAR ORGANLARI
XODIMLARINING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI
OSHIRISH**

O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA

TOSHKENT – 2023 yil

B.H.Burxonov “Krossfit mashqlari yordamida ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish” mavzusida o‘quv-uslubiy qo‘llanma. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti, 2023 yil, 64 bet.

O‘quv - uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish institutining 2023 yil “____” _____ kunidagi Ilmiy kengashda ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. ____ - sonli bayonnoma.

Muallif:

Burxonov Bahodir Hayotovich O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi, leytenant.

Taqrizchilar:

A.Sh.Usmanov – O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli boshlig‘i, polkovnik;

D.T.Raxmatov – Jahon iqtisodiyoti va diplomatiyasi universiteti, o‘zbek va rus tillari kafedrası, Jismoniy madaniyat va sport fani, dotsent.

KIRISH

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoevning hissaları juda katta. Xususan, 2020-yil 30-oktyabr kuni “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-6099-sonli farmoni Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19-noyabr kuni “Aholining sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida” 735-son qarori ijrosini taʼminlash maqsadida har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy oʻrta, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shugʻullanishga shart-sharoitlar yaratilmoqda hamda, oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar oʻrtasida sport musobaqalari muntazam ravishda oʻtkazilib kelinmoqda. Bundan tashqari ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida piyodalar va velosiped yoʻlaklari, “Workout” maydonchalari, “Salomatlik yoʻlaklari” tashkil etilmoqda. U kishining sharofatlari bilan bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan munosabat sezilarli darajada oʻzgardi. Bularni biz, qurilayotgan zamonaviy sport komplekslaridan ham koʻrishimiz mumkin.

Har sohada shiddat bilan rivojlanib borayotgan bugungi asrimizda sport sohasida ham oʻzgarishlar talaygina. Bular orasida 2000-yilda tashkil etilgan va bugungi kunga kelib kurra-i zaminimizda oʻz oʻrniga ega boʻlgan, koʻplab sportsevarlarni oʻz atrofida birlashtirgan “Krossfit” sport turi ham juda qiziqarli sport turlaridan biri sifatida namoyon boʻlmoqda. Fitnes asosida tashkil topgan ushbu sport turi aynan bir sohaga yoʻnaltirilmagan boʻlib insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini va barcha jismoniy sifatlarini birdek oshirishga xizmat qiladi. Maʼlumki, Ichki ishlar organlari xodimlarining professional kasb faoliyatini sport, ayniqsa jangovar va jismoniy tayyorgarlik tasavvur etib boʻlmaydi. Soha xodimlarining nafaqat maʼnaviy-maʼrifiy bilimlari, balki jangovar shayliklarini va jismoniy holatini ham zamon talablari darajasida oshirib borish jamiyatda turli huquqbuzarliklar va jinoyatlarning oldini olishga, jamoat tartibini saqlashga, eng muhimi, yurt osoyishtaligiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yurtimizda huquq tartibot organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda sogʻlom va barkamol, har tomonlama yetuk, yurt tinchligi va osoyishtaligi, jamiyat farovonligi va ravnaqiga munosib hissa qoʻsha oladigan, jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada boʻlishiga “Krossfit” mashqlarining ahamiyati juda katta. Shu sababdan Ichki ishlar vazirining “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish toʻgʻrisida”gi 383-son buyrugʻida ham “Krossfit” sporti toʻgʻrisida maʼlumotlar, ushbu sport turining inson jismoniy sifatlarini rivojlanishida tutgan oʻrni hamda krossfit bilan shugʻullanishda bir qancha mashgʻulotlar keltirib oʻtilgan.

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.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma nafaqat tinglovchi(kursant)larning 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 "Krossfit" sport turi bilan shug'ullanishlari uchun ishlab chiqilgan.

Krossfit 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. Krossfit - bu kuchga, chidamlilik, yaxshi sog'liq va ajoyib ko'rinish haqida, lekin agar siz ushbu qo'llanmada o'qigan barcha qoidalarga amal qilsangiz.

Ushbu qo'llanmada siz krossfitning kelib chiqishi, uning g'oyaviy yaratuvchilari, butun dunyo bo'ylab musobaqalar ko'lami, xususan, ayollar uchun, sog'lig'ida va jismoniy holatida muammolari bor bo'lgan sportga qiziquvchilar uchun, yuqori sport formasiga ega sportchilar uchun majmualar hamda mashg'ulot jarayonini qurish xususiyatlari haqida, Ushbu sport turining kuch, chidamlilik, mushak massasi ko'rsatkichlarining rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini va uyda mashq qilishni qanday boshlashingiz mumkinligini, tanadagi yog'lar miqdoridan qanday xalos bo'lish kerakligini bilib olasiz.

“KROSSFIT” SPORT TURINING TARIXI

Krossfit – so‘nggi yillarda shiddat bilan rivojlanib borayotgan fitness yo‘nalishlaridan biri hisoblanib, inson tanasining anatomik tuzilishini, umumiy jismoniy tayyorgarligini hamda salomatligini yaxshilash g‘oyasini targ‘ib qiladi. Ushbu sport turi mashg‘ulotlari qanday, qayerdan, qachon paydo bo‘ldi, asoschilari kim va uning tarixi qanday?

Gregori Allan Glassman

*Krossfit sportining asoschisi.
U 1956 yilning 22-iyulida
AQSHning Kaliforniya Shtati
San-Diego okrugida tug‘ilgan.*



Krossfit sportining paydo bo‘lish tarixi AQShlik gimnastikachi va taniqli fitnes murabbiyi Greg Glassman va uning sobiq rafiqasi Lauren Jenay nomlari bilan boshlanadi. 1980-yillarda Kaliforniyada fitnes murabbiylik faoliyati bilan shug‘ullangan Glassman 90-yillarda politsiya xodimlarini tayyorlash bilan faoliyatini davom ettiradi. 1996 yilda Greg Glassman va uning turmush o‘rtog‘i tomonidan krossfit sportiga asos solingan. Biroq, ularning g‘oyalari oradan to‘rt yil o‘tib amalga oshirildi. Aynan shu vaqt ichida faqat bitta jismoniy sifatda ustunlik qilishdan ko‘ra, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan bir qator yuqori intensiv mashg‘ulotlardan foydalangan. Greg 2000-yilda Krossfit sport turini korporatsiya sifatida sertifikatlaydi hamda o‘zining sport zalini tashkil qilgandan so‘ng, u 2000 yilda Krossfit kontsepsiyasini yaratdi.

Krossfit ga tegishli sport zallarining soni tez sur‘atda o‘sib bordi: jumladan 2005-yilda 13 ta, 2013 yilda 8000 ta, 2016-yilda esa 13000 dan ortiq, 2018-yilga kelib, 162 ta mamlakatda 15500 ga yaqin krossfit sport zallari mavjud edi. Uning dunyo bo‘ylab a‘zolari soni ikki milliondan besh milliongacha bo‘lgan. Biroq, COVID-19 pandemiyasi sport zallarining qariyb 20 foizini (AQShda taxminan 25%) yopishga majbur qildi va 2020-yilda Glassman mojarosi a‘zolar sonini 9400 tagacha qisqartirdi. Ularning soni 2021-yilga kelib 12500 ga yetdi. 2022-yil boshiga kelib Yevropada kuchli o‘sish kuzatildi, Qo‘shma Shtatlardan tashqari eng ko‘p krossfit sport zallari Fransiyada ochildi. 2022-yil holatiga ko‘ra 150 dan ortiq mamlakatlarda

13000 dan ortiq sport zallari mavjud bo'lib, ularning deyarli yarmi Qo'shma Shtatlarida joylashgan.

Glassman 2012 yilda turmush o'rtog'i Lauren Jenai bilan ajrashgandan so'ng kompaniya ustidan to'liq nazoratni qo'lga kiritdi, u turmush o'rtog'ining ulushini 16 million dollarlik kredit evaziga sotib oldi. 2020-yilda kompaniyani Erik Rozaga sotayotgani e'lon qilindi. Roza iyul oyida sotuv tugaganidan keyin bosh direktor rolini o'z zimmasiga oldi. 2020-yil oxiriga kelib Krossfit MChJga aylandi.

2010-yil 25-sentabrda Krossfit va Reebok 10 yillik (2020-yil 31-dekabrgacha) o'zaro hamkorlik shartnomasini imzoladilar. Hamkorlik natijasida 2011-yilda krossfit o'yinlarida g'olib chiqqanlik uchun mukofot puli o'tgan yilga nisbatan 25000 dollardan 250000 dollargacha ko'tarildi. 2020-yil iyun oyida Reebok Krossfit bilan hamkorlikni muddatidan oldin tugatishini e'lon qildi.

Krossfit o'yinlari birinchi bor 2007 yil 30-iyul kuni AQSh ning California shtatida bo'lib o'tgan. Ushbu musobaqada 70 nafar ishtirokchi qatnashib shulardan erkaklar o'rtasida James Fitzgerald, ayollar o'rtasida Jolie Gentry g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Rossiyada birinchi bor krossfit o'yinlari chempionati 2012 yilda Moskvada bo'lib o'tdi, 2013 yildan beri qishki va yozgi o'yinlar muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda. 2016 yil avgust holatiga ko'ra, Rossiyada 57 ta krossfit sport zallari mavjud.

O'zbekistonda ilk marta 2019-yil 30-31-mart kunlari Toshkent shahrida krossfit musobaqalari tashkil etilgan. "Jismoniy jihatdan eng yaxshi tayyorgarlikka ega atlet" maqomi uchun bellashuvlar bo'lib o'tgan va musobaqada og'ir atletika bo'yicha Olimpiya o'yinlari chempioni Ruslan Nuriddinov mehmon sifatida taklif etilgan. Ushbu musobaqada 64 nafar qatnashchi ishtirokida saralash baxslari o'tkazilgan edi. Ulardan 33 nafari keyingi bosqichga o'tishgan. Final o'yinida erkaklar o'rtasida Fillipov Igor va ayollar o'rtasida Mirzayeva Gavhar g'oliblikni qo'lga kiritishgan.

2021-yil 29-iyul kuni Samarqand shahrida viloyat huquqni muhofaza qiluvchi organlarida xizmat qilayotgan xotin-qizlar o'rtasida "Krossfit" sport turi bo'yicha musobaqa tashkil etildi. Shu yilning avgust oyida Milliy gvardiya Buxoro viloyati Qo'riqlash boshqarmasi boshlig'i birinchiligi kubogi tashkil etildi. Ishtirokchilar vaqtni to'xtatmagan holda amalga oshirilgan beshta sport turi bo'yicha musobaqa, 2 km masofaga 12 kg og'irlikdagi himoya nimchasini kiygan holda yugurish, 70 kg og'irlikdagi yuk avto ulovining shinalarini 20 metr masofaga uloqtirib borish, 40 kg og'irlikdagi toshni 20 marotaba ko'tarib, shundan so'ng ushbu toshni ko'targan holda 20 metr masofaga maxsus mashqlar bajarib borish, ushbu mashqlar so'ngida

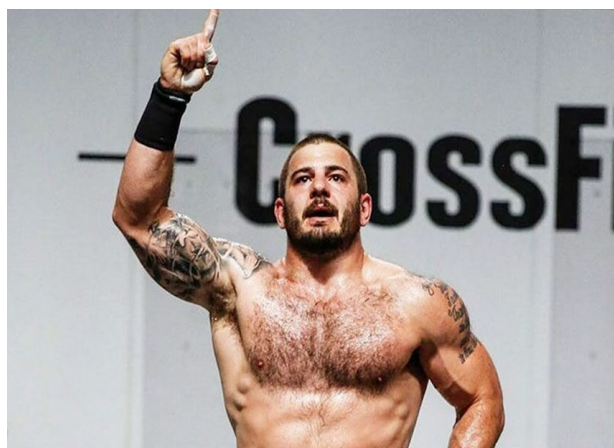
esa yerga tayangan holda qo‘llarni bir daqiqa vaqt davomida to‘xtovsiz bukib yozish shartlarini o‘z ichiga oldi. 2022-yil Farg‘ona viloyatida Ichki ishlar idoralari xodimlari o‘rtasida viloyat birinchiligi o‘tkazildi. Shu yilning 15–16-oktyabr kunlari O‘zbekiston funksional ko‘pkurash federatsiyasi hamda Milliy gvardiya boshchiligida funksional ko‘pkurash bo‘yicha respublika yopiq chempionati bo‘lib o‘tdi.

