



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

**Albekov Sh.A.
Mirzakulov A.G.**

CROSSFIT

**(IIV Malaka oshirish instituti tinglovchilarining jismoniy tayyorgarlik
darajasini oshirish uchun mo'ljallangan kompleks mashqlar tizimi)**

O'QUV QO'LLANMA

TOSHKENT

UO‘K 7967012.68(575.1)

BBK 75.15

A-45

Taqrizchilar:

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

M.X.Mirjamolov - Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori;

.....

.....

Albekov Sh.A.

Mirzakulov A.G.

A-45 Crossfit: O‘quv qo‘llanma. – T.: O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti, 2024. – 134 bet.

Ushbu o‘quv qo‘llanmada Crossfitning tushunchasi va atamalari keng yoritilgan, shuningdek Crossfit tarixi va majmualari ko‘rsatilgan bo‘lib, mashg‘ulotlarning nozik, foydali va zararli tomonlarini tushunishga yordam beradigan turli nazariy va amaliy jihatlar ko‘rib chiqilgan.

Mazkur o‘quv qo‘llanma ta‘lim muassasalari tinglovchi va kursantlari hamda ichki ishlar o‘rganlari amaliyot xodimlari uchun mo‘ljallangan.

Mazkur o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti boshlig‘ining 2024-yil “25”-martdagi 66-son buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

UO‘K 7967012.68(575.1)

© **Albekov Shokir, 2024**

© **Mirzakulov Akrom, 2024**

© **O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti, 2024**

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida hukumat tomonidan qaratilayotgan e'tibor juda kattadir. Jumladan, tuman (shahar)larda mahalla va qolaversa har bir oilada, shuningdek, professional va oliy ta'lim, umumiy o'rta, o'rta-maxsus va maktabgacha ta'lim muassasalarida hamda boshqa idora va korxonalarda, o'quvchi yoshlar va boshqa qatlam aholi uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng shart-sharoitlar yaratilmoqda, shu bilan birga mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida muntazam ravishda ommaviy sport musobaqalari o'tkazilib kelinayotganligi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabr kunidagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonida¹ belgilab berilgan talablar ijroga qaratilayotganligidan dalolatdir. Bunga yorqin misol tariqasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini tatbiq etish maqsadida, mamlakatimizning har bir go'shasida barpo etilayotgan "Workout" maydonchalari, piyodalar va velosiped hamda "Salomatlik yo'laklari"ni ko'rsatib o'tishimiz mumkin. Shuningdek, hozirgi kunda qurilayotgan zamonaviy sport majmualaridan shuni anglashimiz mumkinki mamlakatimiz prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlari sababli bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat sezilarli darajada o'zgardi.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida katta o'zgarishlar kuzatilayotganligi ushbu yo'nalishdagi ishlar shiddat bilan rivojlanib borayotganligidan dalolatdir. Bunga yorqin misol qilib, 2024-yil Fransiyada o'tkazilgan Parij-24 XXXIII yozgi olimpiya o'yinlarida sportchilarimiz tomonidan qayd etilgan tarixiy natijani ko'rsatishimiz mumkin. Yurtdoshlarimiz 3 ta bronza, 2 ta kumush va 8 ta oltin medalni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 13-o'rinni egalladi. Shuningdek, Parijda o'tgan XVII yozgi Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston paralimpiya terma jamoasi yuksak iroda namoyish etib, umumjamoa

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabr kunidagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni.

hisobida 10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza medalini (jami 26 ta) qo‘lga kiritib, medallar soni bo‘yicha jadvalda 13-o‘rindan joy oldi, Osiyoda esa Xitoy va Yaponiyadan keyin uchinchi bo‘ldi. Bu - mamlakat tarixidagi eng yaxshi natijadir. Shu bilan birga sportchilarimiz va parasportchilarimiz tomonidan bir necha jahon rekordlarini yangilanganini ham g‘urur va iftixor bilan e‘tirof etishimiz lozim.

Sport turlari orasida “Crossfit” sport turi ham juda mazmunli va qiziqarli sport turlaridan biri sifatida taraqqiy etmoqda. Ushbu sport turi 2000-yilda tashkil etilgan bo‘lib, hozirgi kunda dunyoda o‘z nufuziga ega bo‘lgan, minglab sport ixlosmandlarini o‘ziga rom etib birlashtirgan. Mazkur sport turi “Fitness” asosida tashkil topgan bo‘lib, aynan bir sohaga qaratilmaganligi, balki odamning umumiy jismoniy tayyorgarligini va barcha jismoniy sifatlarini bir maromda (uyg‘unlikda) rivojlantirishga xizmat qiladigan jismoniy faoliyat turi sifatida namoyon bo‘layotganligi diqqatga sazovordir.

Hozirgi kunda jismoniy tayyorgarlik va sport Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida muhim o‘rin tutmoqda. Yurt posbonlarining ma‘naviyatini yuksaltirish hamda ma‘rifiy salohiyatini oshirish borasida bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilayotganligi, shuningdek jamiyatimizdagi barqarorlikni saqlashda, jinoyatchilik bilan kurashishda va huquqbuzarliklarni oldini olishda xodimlarning jangovar va jismoniy tayyorgarlik holatini ham lozim darajada takomillashtirib borish xalqimiz osoyishtaligiga xizmat qiladi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Ayniqsa, yurtimizda huquq tartibot organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarliklarni oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda sog‘lom va barkamol, har tomonlama yetuk, yurt tinchligi va osoyishtaligi, jamiyat farovonligi va ravnaqiga munosib hissa qo‘sha oladigan bo‘lib yetishishida jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori saviyada bo‘lishi katta ahamiyatga ega. Crossfit o‘zining ko‘p qirraliligi va qulayligi bilan turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi odamlarni o‘ziga rom etgan. Ushbu sport turi bilan ixtisoslashtirilgan xonalarda ham, maxsus zallarda ham, uyda ham shug‘ullanish mumkin, bu ko‘p odamlarga shaxsiy maqsadlari va jismoniy imkoniyatlaridan qat’i nazar, uni hayot tarziga qo‘shish imkonini beradi. Shu bois, soha vakillari tomonidan yuqoridagi

yuklatilgan vazifalarni yuqori saviyada bajarishlari uchun jismonan sogʻlom boʻlishini, oʻzini va fuqarolarni himoya qilishda qoʻl jangi va jangovar sambo usullaridan mohirona foydalana olishini taqozo etadi. Ushbu yakkakurash sport turlarida jismoniy sifatlarning oʻrni beqiyosdir. Yuqoridagilarni inobatga olib, Ichki ishlar vazirligi rahbariyati tomonidan xodimlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan hamda bir qator mashqlar va majmualarni oʻz ichiga olgan tegishli buyruqlar ishlab chiqilgan boʻlib, ijroga qaratilgan.

Ushbu oʻquv qoʻllanmada yoritilgan maʼlumotlar Ichki ishlar organlari xodimlari uchun foydali boʻlishi mumkin, masalan:

1. Jismoniy tayyorgarlik: crossfit kuch, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan keng qamrovli mashqlarni oʻz ichiga oladi. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun bunday fazilatlar oʻz kasbiy burchlarini bajarish, jumladan, oʻzini himoya qilish, huquqbuzarlarni ushlash va tezkor tadbirlarda ishtirok etish uchun muhim ahamiyatga ega.

2. Stressga chidamlilik: crossfit mashqlarini muntazam bajarish nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy toʻsiqlarni doimiy ravishda yengib oʻtish sizni qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarni yengishga oʻrgatadi, bu ayniqsa huquqni muhofaza qilish organlarida xizmat qilish uchun muhimdir.

3. Sogʻlom turmush tarzi: crossfitni sport intizomi sifatida ishlatish muntazam jismoniy faoliyat odatini shakllantirishga yordam beradi, bu esa xodimlarning umumiy salomatligiga taʼsir qiladi. Bu kasalliklarning kamayishiga va psixoemotsional holatning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin.

4. Mashgʻulotlarning samaradorligini oshirish: oʻquv qoʻllanma eng samarali shugʻullanish usullarini tushunish uchun foydali manba boʻlishi mumkin. Bu Ichki ishlar organlari xodimlariga qisqa vaqt ichida eng yaxshi natijalarga erishadigan tarzda mashgʻulotlar jarayonini tashkil etishga yordam beradi.

5. Jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlash: muntazam ravishda crossfit bilan shugʻullanish xodimlarni mukammal jismoniy holatda saqlashga qodir, bu ularning

vazifalarini bajarish uchun juda muhimdir, ayniqsa yuqori stress va tezkor javob berish zarurati tug'ilgan bir paytda.

Shunday qilib, ushbu qo'lyozma insonning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishi, ruhiy salomatlikni yaxshilashi va Ichki ishlar organlari xodimlarining jamoalardagi samarali hamkorlikni rivojlantirishi mumkin. Mazkur o'quv qo'llanma nafaqat kursantlarning balki butun soha xodimlarining ushbu sport turi to'g'risida tushunchalarga ega bo'lishlari va umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish maqsadida, murabbiy yordamida va mustaqil tarzda "Crossfit" sport turi bilan shug'ullanishlari uchun ishlab chiqilgan.

Ushbu qo'llanmada biz crossfitning asosiy tamoyillarini, uning metodologiyasi va strategiyalarini, shuningdek, maksimal natijalarga erishishga yordam beradigan asosiy mashqlar va usullarni ko'rib chiqamiz, nazariya va amaliyotni o'rganamiz, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish, tiklanish va o'qitish psixologiyasi bo'yicha maslahatlar bilan o'rtoqlashamiz.

Mazkur o'quv qo'llanma yangi shug'ullanishini boshlaganlar va tajribali sportchilar uchun mo'ljallangan. Umid qilamizki, bu sizni yangi yutuqlarga ilhomlantiradi, jismoniy tayyorgarligingizni yaxshilashga yordam beradi.

I BOB. “CROSSFIT” SPORT TURINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Crossfit sport turi tushunchasi

Crossfit - shunchaki mashg‘ulot emas, u butun bir falsafa, turmush tarzi va kuchli va funksional sport elementlarini birlashtirgan noyob tizimdir. 2000-yillarning boshlarida paydo bo‘lganidan beri qisqa vaqt ichida crossfit butun dunyo bo‘ylab mashhurlikka erishdi va fitnesning eng mashhur yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ushbu sport turi inson tanasining anatomik tuzilishini, umumiy jismoniy tayyorgarligini hamda salomatligini yaxshilash g‘oyasini targ‘ib qiladi.

Mazkur sport turining paydo bo‘lish tarixi AQShlik gimnastikachi va taniqli fitnes murabbiyi Greg Glassman (1956-yilning 22-iyulida AQShning Kaliforniya Shtati San-Diego okrugida tug‘ilgan) va uning sobiq rafiqasi Lauren Jenaylarga tegishlidir. Fitnes bo‘yicha murabbiylik faoliyati bilan shug‘ullangan G.Glassman 90-yillarda faoliyatini politsiya xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan davom ettiradi. Crossfit sportiga Greg Glassman va uning rafiqasi tomonidan 1996-yilda asos solingan. Lekin, ularning ushbu g‘oyalari 4 yildan so‘ng amalga oshirilgan. 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 Glassman mazkur sport turini 2000-yilda korporatsiya sifatida sertifikatdan o‘tkazadi hamda shaxsiy sport zalini tashkillashtirgandan so‘ng, 2000-yilda crossfit konsepsiyasi yaratiladi.

Mazkur sport turiga ixtisoslashtirilgan sport zallarining soni tez orada o‘sib bordi: jumladan 2005-yilda 13 ta, 2016-yilda 13000 dan ziyod, 2018-yilda 15500 ga yaqin crossfit sport zallari ro‘yxatdan o‘tkazilgan. Uning dunyo bo‘ylab a‘zolari soni ikki milliondan besh milliongacha bo‘lgan. 2023-yilning oktabr oyi holatiga ko‘ra 15000 dan ortiq sport zallari mavjud.

Dunyoda o‘z obro‘yiga va trendiga ega bo‘lgan yirik kompaniyalardan biri “Reebok” crossfit bilan 2010-yilning 25-sentabrida o‘zaro hamkorlik shartnomasini imzoladilar. Hamkorlik 10 yilga mo‘ljallangan edi, natijada 2011-yilda crossfit sport turi musobaqalarida birinchi o‘rin uchun mukofot puli 250000

dollargacha ko‘tarildi, bu o‘tgan yilga nisbatan o‘n barobarga oshgan. Biroq, 2020-yilning iyun oyida “Reebok” crossfit bilan o‘zaro hamkorlikni muddatidan oldin tugatdi.

2007-yilning 30-iyul kuni AQShning Kaliforniya shtatida birinchi crossfit o‘yinlari o‘tkazilgan. Musobaqada 70 nafar sportchi ishtirok etib, shulardan g‘oliblikni James Fitzgerald erkaklar o‘rtasida, ayollar o‘rtasida esa Jolie Gentry qo‘lga kiritgan.

Yurtimizda birinchi bor 2019-yilning 30-31 mart kunlari Toshkent shahrida crossfit musobaqalari tashkil etilgan. “Jismoniy jihatdan eng yaxshi tayyorgarlikka ega atlet” maqomi uchun musobaqalar o‘tkazilgan. Ushbu musobaqada 64 nafar sportchi ishtirokida saralash bahslari o‘tkazilgan edi. Ulardan 33 nafari keyingi bosqichga yo‘l olgan. Final bosqichida Igor Fillipov erkaklar o‘rtasida va Gavhar Mirzayeva ayollar o‘rtasida birinchilikni qo‘lga kiritishgan.

2021-yil 23-aprel kuni Milliy gvardiya qo‘mondonining tashabbusi bilan Respublikamizda FunkSIONAL ko‘pkurash (Crossfit) sport turi bo‘yicha ilk bor Federatsiya tashkil etildi. Federatsiya raisi O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiya qo‘mondoni o‘rinbosari Ma‘murjon G‘aniyev hisoblanadi.

2021-yil 29-iyul kuni Samarqand shahrida viloyat huquqni muhofaza qiluvchi organlarida xizmat qilayotgan xotin-qizlar o‘rtasida crossfit sport turi bo‘yicha musobaqa tashkil etildi. Shu yilning avgust oyida Milliy gvardiya Buxoro viloyati Qo‘riqlash boshqarmasi boshlig‘i birinchiligi kubogi tashkil etildi. 2022-yil Farg‘ona viloyatida Ichki ishlar organlari xodimlari o‘rtasida viloyat birinchiligi o‘tkazildi. Joriy yilning 15-16-oktabr kunlari O‘zbekiston funksional ko‘pkurash federatsiyasi hamda Milliy gvardiya boshchiligida funksional ko‘pkurash bo‘yicha respublika yopiq chempionati bo‘lib o‘tdi. Bu o‘z navbatida Respublikamizda ham ushbu sport turiga jiddiy e‘tibor qaratilayotganidan dalolatdir.

2007-yildan boshlab har yili Xalqaro crossfit musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda. Yildan yilga ishtirokchilar soni va homiylik qilish istagini bildirganlarning soni tobora ortib bormoqda. Barcha ishtirokchilar o‘yin

boshlanishidan bir necha soat oldin musobaqa mashg'ulotlari dasturi haqida bilib olishlari nazarda tutilgan. Ko'pincha tashkilotchilar crossfitga xos bo'lmagan yangi mashqlarni qo'shadilar. G'olib "Dunyodagi eng tayyor odam" unvonini oladi, bu barcha ishtirokchilarning har qanday yuklamalarga tayyor bo'lishi zarurligini anglatadi.

1.2. Crossfit sport turiga ta'rif

Crossfit - bu turli xil mashqlardan iborat majmualarni o'z ichiga olgan zamonaviy jismoniy tayyorgarlik tizimidir. U erkaklar, ayollar va bolalar uchun mos bo'lgan noyob faoliyat turini taklif etadi. Crossfit ingliz tilida "Cross" - kesishish, jadallashtirish yoki qovushtirish degan ma'noni, "Fit" - esa fitnes ma'nosini beradi. Qisqacha qilib aytganda, "qovushtirilgan fitnes" ma'nosi kelib chiqadi. Crossfit - bu atletika, kuch mashqlari va funksional mashg'ulotlar elementlarini o'z ichiga olgan o'quv tizimi. U turli xil jismoniy faoliyatning maksimal miqdorini o'z ichiga olishi uchun mo'ljallangan. Bu crossfitni butun tanani mashq qilish va insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish uchun foydali qiladi. Crossfit asosan insonning kuch, chidamlilik tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, aniqlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni oshirishga hamda rivojlantirishga, shuningdek yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishlashini yaxshilashga yo'naltirilgan sport turidir.

Crossfit – musobaqali sport turi hisoblanib, uning musobaqalari 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 qamrab olgan. Mashqlar o'rtasida dam olish mumkin emas, har bir mashg'ulotni siz belgilangan vaqt oralig'ida bajarishingiz kerak bo'ladi. Inson ajratilgan vaqt ichida har aylanada bir nechta mashqlarni 3-4 marotaba yoki undan ko'proq takrorlashi lozim. Bu esa uning nafas olish tizimini rivojlantirish,

yurakdagi yukni oshirish va mushak to‘qimalariga yuklamani maksimal darajada oshirish imkonini beradi.

Crossfit – o‘z mashg‘ulotlarini diversifikatsiya qilishni va optimal jismoniy darajaga erishishni xohlaydigan odamlar uchun ideal sport turidir. U barcha yoshdagi erkaklar va ayollar, shuningdek, bolalar va o‘smirlar uchun to‘g‘ri keladi. Shuningdek, crossfit har bir ishtirokchiga jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga muvofiq mashq qilish imkonini beradi. Crossfit sporti barcha uchun qulay bo‘lib, u bilan shug‘ullanish uchun sport zaliga borish, biron bir aniq jismoniy tayyorgarlik yoki ma‘lumotlarga ega bo‘lish shart emas. Crossfit dasturlari turli mashqlarni o‘z ichiga olishi mumkin. Barchasi shug‘ullanuvchining o‘ziga bog‘liq. Bu mashg‘ulotlar doimgi o‘tirib turishlar, qo‘llarga tayangan holda qo‘llarni bukib yozishlar, joyida yugurish yoki sakrash mashqlari bo‘lishi mumkin. Inson yoshi, jinsi, sog‘lig‘ini, jismoniy holatini inobatga olgan holda mashg‘ulotlar yuklamasini va shiddatini o‘zi belgilab oladi. Vaqt o‘tgan sayin mashqlar sonini yoki bajarilish vaqtini ko‘paytirib borishingiz mumkin. Agar sog‘ligingizda muammolar bo‘lsa, crossfit uchun mashqlarni tibbiyot xodimining tavsiyasiga ko‘ra belgilaganingiz ma‘qul. Bundan tashqari, mashg‘ulot uchun siz istalgan vaqtda, xona jihozlaridan yoki yerdan foydalanishingiz, boshlanishida har bir aylanma orasida 1-2 daqiqa tanaffus qilishingiz mumkin. Ammo yuqorida aytilganidek, crossfit sportida dam olish vaqti belgilanmaydi. Shu sababli mashg‘ulot shiddatini sekinlashtirishingiz va borgan sari shiddatni oshirib borishingiz maqsadga muvofiqdir. Agar siz crossfit bilan astoydil shug‘ullanmoqchi bo‘lsangiz, unda pauerlifting, gimnastika, og‘ir atletika, yengil atletika, jang san‘ati va boshqa sport turlaridan mashqlarni bajarishga tayyor bo‘ling.²

Crossfitning maqsadi nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarligingizni yaxshilash, balki sizni kuchliroq, bardoshli, egiluvchan, tezroq va faolroq qilishdir. Agar mashg‘ulotlar noto‘g‘ri tuzilgan bo‘lsa, unda siz nafaqat maqsadlaringizga erisha olmaysiz, balki sog‘lig‘ingizni ham yomonlashtirasiz. Ushbu fikrlarga

² Kuliyeu R.S., Maqsudova Q.A., Raxmatullayeva L.A., Funktsional ko‘pkurash.//O‘quv qo‘llanma. T.: 2021-yil.

asoslanib, guruhda yoki hech bo'lmaganda sertifikatlangan o'qituvchi-murabbiy bilan mashg'ulotlar olib borish maqsadga muvofiqdir. Aytgancha, guruh mashg'ulotlari individual mashg'ulotlarga qaraganda ancha samarali va Crossfit musobaqalari ushbu turdagi fitnes tarafdorlari uchun kuchli motivatsiyadir.³

Sportdagi har qanday fitnes yo'nalishi kabi crossfit inson tanasini samarali qurish ishini bajaradi, biroq boshqalarga nisbatan crossfit mukammal sportchini dunyodagi eng kuchli insonni yaratishga qaratilgan. Shu bois, hozirgi kunda crossfit mashqlari jangovar sport turlari bilan shug'ullanishda, jismoniy tayyorgarlik birinchi darajada turadigan kasb sohalari (maxsus bo'linmalar, o't o'chiruvchilar) xodimlarini tayyorlashda muntazam ishlatiladi.

Qoidaga ko'ra crossfitda o'tirib turishlar, turnikda tortinish, qo'llarni bukib yozish, og'irliklarni ko'tarish mashqlari, tortishlar va surishlar hamda boshqa mushaklarni faol ishlashga jalb qiluvchi mashqlar qo'llaniladi. Biroq, asosiy mashqlarga qo'shimcha qilib, erkin vaznli mashqlardan foydalanishga ham ruxsat etiladi, bunda barcha bir xil mashqlarni faqat og'irliklarsiz (yerga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish, sakrash, tortilish, cho'zish va h.k.) aerobik mashqlar, masalan, yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish, arg'imchoqda 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 (tosh (girya) ko'tarish, badiiy gimnastika, eshkak eshish, og'ir atletika, yengil atletika va boshqalar), bu yerda mashqlar yuqori intensivlik bilan bajariladi.

1.3. Crossfit mashg'uloti asoslari

Crossfit asoslari uchta asosiy mashg'ulot turlari quyidagilar: kardioyuklama, gimnastika mashqlari va erkin og'irliklardan iborat.

Kardioyuklama - bu yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashga qaratilgan jismoniy faoliyat turi bo'lib, yurak urish tezligini oshiradigan mashqlarni o'z ichiga oladi.

³Burxonov B.H. Crossfit mashqlari yordamida ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.//O'quv uslubiy qo'llanma, T-2023.

Kardiyoklamalarning turlari:

- Aerobik mashqlar: yugurish, suzish, velosiped haydash va yurish.
- Intervalli mashg'ulotlar: yuqori intensiv va past intensiv bosqichlarni almashtirish.

- Guruh bo'lib mashg'ulot o'tish: "zumba", "step aerobika".

Kardiyo yuklamalarning afzalliklari:

- Chidamlilikni oshiradi;
- Kalorivalarni yoqish va vaznni nazorat qilishda yordam beradi;
- Yurak va qon tomirlarini mustahkamlaydi.
- Quvvat darajasini oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Mashg'ulotlar bo'yicha tavsiyalar:

- Umumiy salomatlik uchun: haftasiga 150 daqiqa o'rtacha yoki 75 daqiqa kuchli faollik;

- Motivatsiyani saqlab qolish uchun o'zingiz yoqtirgan mashqlarni tanlang;
- Mashg'ulotlarning intensivligi va davomiyligini asta-sekin oshiring;

Tanangizni tinglang. Agar o'zingizni charchagan yoki og'riq his qilsangiz, o'zingizga tiklanish uchun vaqt bering.

Kardio mashqlarini kuch mashqlari bilan birlashtirib, siz ajoyib jismoniy natijalarga erishishingiz mumkin.

Aerobika - bu kardiorespirator chidamlilik va umumiy salomatlikni yaxshilaydigan musiqiy hamrohlikdan foydalangan holda ritmik harakatlarga asoslangan jismoniy faoliyat shakli. Aerobika uch turga bo'linadi. *Guruh aerobikasi*, ya'ni guruh o'qituvchisi boshchiligidagi mashg'ulotlar ko'pincha qadamlar, raqslar va turli mashqlarni o'z ichiga oladi, *step aerobika*, ishtirokchilar ko'tariladigan va tushadigan maxsus platformadan foydalanishdan iborat bo'lsa, raqs aerobikasi bu raqs va aerobik harakatlarning kombinatsiyasi, masalan, zumba bo'lishi mumkin.

Shuningdek, aerobikaning afzalliklari shundaki, u chidamlilikni va yurak kuchini oshiradi, ortiqcha vaznni yo'qotadi va metabolizmni yaxshilaydi,

kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Aerobika nafaqat sog'lom bo'lishning samarali usuli, balki jamoaviy tarzda bajarilishi mumkin bo'lgan qiziqarli faoliyatdir. Aqliy jihatdan tuzilgan aerobika dasturi evaziga quyidagilar sodir bo'ladi:

- to'g'ri ovqatlanish tartibi (parhez) evaziga intensiv ravishda yog'larni yonishi oqibatida ortiqcha vazndan xalos bo'lish (crossfitni ozish niyatida 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.

Gimnastika (o'z tana og'irligi mashqlari) - qo'shimcha jihozlarsiz turli mashqlarni bajarish uchun o'z mushaklaridan foydalanadigan jismoniy faoliyat shakli. Gimnastika bilan shug'ullanish uchun maxsus jihozlar yoki sport zaliga obuna bo'lish shart emas, mashg'ulotlar asosiy mushak guruhlarini rivojlantiradi (kuch va chidamlilikni oshiradi), ko'p mashqlar egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, uying istalgan joyida, ko'chada yoki har qanday qulay joyda bajarilishi mumkin.

Gimnastikaning asosiy mashqlari bu ko'krak, qo'l va tana mushaklarini mustahkamlovchi yerga tayangan holatda qo'llarni bukish va yozishlar, oyoq va dumba mushaklarini rivojlantiruvchi o'tirib turishlar, qorin mushaklarini va umurtqa pog'onasini barqarorlashtiruvchi "planka"lar, kardio va kuch mashqlarini birlashtiradigan "byorpi" mashqlaridir.

Har qanday crossfit mashqlar tizimi o'z ichiga quyidagi rivojlantiruvchi gimnastika mashq majmualarini oladi:

- chaqqonlikni;
- koordinatsiyani;
- muvozanatlilikni;

- aniqlikni;
- mushak va bo'g'inlarni kinetik retseptorlarini.

Bundan tashqari, crossfitni gimnastika tizimda mashq qilish uslubiy asosini quyidagi jihozlarda ishlash mashqlari nazarda tutiladi:

- turnikda tortilish;
- qo'sh poyada qo'llarni bukib yozish;
- qo'l mushaklarini ishlatuvchi, epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi arqonga chiqish;
- tananing yuqori orqa va yelka mushaklarini samarali rivojlanishiga ta'sir etuvchi halqalarda tortilish;
- qorin mushaklari bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi qo'sh poya, halqa va turnikda burchak hosil qilib turish;
- 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 "byorpi" mashqi.