Xalqaro krossfit o‘yinlari 2007 yildan beri har yili o‘tkazib kelinadi. Har yili ishtirokchilar va homiyilar soni ortib bormoqda. Agar dastlabki musobaqalarda g‘oliblar uchun bosh sovrin 500 dollar bo‘lgan bo‘lsa, hozirda mukofot puli 250 ming dollarga yetadi. Barcha ishtirokchilar o‘yin boshlanishidan bir necha soat oldin musobaqa mashg‘ulotlari dasturi haqida bilib olishlari nazarda tutilgan. Ko‘pincha tashkilotchilar krossfitga xos bo‘lmagan yangi mashqlarni qo‘shadilar. G‘olib “Dunyodagi eng tayyor odam” unvonini oladi, bu barcha ishtirokchilarning har qanday yukka tayyor bo‘lishi zarurligini anglatadi.

MASHHUR KROSSFITERLAR.

Mathew Edward Fraser

1990-yilda tug‘ilgan. 2009 yilda og‘ir atletikadan uch marta jahon chempioni bo‘lgan Amerika jamoasi a‘zosi edi. 2010-yilda jarohati sababli sportni to‘xtatib keyinchalik krossfit bilan shug‘ullanib yuqori natijalarga erishgan. U 2014-yildan 2020-yilga



qadar krossfit o‘yinlarida g‘oliblar qatorida bo‘lgan. 2016-2020-yillar oralig‘ida besh karra birinchilikni qo‘lga kiritgan.

Lauren Fisher

1994-yilda tug‘ilgan. 2014-yil og‘ir atletika bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida Qo‘shma Shtatlari chempioni. Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi. Yetti karra (uch karra jamoaviy, to‘rt karra individual) krossfit o‘yinlari sovrindori.



Noah Ohlsen

1990-yilda tugʻilgan. Amerikalik krossfitchi. 2010-yildan buyon krossfit bilan shugʻullanib keladi. Krossfit oʻyinlari gʻolibi. Jahon rekordchisi



Ben Smith

1990-yilda tugʻilgan. AQSh professional krossfitchisi. U 2009-yildan 2019-yilgacha har yili krossfit oʻyinlarida qatnashib toʻrt marotaba shohsupaga koʻtarilgan. 2011 va 2013- yillar uchinchi oʻrinni, 2016-yil ikkinchi oʻrinni, 2015-yilda birinchi oʻrinni egallagan.



Bjorgvin Karl Gudmundsson

1993-yilda tugʻilgan. Islandiyalik gimnastikachi va futbolchi. 2014-yil birinchi bor krossfit oʻyinlarida ishtirok etib 26-oʻrinni egallagan. Eng yaxshi natijasi 2015-yilda uchinchi oʻrinni egallagan.



Tia Kler Tumi

1993-yilda tugʻilgan. Avstraliyalik ogʻir atletikachi. 2016-yilgi Olimpiada oʻyinlari ishtirokchisi. krossfit oʻyinlarida 2015 va 2016 yillar ikkinchi oʻrinni, 2017-yilda birinchi oʻrinni egallab eng kuchli ayol unvoniga sazovor boʻlgan.



Rich Froning

1987-yilda tugʻilgan. AQShlik professional krossfitchi. Yoshligidan beysbol bilan shugʻullangan. 2011, 2012, 2013 va 2014-yillar ketma-ket toʻrt marta krossfit oʻyinlari chempioni boʻlgan.



Jeffrey Adler

1994-yilda tugʻilgan. Kanadalik professional krossfitchi. 2015-yildan buyon krossfit bilan shugʻullanib keladi. 2020 va 2022-yil beshinchi oʻrinni, 2021-yil uchinchi oʻrinni, 2023-yil birinchi oʻrinni egallagan.



Justin Medeiros

1999-yilda tugʻilgan. AQShlik professional krossfitchi. 2020-yil uchinchi oʻrin, 2021 va 2022-yilgi krossfit oʻyinlari gʻolibi.



Laura Horvath

1997-yilda tugʻilgan. Vengriyalik professional krossfitchi. 2018 va 2021-yil ikkinchi oʻrinni, 2022-yilda uchinchi oʻrinni, 2023-yil birinchi oʻrinni egallab eng kuchli ayol unvoniga sazovor boʻlgan.



Krossfit to‘g‘risida tushuncha

Krossfit – bu yuqori intensivlikda barcha mushak guruhlarini mashq qildirish imkonini beruvchi jismoniy harakatlar tizimi. Krossfit 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. Krossfit asosan insonning kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini, shuningdek tezlik, quvvat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish, muvozanat, aniqlik kabi jismoniy sifatlarini oshirishga hamda rivojlantirishga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishlashini yaxshilashga yo‘naltirilgan sport turidir. Krossfit – 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.

Krossfitda 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.

Krossfit 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. Krossfit 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 krossfit 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 krossfit sportida dam olishlar belgilanmatdi. Shu sababli mashg‘ulot shiddatini sekinlashtirishingiz va borgan sari shiddatni oshorib borishingiz maqsadga muvofiq. Agar siz krossfit 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.

Krossfitning 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 krossfit musobaqalari ushbu turdagi fitnes tarafdorlari uchun kuchli motivatsiyadir.

Krossfit sportdagi har qanday fitnes yo'nalishi singari inson tanasini samarali qurish vazifasini bajaradi, ammo boshqalardan farqli o'laroq krossfit ideal sportchini sayyoradagi eng baquvvat odamni yaratishga qaratilgan. Shuning uchun krossfit 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.

Krossfitda 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 (giryga ko'tarish, og'ir atletika, badiiy gimnastika, eshkak eshish, yengil atletika va boshqalar), bu yerda mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi.

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

Kardioyuklama (aerobika). Aerobika - bu fitnesning barcha elementlarini yaxshilash maqsadida ritmik aerobik mashqlarni cho'zish va kuch mashqlari bilan birlashtiradigan jismoniy mashqlar shakli. Bu odatda musiqa ostida ijro etiladi va o'qituvchi boshchiligidagi guruh sharoitida mashq qilinishi mumkin. Yakkaxon va musiqa hamrohligisiz ham bajarishingiz mumkin. Krossfitda kardioyuklama mashqlari yurak mushaklarini hamda umumiy jismoniy chidamliligini mashq

qildirish imkonini yaratadi. U yurak urish zarbalarini kuchaytirishi orqali organizmda qon aylanishni yaxshilashi bilan kuzatiladi. Ularga yugurish, suzish, eshkak eshish, velosipedlarda yurishlar va boshqalar kiradi. Aqliy jihatdan tuzilgan kardioyuklama (aerobika) dasturi sharafiga quydagilar sodir bo‘ladi: to‘g‘ri ovqatlanish tartibi (parhez) evaziga intensiv ravishda yog‘larni yonishi oqibatida ortiqcha vazndan xolos bo‘lish (krossfitni ariqlamoqchi bo‘lganlar orasida ommabop bo‘lishining sabablaridan biri); kislorodni olinishi va ishlatilishini yaxshilash uchun o‘pka sig‘imini muntazam ravishda kengayib borishi; yurak mushaklarini mustahkamlanishi oqibatida qon aylanish tizimini yaxshilanishi; kardio va boshqa jismoniy yuklamalar infarkt, insult, oq qon kasalliklarini paydo bo‘lishini oldini olib, arterial qon bosimi barqarorligini ta‘minlaydi; metabolik, moddalar almashinuvi yaxshilanadi va siz o‘zingizni yaxshi his qilasisiz.

Gimnastika yoki kallistenika (o‘z tana og‘irligi mashqlari). Tik turish, ushlar, surish va h.k. kabi katta mushak guruhlarini mashq qildiradigan turli harakatlardan iborat bo‘lgan kuch-quvvat mashqlari shaklidir. Bu mashqlar ko‘pincha ritmik va minimal jihozlar bilan bajariladi, masalan, tana vazni.

Har qanday krossfit mashqlar tizimi o‘z ichiga quyidagi rivojlantiruvchi gimnastik mashq majmualarini oladi:

- epchillikni;
- kordinatsiyani;
- muvozanatlilikni;
- aniqlikni;
- mushak va bo‘g‘inlarni kinetik retseptorlarini.

Gimnastik tarmoqda krossfitni mashq qilish uslubiy asosini quyidagi snaryadlarda ishlash mashqlari nazarda tutiladi:

- qo‘l mushaklarini ishlatuvchi epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi arqonga chiqish;
- tananing yuqori orqa va yelka mushaklarini samarali rivojlanishiga ta‘sir etuvchi halqalarda tortilish;
- turnikda tortilish;
- qorin mushaklari bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi qo‘sh poya, halqa va turnikda burchak hosil qilib turish;
- qo‘sh poyada qo‘llarni bukib yozish;
- yerda qo‘llarni turli xil bukib yozish;
- bir oyoqda tana og‘irligi bilan sakrab o‘tirib turish;
- tashlashlar;
- qo‘llarni bukib yozish va sakrashlar orqali ko‘p mushaklar guruhini jalb etadigan berpi.

Shunday qilib barcha mashqlar atletikachini o‘z og‘irligi ishtirokida amalga oshiriladi.

Og'ir atletika (erkin vaznlik mashqlari bilan) ya'ni og'ir atletika yoki pauerlifting, mashg'ulot uslubi og'irliklar shtangalar, giryalar va boshqa shunga o'xshash asbob-uskunalar bilan silkitish va surishga asoslangan. Agar biz krossfitda og'ir atletika haqida gapiradigan bo'lsak, ushbu turdagi mashqlar nimani rivojlantiradi va u qanchalik foydali bo'lsa, darhol shuni ta'kidlash kerakki, bu eng qiyin va travmatik mashg'ulotlardan biridir. Bu mahorat va puxta ishlab chiqilgan dasturni va yangi boshlanuvchilar uchun murabbiyning mavjudligini talab qiladi. og'ir atletika vositalari yordamida erkin vaznlik bilan bajariladigan mashqlar hisoblanib u quyidagi parametrlarni yaxshilaydi:

- kuch chidamliligini;
- yuqori jismoniy yuklamalarga mushaklar hajmini turg'unligini rivojlantirish (kuch faktori);
- konsentratsiya chegarasi;
- turg'unlik;
- tenglik.

Krossfitda hech qanday ixtisoslashuv mavjud emas. Bu nima degani? Masalan, bodibilder kuch ko'rsatkichlarini mashq qiladi ya'ni, u uzoq vaqt davomida minimal dam olish bilan dahshatli kuch ko'rsatishi mumkin, pauerlifter kuch uchun mashq qiladi ya'ni, u maksimal og'irligi bilan bir marta bosish muhimdir. ko'rib turganingizdek, har bir sportning o'ziga xos xususiyati bor. Har bir sport turida sportchilar qaysidir ma'noda eng zo'r bo'lishga intiladilar ya'ni ular bir narsaga ixtisoslashgan va ixtisoslik qanchalik tor bo'lsa, shuncha ko'p muvaffaqiyatga erishadi.

Har qanday boshqa sport turi kabi Krossfit ham o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Keling, ushbu masalani ijobiy narsadan boshlab batafsil ko'rib chiqaylik. Kamchiliklari shundaki, mutaxassislik yo'q bunda natija maksimal bo'lmaydi, og'ir atletikachi singari og'ir yuklarni ko'tara olmasligingiz, engil atletikachi singari juda yuqori tezlikda yugura olmasligingiz mumkin. U erda ham kuch mashqlari, ham chidamlilik birdek boradi. Afzalliklari shundaki, siz og'ir atletikachidan yaxshi yugurib unga yaqin og'irlikni ko'tarasiz va aksincha yengil atletikachiga nisbatan ogir yuk ko'tarib uning tezligiga yaqin yugurasiz. Siz bajargan ishni ikkala sportchi ham bajara olmaydi. Krossfit sizga ko'p qirralilikni beradi ya'ni, bu real hayotda ko'proq uchraydi, bu turdagi mashg'ulotlar sizni haqiqiy hayotiy vaziyatlarga ko'proq moslashtiradi. Misol uchun boshqa sport turlaridan farqli o'laroq. Siz 500 metrga yugurib borishingiz mumkin, darhol mashinani itarish va tortish yoki biror og'ir narsani ko'tarish uchun borishingiz va keyin yana 500 metrga yugurishingiz mumkin.

Krossfitning ham Har bir sport turi singari salbiy tomoni bor:

- Yurak-qon tomir tizimiga yuqori yuk. Bunday fikr bor. Agar siz mashg'ulot va tiklanish rejimiga diqqat bilan rioya qilmasangiz, unda muammolar sizni kutishingizga olib kelmaydi.
- Erkin vazn bilan bog'liq bo'lgan har qanday sport singari, krossfit ham travmatikdir. Mashqlar texnikasini diqqat bilan kuzatish, keraksiz rekordlarni o'rnatmaslik va mashqlarni e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. (kimdir bu mashqni 100 marotaba bajaribdi siz esa bu mashqni 101 marotaba bajarmaysiz)
- Maksimalistlar uchun yoqimsiz daqiqa bor. Krossfitning ko'p qirraliligi ham o'zining salbiy tomoniga ega siz har doim og'irlik ko'taruvchidan biroz yomonroq bo'lasiz, gimnastikachidan ko'ra kamroq tortinasiz yoki marafonchidan kamroq yugurasiz. Har bir fan bo'yicha siz kuchli o'rtacha bo'lasiz.