Shunday qilib, barcha mashqlar sportchini 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, giryalari va boshqa shunga o'xshash asbob-uskunalar bilan silkitish va surishga asoslangan. Agar biz crossfitda og'ir atletika haqida gapiradigan bo'lsak, ushbu turdagi mashqlar nimani rivojlantiradi va u qanchalik foydali bo'lsa, o'z navbatida shuni ta'kidlash kerakki, bu eng qiyin va travmatik mashg'ulotlardan biridir. Bu mahorat va puxta ishlab chiqilgan dasturni hamda yangi boshlovchilar 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;

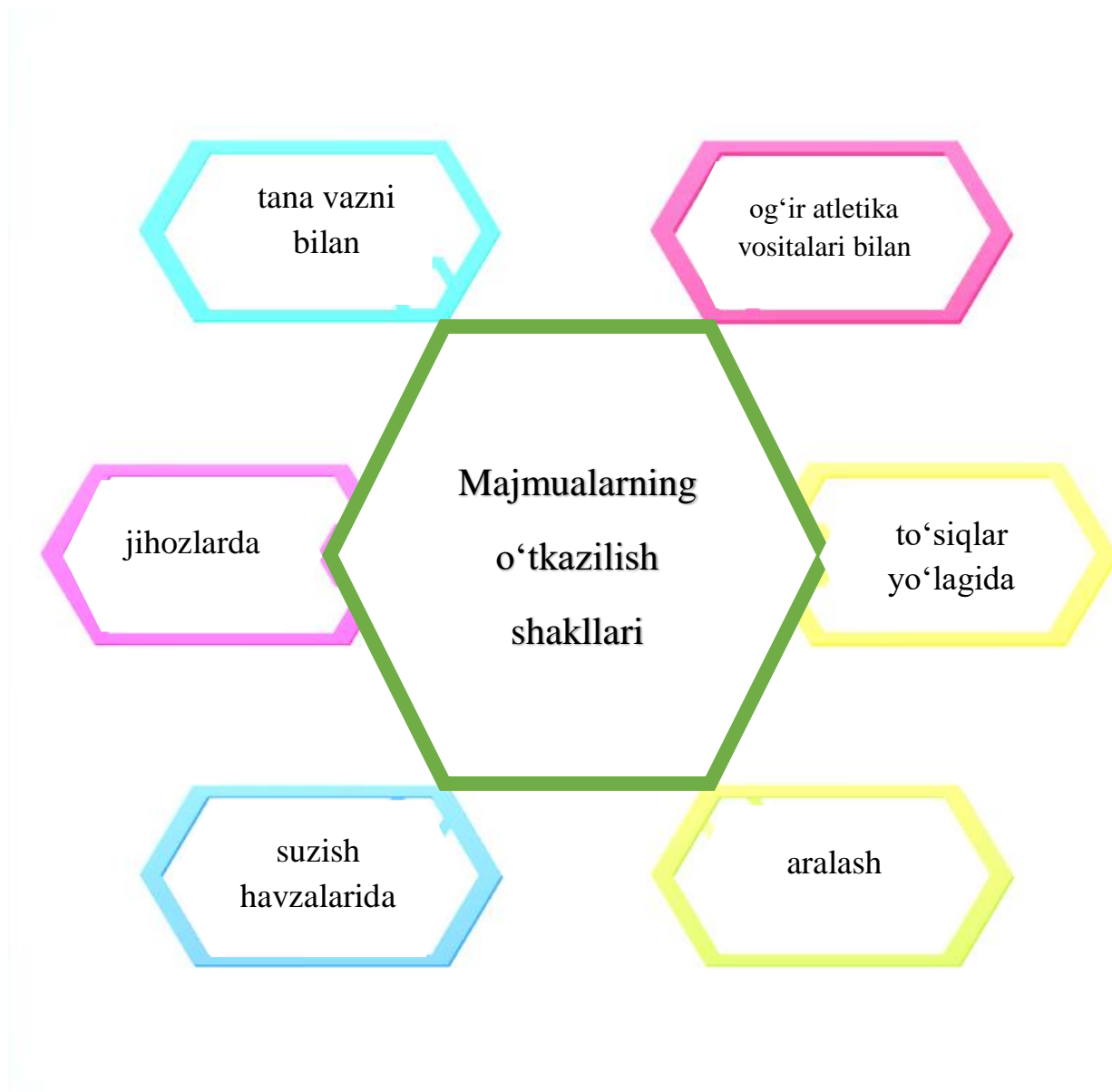
- tenglik.

Har bir sportning o'ziga xos xususiyati bor. Sportchilar eng yuqori cho'qqilarni ko'zlaydilar, ya'ni ular bir narsaga ixtisoslashgan va ixtisoslik qanchalik tor bo'lsa, shuncha ko'p muvaffaqiyatga erishadi. Masalan, pauerlifter kuch uchun mashq qiladi, ya'ni, u maksimal og'irligi bilan bir marta bosish muhimdir, bodibilder esa kuch ko'rsatkichlarini mashq qiladi, ya'ni, u uzoq vaqt davomida minimal dam olish bilan dahshatli kuch ko'rsatishi mumkin. Biroq crossfitda hech qanday ixtisoslashuv mavjud emas. Har qanday boshqa sport turi kabi crossfit ham o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Afzalliklari shundaki, siz og'ir atletikachidan yaxshi yugurib, unga yaqin og'irlikni ko'tarasiz va aksincha yengil atletikachiga nisbatan og'ir yuk ko'tarib, uning tezligiga yaqin yugurasiz. Siz bajargan ishni ikkala sportchi ham bajara olmaydi. Crossfit sizga ko'p qirralilikni beradi, ya'ni, bu haqiqiy 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.

Kamchiliklari shundaki, mutaxassislik yo'q, bunda natija maksimal bo'lmaydi, og'ir atletikachi singari og'ir yuklarni ko'tara olmasligingiz, yengil atletikachi singari juda yuqori tezlikda yugura olmasligingiz mumkin. U yerda ham kuch mashqlari, ham chidamlilik birdek boradi.

Crossfit ham har qanday sport singari travmatikdir. Mashqlar texnikasiga e'tibor berish, keraksiz natijalarga erishish maqsadida mashqlarni to'g'ri bajarilishini e'tiborsiz qoldirmaslik lozim.

Crossfit mashqlari majmualari asosan turgan joyda (yakka tartibda, guruhli, majmuaviy yoki musobaqa tarzida) yoki masofalarga harakatlanish uslublarida olib boriladi.



Crossfit mashg'ulotlar dasturi uchta tamoyildan biriga asoslanadi:

* 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

olmaguningizcha qisqartirilishi kerak. Yangi boshlovchilar o'z mashg'ulotlarini ushbu prinsip asosida quradilar.

* Vaqtni hisobga olgan holda vaqtsiz bo'lgani kabi bir xil prinsipga 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.

* 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 yerda tananing monoton mashqlarga o'rganib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun 3-5 ta o'quv rejalari to'plami bo'ladi. Crossfit - bu keng qamrovli rivojlanish, shuning uchun mashqlar bazasini doimiy ravishda kengaytirish muhimdir.⁴

Har bir insonning hayotida jismoniy harakat mavjud u kundalik ishga borishda yoki raqs mashg'ulotlari ko'rinishida bo'lishi mumkin. Har bir inson qomatining yaxshi ko'rinishni, o'z tanasining holatini nazorat qilishni va o'ziga ishonishni xohlaydi. Hamma har xil turdagi jismoniy faoliyat (gantellar ko'tarish yoki yugurish) bilan shug'ullanadi. Lekin, bir vaqtning o'zida barcha jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) takomillashtirish imkoniyatini taqdim etuvchi fitnessning crossfit kabi yo'nalishi mavjud. Crossfit deyarli barcha sport turlarida mavjud bo'lgan mashqlarni umumlashtiradi, bu sizning tanangizni uyg'unlikda rivojlantirish va sog'lig'ingizni yaxshilash uchun eng yaxshi imkonidir.

Agar sportchi crossfit tamoyillarini yaxshi tushunsa ham, u nima ekanligini, odatdagi fitnessdan qanday farq qilishini tushunsa ham, birinchi marta mavjud o'quv dasturlaridan foydalanish yoki tajribali murabbiy bilan o'zini rivojlantirish juda muhimdir. Buni o'zingiz qilishingiz, o'z tanangizning imkoniyatlarini hali ham yaxshi tushunmagan holda, shikastlanishlar va umumiy sog'lig'ingizning

⁴Burxonov B.H. Crossfit mashqlari yordamida ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.//O'quv uslubiy qo'llanma, T-2023.

yomonlashuvi yuz berishi mumkin. Tananing ma'lum bir xil jismoniy yuklamalarga moslashishi natijasida mushaklarning o'sishi va boshqa jismoniy ko'rsatkichlar to'xtaydi. Crossfit nima ekanligini bilib, sportchilar yuklamalarni o'zgartiradilar, shuningdek ularni asta-sekin oshiradilar va shu bilan bu noxush alomatdan qochadilar.⁵

Crossfitda 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 yetishmasligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, jarohatlar sportchilarning noqulay jihozlari natijasida yuzaga keladi. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida to'plamlar o'rtasida kichik tanaffuslar qilishingiz va dam olish kunlarini tashkil qilishingiz kerak. Crossfit haqida o'ylaydigan ko'plab sportchilarning keng tarqalgan xatosi shunda.⁶

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar

1. Crossfit sport turi tushunchasi?
2. Crossfit mashg'uloti asoslari?
3. Kardioyuklama deganda nimani tushunasiz?
4. Gimnastika sport turiga ta'rif bering?
5. Og'ir atletika sport turiga ta'rif bering?

⁵Burxonov B.H. Crossfit mashqlari yordamida ichki ishlar organlari xodimlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.//O'quv uslubiy qo'llanma, T-2023.

⁶Kuliyev R.S., Maqsudova Q.A., Raxmatullayeva L.A., Funktsional ko'pkurash.//O'quv qo'llanma. T.: 2021 yil.

II BOB. CROSSFIT MAJMUAVIY MASHQLARI

2.1. Crossfit mashg'ulotlar jarayoni

Crossfit o'zgaruvchanlik, yuqori intensivlik va funksionallik tamoyillariga asoslanadi. Uning maqsadi – jismoniy tayyorgarlikning barcha jihatlarini jumladan, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanat va aniqlikni rivojlantirish. Shu nuqtayi nazardan, crossfit nafaqat mashg'ulot tizimi, balki har tomonlama rivojlangan sportchini yaratishga qaratilgan butun bir falsafadir.

Crossfitning barcha mashg'ulotlarida shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga, yoshiga va jinsiga qaramasdan aniq maqsad bo'lishi lozim. Shu bilan birga salbiy oqibatlariga (jarohatlanishlar)ga yo'l qo'ymaslik uchun mashg'ulotlar murabbiy tomonidan alohida rejalashtiriladi.

Murabbiy tomonidan mashg'ulotlarni to'g'ri tuzish uchun dasturlash asoslarini bilish kerak.

Mashg'ulot har qanday jismoniy (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezlik va boshqalar) va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun shug'ullanadigan shaxsning tanasiga muntazam ta'sir ko'rsatishga qaratilgan ko'p tomonlama mazmunli pedagogik harakatlar jarayonidir.

Dasturlash – bu sportchini tayyorlashning maqsadli vazifalariga va muayyan vaqt ichida mashg'ulot yuklamalarini tashkil etishning oqilona shakllarini belgilovchi maxsus prinsiplarga muvofiq o'quv jarayonining mazmunini tartibga solishdir.

Shu bilan birga dasturlash yuqori darajada ilmiy va uslubiy jihatdan mashg'ulotlarni rejalashtirish, maqsadga erishish ehtimoli ko'proq bo'lgan ta'limning yangi va mukammal shaklidir.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish - sportchining ma'lum bir maqsadi va darajasi (yangi yoki tajribali shug'ullanuvchi)ga mo'ljallangan tizimli izchil

mashg'ulotlar to'plami (ro'yxati)dir. Yo'nalishga qarab mashg'ulot rejasi ham tarkibiy va turlilik ham siklik farqlanadi.

Crossfit mashg'ulotlari dasturini tuzishda tajribali murabbiyni tavsiyasiga rioya qilish lozim, bu orqali butun tanaga tushadigan yuklamani balanslaydi hamda dam olish va tiklash uchun optimal vaqtni ta'minlaydi.

Erkaklar va ayollar uchun mashg'ulot dasturi strukturasi universal hamda bir xildir. Mashg'ulot jarayonida ayollar erkaklar bilan bir hil mashqlar va takrorlashlarni bajaradilar, faqat ularni ko'taradigan og'irligi kamroq bo'ladi.

Mashg'ulot dasturi quyidagilar uchun mo'ljallangan:

- yangi boshlayotganlarga;
- jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlovchilarga;
- tajribali havaskor sportchilarga;
- professional - sportchilarga va xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchilarga (maxsus dastur).

Mashg'ulotlar natijasi (mushak massasini yig'ish, ozish, UJT va boshqalar) muntazamlikka, muvozanatli ta'lim rejasiga, individual jismoniy va psixologik xususiyatlarga hamda ovqatlanishlarni hisobga olishga bog'liq.

Crossfitda xavfsizlik, samaradorlik, foydalilik va samaralilikni optimal balansda saqlash uchun asosiy prinsiplar, bular: doimiylik va undan so'ng intensivlikdir. Mashg'ulotning dastlabki bosqichida harakat mexanikasi intensivlikdan ustun turishi kerak. Ushbu sportda yangi boshlovchilar uchun yangi harakatlar intensiv yuklama hisoblanadi. Harakatlarni sifatli bajarish uchun birinchi navbatda to'g'ri va barqaror o'rganish lozim undan so'ng yuklama hamda tezlikni oshirish mumkin.

Intensivlik – crossfitning muhim qismi hisoblanib, harakatlarni amalga oshirishda professional darajaga erishgandan so'ng uni oshirish mumkin. Ushbu tartibga rioya qilinmasa, ayniqsa noto'g'ri harakatlar yuklama bilan birlashib ketsa jarohatlar va uzoq muddatli rivojlanishni sekinlashish ehtimolini oshiradi.

Mashg'ulotlar jarayonida ikki xil yuklamaga ajraladi, bular: aerobik va anaerob bo'lib, ular bir-biridan prinsip jihatdan farqlanadi.

Aerob yuklama – bu past intensiv jismoniy mashqlardir. Bunday mashqlarda mushak faoliyatini saqlab qolishning asosiy manbai kislorod hisoblanadi. Bunda mushaklar glyukoza va yog'larning oksidlanishi orqali hosil bo'lgan quvvatni iste'mol qiladi.

Aerob yuklama – bu vaznni normallashtirish va tanani hayotiy aktivlikligi uchun yaxshi imkoniyat, anaerob esa mushak guruhlari massasini oshiradi.

Aerob mashg'ulotlarning birinchi 20-30 daqiqasi davomida organizm kuniga oziqlanadigan ovqatdan quvvat chiqaradi. Tanadagi ortiqcha yog'lar oksidlanishi uchun mashg'ulotlar taxminan 1 soat davom etishi kerak.

Anaerob mashg'ulotlarda (ATF) va (KF) zaxirasi qisqa 8-12 soniyaga etadi. Ushbu vaqt davomida mushak guruhlari katta yuklamaga bardosh bera oladi. Mana shu 8-12 soniya o'tgandan so'ng aerobik yuklama anaerobik yuklamaga aylanadi.

Aerob yuklama paytida yurak urishining optimal tezligi daqiqada 120-140 taga, anaerob yuklamada esa 160-180 taga chiqadi.