Krossfit mashqlari majmualari asosan quyidagi uslubda olib boriladi:

- turgan joyda (yakka tartibda, guruhli, majmuaviy yoki musobaqa tarzida);
- masofalarga harakatlanib (yakka tartibda, guruhli, majmuaviy yoki musobaqa tarzida);

Majmualarning o'tkazilish shakllari:

- tana vazni bilan;
- og'ir atletika vositalari bilan;
- snaryadlarda;
- to'siqlar yo'lagida;
- otish maydonlarida otish va taktik harakatlar bilan;
- suzish havzalarida suzish mashqlar bilan;
- aralashtirilgan.

Krossfit mashg'ulotlar dasturi uchta tamoyildan biriga asoslanadi:

- A) Vaqtni hisobga olmaganda. Tur doirasidagi har bir mashqda ma'lum miqdordagi takrorlash bilan mashg'ulot o'tkazish. Asosiy maqsad – ma'lum bir tezlikda ma'lum miqdordagi turlarni bajarish. Davralar orasidagi tanaffus - 1-2 daqiqa. Asta-sekin, bu tanaffus barcha turlarni to'xtamasdan bajara olmagingizcha qisqartirilishi kerak. Yangi boshlanuvchilar o'z mashg'ulotlarini ushbu printsip asosida quradilar.
- B) Vaqtni hisobga olgan holda. Vaqtsiz bo'lgani kabi bir xil printsipga ko'ra, faqat barcha turlarning o'tish vaqti belgilanishi kerak. Va har bir mashg'ulot barcha turlarni bajarish uchun vaqtni qisqartirishga qaratilgan bo'lishi kerak.
- C) Turlar soniga qarab. Muayyan vaqt oralig'i o'rnatiladi, unda siz ma'lum vaqt ichida maksimal turlarni bajarishingiz kerak. Bunday mashg'ulotlarning maqsadi bir xil mashg'ulot vaqtini saqlab, turlar sonini ko'paytirishdir.

Asosiy o'quv dasturining o'quv kunlari har xil turdagi mashg'ulotlar bilan to'ldirilishi kerak, bu erda tananing monoton mashqlarga o'rganib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun 3-5 ta o'quv rejalari to'plami bo'ladi. Krossfit - bu keng qamrovli rivojlanish, shuning uchun mashqlar bazasini doimiy ravishda kengaytirish muhimdir.

Sport xoh u shunchaki ishga borishda yoki kechki raqs mashg'ulotlarida bo'lsin har bir insonning hayotida mavjud,. Har qanday shaxs yaxshi ko'rinishni, o'z tanasining holatini nazorat qilishni va o'ziga ishonishni xohlaydi. Kimdir Pilates bilan shug'ullanadi, kimdir dumbbelllar(gantellar) bilan shug'ullanadi va kimdir har kuni ertalab yuguradi. Biroq, bir vaqtning o'zida kuch, tezlik, moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beruvchi fitnesning bunday yo'nalishi mavjud. Krossfit turli sport turlari bo'yicha mashqlarni birlashtiradi, bu sizga tanangizni uyg'un rivojlantirish va sog'lig'ingizni yaxshilash imkonini beradi.

Agar sportchi krossfit tamoyillarini yaxshi tushunsa ham, u nima ekanligini, odatdagi fitnesdan qanday farq qilishini tushunsa ham, birinchi marta mavjud o'quv dasturlaridan foydalanish yoki tajribali murabbiy bilan o'zingizni rivojlantirish juda muhimdir. Buni o'zingiz qilishingiz, o'z tanangizning imkoniyatlarini hali ham yaxshi tushunmagan holda, shikastlanishlar va umumiy sog'lig'ingizning yomonlashuvi yuz berishi mumkin. Tananing ma'lum bir xil jismoniy yuklarga moslashishi, buning natijasida mushaklarning o'sishi va boshqa jismoniy ko'rsatkichlar to'xtaydi. Krossfit nima ekanligini bilib, sportchilar yuklarni o'zgartiradilar, shuningdek ularni asta-sekin oshiradilar va shu bilan bu noxush alomatdan qochadilar.

Krossfitda ko'pincha tayyor bo'lmagan sportchilarda charchoq alomatlari seziladi. Odatda ular og'ir atletikaga o'tishda gimnastika va kardio to'plamlarga savodsiz munosabatda bo'lish, shuningdek, sportchilarning tezroq yuqori pog'onani egallash istagi bilan bog'liq shoshilish e'tiborsizlik tufayli va muvofiqlashtirishning etishmasligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, jarohatlar sportchilarning noqulay jihozlari natijasida yuzaga keladi. Krossfit tizimi balki boshqa sport turlarida ham uzluksiz mashg'ulotlar sportchi organizmini charchatadi. buning oldini olish uchun to'g'ri dam olishlar bilan birga sog'lom uyqu juda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek mashg'ulotlar jarayonida to'plamlar o'rtasida kichik tanaffuslar qilishingiz va dam olish kunlarini tashkil qilishingiz kerak. Krossfit haqida o'ylaydigan ko'plab sportchilarning keng tarqalgan xatosi shunda.

Krossfitda foydalaniladigan jihoz va inventarlar

Sport kiyimlari qattiq va qulay bo'lishi kerak. Narsalarni tejamang - ular to'satdan harakatlaringizga bardosh beradigan kuchli tikuvli sifatli matodan tikilgan bo'lishi kerak. Kuchli mashg'ulotlar juda ko'p terlashni o'z ichiga oladi va terining nafas olishi uchun sizga o'zini o'zi tozalaydigan maxsus materiallardan tayyorlangan sport kostyumi kerak. Oyoq kiyimlariga alohida e'tibor berilishi kerak, chunki mashqlar sakrash, yugurish va oyoq Bilagi zo'r bo'g'imning salomatligi uchun barqaror va yuqori sifatli poyabzallarni o'z ichiga oladi.



Og'ir atletikachilar kamari

Og'ir atletikachilar kamari sportchining muhim anjomlaridan biri hisoblanadi. Umurtqa pog'onalari va bel sohasini ushlab turish hamda jarohatlanishlarni oldini olish uchun mo'ljallangan. Kamarning maksimal eni 12 sm.



Bandajlar va leykoplastirlar

Sport bandajlari bo'g'imlar jarohatini oldini olish va rehabilitatsiya qilish uchun ishlatiladi. Jarohatlangan mushak paylarini bandaj bilan mustahkam qilib bog'lanadi. Cho'ziluvchan bint va sport leykoplastirlari ham bandaj tipiga kiradi. U qo'llarni ichki va tashqi yuzasini birlashtirib, bilakka mustahkamlanadi. Bandaj uzunligi belgilanmagan. Bandajlarni shtangaga, turnikka va halqalarga bog'lanmaydi. Tana azolariga ishlatiladigan bandaj kiyim ichkarisida bo'lishi kerak.



Gimnastik nakladka

Himoyalovchi anjom bo‘lib, gimnastik asboblarda mashqlarni bajarishga yordam beradi. Kaftni qadoqlanishini va jarohatlanishini oldini oladi.



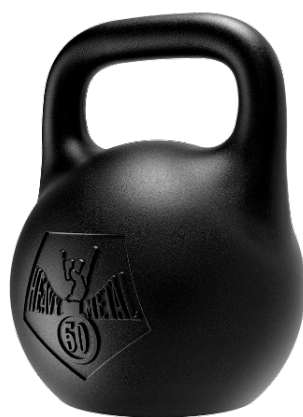
Gantellar

Gantellar – kuch mashqlarini bajarish uchun eng oddiy va eng mashhur sport anjomi sanaladi. Gantellar ko‘krakka, to‘g‘ri uzatilgan qo‘llarga, bosh ustiga va o‘tirib-turishda ko‘tarishga hamda belgilangan masofalarga tashishga ishlatiladi. Og‘irliklari: 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 12,5 kg; 15 kg; 17,5 kg; 20 kg; 22,5 kg; 25 kg; 27,5 kg; 30 kg; 32,5 kg; 35 kg.



Velotrenajyor (Air Bike)

Velotrinajyor (Air Bike) – qo‘l harakati bilan velosiped haydashni imitatsiya qilish uchun ishlatiladi. Velotrenajyorni tuzilishi metall va plastikdan tashkil topadi. U o‘z ichiga velosiped ramasini, o‘rindiqni, 2 ta tepki pedalini, mahavikni va qo‘lni harakati uchun 2 ta dastani oladi.



Tosh

Toshlar - metallldan tarkib topgan bo‘lib, sharsimon yasalgan hamda maxsus ushlash uchun dasta tutgichdan iborat, uning diametri kamida 40 mm bo‘lishi kerak. Og‘irliklari: 8 kg; 12 kg; 16 kg; 24 kg; 32 kg.



Gimnastik halqa

Halqalar siltanmay va siltanib chiqish hamda tayanib qo‘llarni bukib yozish uchun mo‘ljallangan. U 2 ta yog‘ochdan yasalgan halqa va 2 ta cho‘zilmaydigan sintetik materialdan tarkib topadi.



Slembol

Rezina materialdan yasalgan bo‘lib, uning ichi qum bilan to‘ldiriladi. Diametri: 35 sm; 40 sm; 45 sm. Og‘irliklari: 5kg; 10 kg; 20 kg; 30 kg; 40 kg; 50 kg; 60 kg; 75 kg; 90 kg.



Arqon

Paxtadan yoki sintetik materialdan tayyorlangan, diametri kamida 40 mm, uzunligi 4,5 m balandlikda metall dan tayyorlangan sirtmoqqa osiladi. Osilganda arqonni pastki uchi yerga tegib turadi.



To'ldirma to'p

To'ldirma to'p – 3 m balandlikda belgilangan nishonga uloqtirish uchun mo'ljallangan. Diametri: 20 sm, 30 sm, 40 sm. Og'irliklari: 4 kg; 6 kg; 9 kg; 13 kg.



Tezlik arg'umchog'i

Tezlik arg'umchog'i – ikkitalik sakrash mashqini bajarishda ishlatiladi. U tutgich va turli uzunlikdagi metall trosdan iborat.



Obkash

Obkash – turli og‘irlikdagi yuklarni yelkaga ilib belgilangan masofaga tashish uchun mo‘ljallangan bo‘lib, materiali metall dan tashkil topadi.



Chuvalchang

Chuvalchang – guruh tarkibida, quyidagi mashqlarni sinxron tarzda: yelkaga ko‘tarish, yelkadan yelkaga o‘tkazish, yerdan gavda tik bo‘lguncha ko‘tarish, o‘tirib-turish, belgilangan masofaga tashish, navbat bilan oldinga qadam tashlash va uloqtirish uchun mo‘ljallangan. Diametri: 300 mm, uzunligi 3400 mm bo‘lib, O‘ni og‘irlik darajasini oshirish uchun ichiga qum bilan to‘ldirilgan qopchalar joylangan bo‘ladi.



To‘ldirma qop (sendbek)

To‘ldirma qop (sendbek) quyidagi mashqlarini bajarish uchun: qo‘krakka va yelkaga ko‘tarishga, yelkadan yelkaga o‘tkazishga, cho‘qqayib o‘tirib turishga, belgilangan masofaga tashish uchun mo‘ljallangan.



Paralet

Paralet – turli usullarda qo‘llarni bukib yozish uchun mo‘ljallangan. U ikkita metall dan yasalgan tayanish uchun quvurdan iborat bo‘lib, ushlarash joyi diametri 45 mm, balandligi 50 sm, uzunligi 1 m.



Kuchli chana

Kuchli chana – belgilangan masofaga malum og‘irlikdagi yuklarni (snaryadlarni) moslashtirib oldinga surib harakatlanish uchun mo‘ljallangan.



Tumba

Tumba – ustiga sakrab chiqish va ustidan sakrab o‘tish uchun mo‘ljallangan. U yog‘och materialdan yasilib to‘g‘ri to‘rtburchakli shalda bo‘lib, o‘lchamlari 50x60x70sm.



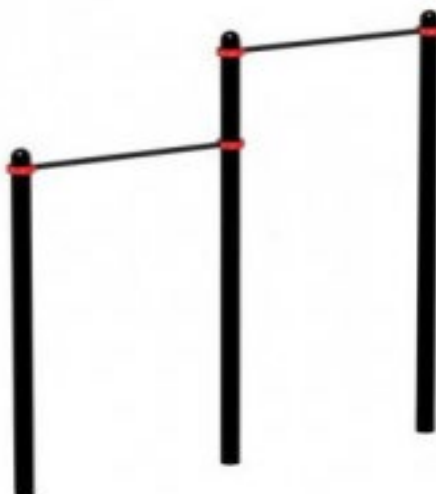
Bel va press mushaklarida mashq bajarish uchun dastgoh

Bel va press mushaklarini rivojlantirish mashqlarini bajarish uchun mo'ljallangan dastgoh.



Shtanga

Shtanga - ko'krakka, pastga to'g'ri uzatilgan qo'llarga, bosh ustiga va o'tirib turishda ko'tarishga hamda belgilangan masofalarga tashishga ishlatiladi. Tarkibi metall konstruksiyadan tashkil topgan. Ushlash uchun grif diametri (ayollarga) 25 mm, (erkaklarga) 28 mm. Shtanga grifi og'irligi 20 kg (erkaklarga), 15 kg (ayollarga).



Turnik

Turnik – tortilish, siltanib chiqish, oyoqlarni ko'tarish, batterfley mashqlarini bajarish uchun mo'ljallangan. Ushlash uchun gorizontal tutgich diametri 28 mm, uzunligi 2,5 m va 2,4 m balandlikda, funksional rama ichiga o'rnatilgan bo'ladi.

Krossfit mashqlari



Run (*yugurish*)



Double-unders (*arg‘umchoqda ikkitalab sakrash*)
Triple-unders (*arg‘umchoqda uchtalab sakrash*)



Roving (*eshkak eshish*)



Assault bike (*velosiped haydash*)



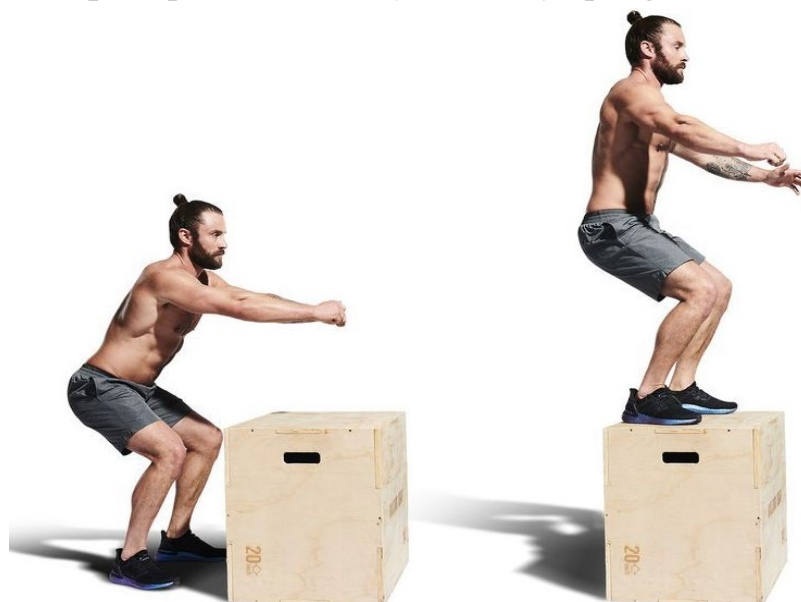
Lateral jump over the barbell (*shtanga ustidan sakrash*)



Air squat (*o'tirib turish*)



Burpee (*qo'llarni bukib yozish va yuqoriga sakrash*)



Box jump (*yashikka sakrab chiqish va tushish*)



One legged squat (*bir oyoqda o'tirib turish*)



Push-up (*qo'llarni bukib yozish*)



Handstand push-ups (*oyoqlarni yuqoriga ko'tarib qo'llarni bukib yozish*)



Handstand walk (*qo'llarda tayanib yurish*)



Walking lunges (*katta qadam tashlab tizzalarni bukib yurish*)



V-situp (*V simon press*)



Back extensions (*bel mushaklariga press*)



GHD sit-up (*trenajyorda qoringa press*)



Pull-ups (*turnikda tortinish*)



Chest to bar pul-up (*ko 'krakkacha turnikda tortinish*)



L-pull-up (*L shaklida tortinish*)



Bar muscle-up (*to 'sin yoki halqaga kuch bilan chiqish*)



Knees to elbows (*To 'sinda osilib tizzlarni tirsakka tekkizish*)



Toes to bar (*oyoq uchini turnikka tekkizish*)



Ring push-ups (*halqada qo'llarni bukib yozish*)



Ring dips (*halqada tushib chiqish*)



Dips (*qo 'shpoyada tushib chiqish*)



Rope climb (*arqonga tirmashib chiqish*)



Ball slams (*koptokni zarb bilan yerga urish*)



Wall ball (*to'pni yuqoriga irg'itish*)



Sandbag shouldering (*qopni yelkaga ko'tarib tushirish*)



Bench press (*yotib shtanga ko 'tarish*)



Back squat (*yelkada shtanga bilan o 'tirib turish*)



Clean and jerk (*shtangani siltab ko 'tarish*)



Cluster (*kuch bilan ko'tarish*)



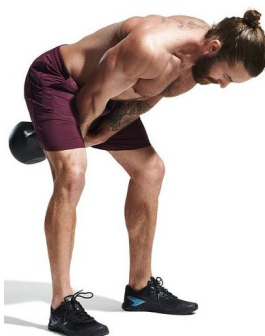
Deadlift (*qomat tik holatgacha ko'tarish*)



Farmer's walk (*Yuk ko'tarib yurish*)



Front squat (*ko 'krakda shtanga bilan o 'tirib turish*)



Kettlebell swing (*toshni bosh uzra ko 'tarib tushirish*)



Overhead squat (*shtangani bosh ustida ko 'tarib o 'tirib turish*)



Shoulder to overhead (*shtangani bosh ustida ko'tarib tushirish*)



Snatch (*dast ko'tarish*)



Sumo dead lift high pull (*shtangani bo'yingacha ko'tarish*)



Thruster (*shtangani o'tirib turib ko'tarish*)



Tire flip (*shinani burish*)



Heavy ropes (*arqonlarni silkitish*)

KROSSFIT MAJMUALARI

Ushbu krossfit majmualari ichki ishlar organi xodimlarining, o'quv muassasalari tinglovchi(kursant)larining salomatligi, jinsini va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda sinflarga ajratilib ishlab chiqilgan. Har bir sinfda majmualar dastlabkidandan 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! Mashhur krossfiterlar singari "Jahonning eng tayyor erkagi" unvoniga sazovor bolish uchun har-bir majmuani vijdonan bajarish hamda uzoq yillar davomida shug'ullanish talab etiladi.

Davolash sog'lomlashtirish guruhiga kiritilganlar toifasi uchun:

1-majmua: 3 daqiqa davom etadi. Har bir mashq vaqt bo'yicha bajariladi.

1-mashq: Dastlabki holat o'ng oyoq bir qadam oldinda holatida, chap qo'l yuqorida, sakrab qo'l va oyoqlar holati o'zgartiriladi. (Chap oyoq oldinda, o'ng qo'l yuqorida).

2-mashq: Dastlabki holat oyoqlar juft, qo'llar pastda holatida. Sakrab oyoqlar orasini yelka kengligida ochamiz shu vaqtning o'zida qo'llar yon tomondan yuqoriga ko'tariladi va yana sakrab dastlabki holatga qaytiladi.

3-mashq: Dastlabki holat qo'llar va tizzalarda yerga tayangan holda turiladi. Bir chap qo'l oldinga, o'ng oyoq orqaga uzatiladi, ikki dastlabki holat, uch o'ng qo'l oldinga, chap oyoq orqaga uzatiladi, to'rt dastlabki holat.

Uchchala mashq ham 10 soniyadan bajariladi. Mashqlar orasida 10 soniya dam olish beriladi.

2-majmua: 1-mashq: dastlabki holat oyoqlar kerilgan (yelka kengligida), qo'llar yonda bir chap tomonga bir qadam sakrab chap oyoqni qo'yamiz o'ng qo'l ko'krak oldida, ikki o'ng tomonga sakrab o'ng oyoqni qo'yamiz chap qo'l ko'krak oldida. Shu tarzda mashqni 10 marotaba takrorlash.

2-mashq: dastlabki holat tirsaklarda yerga tayangan holatda oyoqlar juft holatda to'g'ri uzatilgan. bir ikkala oyoqni yerdan baravar uzib bir qadam chap tomonga tashlash, ikki dastlabki holat, uch o'ng tomonga oyoqlarni bir qadam

tashlash, to'rt dastlabki holat, tirsak yerdan uzilmaydi. Shu tarzda mashqni 10 marotaba takrorlash.

3-mashq: 50 metr masofaga yugurish.

Ushbu majmua ikki marotaba takrorlanadi. Mashqlar orasida dam olinmaydi.

3-majmua: 1-mashq: Dastlabki holat asosiy turish. Tizzalarni baland ko'tarib turgan joyida yugurish, qo'llar holati ham yugurayotgandagi holat singari. Mashq 20 soniya davom ettiriladi.

2-mashq: push up - dastlabki holat yerga qo'llar bilan tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (tizzalarni yerga qo'ygan holatda bajarish) 20 marotaba bajariladi.

3-mashq: sit-up pres – dastlabki holat yerga yotgan holatda, oyoqlar juft holatda yerdan 10-15 sm ko'tarilgan, qo'llar yon tomonda, bir tizzalarni bukib ko'krak tomonga tortish, ikki dastlabki holat. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

4-majmua: ushbu majmua 3 daqiqa davomida bajariladi.

1-mashq: dastlabki holat qo'llarda tayangan holatda, bir chap oyoq tizzasini ko'krakka tortish ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoq tizzasini ko'krakka tortish to'rt dastlabki holat. Shu tarzda mashqni 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: burpee-dastlabki holat tik turgan holatda bir qo'llar bilan yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozamiz, ikki o'rindan turib qo'llarni yuqoriga uzatib sakrash. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: arg'umchoq (skagalka)da 30 marotaba sakrash
Mashqlar orasida dam olinmaydi.

5-majmua: mashqlar uch aylana bajariladi.

1-mashq: Ball slams - dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida 5 kg li slimbolni ko'krak barovarida ushlab holatidan slimbolni yuqoriga ko'tarish va zarb bilan yerga urish mashqini 20 soniya takrorlash.

2-mashq: dastlabki holat yerga o'tirgan holatda, oyoqlar yerdan ko'tarilgan. 5 kg li to'ldirma to'pni bir chap tomonga yerga tekizish, ikki o'ng tomonga tekizish. Shu tariqa mashqni 20 soniya bajarish.

3-mashq: Heavy ropes (arqon silkitish)- og'ir arqonning ikki uchidan ushlab silkitishlar (bir qo'l yuqorida ikkinchisi pasda va almashtirib, ikkala qo'lda yuqoriga va pastga, yonga ham shu tarzda bir yoki ikki qo'llab). Mashqni 20 soniya davomida bajarish.

Mashqlar orasida dam olinmaydi ammo har bir aylana orasida qisman 10 yoki 20 soniya dam olishga ruxsat etiladi.

6-majmua: mashqlar uch aylana bajariladi.

1-mashq: walking lunges (tizzalarni birin ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida, bir chap oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab o‘ng oyoq tizzasini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o‘ng oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab chap oyoq tizzasini yerga tekkizish, to‘rt dastlabki holat. Shu holatda 20 qadam qo‘yamiz. Mashqni qo‘llarimizda og‘rliklar ko‘tarib, qo‘llarimizni yuqoriga ko‘tarib va h.k usullarda bajarish mumkin.

2-mashq: toes to bar – dastlabki holat turnik(to‘sin)da osilib turgan holatda, bir tizzalarni bukmagan holatda oyoq uchini ko‘tarib to‘singa tekkizish, ikki dastlabki holat. Shu tarzda mashq 10 marotoba takrorlanadi.

3-mashq: to‘sinda kurashchilar rezinasini bog‘lagan holatda rezinaning ikki uchidan ushlab pastga tomon qo‘llarning tirsak bo‘g‘imi to‘liq ochilguncha cho‘zish. Mashqni 15 marotoba takrorlash.

4-mashq: 100 metr yugurish,

Mashqlar orasida dam olinmaydi ammo har bir aylana orasida qisman 10 yoki 20 soniya dam olishga ruxsat etiladi.