Aerob yuklamaning afzalliklari:

- nafas olish uchun mas'ul bo'lgan mushak guruhlari mustahkamlaydi;
- skelet mushaklarini mustahkamlaydi;
- yurak mushaklarini mustahkamlaydi va shu orqali uni samaradorligini oshiradi;
- qon bosimini normallashtiradi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- qizil qon hujayralari sonini ko'paytirib organlarga kislorodni yaxshi yetkazib beradi;
- kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Anaerob yuklamaning afzalliklari:

- mushak guruhlarini kuchaytiradi;
- chidamlilikni oshiradi;
- tananing metabolik jarayonini tezlashtiradi;
- suyak to‘qimasini va tanani umumiy mustahkamlaydi, gavdani tik saqlaydi;
- qandli diabet xavfini kamaytiradi.

Aerob yuklamaga misollar: suzish, velosiped haydash, yurish, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, aerobika va o‘yinga tushish.

Anaerob yuklamaga misollar: kuch mashqlari, bodibilding va pauerlifting, trenajyorlarda kuch mashqlari, qisqa masofaga yugurish.

Har qanday mashg‘ulot uch qismdan iborat bo‘ladi, bular:

- razminka (tanani qizdirish);
- asosiy;
- yakuniy (tanani sovitish).

Razminka (tanani qizdirish) qismining vazifasi tanani barcha a‘zolarini sinovdan o‘tkazish va keyingi bosqichga o‘tish uchun tayyorlashdan iborat.

Asosiy qismda esa asosiy vazifalar hal etiladi va qo‘yilgan maqsadlarga erishiladi. Ushbu qismning davomiyligi yuklama va mashqlarni tanlashga bog‘liq.

Yakuniy qism yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirishni va tanani jismoniy mashqlar boshlanishidan oldingi tinch holatga olib kelishni nazarda tutadi.

2.2. Razminka (tanani qizdirish)

Razminka 2 qismga bo‘linadi, bular: umumiy va maxsus. Ular tegishli mashqlar to‘plami bilan tavsiflanadi.

Razminkaning umumiy qismi, odatda, bo‘lajak mashg‘ulot uchun maqsadlarni belgilash bilan boshlanadi. Bu vaqtda kelgusi yuklamani va mashg‘ulotni tashkillashtirish tushuntiriladi. Shundan so‘ng belgilangan mashqlarni bajarishga kirishiladi. Razminkaning asosiy alomatlari bu yurak urishi tezligi (YuUT 110-130 zar./daq), yengil terlash, nafas olish tezligi va tanani

umumiy holatini yaxshilash tushuniladi. Tana qizdirish vaqti 8-15 daqiqa davomida o'tkaziladi.

Razminka mushak to'qimalarini qanday cho'zilganini va qisqarishini his qilishga yordam beradi. Agar tanani yuklamaga tayyorlash to'g'ri amalga oshirilsa, unda mashg'ulot yanada samarali bo'ladi: shug'ullanuvchi paylar va bo'g'imlarni emas, balki haqiqiy mushaklar ishini his qilishi kerak. Buningsiz mashg'ulot jarayonini to'liq o'tkazish imkonsizdir.

Razminka (tanani qizdirish)ning asosiy va maxsus qismlari.

Tarkibi	O'ziga xos hususiyati
Umumiy	
Past va o'rta intensivlikdagi siklik mashqlar (yurish, sekin yugurish, sakrashlar va boshqalar). Asosiy mushak guruhlari va barcha bo'g'imlar uchun to'liq harakatlar bilan bajariladigan turli mashqlar (qo'shimcha yuklarsiz va qarshiliklarsiz).	Yakka tarzda yoki kichik guruhlar tarkibida bajariladi; davomiyligi 8-15 daqiqa (havo harorati va shaxsiy talablardan kelib chiqib)
Maxsus	
Asosiy qismda bajariladigan mashq turiga qarab, razminka asosan metabolik tizimlar texnik (texnik-taktik) ko'nikmalarni shakllantirish uchun qo'llaniladi.	Murabbiy kuzatuv ostida; taxminan davomiyligi 10-20 daqiqa

Razminkaning dastlabki qismi odatda, qon aylanishini kuchaytirish, ishlaydigan mushakdagi tana haroratini oshirish uchun bir nechta past yoki o'rta intensivlikdagi mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Umuman olganda, qizdirilgan mushaklar va biriktiruvchi to'qimalarni uzayishi va cho'zilishi oson bo'ladi. Shuning uchun, keyingi qadamda cho'ziluvchanlik mashqlari bajariladi. Razminkaning keyingi qismi kuch-quvvat mashqlari bilan davom etadi, odatda,

og'irliklarsiz o'rtacha zo'r berish mashqlari, qolaversa sherikning yordami bilan bajariladigan mashqlar ham kiritiladi.

Razminkaning maxsus qismi belgilangan maqsadlarga, kelgusi mashg'ulotning texnik xususiyatlariga bag'ishlanadi. Maxsus tanlangan mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida ishlatiladigan texnik harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan muvofiqlashtiruvchi mexanizmlarni faollashtiradi.

Bundan tashqari, ushbu mashqlar sportchini keyingi murakkab mashqlarni bajarish uchun ruhiy tayyorgarligini kuchaytiradi. Ushbu mashqlar muhim mashqlarni to'g'ri bajarish va jarohatlarni oldini olish uchun yordam beradi.

Ularning xilma-xilligiga qaramasdan, razminkaning ikki xil muqobil varianti mavjud.

Tarkibi	Afzalligi
Standart variantning bajarilishi	
Odatiy mashqlar va vazifalarning muayyan ketma-ketlikda o'z ichiga olgan to'liq standartlashtirilgan dastur.	Bajarish oson, ko'p vaqt olmaydi, tashkillashtirish oddiy.
Maxsus variantning bajarilishi (nostandart)	
Odatdagi musobaqadan oldingi razminka yoki boshqa nostandart, yangi elementlarni o'z ichiga oladi	Bir xillikni buzish, noodatiy harakat dasturini bajarishga moslashish

Eng ko'p ishlatiladigan variant – standart maxsus razminkasi, uni tarkibiga o'zining ketma-ketligida bajariladigan odatiy mashqlar va vazifalar kiradi.

Bunday razminkalar odatiy mashg'ulotning bir qismi hisoblanib, bunga qo'shimcha motivasiya talab qilinmaydi. Buning davomiyligi 8-15 daqiqani tashkil qiladi. Yuqori malakali sportchilarda o'zlariga tegishli bo'lgan standart razminkaning shaxsiy variantlari bor.

Razminkani pisand qilmaslik jarohatlar olinishining ehtimolini oshiradi va bu esa funksional ko'pkurashda olinadigan jarohatlarning ko'p qismiga sabab bo'ladi.

Har qanday tayyorgarlikka ega bo'lishidan qat'iy nazar sportchilarda ko'p uchraydigan jarohat turi bu pay cho'zilishidir. Bu jarohat ko'p sport turlarida kuzatiladi: crossfitda, pauerliftingda, yakka kurashlarda, futbolda va boshqa sport turlarida. Razminka vaqtida paylar egiluvchanligi ortib har qanday yuklamaga tayyor bo'ladi. Uzoq muddat davomida razminkani noto'g'ri o'tkazilishi yurak qon-tomirlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yengil kardio yuklama har qanday mashg'ulot dasturining ajralmas qismidir.

Razminkaning strukturasi (tuzilishi).

Birinchi navbatda, bo'g'imlar gimnastikasini bajarish lozim, bu odatda ko'p vaqt talab qilmaydi. Burilish va aylanish harakatlarini bajarish kerak.

Harakatlar yuqoridan pastga qarab va quyidagi ketma-ketlikda bajarish tavsiya etiladi:

- bo'yin qismi umurtqalari;
- yelka bo'g'imlari;
- ko'krak qismi umurtqalari;
- tirsak va panja bo'g'imlari;
- bel qismlari;
- tizza bo'g'imlari;
- to'piq va boldirlar.

Keyingi bosqichda barcha tana mushaklarini cho'zish mashqlari bajarilib, bunda ham harakatlar yuqoridan pastga qarab amalga oshiriladi. Taxminan cho'zish mashqlariga 3 daqiqa ajratiladi.

Shundan so'ng yengil kardio yuklama bajariladi. Buning maqsadi yurak qon-tomirlarini yuklamalarga tayyorlashdan iborat. Bunda yengil aerobik yuklama bajariladi va yurak urish ritmi daqiqasiga 130 zarbagacha ko'tariladi.

Yengil og'irliklar bilan kuch mashqlari razminkaning yakuniy qismida bajariladi. Ular mushaklarni ishini to'g'ri his qilish va ularda qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi.⁷

2.3. Crossfit majmuaviy mashqlari

1-majmua (vaqt hisobida 10 raund).

Xodim turnik oldida 2 metr masofada dastlabki holatda turadi. "Snaryadga" buyrug'ida o'z unvoni va familiyasini aytib, turnikda osilgan holatni qabul qiladi. "Boshladik" buyrug'ida 5 marotaba turnikda tortiladi (turnikda tortilish mashqi talablariga asosan (1-mashq)), darhol turnikdan tushib yerga qo'llarda tayanib 10 marotaba bukib yozadi, zudlik bilan tik turgan holatga o'tib, 15 marotaba o'tirib turadi, shu yerda birinchi raundni tugatib ikkinchi raundga o'tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt "boshladik" buyrug'idan to 10-raundning oxirgi harakatlari tugagunga qadar hisoblanadi. Harakatlar to'liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo'l qo'yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

2-majmua (vaqt hisobida 3 raund).

Mashqni bajarish uchun dastlabki holat start chizig'idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro'yxat bo'yicha ikki kolonnada saflangan. "Startga" buyrug'ida bajaruvchi start chizig'iga yetib kelib yuqori start holatini qabul qiladi. "Diqqat" buyrug'ida yugurish va diqqat holatini qabul qiladi. "Marsh" buyrug'ida 40 metr masofaga chiziq bo'ylab yugurib, tananing har qanday qismi bilan burilish chizig'ini kesib ortga burilish va shu tariqa 4 marotaba masofa bo'ylab takrorlab yugurtiladi, darhol tik turgan holatga o'tib 20 marotaba o'tirib turadi, zudlik bilan yelkada yerga yotgan holatni qabul qilib, qo'l uchlarini oyoq uchlariga 20 marotaba tekkizish (press) harakatini bajaradi, shu yerda birinchi raundni tugatib, ikkinchi raundga o'tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt "marsh" buyrug'idan to 3 raundning oxirgi harakatlari tugagunga qadar hisoblanadi. Harakatlar to'liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo'l qo'yilganda

⁷ Kuliyeu R.S., Maqsudova Q.A., Raxmatullayeva L.A., Funktsional ko'pkurash.//O'quv qo'llanma. T.: 2021 yil.

shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

3-majmua (vaqt hisobida 3 raund).

Mashqni bajarish uchun dastlabki holat 100 metr masofaga yugurish starti chizig'idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro'yxat bo'yicha ikki kolonnada saflangan. Bajaruvchi mashqni bajarish dastlabki holatida turadi, "diqqat"- "boshladik" buyrug'ida bajaruvchi 15 marotaba o'tirib turadi, darhol yerga qo'llarda tayanib 15 marotaba bukib yozadi, zudlik bilan tik turgan holatga o'tib, 100 metr masofaga yuguradi, shu yerda birinchi raundni tugatib ikkinchi raundga o'tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt "boshladik" buyrug'idan to 3 raundning oxirgi 100 metr masofaga yugurish marra chizig'ini kesib o'tishiga qadar hisoblanadi. Harakatlar to'liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo'l qo'yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

4-majmua (vaqt hisobida 1 raund).

Mashqni bajarish uchun dastlabki holat 400 metr masofaga yugurish starti chizig'idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro'yxat bo'yicha ikki kolonnada saflangan. "Startga" buyrug'ida bajaruvchi start chizig'iga yetib kelib yuqori start holatini qabul qiladi. "Diqqat" buyrug'ida yugurish va diqqat holatini qabul qiladi. "Marsh" buyrug'ida 400 metr masofaga yuguradi, marra chizig'iga yetib kelib 20 marotaba 16 kg li toshni tirsaklarni bukmasdan to'g'riga ko'z ro'parasi darajasigacha ko'tarib tushiradi (ayollar yerga chalqancha yotgan holatda qo'llarni oyoq uchiga uzatib (press) dastlabki holatga qaytish), darhol 20 marta "Byorpi" (qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, so'ngra tik turgan holatga o'tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so'ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish) mashqini bajaradi, zudlik bilan 400 metr masofaga yuguradi. Harakatlar to'liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo'l qo'yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

“Byorpi” (50 marotaba vaqtga).

Mashqni bajarish uchun bajaruvchi dastlabki holatida turadi, “diqqat”- “boshladik” buyrug’ida bajaruvchi 50 marotaba “Byorpi” (qo’llarda yerga tayanib bukib yozish, so’ngra tik turgan holatga o’tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so’ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish) mashqini bajaradi. Harakatlar to’liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo’l qo’yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

5- majmua. (5 raundli “Afap”).

1-raund – 400 metrغا yugurish, 20 marta oyoq uchlarini turnik to’siniga ko’tarish, 30 marta “Byorpi” (qo’llarda yerga tayanib bukib yozish, so’ngra tik turgan holatga o’tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so’ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish), 400 metrغا yugurish, 25 marta yerda qo’llarga tayanib oyoq uchlarini orqaga tashlash, 50 marta yotgan holda oyoq uchlarini bosh uzra ko’tarib, tushirish, 400 metrغا yugurish.

2-raund - 20 marta oyoq uchlarini turnik to’siniga ko’tarish, 30 marta “Byorpi” (qo’llarda yerga tayanib bukib yozish, so’ngra tik turgan holatga o’tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so’ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish), 400 metrغا yugurish, 50 marta oyoqlarni bukib o’tirish holatidan yerga chalqancha yotgan holatga o’tib tanani ko’tarib tushirish (Sit AP press), 10 marta turnikda osilgan holda tizzalarni yon tomonlarga bukib press qilish, 400 metrغا yugurish, 25 marta yerda qo’llarga tayanib oyoq uchlarini orqaga tashlash.

3-raund - 30 marta “Byorpi” (qo’llarda yerga tayanib bukib yozish, so’ngra tik turgan holatga o’tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so’ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish), 400 metrغا yugurish, 50 marta oyoqlarni bukib o’tirish holatidan yerga chalqancha yotgan holatga o’tib tanani ko’tarib tushirish (Sit AP press), 10 marta turnikda osilgan holda tizzalarni yon tomonlarga bukib press qilish.

6-majmua. 1500 metrغا yugurish, 30 marta 30 yoki 50 kgli shtangani yerdan siltamasdan ko'krakka olib va yuqoriga ko'tarish, 30 marta bosh uzra (30-50 kg) shtanga bilan o'tirib, turish, 1500 metrغا yugurish.

7-majmua. ("Chipper"). 100 marta 16 yoki 24 kg toshni siltab ko'tarish, 100 marta oyoqlarni bukib o'tirish holatidan yerga chalqancha yotgan holatga o'tib tanani ko'tarib tushirish (Sit AP press), 100 marta turnikda tortilish, 100 marta 10 kgli to'pni nishonga uloqtirish.

8-majmua. 1200 metrغا yugurish, 3 raund 10 marta turnikda tortilish, 15 marta qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, 20 marta bir oyoqda (pistolet tariqasida) o'tirib, turish. 800 metrغا yugurish, 2 raund 10 marta turnikda tortilish, 15 marta qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, 20 marta bir oyoqda (pistolet tariqasida) o'tirib, turish. 400 metrغا yugurish, 1 raund 10 marta turnikda tortilish, 15 marta qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, 20 marta bir oyoqda (pistolet tariqasida) o'tirib, turish.

9-majmua. ("Chipper"). 50 marta yerdan 50-80 kg li shtangani tik qomat holatiga ko'tarib, tushirish, 100 marta yakka tartibda arqonda sakrash, 40 marta yerdan 50-80 kgli shtangani tik qomat holatiga ko'tarib, tushirish, havoda o'tirib turish (dastlabki holat tik turgan holat, qo'llarni to'g'riga uzatib o'tirish, so'ngra dastlabki tik turgan holatga qaytish), 30 marta yerdan 50-80 kg li shtangani tik qomat holatiga ko'tarib, tushirish, 30 marta oyoqlarni bukib o'tirish holatidan yelkaga yotish holatiga o'tib tanani ko'tarib tushirish (Sit AP press).

10-majmua. 1600 metrغا yugurish, 100 marta turnikda tortilish, 200 marta qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, 300 marta havoda o'tirib turish (dastlabki holat tik turgan holat, qo'llarni to'g'riga uzatib o'tirish, so'ngra dastlabki tik turgan holatga qaytish), 1600 metrغا yugurish.

11-majmua. (20 daqiqali "Afap"). 5 marta turnikda tortilish, 10 marta qo'llarda yerga tayanib bukib yozish, 15 marta havoda o'tirib turish (dastlabki holat tik turgan holat, qo'llarni to'g'riga uzatib o'tirish.)

12-majmua. (20 daqiqali “Afap”). 5 marta qo‘llarda tik turgan holda (oyoqlarni devorga taqab) bukib yozish, 10 marta bir oyoqda (pistolet tariqasida) o‘tirib, turish, 15 marta turnikda tortilish.

13-majmua. Har bir mashq 20 soniya vaqt ichida 8 ta aylana tariqasida bajarilib, mashqlar orasidagi dam olishlar 10 soniya vaqtni tashkil etadi. bir aylana mashqlari quyidagicha: qo‘llarda yerga tayanib bukib yozish, turnikda tortilish, yotgan holda tanani ko‘tarib tushirish (press), o‘tirib, turish.

14-majmua. (“Chipper”). 100 marta turnikda tortilish, 100 marta qo‘llarda yerga tayanib bukib yozish, 100 marta yotgan holda tanani ko‘tarib tushirish (press), 100 marta o‘tirib, turish, 100 marta o‘tirib, turish.

15-majmua. 1000 metrga yugurish, 50 marta 30 kgli traster (30 kgli shtangani o‘tirgan holatdan tik turgan holatga qo‘llarni bukmasdan ko‘tarish), 50 marta turnikda tortilish, 1000 metrga yugurish.

16-majmua. 1-bosqich – “Afap” 5 raunddan iborat. Bir raundda 8 marta bosh uzra shtanga bilan o‘tirib, turish, 12 marta turnikda tortilish, 30 marta “bayok” press (yerga yotgan holatda tanani bir oz ko‘tarib yuqori qismini tomonlarga egib, qaytarish), 40 metrga 4 marotaba mokisimon yugurish. Majmua vaqt hisobiga bajarilib, barcha raund mashqlarini dam olmasdan tez bajarish talab etiladi.

2-bosqich - bir raundda 10 marta yelkada shtanga bilan o‘tirib turish (shtangani og‘irligi minimal 40 kg), 15 marta qo‘llarda yerga tayanib bukib yozish. Mashqlar bir vaqtining o‘zida navbatma-navbat bajariladi. Raundlar soni 5 ta bo‘lib ular orasidagi dam olishlar 1 daqiqadan iborat.

Ayol xodimalar uchun crossfit mashq majmualari

1-majmua. (vaqt hisobida 3 raund). Mashqni bajarish uchun dastlabki holat start chizig‘idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro‘yxat bo‘yicha ikki kolonnada saflanadi. “Startga” buyrug‘ida bajaruvchi start chizig‘iga yetib kelib yuqori start holatini qabul qiladi. “Diqqat” buyrug‘ida yugurish va diqqat holatini qabul qiladi. “Marsh” buyrug‘ida 40 metr masofaga chiziq bo‘ylab yugurib, tananing har qanday qismi bilan burilish chizig‘ini kesib ortga burilish va shu

tariqa 4 marotaba masofa bo‘ylab takrorlab yuguriladi, darhol tik turgan holatga o‘tib

20 marotaba o‘tirib turadi, zudlik bilan yerga chalqancha yotgan holatni qabul qilib qo‘l uchlarini oyoq uchlariga 20 marotaba tekkizish (press) harakatini bajaradi, shu yerda birinchi raundni tugatib ikkinchi raundga o‘tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt “Marsh” buyrug‘idan to 3-raundning oxirgi harakatlari tugagunga qadar hisoblanadi. Harakatlar to‘liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo‘l qo‘yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

2-majmua. (vaqt hisobida 3 raund). Mashqni bajarish uchun dastlabki holat 100 metr masofaga yugurish starti chizig‘idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro‘yxat bo‘yicha ikki kolonnada saflanadi. Bajaruvchi mashqni bajarish dastlabki holatida turadi, “diqqat”- “boshladik” buyrug‘ida bajaruvchi 15 marotaba o‘tirib turadi, darhol yerga qo‘llarda tayanib 15 marotaba bukib yozadi, zudlik bilan tik turgan holatga o‘tib 100 metr masofaga yuguradi, shu yerda birinchi raundni tugatib ikkinchi raundga o‘tadi. Raundlar orasida dam olishga ruxsat etilmaydi. Vaqt “boshladik” buyrug‘idan to 3-raundning oxirgi 100 metr masofaga yugurish marra chizig‘ini kesib o‘tishiga qadar hisoblanadi. Harakatlar to‘liq bajarilishi shart. Xato harakatlarga yo‘l qo‘yilganda shu bajarish marotabasi hisoblanmaydi. Mashqni baholash bajarilgan vaqt hisobi bilan belgilanadi.

3-majmua. (vaqt hisobida 1 raund). Mashqni bajarish uchun dastlabki holat 400 metr masofaga yugurish starti chizig‘idan 2 metr masofa orqada shaxsiy tarkib ro‘yxat bo‘yicha ikki kolonnada saflanadi. “Startga” buyrug‘ida bajaruvchi start chizig‘iga yetib kelib yuqori start holatini qabul qiladi. “Diqqat” buyrug‘ida yugurish va diqqat holatini qabul qiladi.

“Marsh” buyrug‘ida 400 metr masofaga yuguradi, marra chizig‘iga yetib kelib yerga chalqancha yotgan holatda qo‘llarni oyoq uchiga uzatib (press) dastlabki holatga qaytish), darhol 20 marta “Byorpi” (qo‘llarda yerga tayanib bukib yozish, so‘ngra tik turgan holatga o‘tib havoga sakrab quloch yoyib chapak chalish, so‘ngra yana dastlabki tik turish holatiga qaytib tushish) mashqini

GIMNASTIK NAKLADKA

Himoya vositasi hisoblanib qoʻlga taqiladi, gimnastika anjomlarda turli xil mashqlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Qoʻllar jarohatlanishini va kaftlarni qadoqlanishini oldini olishda samaralidir.



WEIGHTLIFTING BELT

(Ogʻir atletikachilar kamari)

Ogʻir atletikachilarning muhim anjomlaridan biri bu kamardir. Kamarning maksimal eni 12 santimetrni tashkil etib, bel sohasi va umurtqa pogʻonalarini ushlab turishda hamda jarohatlanishlarni oldini olishda samaralidir.



BANDAJLAR VA LEYKOPLASTIRLAR

Tizza boʻgʻimlarining jarohatlanishini oldini olish va rehabilitatsiya qilish maqsadida sport bandajlari ishlatiladi. Agar mushak paylari jarohatlansa, sport bandaji taqiladi. Bandaj sportchining kiyimi ichidan taqilishi lozim.



AIR BIKE (VELOTRENAJYOR)

Velotrenajyor (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, maxovikni va qo‘llar harakati uchun 2 ta dastani oladi.



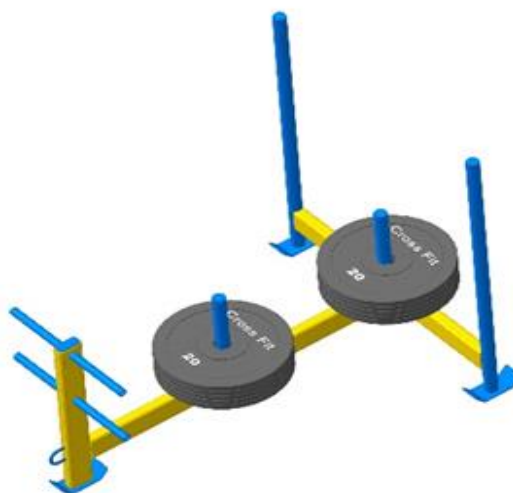
OBKASH

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



KUCH CHANASI

Kuch chanasi – belgilangan masofaga ma’lum og‘irlikdagi yuklarni (snaryadlarni) moslashtirib oldinga surib harakatlanish uchun mo‘ljallangan.



BEL VA QORIN MUSHAKLARINI RIVOJLANTIRISH MASHQINI BAJARISH UCHUN DASTGOH

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



SPORT TO'SINI (TURNIK)

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



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.



GIRYA (TOSH)

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



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).



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.



ARQON

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



TEZLIK ARG'IMCHOG'I

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



PARALET

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



TUMBA

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



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.



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.



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, uni og‘irlik darajasini oshirish uchun ichiga qum bilan to‘ldirilgan qopchalar joylangan bo‘ladi.



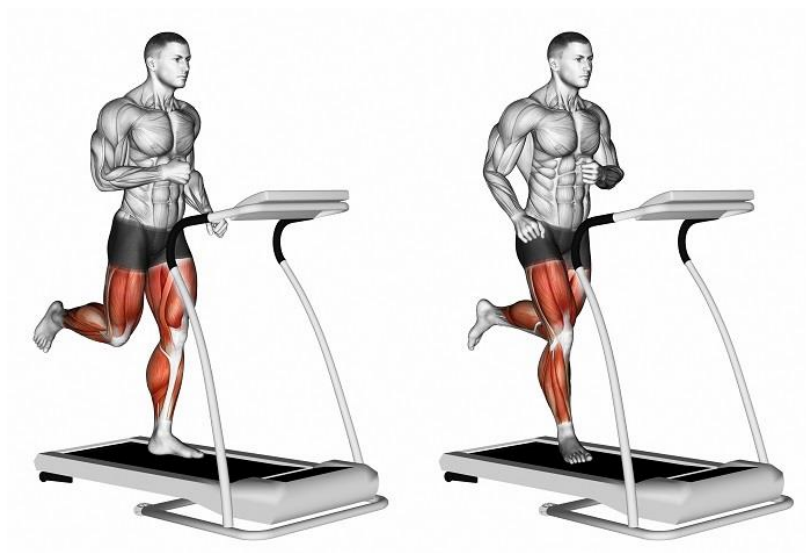
TO‘LDIRMA QOP (SENDBEK)

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

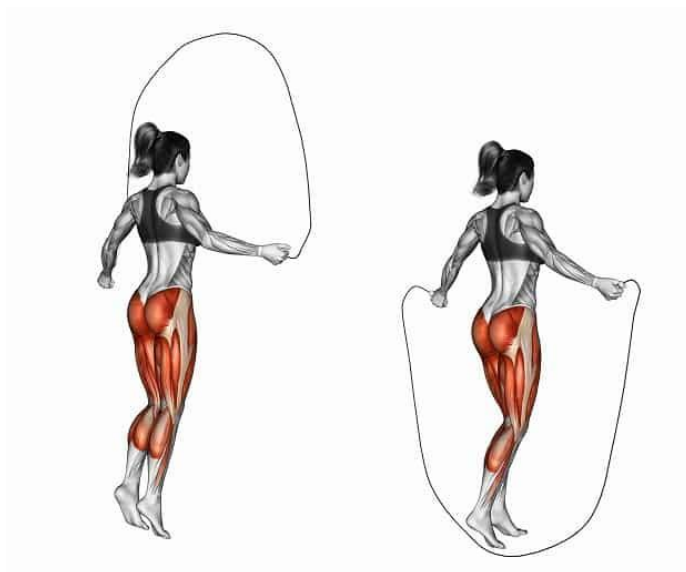


CROSSFIT MASHQLARI

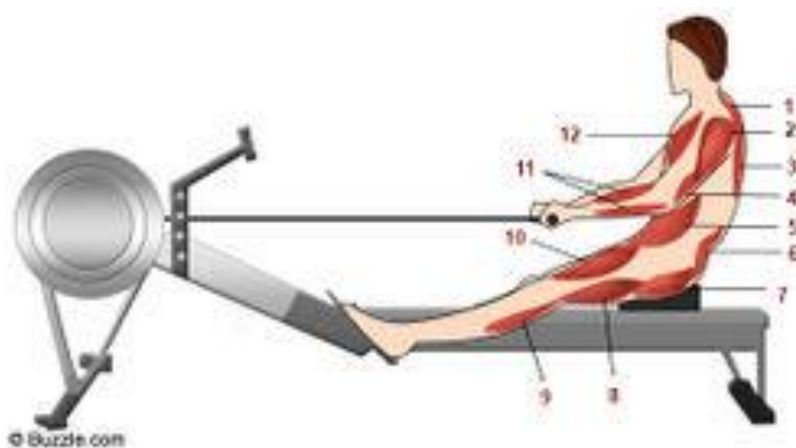
Run (*yugurish*)