7-majmua: 1-mashq: push-up - dastlabki holat yerga qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: air squat – dastlabki holat qo‘llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o‘tirib turish, mashq 10 marotoba takrorlanadi

3-mashq: sit-up pres– dastlabki holat yerga orqa bilan yotgan holatda, qo‘llar bosh orqasida oyoqlart juft holatda. Bir boshni yerdan ko‘tarib tizzaga tomon egilish, ikki dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 15 marotoba takrorlash.

4-mashq: assault bike – velosiped haydash. Velotrenajyor yoki velosipedda ushbu mashqni 10 daqiqa davomida bajarish. Agar ushbu vositalar mavjud bo‘lmasa uning o‘rniga vaqtni qisqartirgan holda kardiomashqlardan ya‘ni yugurish yoki arg‘umchoqda sakrash mashqlarini almashtirish mumkin.

8-majmua: 1-mashq: lateral jump over the barbell – dastlabki holat shtanga (25-30 sm balandlikdagi o‘rindiqli yoki shu balandlikda ip to‘siq) oldida turgan holatda. Bir qo‘llarda tayangan holatni qabul qilib qo‘llarni bukib yozish, ikki o‘rindan turib to‘siqning ikkinchi tomoniga sakrab o‘tish va qo‘llarda tayangan holatni qabul qilib qo‘llarni bukib yozish mashqini 15 marotoba takrorlash.

2-mashq: wall ball – 3 kg li to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo‘llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko‘tarib tushirish mashqini 20 marotaba takrorlash.

4-mashq: 400 metr masofaga yugurish.

9-majmua: 1-mashq: box jump - dastlabki holat tumba yonida turgan holatda uning ustiga sakrab chiqish va tushish mashqini 10 marotaba takrorlash. Tumba o‘rnida o‘rindiqlardan foydalansa ham bo‘ladi.

2-mashq: roving - eshkak eshish. Maxsus trenajyorda 20 marotaba takrorlanadi. Trenajyor bo‘lmagan taqdirda yerga o‘tirgan holatda oyoqlar yelka kengligida tizzalar bukilgan holatda, kurashchilar rezinasini oyoq uchlariga bog‘langan holatda. Rezina uchlarini ushlab ko‘krakkacha tortish. Shu vaqtning o‘zida oyoqlarni tizza ochilguncha to‘liq uzatish.

3-mashq: burpee-dastlabki holat tik turgan holatda bir qo‘llar bilan yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozamiz, ikki o‘rindan turib qo‘llarni yuqoriga uzatib sakrash. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

4-mashq: farmer’s walk – yuk ko‘tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar elka kengligida qo‘llar pastda gantel ushlagan holatda 100 metr yurish mashqi.

10-majmua: 1-mashq: knees to elbows - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarhi ko‘tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: air squat – dastlabki holat qo‘llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o‘tirib turish, mashq 15 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: push-up - dastlabki holat yerga qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 20 marotaba takrorlash.

4-mashq: 1000 metr masofaga yugurish.

Sog‘liq va jismoniy holat yaxshilangani sayin takrorlash soni oshiriladi, mashqlar orasidagi dam olishlar qisqartirilib butanlay tugatiladi, vaqtga bajariladigan mashqlarning vaqti uzaytirib boriladi. Bulardan tashqari majmualardagi mashqlarni o‘rnini o‘zgartirish (osonlari o‘rniga qiyinlarini yoki teskarisi), mashqlar sonini ko‘paytirishingiz (3 ta mashq o‘rniga 4 ta 5 ta yoki undan ko‘proq) mumkin. Belgilangan majmualar orasidagi mashqlarni bajarish uchun inventarlar etarli bo‘lmasa mashqlarni boshqasiga almashtirishingiz yoki ularning o‘rniga boshqa narsadan foydalanishingiz mumkin. Masalan box jump (quttiga sakrab chiqish va tushish) mashqini bajarishda belgilangan razmerdagi qutti o‘rniga stul yoki shunga o‘xshash boshqa o‘rindiqlardan foydalansa ham bo‘ladi.

Ayol xodima(tinglovchi, kursant)lar toifasi uchun:

1-majmua: 1-mashq: push-up - dastlabki holat yerga qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 15 marotoba takrorlash.

2-mashq: sit-up pres– dastlabki holat yerga orqa bilan yotgan holatda, qo‘llar bosh orqasida oyoqlart juft holatda. Bir boshni yerdan ko‘tarib tizzaga tomon egilish, ikki dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 15 marotoba takrorlash.

3-mashq: 10x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

2-majmua: 1-mashq: burpee-dastlabki holat tik turgan holatda bir qo‘llar bilan yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozamiz, ikki o‘rindan turib qo‘llarni yuqoriga uzatib sakrash. Mashq 15 marotoba takrorlanadi.

2-mashq: wall ball – 3 kg li to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: toes to bar – dastlabki holat turnik(to‘sin)da osilib turgan holatda, bir tizzalarni bukmagan holatda oyoq uchini ko‘tarib to‘singa tekkizish, ikki dastlabki holat. Shu tarzda mashq 10 marotoba takrorlanadi.

3-majmua: 1-mashq: air squat – dastlabki holat qo‘llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o‘tirib turish, mashq 20 soniya davomida takrorlanadi.

2-mashq: dastlabki holat qo‘shpoya (brus) oldida turgan holatda kurashchilar rezinasini to‘singa bog‘lab tortishlar. 20 soniya

3-mashq: jump rope - arqonda sakrash (skakalka) 20 soniya davom etadi.

4-majmua: 1-mashq: dastlabki holat qo‘llarda tayangan holatda, bir chap oyoq tizzasini ko‘krakka tortish ikki dastlabki holat, uch o‘ng oyoq tizzasini ko‘krakka tortish to‘rt dastlabki holat. Shu tarzda mashqni 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo‘llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko‘tarib tushirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: farmer’s walk – yuk ko‘tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar elka kengligida qo‘llar pastda gantel ushlagan holatda 100 metr yurish mashqi.

4-mashq: 100 metr masofaga yugurish.

5-majmua: 1-mashq: rope climb – 3 metr balandlikda ornatilgan arqonga tirmashib chiqish va tushish.

2-mashq: ball slams - dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida 5 kg li slimbolni ko'krak barovarida ushlab holatidan slimbolni yuqoriga ko'tarish va zarb bilan yerga urish mashqini 20 soniya takrorlash.

3-mashq: box jump - dastlabki holat tumba yonida turgan holatda uning ustiga sakrab chiqish va tushish mashqini 10 marotoba takrorlash. Tumba o'rnida o'rindiqlardan foydalansa ham bo'ladi.

4-mashq: 40x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

6-majmua: 1-mashq: knees to elbows - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarhi ko'tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: heavy ropes (arqon silkitish)- og'ir arqonning ikki uchidan ushlab silkitishlar (bir qo'l yuqorida ikkinchisi pasda va almashtirib, ikkala qo'lda yuqoriga va pastga, yonga ham shu tarzda bir yoki ikki qo'llab). Mashqni 20 soniya davomida bajarish.

3-mashq: lateral jump over the barbell – dastlabki holat shtanga (25-30 sm balandlikdagi o'rindiq yoki shu balandlikda ip to'siq) oldida turgan holatda. Bir qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish, ikki o'rindan turib to'siqning ikkinchi tomoniga sakrab o'tish va qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish mashqini 15 marotoba takrorlash.

4-mashq: 400 metr masofaga yugurish.

7-majmua: 1-mashq: 800 metr masofaga yugurish.

2-mashq: rezina tortish - to'sinda kurashchilar rezinasini bog'lagan holatda rezinaning ikki uchidan ushlab pastga tomon qo'llarning tirsak bo'g'imi to'liq ochilguncha cho'zish. Mashqni 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: one legged squat – dastlabki holat bir oyoqda turgan holatda qo'llar oldinda 10 marotoba o'tirib turish.

4-mashq: sled push - chana ustida 20 kg li og'irlik qo'yib 30 metr masofaga itarib yurish.

8-majmua: 1-mashq: front squat – shtanga grifini ko'krak oldida ko'tarib o'tirib turish mashqini 15 marotoba takrorlash.

2-mashq: handstand walk – dastlabki holat qo'llar bilan yerga tayangan holatda oyoqlar yuqorida 10 metr masofaga qo'lda yurib borish.

3-mashq: deadlift – 40 kg li shtangani erdan uzib belni tog'irlash mashqini 10 marotoba takrorlash.

4-mashq: sled drag – 30 kg og‘irlik ortilgan chanani 30 metr masofaga tortish.

5-mashq: 1000 metr masofaga yugurish.

9-majmua: 1-mashq: assault bike – velosiped haydash. Velotrenajyor yoki velosipedda ushbu mashqni 10 daqiqa davomida bajarish. Agar ushbu vositalar mavjud bo‘lmasa uning o‘rniga vaqtni qisqartirgan holda kardiomashqlardan ya‘ni yugurish yoki arg‘umchoqda sakrash mashqlarini almashtirish mumkin.

2-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo‘llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko‘tarib tushirish mashqini 20 marotaba takrorlash.

3-mashq: kettlebell swing – oyoqlar keng holatda 16 kg tosh oyoqlar orasida, toshni ikki qollab siltab oldinga ko‘krak ro‘parasigacha kotarish.

4-mashq: handstend push up – yerda qo‘llar bilan tayangan holatda oyoqlar yuqoriga ko‘tarilgan devorga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 10 marotaba takrorlash.

5-mashq: walking lunges (tizzalarni birin ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida, bir chap oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab o‘ng oyoq tizzasini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o‘ng oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab chap oyoq tizzasini yerga tekkizish, to‘rt dastlabki holat. Shu holatda 20 qadam qo‘yamiz. Mashqni qo‘llarimizda og‘rliklar ko‘tarib, qo‘llarimizni yuqoriga ko‘tarib va h.k usullarda bajarish mumkin.

10-majmua: 1-mashq: double unders – arg‘umchoq(skakalka)da ikkitalab sakrash. Har bir sakralganda arg‘umchoq arqoni oyoq ostidan ikki marotaba o‘tishi kerak bo‘ladi. Mashq 100 marotaba takrorlanadi

2-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo‘l va oyoq uchlarini bir vaqtning o‘zida ko‘tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 30 marotaba takrorlash.

3-mashq: bench press – yotgan holatda 40 kg li shtangani 15 marotaba ko‘tarish.

4-mashq: 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 5 marotaba borib kelish.

5-mashq: clean and jerk – 40 kg li shtangani 10 marotaba siltab kotarish. Shtangani yelka kengligida ushlab, bir harakatning ozida shtangani ko‘krakka olib chiqish va shu vaqtning o‘zida o‘tirgan holatni qabul qilish va o‘rindan turish. Ikkinchi harakatda shtangani tirsaklar to‘g‘irlanguncha yuqoriga ko‘tarish shu vaqtning o‘zida chap oyoqni bir qadam oldinga tashlash va tizzalar to‘liq ochilib oyoqlarni parallel holatga keltirish.

Dastlabki o'rganuvchilar toifasi uchun:

1-majmua: 1-mashq: push-up - dastlabki holat yerga qo'llar bilan tayangan holatda qo'llarni bukib yozish mashqini 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: air squat – dastlabki holat qo'llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o'tirib turish, mashq 20 marotoba takrorlanadi.

3-mashq: sit-up pres– dastlabki holat yerga orqa bilan yotgan holatda, qo'llar bosh orqasida oyoqlart juft holatda. Bir boshni yerdan ko'tarib tizzaga tomon egilish, ikki dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 15 marotoba takrorlash.

2-majmua: 1-mashq: assault bike – velosiped haydash. Velotrenajyor yoki velosipedda ushbu mashqni 10 daqiqa davomida bajarish. Agar ushbu vositalar mavjud bo'lmasa uning o'rniga vaqtni qisqartirgan holda kardiomashqlardan ya'ni yugurish yoki arg'umchoqda sakrash mashqlarini almashtirish mumkin.

2-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo'llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko'tarib tushirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: wall ball – 4 kg li to'ldirma to'pni ko'krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-majmua: 1-mashq: burpee-dastlabki holat tik turgan holatda bir qo'llar bilan yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozamiz, ikki o'rindan turib qo'llarni yuqoriga uzatib sakrash. Mashq 15 marotoba takrorlanadi.

2-mashq: deadlift – 60 kg li shtangani erdan uzib belni to'g'irlash mashqini 10 marotoba takrorlash.

3-mashq: 10x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

4-majmua: 1-mashq: kettlebell swing – oyoqlar keng holatda 16 kg tosh oyoqlar orasida, toshni ikki qollab siltab oldinga ko'krak ro'parasigacha kotarish.