Double-unders (*arg'imchoqda ikkitalab sakrash*)
Triple-unders (*arg'imchoqda uchtalab sakrash*)



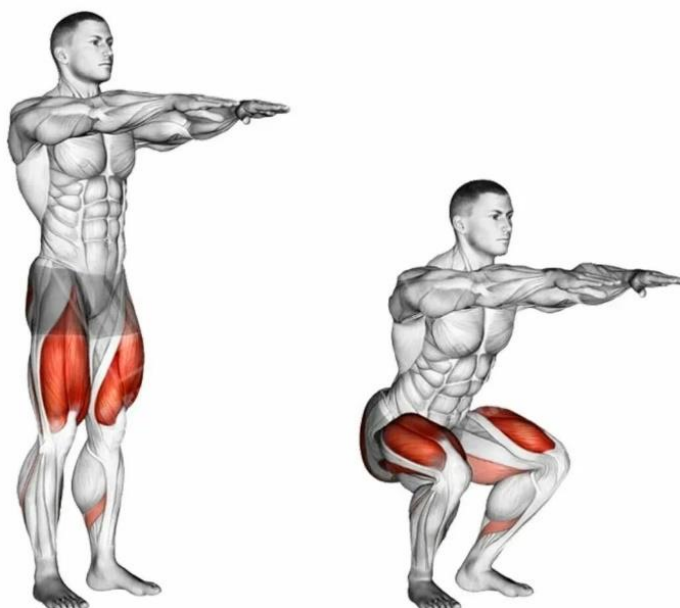
Rowing (*eshkak eshish*)



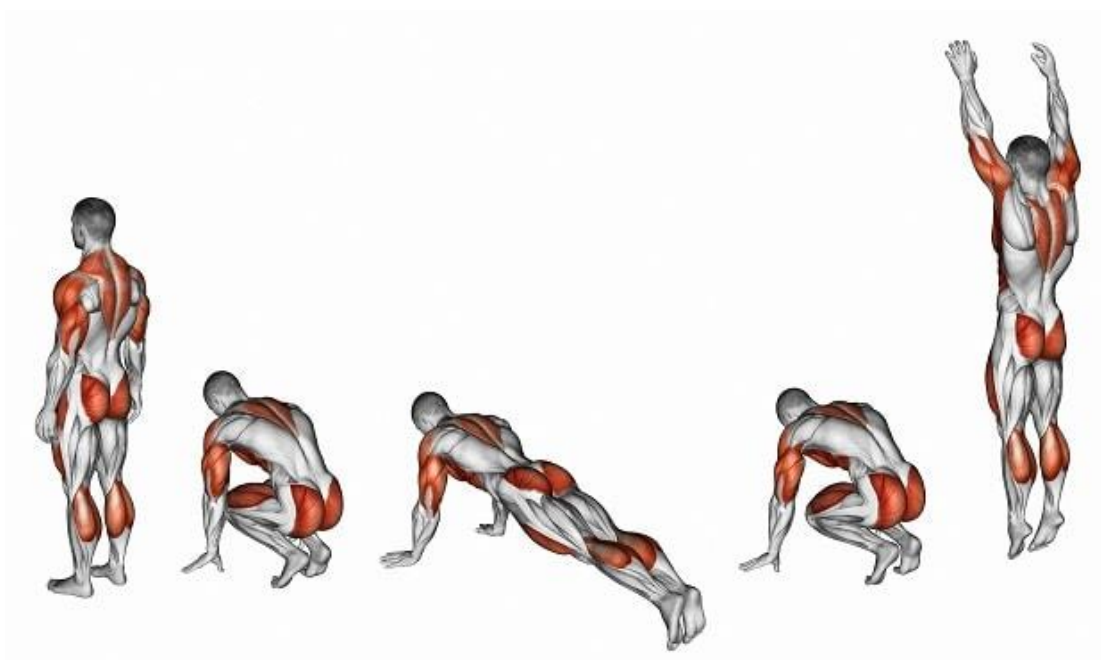
Assault bike (*velosiped haydash*)



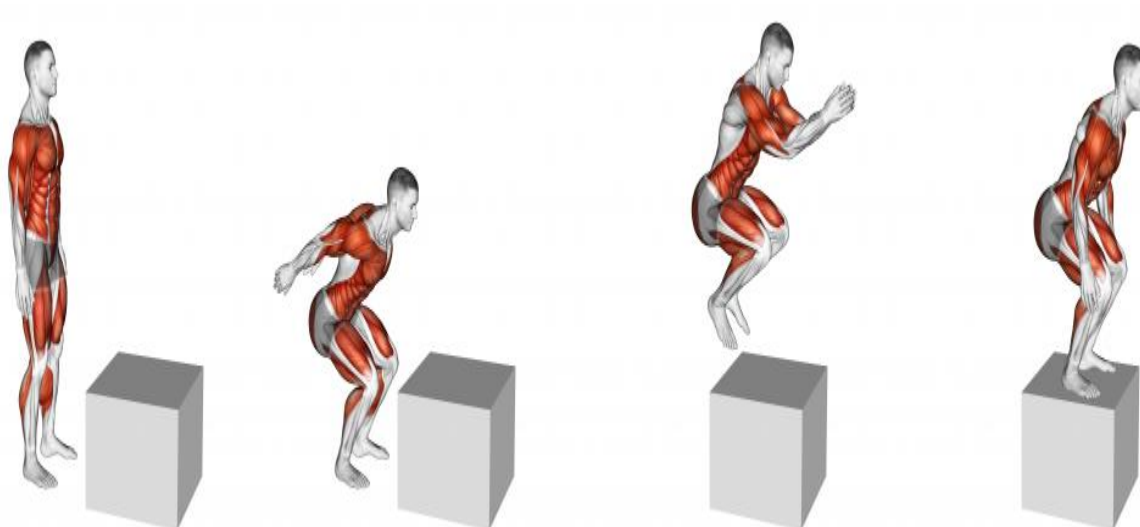
Air squat (o'tirib turish)



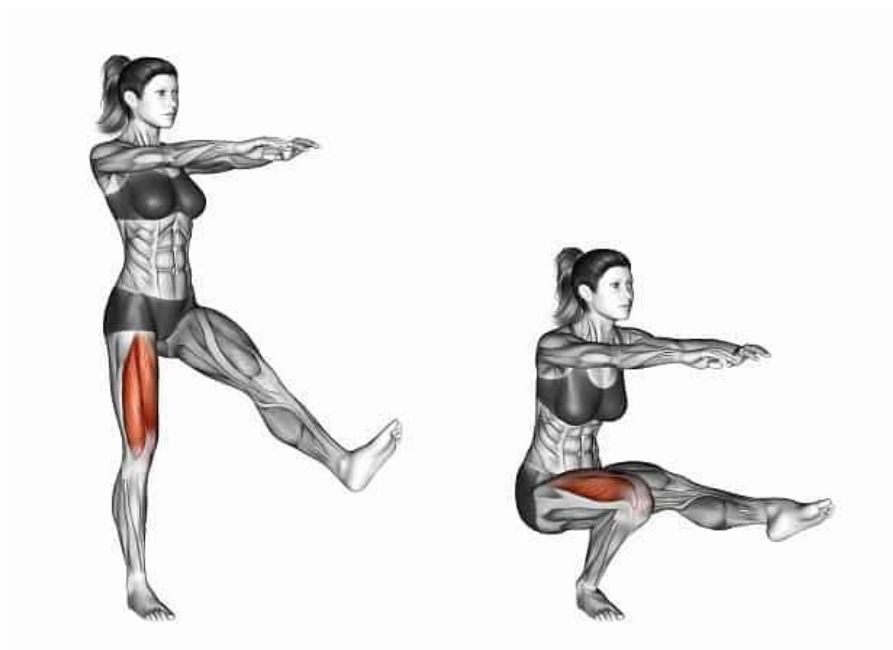
Byorpi (*qo'llarni bukib yozish va yuqoriga sakrash*)



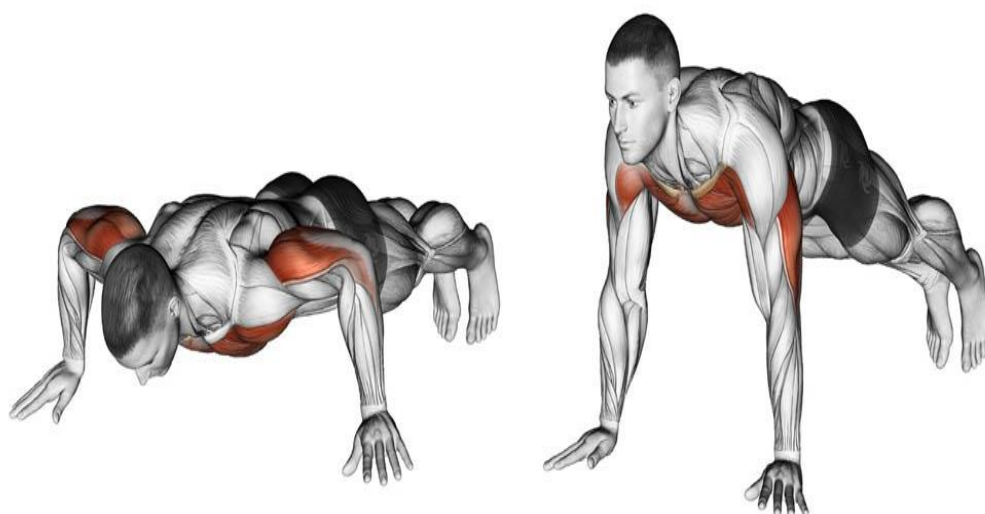
Box jump (*yashikka sakrab chiqish va tushish*)



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



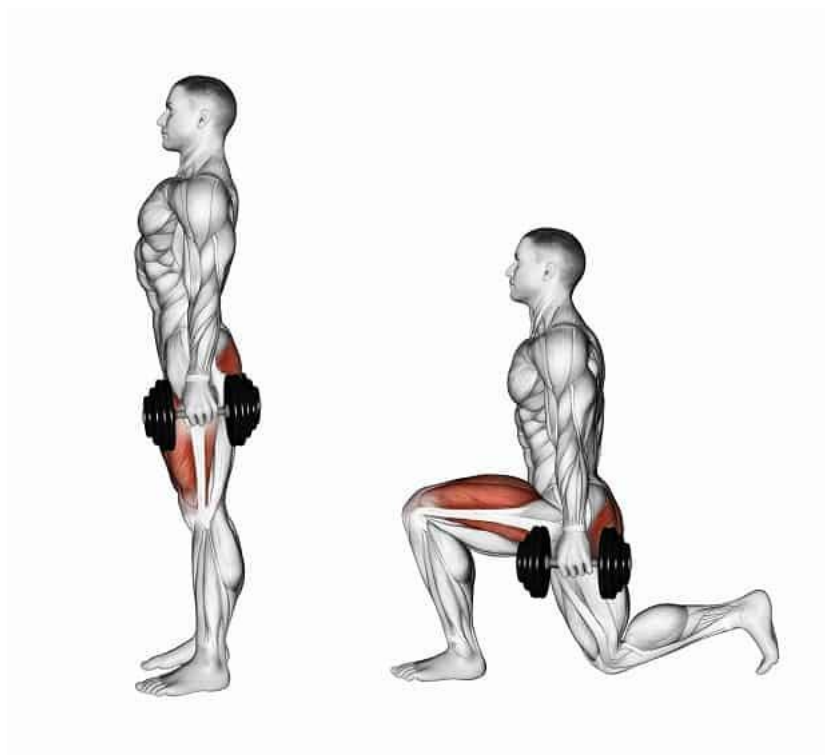
Push-up (*qo'llarni bukib yozish*)



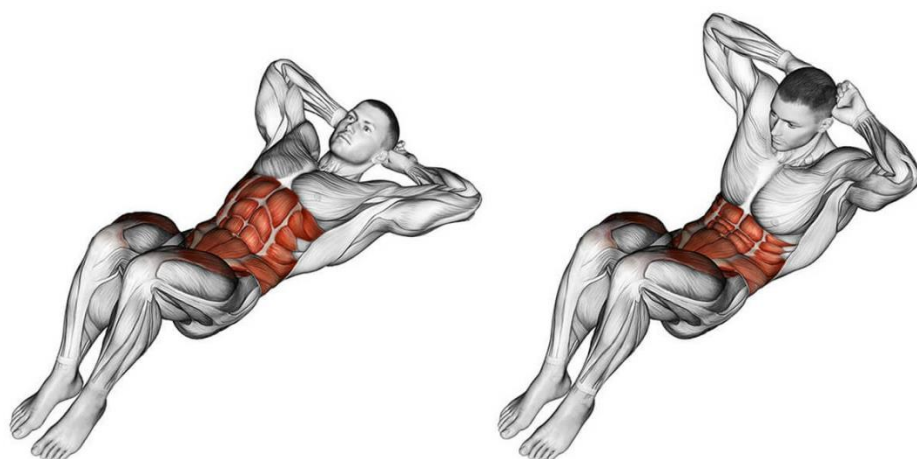
Handstand walk (*qo'llarda tayanib yurish*)



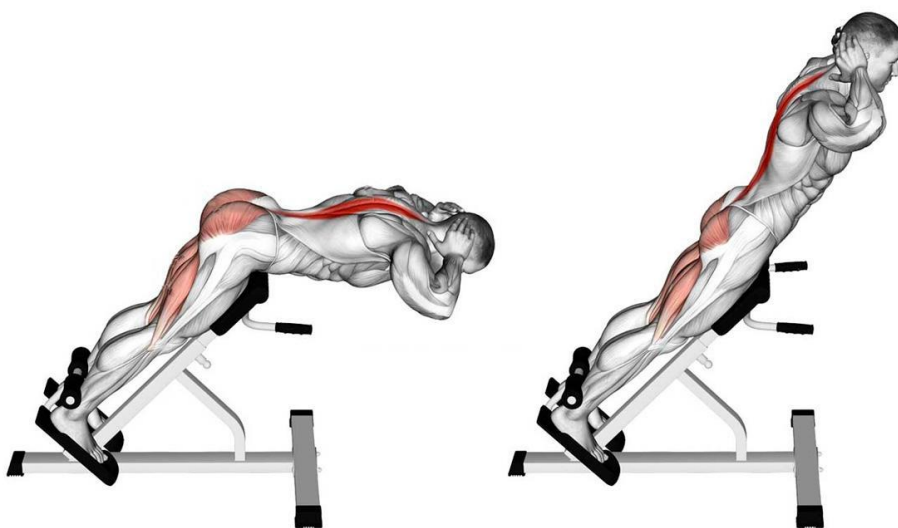
Walking lunges (*katta qadam tashlab tizzalarni bukib yurish*)