2-mashq: lateral jump over the barbell – dastlabki holat shtanga (25-30 sm balandlikdagi o'rindiq yoki shu balandlikda ip to'siq) oldida turgan holatda. Bir qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish, ikki o'rindan turib to'siqning ikkinchi tomoniga sakrab o'tish va qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish mashqini 15 marotoba takrorlash.

3-mashq: farmer's walk – yuk ko'tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar elka kengligida qo'llar pastda gantel ushlagan holatda 100 metr yurish mashqi.

4-mashq: 100 metr masofaga yugurish.

5-majmua: 1-mashq: knees to elbows - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarhi ko‘tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: walking lunges (tizzalarni birin ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat 16 kg li toshlarni ikkala qo‘lda ko‘targan holatda, bir chap oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab o‘ng oyoq tizzasini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o‘ng oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab chap oyoq tizzasini yerga tekkizish, to‘rt dastlabki holat. Shu holatda 20 qadam qo‘yamiz.

3-mashq: heavy ropes (arqon silkitish)- og‘ir arqonning ikki uchidan ushlab silkitishlar (bir qo‘l yuqorida ikkinchisi pasda va almashtirib, ikkala qo‘lda yuqoriga va pastga, yonga ham shu tarzda bir yoki ikki qo‘llab). Mashqni 30 soniya davomida bajarish.

4-mashq: 40x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

6-majmua: 1-mashq: rezina tortish - to‘sinda kurashchilar rezinasini bog‘lagan holatda rezinaning ikki uchidan ushlab pastga tomon qo‘llarning tirsak bo‘g‘imi to‘liq ochilguncha cho‘zish. Mashqni 30 marotoba takrorlash.

2-mashq: sumo dead lift high pull – yerda turga 40 kg li shtangani yelka kengligida ushlab qomat tik turgan holatda bo‘yingacha ko‘tarish va dastlabki holatga qaytish. Shu tarzda mashqni 10 marotoba takrorlash.

3-mashq: sled drag – 30 kg og‘irlik ortilgan chanani 30 metr masofaga tortish.

4-mashq: double unders – arg‘umchoq(skakalka)da ikkitalab sakrash. Har bir sakralganda arg‘umchoq arqoni oyoq ostidan ikki marotoba o‘tishi kerak bo‘ladi. Mashq 100 marotoba takrorlanadi

7-majmua: 1-mashq: 1000 metr masofaga yugurish.

2-mashq: toes to bar – dastlabki holat turnik(to‘sin)da osilib turgan holatda, bir tizzalarni bukmagan holatda oyoq uchini ko‘tarib to‘singa tekkizish, ikki dastlabki holat. Shu tarzda mashq 10 marotoba takrorlanadi.

3-mashq: front squat – 40 kg li shtangani ko‘krak oldida ko‘tarib o‘tirib turish mashqini 10 marotoba takrorlash.

4-mashq: ball slams - dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida 5 kg li slimbolni ko‘krak barovarida ushlab holatidan slimbolni yuqoriga ko‘tarish va zarb bilan yerga urish mashqini 20 soniya takrorlash.

8-majmua: 1-mashq: box jump - dastlabki holat tumba yonida turgan holatda uning ustiga sakrab chiqish va tushish mashqini 20 marotoba takrorlash. Tumba o'rnida o'rindiqlardan foydalansa ham bo'ladi.

2-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo'l va oyoq uchlarini bir vaqtning o'zida ko'tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: sled push - chana ustida 20 kg li og'irlik qo'yib 30 metr masofaga itarib yurish.

4-mashq: shoulder to overhead – tik turgan holatda 50 kg li shtangani ko'krakdan tirsaklar to'liq ochilguncha yuqoriga ko'tarish mashqini 10 marotoba ko'tarish.

5-mashq: 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 5 marotoba borib kelish.

9-majmua: 1-mashq: rope climb – 3 metr balandlikda o'rnatilgan arqonga tirmashib chiqish va tushish.

2-mashq: handstand walk – dastlabki holat qo'llar bilan yerga tayangan holatda oyoqlar yuqorida 20 metr masofaga qo'lda yurib borish.

3-mashq: overhead squat – tik turgan holatda 40 kg li shtangani yuqoriga ko'tarib o'tirib turish.

4-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo'llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko'tarib tushirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

5-mashq: 1500 metr masofaga yugurish.

10-majmua: 1-mashq: pull-ups – to'sin (turnik)da tortinish. Mashqni 50 marotoba takrorlash.

2-mashq: handstend push up – yerda qo'llar bilan tayangan holatda oyoqlar yuqoriga ko'tarilgan devorga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish mashqini 30 marotoba takrorlash.

3-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo'l va oyoq uchlarini bir vaqtning o'zida ko'tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 50 marotoba takrorlash.

4-mashq: tire flip – traktor shinalarini yerda yotgan holatidan ikkinchi tomoniga aylantirib tashlash mashqini 30 marotoba takrorlash.

5-mashq: og'irligi tana vazni bilan barobar bo'lgan obkash ko'tarib 50 metrli masofaga yurib borish.

6-mashq: 1500 metr masofaga yugurish.

Ushbu majmua vaqt hisobida bir aylanma bajariladi. Kun o'tgani sayin bajarish vaqtini qisqartirish yoki shu vaqt ichida mashqlarning bajarilish sonini ko'paytirish mumkin. Musobaqa sharoitida marra chizig'ini birinchi bo'lib kesib o'tgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega xodimlar toifasi uchun:

1-majmua: 1-mashq: burpee-dastlabki holat tik turgan holatda bir qo'llar bilan yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozamiz, ikki o'rindan turib qo'llarni yuqoriga uzatib sakrash. Mashq 15 marotoba takrorlanadi.

2-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo'l va oyoq uchlarini bir vaqtning o'zida ko'tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 50 marotoba takrorlash.

3-mashq: bench press – yotgan holatda 40 kg li shtangani 15 marotoba ko'tarish.

4-mashq: 100 metr masofaga yugurish.

2-majmua: 1-mashq: push-up - dastlabki holat yerga qo'llar bilan tayangan holatda qo'llarni bukib yozish mashqini 20 marotoba takrorlash.

2-mashq: air squat – dastlabki holat qo'llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o'tirib turish, mashq 20 marotoba takrorlanadi.

3-mashq: heavy ropes (arqon silkitish)- og'ir arqonning ikki uchidan ushlab silkitishlar (bir qo'l yuqorida ikkinchisi pasda va almashtirib, ikkala qo'lda yuqoriga va pastga, yonga ham shu tarzda bir yoki ikki qo'llab). Mashqni 30 soniya davomida bajarish.

4-mashq: 10x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

3-majmua: 1-mashq: assault bike – velosiped haydash. Velotrenajyor yoki velosipedda ushbu mashqni 10 daqiqa davomida bajarish. Agar ushbu vositalar mavjud bo'lmasa uning o'rniga vaqtini qisqartirgan holda kardiomashqlardan ya'ni yugurish yoki arg'umchoqda sakrash mashqlarini almashtirish mumkin.

2-mashq: toes to bar – dastlabki holat turnik(to'sin)da osilib turgan holatda, bir tizzalarni bukmagan holatda oyoq uchini ko'tarib to'singa tekkizish, ikki dastlabki holat. Shu tarzda mashq 10 marotoba takrorlanadi.

3-mashq: rezina tortish - to'sinda kurashchilar rezinasini bog'lagan holatda rezinaning ikki uchidan ushlab pastga tomon qo'llarning tirsak bo'g'imi to'liq ochilguncha cho'zish. Mashqni 30 marotoba takrorlash.

4-mashq: farmer's walk – yuk ko'tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar elka kengligida qo'llar pastda gantel ushlagan holatda 100 metr yurish mashqi.

4-majmua: 1-mashq: kettlebell swing – oyoqlar keng holatda 16 kg tosh oyoqlar orasida, toshni ikki qollab siltab oldinga ko'krak ro'parasigacha kotarish.

2-mashq: walking lunges (tizzalarni birin ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat 16 kg li toshlarni ikkala qo'lda ko'targan holatda, bir chap oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab o'ng oyoq tizzasini yerga tekkizish, ikki dastlabki holat, uch o'ng oyoqda bir metr oldinga qadam tashlab chap oyoq tizzasini yerga tekkizish, to'rt dastlabki holat. Shu holatda 20 qadam qo'yamiz.

3-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo'l va oyoq uchlarini bir vaqtning o'zida ko'tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 20 marotoba takrorlash.

4-mashq: 400 metr masofaga yugurish.

5-majmua: 1-mashq: front squat – 40 kg li shtangani ko'krak oldida ko'tarib o'tirib turish mashqini 15 marotoba takrorlash.

2-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo'llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko'tarib tushirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: wall ball – 5 kg li to'ldirma to'pni ko'krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

4-mashq: lateral jump over the barbell – dastlabki holat shtanga (25-30 sm balandlikdagi o'rindiq yoki shu balandlikda ip to'siq) oldida turgan holatda. Bir qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish, ikki o'rindan turib to'siqning ikkinchi tomoniga sakrab o'tish va qo'llarda tayangan holatni qabul qilib qo'llarni bukib yozish mashqini 15 marotoba takrorlash.

5-mashq: double unders – arg'umchoq(skakalka)da ikkitalab sakrash. Har bir sakralganda arg'umchoq arqoni oyoq ostidan ikki marotoba o'tishi kerak bo'ladi. Mashq 100 marotoba takrorlanadi

6-majmua: 1-mashq: clean and jerk – tana vazni barobaridagi shtangani 10 marotoba siltab ko'tarish. Shtangani yelka kengligida ushlab, bir harakatning o'zida shtangani ko'krakka olib chiqish va shu vaqtning o'zida o'tirgan holatni qabul qilish va o'rindan turish. Ikkinchi harakatda shtangani tirsaklar to'g'irlanguncha yuqoriga ko'tarish shu vaqtning o'zida chap oyoqni bir qadam oldinga tashlash va tizzalar to'liq ochilib oyoqlarni parallel holatga keltirish.

2-mashq: box jump - dastlabki holat tumba yonida turgan holatda uning ustiga sakrab chiqish va tushish mashqini 20 marotoba takrorlash. Tumba o'rnida o'rindiqlardan foydalansa ham bo'ladi.

3-mashq: rope climb – 3 metr balandlikda ornatilgan arqonga tirmashib chiqish va tushish.

4-mashq: roving - eshkak eshish. Maxsus trenajyorda 100 marotoba takrorlanadi. Trenajyor bo'lmagan taqdirda yerga o'tirgan holatda oyoqlar yelka kengligida tizzalar bukilgan holatda, kurashchilar rezinasini oyoq uchlariga bog'langan holatda. Rezina uchlarini ushlab ko'krakkacha tortish. Shu vaqtning o'zida oyoqlarni tizza ochilguncha to'liq uzatish.

5-mashq: 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 5 marotoba borib kelish.

7-majmua: 1-mashq: pull-ups – to'sin (turnik)da tortinish. Mashqni 10 marotoba takrorlash.

2-mashq: knees to elbows - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarhi ko'tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotoba takrorlash.

3-mashq: snatch – dast ko'tarish. Tana vaznidan 30 kg yengil bo'lgan shtangani keng ushlagan holatda bir harakatda yuqoriga ko'tarish. Shtangani ko'tarish paytida o'tirish va o'rindan turish. Mashqni 10 marotoba takrorlash.

4-mashq: sled push - chana ustida 20 kg li og'irlik qo'yib 30 metr masofaga itarib yurish.

5-mashq: 1000 metr masofaga yugurish.

8-majmua: 1-mashq: deadlift – 60 kg li shtangani erdan uzib belni to'g'irlash mashqini 10 marotoba takrorlash.

2-mashq: sandbag shouldering – 30 kg li qopni yerdan turgan holatdan 20 marotoba yelkaga ko'tarib tushirish.

3-mashq: back extensions – bel mushaklariga pres mashqi. Dastlabki holat yerga yuztuban yotgan holatda qo'llar bosh orqasida, oyoqdan sherik bosib turgan holatda tanani orqa tomonga ko'tarib tushirish mashqini 20 marotoba takrorlash.

4-mashq: 40x4 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotoba borib kelish.

5-mashq: handstand walk – dastlabki holat qo'llar bilan yerga tayangan holatda oyoqlar yuqorida 30 metr masofaga qo'lda yurib borish.

9-majmua: 1-mashq: brus (qo'shpoya)da qo'llarni bukib yozish.

2-mashq: one legged squat – dastlabki holat bir oyoqda turgan holatda qo'llar oldinda 10 marotoba o'tirib turish.

3-mashq: sled drag – 50 kg og'irlik ortilgan chanani 30 metr masofaga tortish.

4-mashq: V-situp – dastlabki holat orqa bilan yerga yotgan holatda qo'l va oyoq uchlarini bir vaqtning o'zida ko'tarib uchrashtirish va dastlabki holat. Shu tariqa mashqni 20 marotoba takrorlash.

5-mashq: shoulder to overhead – tik turgan holatda 50 kg li shtangani ko'krakdan tirsaklar to'liq ochilguncha yuqoriga ko'tarish mashqini 10 marotoba ko'tarish.

6-mashq: 1500 metr masofaga yugurish.

10-majmua: vaqt hisobida bir aylana bajariladi.

1-mashq: 1500 metr masofaga yugurish.

2-mashq: og'irligi tana vazni bilan barobar bo'lgan obkash ko'tarib 50 metrli masofaga yurib borish.

3-mashq: 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 5 marotoba borib kelish.

4-mashq: sumo dead lift high pull – yerda turga 50 kg li shtangani yelka kengligida ushlab qomat tik turgan holatda bo'yingacha ko'tarish va dastlabki holatga qaytish. Shu tarzda mashqni 10 marotoba takrorlash.

5-mashq: cluster – tana vaznining yarmiga teng og'irlikdagi shtangani yelka kengligida ushlab yerdan uzib yelkalarda ko'tarish, shu vaqtning o'zida o'tirgan holat qabul qilinadi. O'rindan turish barobarida shtanga yuqoriga ko'tarilib qo'llar to'g'irlanadi. Mashqni 10 marotobas takrorlash

6-mashq: 1500 metr masofaga yugurish.

7-mashq: handstand walk – dastlabki holat qo'llar bilan yerga tayangan holatda oyoqlar yuqorida 30 metr masofaga qo'lda yurib borish.

Ushbu majmua vaqt hisobida bir aylanma bajariladi. Kun o'tgani sayin bajarish vaqtini qisqartirish yoki shu vaqt ichida mashqlarning bajarilish sonini ko'paytirish mumkin. Musobaqa sharoitida marra chizig'ini birinchi bo'lib kesib o'tgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

QOIDALAR

Agar siz uyda mustaqil ravishda mashq qilmoqchi bo'lsangiz, unda quyidagi qoidalarini bilib oling:

- Birinchi mashg'ulotlar 20 daqiqadan ortiq davom etmaydi (vaqtga e'tibor bering);
- Buni har kuni qilish kerak;
- Mashg'ulot paytida suv ichmasligingiz kerak, uni tugaganidan keyin 15 daqiqadan so'ng qiling;
- Tuzgan majmualaringiz har 4-6 haftada bir martadan ko'p o'zgarmasligi kerak;
- Bir mashg'ulotda kamida 3 ta mashqdan foydalaning. Ular qo'lga, oyoqqa va kardio mashqlardan tuzilgan bo'lishi kerak.
- Krossfitda dam olish vaqtini qisqartirish juda muhimdir. Dastlab mashqlar orasida, har aylana orasida nafas olish uchun bir necha soniya vaqt ajratishingiz mumkin, ammo ideal holda, butun mashg'ulot davomida o'pkangizni yetarlicha rivojlantirishingiz kerak.

Krossfitdagi asosiy vazifa 30 daqiqaga imkon qadar ko'proq takroriy mashqlarni sig'dirishdir. Siz vaqtni oshirolmaysiz, faqat ularni amalga oshirish texnikasini tezlashtirishingiz va yaxshilashingiz mumkin. Mashq qilishdan oldin tanani a'lo darajada qizdirish, shuningdek, mashg'ulotdan so'ng cho'zilish mashqlarini unutmang. Yangi boshlanuvchilar uchun mashg'ulotlar maxsus jihozlardan foydalanishni o'z ichiga olmaydi, shuning uchun asosiy mashqlar juda oddiy. Ushbu sport bilan shug'ullanish uchun sport zaliga qatnashingiz shart emas. Uyda va ko'chada mashqlar majmuasi tanangizning imkoniyatlarini oshirish va sog'lig'ingizni mustahkamlashga yordam beradi. Uyda quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

- stullardan foydalanib ularning ustiga og'irliklar qo'yib surishlar, ko'tarib o'tirib turishlar, ularga tayanib push-uplar va h.k mashqlar;
- og'irliklar bo'lmasa har xil turdagi squats;
- yugurish;
- burpi;
- zinapoyada yugurish, sakrash;
- joyida yugurish
- polda yotgan holda pres mashqlari (oyoqni ko'tarib tushirish, velosiped haydash harakati, tanani ko'tarib tushirish va h.k)

Har bir mashqni takrorlash soni tinglovchining jismoniy tayyorgarligiga qarab 5 dan 15 gacha.

Qizlar uchun o'quv dasturi krossfitning bir xil umumiy tamoyillariga asoslanadi, faqat kuch-mashq bloki kamroq og'ir bo'lishi kerakligi uchun o'rnatiladi. Bundan tashqari, hayz ko'rish davrida yukni kamaytirishni yoki sikl boshlanganidan keyingi birinchi haftada uni butunlay yo'q qilishni hisobga olishingiz kerak.

Sportchining to'g'ri ovqatlanishi.

- Yog'siz go'shtni iste'mol qilish;
- Sut mahsulotlarini istisno qilish;
- Ratsionda yog'siz baliq miqdorini ko'paytirish
- Yangi meva va rezavorlarni iste'mol qiling, shakar miqdori yuqori bo'lganligi sababli uzum, banan va tarvuz miqdorini cheklang;
- Dukkaklilardan saqlaning;
- Salat, lavlagi, brokkoli, qo'ziqorin, baqlajon, qalampir va boshqa kraxmalli bo'lmagan sabzavotlarni iste'mol qiling;
- Kartoshkadan foydalanishni yo'q qilish;
- O'zingizni yong'oqlar, urug'lar va quritgichlar bilan davolashni unutmang;
- Ketchup, mayonez, kolbasa, yarim tayyor mahsulotlar, tuzlangan bodring, shakar, un "quvonchlari" haqida unuting;
- Ratsioningizni o'simlik va baliq yog'lari bilan boyiting.

Bu parhez ko'pchilik uchun juda qattiq, shuning uchun ba'zi sportchilar dietani ozgina sut bilan to'ldiradilar va unga grechka qo'shadilar. Biroq, bularning barchasi mutlaqo individualdir. Oziqlanish to'g'ri tamoyillarga asoslanishi kerak, ya'ni:

- To'liq nonushta;
- Doimiy ovqatlanish;
- Sog'lom gazaklar.

Sizning tanangizga faqat yuqori sifatli va yangi mahsulotlar kerakligini unutmang. Bu nafaqat sizning uyg'unligingizni, balki sog'lom ko'rinishni, toza teri va kuchli immunitetni ham ta'minlaydi.

JAROHATLAR

Krossfit mashg'ulotlari bilan bog'liq jarohatlar xavfi 2000-yillarning boshida dasturning mashhurligi oshganidan beri bahsli masala bo'lib kelgan. Tanqidchilar Krossfit Inc. xavfli harakatlarni qo'llashda, mashg'ulotlarning etarli darajada intensivligida, malakasiz mutaxassislarni murabbiy vazifasiga qabul qilishda ayblab kelishgan.

Ushbu tanqidlarga javoban, Krossfit Inc. Agar mashqlar yomon texnika bilan bajarilgan bo'lsa ham, uning texnikasi nisbatan xavfsiz ekanligini ta'kidlaydi. Korporatsiya shuningdek, o'z veb-saytida va Krossfit 1-darajali trener kurslarida tasvirlanganidek, mashg'ulotlarni to'g'ri o'lchash va o'zgartirish orqali jarohatlar xavfini kamaytirish mumkinligini da'vo qilmoqda. Korporatsiya o'z pozitsiyasini ilmiy tadqiqotlar doirasida o'tkazilgan Krossfit treningi ishtirokchilarining 3 ta so'roviga havola qilib himoya qiladi. Ushbu tadqiqotlarga ko'ra, jarohatlar darajasi har 1000 soatlik mashg'ulot uchun 2,4 dan 3,1 gacha. Krossfit ma'lumotlariga ko'ra, bu shikastlanish darajasi umumiy jismoniy tayyorgarlikda ko'rilgan jarohatlar darajasida yoki undan pastroqdir.

Hozirgi vaqtda Krossfit travmatizmi bo'yicha ko'plab tadqiqotlar mavjud. Ilmiy maqolalarning tizimli sharhlari quyidagi xulosalarga keladi (travma bo'yicha):

- Krossfit mashg'ulotlari og'ir atletika va pauerlifting bilan bir xil jarohatlarga ega;
- Krossfit mashg'ulotlari odatda nisbatan past jarohatlanish darajasiga ega;
- Krossfit ishtirokchilarining kuzatilgan nisbiy shikastlanish darajasi 1000 ta mashg'ulot soatiga 1,9 dan 3,1 gacha bo'lgan, bu juda pastdir;

Boshqa jismoniy faoliyat bilan solishtirganda Krossfitda jarohat olish xavfi og'ir atletika, masofaga yugurish, yengil atletika, regbi, futbol, xokkey yoki gimnastika bilan solishtirish mumkin yoki undan ham pastroqdir.

jismoniy mashqlar paytida rabdomiyoliz

Rabdomioliz shikastlangan skelet mushaklarining tezlik bilan parchalanish holati hisoblanadi. Rabdomioliz mushak og'rig'i, holsizlik, qusish va karaxtlik simptomlari bilan birgalikda kechadi. Rabdomiozda eng keng tarqalgan belgilaridan siydikning choy rangida (go'sht yuvindisi rangida) bo'lishi hamda yurak ritmining buzilishi kuzatiladi. Mushak tarkibidagi mioglobin oqsilining parchalanish mahsulotlari buyraklar uchun zararli hisoblanadi hamda buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Mushaklar ezilishi ko'pincha travmalar natijasida, og'ir jismoniy mashqlar, dori vositalari yoki turli moddalarni istemol qilish natijasida yuzaga kelishi mumkin.

Shuningdek, ba'zi bir infeksiyalar, elektr shikastlanishlari, issiqlik urishi, uzoq vaqtli immobilizatsiya, oyoq-qo'llarda qon aylanishning buzilishi yoki ilon chaqishlari natijasida ham ushbu holat yuzaga kelishi mumkin. Statinlar kichik xavfni tashkil etadi. Ba'zi bir odamlar rabdomioliz xavfini oshiradigan irsiy mushak kasalliklariga ega bo'lishi mumkin. Tashxis qon biokimyoviy tahlilidan so'ng, siydik tekshiruvu bilan tasdiqlanadi. Ammo siydik mikroskopda tekshirilganda siydikda qizil qon tanachalari aniqlanmaydi. Amerika Qo'shma Shtatlarida har yili rabdomioliz taxminan 26000 kishida uchraydi.

Tanqidchilarning Krossfit metodologiyasidan kelib chiqadigan stresslar va trenerlar tomonidan yaratilgan mashg'ulotlar sharoitlari rabdomiyoliz rivojlanishining yuqori xavfiga olib kelishi haqidagi da'volari atrofida bahslar paydo bo'ldi. 2005 yil may oyidan boshlab Krossfit Inc. korporativ Krossfit Journal da rabdomiyoliz haqida bir qancha maqolalar chop etdi. Ushbu maqolalarning 3 tasi barcha potentsial murabbiylar uchun taqdim etilgan Krossfit qo'llanmasiga kiritilgan. Korporatsiya rabdomiyolizga nisbatan bezori munosabati uchun ham tanqid qilindi, u "Rabdo amaki" nomi bilan tanilgan personajni yaratdi (dializ apparatiga ulangan, buyrak va ichaklari ishdan chiqqan dramatik tarzda vafot etgan multfilm masxaraboz). Ushbu tanqidlarga javoban Greg Glassman shunday dedi: "Biz Rabdoni yaratdik, chunki biz halolmiz va xavflarni to'liq oshkor qilish yagona axloqiy narsa ekanligiga ishonamiz".

Mashg'ulotning yurakka ta'siri

Krossfit - bu yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar sinfiga kiruvchi dasturlarning variantlaridan biri. Epidemiologik tadqiqotlar natijalari o'rtacha intensivlikdagi mashqlar bilan solishtirganda yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan yurak-qon tomir kasalliklari xavfining yuqori darajada kamayganligini ko'rsatdi. Bundan tashqari, hozirgi klinik tadqiqotlar, odatda, yuqori intensivlikdagi mashqlar diastolik qon bosimi, glyukoza nazorati va aerob quvvati kabi parametrlarni yaxshilashda o'rtacha intensivlikdagi mashqlarga qaraganda ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, sistolik bosim, lipid profili yoki tanadagi yog' massasining yo'qolishi kabi ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga yuqori ta'sir ko'rsatilmaydi. Tadqiqotlar mualliflari mashg'ulotlarga teng energiya sarfi uchun yuqori intensiv mashg'ulotlar o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlarga qaraganda ko'proq kardioprotektiv ta'sir ko'rsatadi degan xulosaga kelishadi.