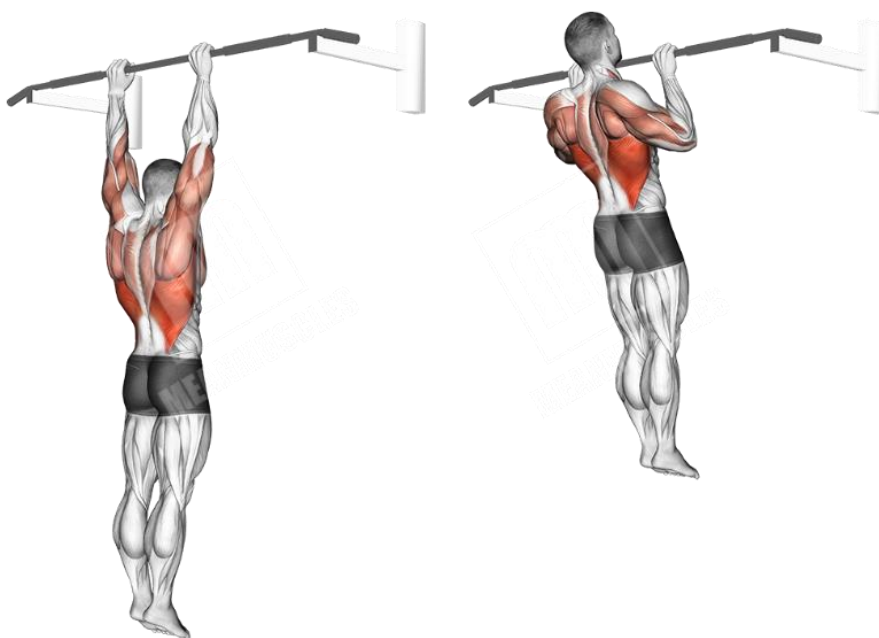
Situp (*press*)



Back extensions (*bel mushaklariga press*)



Pull-ups (turnikda tortilish)



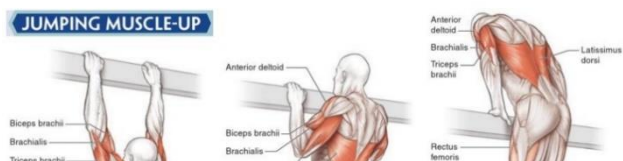
Chest to bar pul-up (ko 'krakkacha turnikda tortilish)



L-pull-up (*L shaklida to 'sinda tortilish*)



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

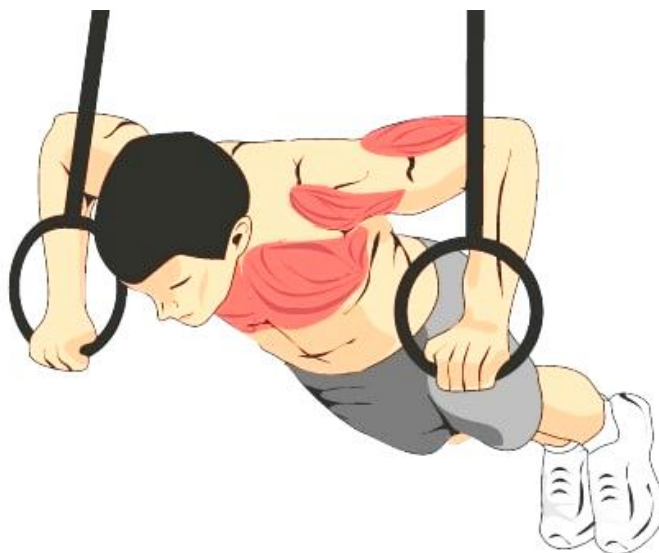




Toes to bar (*oyoq uchini turnikka tekkizish*)



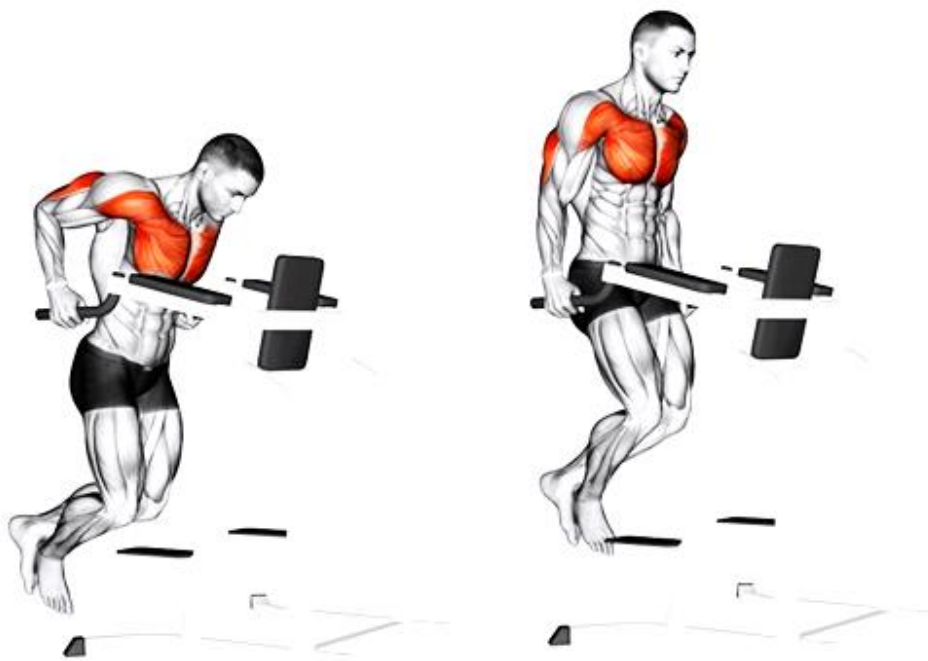
Ring push-ups (*halqada qo'llarni bukib yozish*)



Ring dips (*halqada tushib chiqish*)



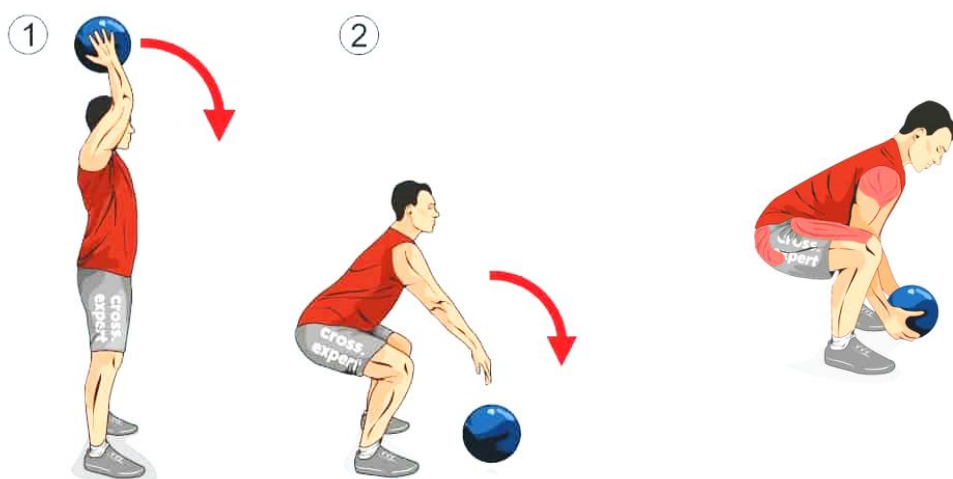
Dips (*qo 'shpoyada tushib chiqish*)



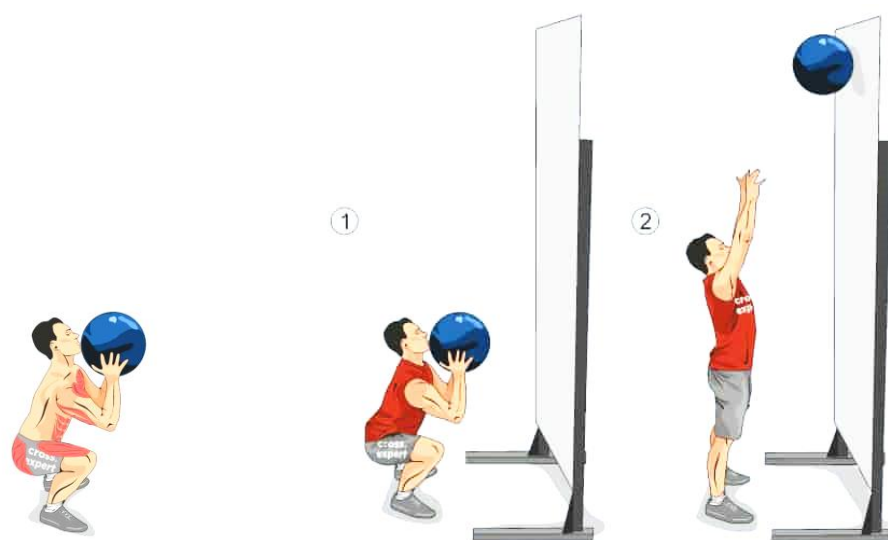
Rope climb (*arqonga tirmashib chiqish*)



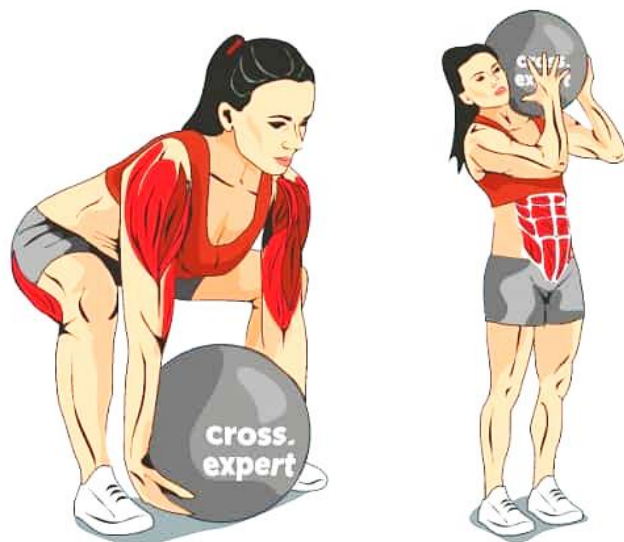
Ball slams (*koptokni zarb bilan yerga urish*)



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



Sandbag shouldering (*to 'pni yelkaga ko 'tarib tashlash*)



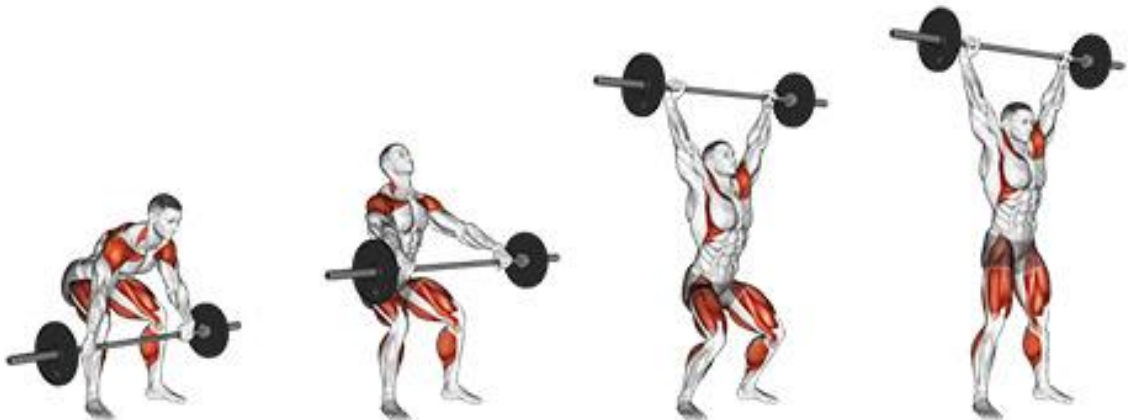
Bench press (*yotib shtangani ko 'tarish*)



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



Cluster (*shtangani dast ko 'tarish*)



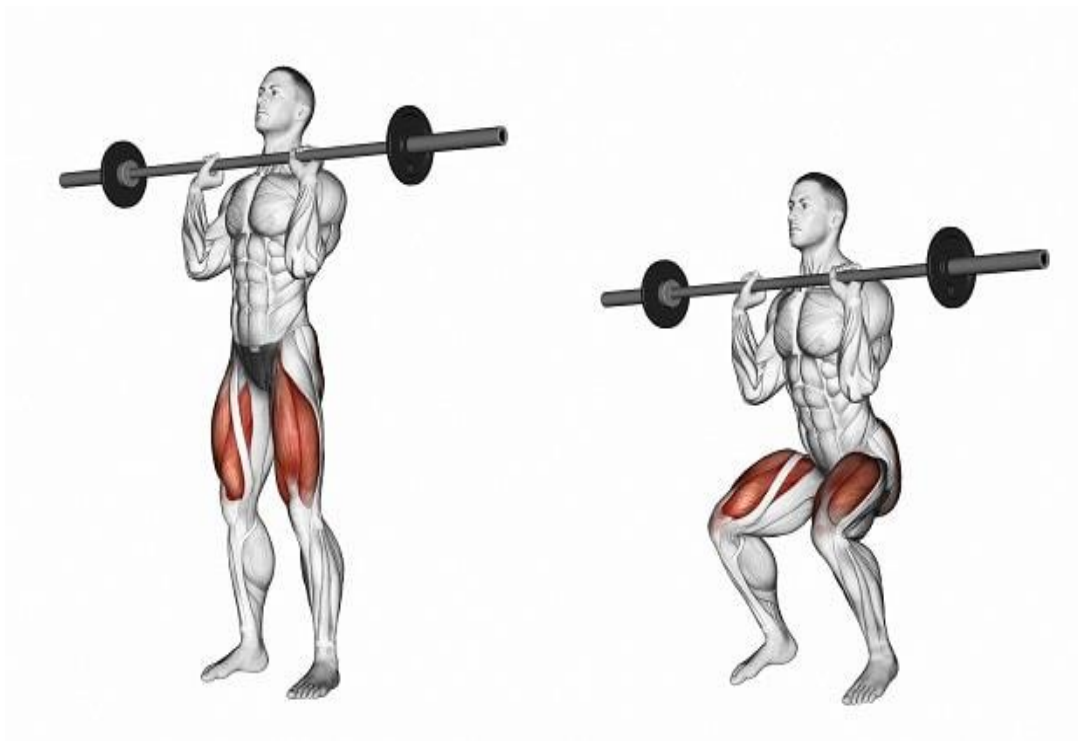
Deadlift (*shtangani qomat tikturgan holatgacha ko 'tarish*)