Krossfitning foydalari va zararlari

Ushbu turdagi fitnessning ijobiy va salbiy tomonlari haqida krossfit mavzusi atrofida ko‘plab bahs-munozaralar mavjud. Ularning barchasi asossiz emas, shuning uchun biz sizning jadvalingizga intensiv aralash yuklarni kiritishingiz to‘g‘ri yoki yo‘qligini birgalikda aniqlashga harakat qilamiz.

Foyda

- To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar bilan kerakli natija bir necha haftalik yuklardan keyin ko‘rinadi. Ayollar uchun krossfit vazn yo‘qotishga yordam beradi, erkaklar uchun esa kuchliroq, bardoshli va “kattaroq bo‘lishga yordam beradi;
- Tananing ko‘p qirrali rivojlanishi, chunki krossfit gimnastika, og‘ir atletika, og‘irlik otish va boshqa sport turlari bo‘yicha mashqlarni o‘z ichiga oladi;
- Har qanday joyda va har qanday narsa bilan mashq qilish qobiliyati. Mashg‘ulot har doim turlicha bo‘lishi va ayni paytda juda samarali bo‘lishi mumkin;
- O‘zining xilma-xilligi tufayli ushbu turdagi fitnes sizga kardio mashqlarini kuch bilan uyg‘unlashtirishga imkon beradi, bu mushaklar tuzilishining uyg‘un rivojlanishiga va umumiy jismoniy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, uzoq muddatli kardio metabolizmni tezlashtirishga yordam beradi;
- Mashqlar har qanday jismoniy ma’lumotlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi mumkin, bu har qanday odamga ikkilanmasdan sport olamiga qo‘shilish imkonini beradi;
- Muntazam jismoniy mashqlar sizning bo‘g‘inlaringizni sog‘lom va elastik qiladi, bu sizni keksalikda artrit va boshqa biriktiruvchi to‘qimalar kasalliklaridan qutqaradi;
- Sinflar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki reaksiya tezligini, harakatlarni muvofiqlashtirishni ham yaxshilaydi. Mashg‘ulot tufayli siz tinchroq va quvnoq bo‘lasiz - bu endorfinlarning muntazam ravishda chiqarilishini ta’minlaydi.

Mumkin bo‘lgan zarar

- Yuqori intensiv mashg‘ulotlar yurakni “yuqori tezlik” rejimida ishlashga majbur qiladi, agar u 3 daqiqadan ko‘proq davom etsa, bu juda zararli. Bunday yuklar yurakni qattiqlashtirmaydi, aksincha, uning hujayralarini o‘ldiradi. To‘plamlar orasidagi dam olish qon kislorod bilan to‘yingan bo‘lishi uchun kerak, agar

bunday bo‘lmasa, tana “bo‘g‘ilib” boshlaydi, shuning uchun krossfit yurak uchun zararli;

- Rabdomiyoliz rivojlanish xavfi
- Tana o‘z imkoniyatlari chegarasida ishlashga majbur bo‘lganligi sababli, mushak tolalari yuklarga bardosh bera olmaydi va yo‘q qilinadi. Bu parchalanish mahsulotlarini qonga chiqarishni qo‘zg‘atadi, ular orasida miyoglobin bor, bu buyraklar tomonidan ko‘p miqdorda chiqarilishi qiyin va ularning ishini buzadi, bu esa patologiyalarga olib keladi;
- Krossfitni qanday qilib to‘g‘ri bajarishni kam odam biladi, bu esa shikastlanish xavfini oshiradi. Ushbu sport mashg‘ulotlarini qat’iy vaqt oralig‘ida bajarishni o‘z ichiga olganligi sababli, faqat bir nechta sportchilar texnikaga e’tibor berishadi, bu esa mashg‘ulot samaradorligining pastligiga va jiddiy jarohatlarga olib keladi. shuningdek, barcha havaskorlar o‘zlarining jismoniy ma’lumotlarini ehtiyotkorlik bilan baholamaydilar va dastlab tanalarini me’yorida yuklamaydilar;
- “Krossfitni nima rivojlantiradi” degan savolga uning tarafdorlari: “Hammasi” deb javob berishadi. Biroq, bu har doim ham shunday emas, chunki ko‘p narsa insonning o‘ziga bog‘liq. Ba’zilar o‘z faoliyatini shunchalik xilma-xil qilishga harakat qilishadiki, bu ularga kamida bitta mahoratni bajarish imkoniyatini bermaydi. Ularda na tezlik, na chaqqonlik bor.

Qo‘llash mumkin bo‘lmagan holatlar

Krossfitning sanab o‘tilgan afzalliklari va kamchiliklari shifokorlar va sportchilarning fikrlariga asoslanadi, shuning uchun ularni hisobga olish uchun barcha asoslar mavjud.

- Yurak-qon tomir tizimi ishidagi buzilishlar;
- O‘pka kasalliklari;
- Tayanch-harakat tizimi va oyoq-qo‘llarining to‘liq davolanmagan shikastlanishlari;
- Qo‘shma kasalliklar;

Krossfitda og‘irliklar bilan ko‘plab mashqlar mavjudligiga e’tibor qaratish lozim, bu zaif ligamentlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayollar juda ehtiyot bo‘lishlari kerak, chunki katta og‘irliklarni ko‘tarish tos a’zolarining prolapsasiga olib kelishi mumkin.

Krossfitga qarshi ko‘rsatmalar

Prinsipial ravishda mashq qilish haqida qaror qabul qilishda, birinchi navbatda, Krossfitga qarshi ko‘rsatmalar bilan tanishib chiqish kerak (siz tibbiy sabablarga ko‘ra mashq qila olmasligingiz mumkin):

- Yurak-qon tomir yoki nafas olish tizimining kasalliklari mavjud bo‘lganda;
- Homilador ayollar, shuningdek, emizish davrida;
- Tayanch-harakat tizimining shikastlanishlari mavjud bo‘lganda;
- Oxirgi operatsiya;
- Har qanday o‘tkir kasallik;
- O‘tkir yuqumli kasalliklar;
- Markaziy asab tizimining kasalliklari (markaziy teng bo‘lmagan tizim);
- Jigar, buyraklar va o‘t va siydik yo‘llarining kasalliklari;
- Tayanch-harakat tizimi kasalliklari;
- ruhiy kasallik;
- Oshqozon-ichak trakti kasalliklari (ovqat hazm qilish organlari va oshqozon-ichak trakti).

Atamalar

WOD (Workout of the Day) - kunning mashg'uloti. Krossfit-dagi komplekslar shunchalik xilma-xilki, siz mashg'ulot jarayonida odatiy holga duch kelishingiz dargumon. Bu bizning KROSSFITni sevishimizning sabablaridan biri!

Keling, qanday turdagi komplekslar mavjudligini aniqlaylik. WODni bajarish shartlariga qarab, Krossfit-da quyidagilar keng tarqalgan:

AFAP (AS FAST AS POSSIBLE) - imkon qadar tezroq. Ushbu WOD minimal vaqt ichida bajarilishi kerak bo'lgan turlarning hajmi va sonini belgilaydi.

AMRAP (AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE) -Ushbu turdagi WODda sportchiga topshiriqni bajarish uchun ma'lum vaqt beriladi va sportchining vazifasi maksimal aylanish sonini bajarishdir.

EMOM (EVERY MINUTE ON MINUTE) - vaqtbay. Agar siz zalga kelib, doskada EMOM so'zini ko'rsangiz, bilasizki, siz har daqiqada belgilangan miqdordagi ishni bajaradigan vazifa sizni kutmoqda. Vazifaga necha soniya sarflaganingizning ahamiyati yo'q, asosiysi, yangi daqiqaning boshlanishi bilan siz yana vazifani boshlaysiz. WOD uchun ajratilgan vaqt va undagi mashqlar soni alohida tanlanadi.

CHIPPER Bunday kompleks ko'pincha faqat bitta turdan iborat bo'lib, u minimal vaqt ichida bajarilishi kerak. Lekin u juda ko'p mashqlar va takrorlashlardan iborat.

TABATA Bu klassik shaklda 8 ta mashqdan iborat intervalli mashg'ulot. Mashqlar quyidagi formatda amalga oshiriladi: 20 soniya qizg'in ish va 10 soniya dam olish. Kompleksni bitta mashqdan, bir nechta takroriy mashqlardan yoki 8 xil mashqdan qurish mumkin. Tabata tizimiga ko'ra WOD asosan sportchining tezkorlik fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

AMREPS (AS MANY REPS AS POSSIBLE) - WOD UCHUN RUXSAT BERILGAN VAQTDA iloji boricha ko'p takrorlash. Ushbu turdagi trening AMRAP ga o'xshaydi, lekin bu erda faqat bitta mashq bajariladi. Misol uchun, 5 daqiqada maksimal miqdordagi burpees qiling.

X U L O S A

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi tizimida o‘tkazilayotgan keng qamrovli islohotlar natijasida ichki ishlar organlari xodimlaridan xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarlik darajalarini yanada takomillashtirish talab etilib, ushbu yo‘nalishda shaxsiy tarkibning kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Jamoat tartibini saqlash, jinoyatchilikning oldini olish, unga qarshi kurashish, fuqarolar xavfsizligini ta‘minlash hamda tezkor tadbirlarni o‘tkazish ichki ishlar organlari xodimlarining asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, mazkur vazifalarni to‘laqonli bajarishlarini ta‘minlash uchun xodimlardan xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish talab etilmoqda.

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma, O‘zbekiston Respublikasi IIV ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan tinglovchi va kursantlar, shuningdek, tizimda xizmat qilayotgan barcha sohaviy xizmat xodimlarining **“Krossfit”** 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 krossfitning 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. Krossfit 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, fitnesning ushbu yo‘nalishi mutlaqo hamma uchun mos keladi.

Bundan tashqari, Krossfit bilan istalgan joyda sport zallarda, sport maydonlarida, vorkout zonalarida, hatto uyda ham eng minimal bo‘lgan vaqtda maxsus vositalarsiz mashg‘ulotlar tashkillashtirishingiz mumkin.

Mashg‘ulotlarda, xodimlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, amaliy harakat malakalarini hamda o‘quv bilimlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratiladi.

Shuning uchun ham IIV buyruqlarida, ko‘rsatma va yo‘riqnomalarida har bir ichki ishlar organlari xodimlariga muntazam jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanishlari shart deb ko‘rsatilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Krossfitni tushunish”. Greg Glassman. Krossfit jurnali.
2. G‘alaba qozonish uchun nima kerak. Rich Froning. 2013 yil.
3. Greg Glassman, Ishlashni optimallashtirish. Krossfit, Inc. 2012 yil.
4. Krossfit nima. WOD klubi. 2014-yil.
5. Krossfit. Yangi boshlanuvchilar uchun ko‘rsatmalar. Gazeta. Ru. 24.08.2016.
6. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish to‘g‘risida”gi 383-sonli buyrug‘i. 22.09.2022.

Foydalanilgan internet saytlari.

Google.com

www.sport.com

Youtube.com

MUNDARIJA

| | |
|---|-----------|
| Kirish..... | 5 |
| “Crossfit” sport turining tarixi..... | 7 |
| Crossfit to‘g‘risida tushuncha..... | 12 |
| Krossfitda foydalaniladigan jihoz va inventarlar..... | 18 |
| Krossfit mashqlari..... | 25 |
| Krossfit majmualari..... | 40 |
| Davolash sog‘lomlashtirish guruhiga kiritilganlar toifasi uchun..... | 40 |
| Ayol xodima(tinglovchi, kursant)lar toifasi uchun..... | 44 |
| Dastlabki o‘rganuvchilar toifasi uchun..... | 47 |
| Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega xodimlar toifasi uchun..... | 50 |
| Qoidalar..... | 54 |
| Sportchining to‘g‘ri ovqatlanishi..... | 55 |
| Jarohatlar..... | 55 |
| Jismoniy mashqlar paytida rabdomiyoliz..... | 56 |
| Mashg‘ulotning yurakka ta‘siri..... | 57 |
| Krossfitning foydalari va zararlari..... | 58 |
| Qo‘llash mumkin bo‘lmagan holatlar..... | 59 |
| Krossfitga qarshi ko‘rsatmalar..... | 60 |
| Atamalar..... | 61 |
| Xulosa..... | 62 |
| Foydalanilgan adabiyotlar..... | 63 |