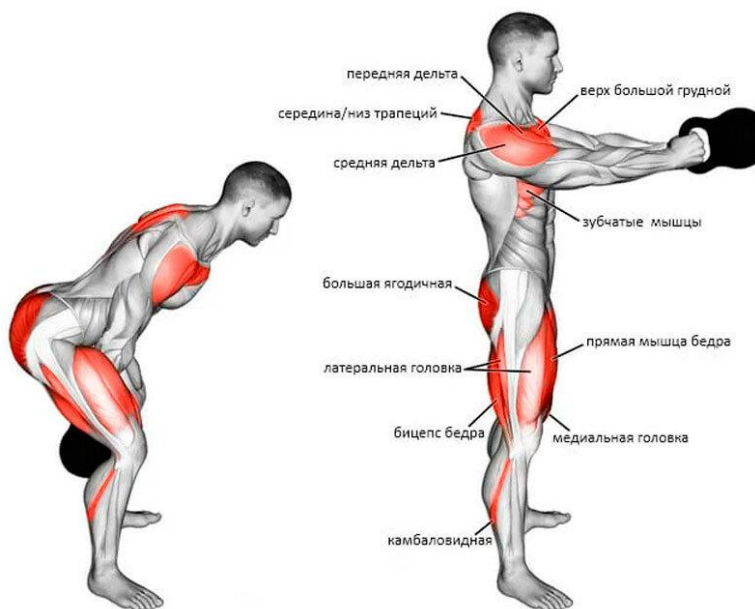
Farmer's walk (*Fermercha yurish*)



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



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



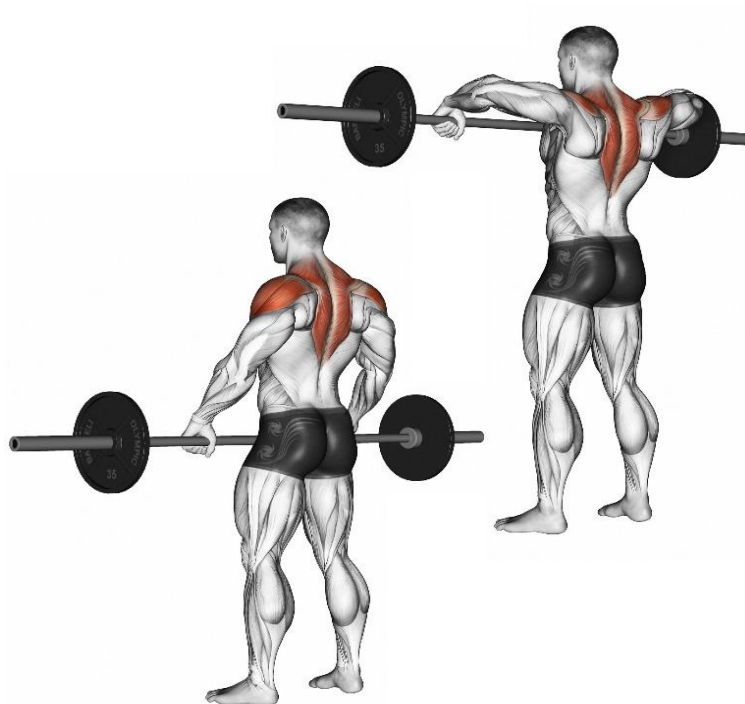
Overhead squat (*shtangani bosh ustida ko 'tarib, o 'tirib turish*)



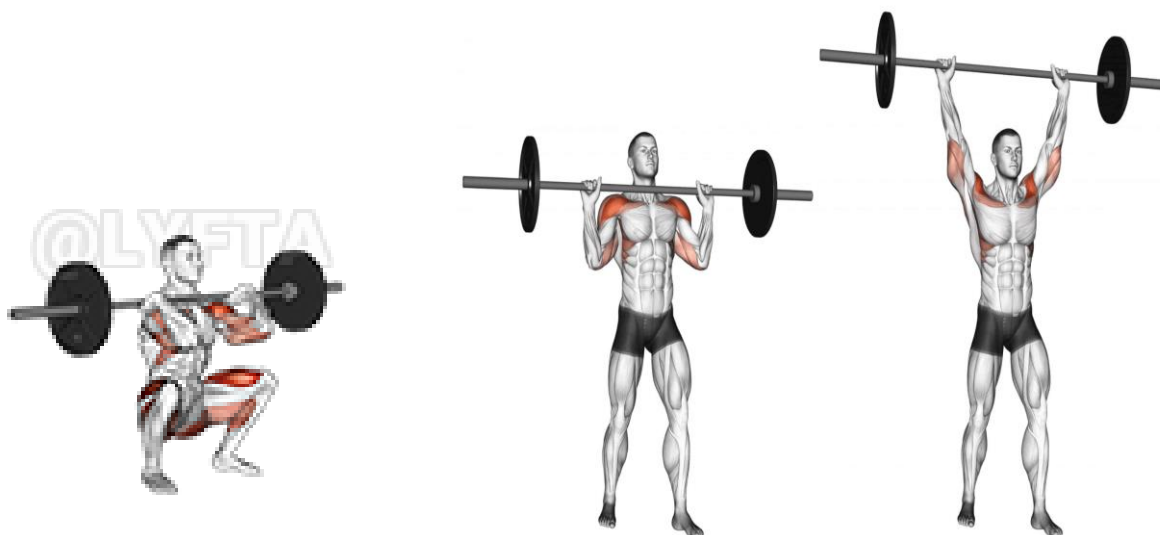
Shoulder to overhead (*shtangani bosh ustida ko'tarib tushirish*)



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



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



Heavy ropes (*arqonlarni silkitish*)



Takrorlash uchun savol va topshiriqlar

1. Crossfit inventarlariga nimalar kiradi?
2. Turnikka ta'rif bering va undagi bajariladigan mashqlarni amaliy ko'rsatib bering?
3. Brussga ta'rif bering va undagi bajariladigan mashqlarni amaliy ko'rsatib bering?
4. Crossfitda foydalaniladigan "obkash" nima?
5. Tezlik arg'imchog'ida mashq ko'rsatib bering?
6. Byorpi mashqini amaliy bajarib ko'rsating?

IV BOB. CROSSFIT MASHQLAR MAJMUASI

4.1. Crossfit mashqlari kursantlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usuli sifatida

Ushbu crossfit majmualari ichki ishlar organlari xodimlarining, ta'lim muassasalari kursantlarining salomatligi, jinsini va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda sinflarga ajratilib ishlab chiqilgan. Har bir sinfda majmualar dastlabkidan so'nggisiga 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 yuklamalarsiz, sog'lig'ingizni yo'qotmagan holda oshishiga olib keladi. Qisqa muddat ichida chempion bo'lishni orzu qilmang! Mashhur crossfiterlar singari "Jahonning eng tayyor erkagi" unvoniga sazovor bolish uchun har-bir majmuani vijdonan bajarish hamda uzoq yillar davomida shug'ullanish talab etiladi.

Vazn kamaytirish (ozish) maqsad qilganlar toifasi uchun

Kunlik crossfit mashg'ulot rejasi eng yengilidan boshlab qiyinchilik darajasi bo'yicha tartiblangan 3-5 mashqni o'z ichiga olishi kerak.

Ular maxsus jihozlar bilan sport zalida ham, uy sharoitida mashg'ulotlarda ham qo'llanilishi mumkin.

O'z vazni bilan eng yaxshi mashqlar quyidagilardir:

O'tirib turishlar - mashqlarning klassik versiyasi o'zgarishlar bilan almashtirilishi mumkin: bir oyoqda o'tirib turishlar va sakrashlar.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish - mashqini devor yonida qo'llarga tayanib (oyoqlar tepada) bukish va yozishlar orqali murakkablashtirish mumkin.

Byorpi - bu butun tanani harakatlantiradigan aerob ish faoliyatini yaxshilaydigan crossfit intizomining eng funksional asosiy klassik mashqlaridir.

Crossfit mashg'ulotlarida arg'imchoqda sakrash o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Mashqni bir sakrashda arg'imchoqni ikki marta aylantirish orqali bajarish kerak, bu esa harakat tezligi va yuklamani oshiradi. Agar siz to'liq oyoqqa emas, balki oyoqlar uchiga tushsangiz, mashq samaradorligi oshadi.

Qorin mushaklari uchun mashqlari (buralish, press, planka) - har bir mashg'ulotga va turli guruh mushaklarini ishlatadigan yuklama bilan kiritilishi kerak.

Quyidagi asosiy blok 15 marta takrorlanadigan 5 ta mashqdan iborat:

- byorpi;
- gorizontal to'sinda tortishish;
- «portlovchi» o'tirib turishlar;
- arg'imchoqda sakrash;
- to'singa osilgan holda oyoqlarni ko'tarish.

Belgilangan mashg'ulot vaqti 15 daqiqa davomida maksimal ravishda aylanishlarni mumkin qadar bajarish kerak. Belgilangan dam olish vaqti - 40 soniyani tashkil etadi.

Vazn kamaytirish uchun qanday mashq qilish kerak:

Crossfit mashqlari istalgan ravishda tanlanadi va birlashtiriladi. Vazn kamaytirish maqsadlari nuqtayi nazaridan, inson muammoli joylardagi "nuqta ishidan" uzoqlashadi, shuning uchun ommaviy kaloriya iste'molini rag'batlantirish uchun mo'ljallangan yagona shartga rioya qilish kerak, mashg'ulot kuniga kiritilgan harakatlar katta mushak massasi ustida ishlashi lozim.

Glikogenning glyukozagacha faol parchalanishi va yog' zaxiralarining yo'q qilinishi ma'lum bir mashg'ulot hajmiga erishilganda sodir bo'ladi, bu 8-16 takrorlashlar soni va 5-7 yondashuvlar soni darajasida o'rnatiladi.

Vazn kamaytirishga yo'naltirilgan dasturlardagi mashg'ulot kunlari ko'rsatkichlar dinamikasini kuzatish va mashg'ulotlardan haqiqiy rivojlanishni kuzatish uchun muntazam ravishda takrorlanishi kerak, inson vaqt o'tishi bilan mashqlar majmuasini takrorlashi lozim, faqatgina bir xil ta'sir etuvchi mashqlarni

o‘zaro almashtirish mumkin. Har bir keyingi mashg‘ulot avvalgisidan biroz murakkabroq bo‘lishi kerak.

Crossfit mashg‘uloti davomiylik bilan emas, balki mashqlarning tezlik tempini saqlab turishga bardosh berish orqali erishiladigan maxsus ish rejimi bilan ifodalanadi. Ushbu indikatorning eng yaxshi ko‘rsatkichi shug‘ullanuvchining yurak urish tezligidir. Mashg‘ulotning faol bosqichida uning (YuUT) optimal qiymatlari 140-160 zarba oralig‘ida bo‘ladi.

Lipolizni faollashtirish uchun zarur bo‘lgan tejamkor quvvat tanqisligi holatini yondashuvlararo dam olish davomiyligini tavsiya etiladigan 60 soniyagacha o‘rnatish orqali saqlab qolish mumkin. Mahorat oshgani sayin, dam olish vaqtining davomiyligi qisqartirilishi mumkin.

Yog‘ yoqish mashg‘ulotlari haftada kamida 4 marta o‘tkazilishi kerak, aks holda to‘plangan natijani yo‘qotish ehtimoli yuqori.

Mashg‘ulotning davomiyligini nazorat qilish lozim: 30 daqiqadan ko‘proq davom etadigan crossfit mashqi - yurakka ortiqcha yukdir, bu ham mushak vaznining sezilarli yo‘qotishlariga olib keladi.

Davolash sog‘lomlashtirish guruhiga kiritilganlar toifasi uchun:

1-majmua: 3 daqiqa davomida bajariladi.

1-mashq: “Alpinist” - dastlabki holat (D.h.) qo‘llar bilan yerga tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi.

1 - o‘ng oyoq tizzasini ko‘krakkacha tortish;

2 - D.h.,

3 – chap oyoq tizzasini ko‘krakkacha tortish;

4 - D.h.

Shu tarzda mashq 20 marotaba takrorlanadi.

2-mashq: “Byorpi” - d.h. qo‘llar bilan yerga tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi.

1 - qo‘llarni bukib yozish;

- 2 - tizzalarni ko'krakkacha tortish;
- 3 - o'rnidan turib tepaga (yuqoriga) sakrash;
- 4 - d.h.

Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: arg'imchoqda sakrash - 30 marotaba.

Mashqlar oralig'ida dam olish mumkin emas.

2-majmua: mashqlar uch aylana bajariladi.

1-mashq: "Ball slams" – d.h. oyoqlar yelka kengligida 3 kg li slimbolni ko'krak atrofida ushlab, tepaga ko'tarib kuch bilan yerga tashlash mashqini 20 soniya bajarish.

2-mashq: d.h. yerga dumba bilan o'tirgan holatda, oyoqlar to'g'riga cho'zilib yerdan 10-15 santimetr balandlikda yuqoriga ko'tarilgan. 3 kg li medbolni

1 - hisobga o'ng tomonga burilib yerga tekkizish, 2 - hisobga chap tomonga burilib yerga tekkizish. Mashq 20 soniya bajariladi.

3-mashq: "Heavy ropes" (arqon silkitish) - arqonning ikkala bosh tomoni (uchi)dan ushlab, chap va o'ng qo'llarni tepaga pastga silkitishlarni bajarish orqali amalga oshiriladi. Mashq 20 soniya davomida bajariladi.

Mashqlar oralig'ida dam olish mumkin emas, biroq har bir aylana orasida 20 soniyagacha dam olish mumkin.

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

1-mashq: D.h. Chap oyoq yarim qadam oldinda, o'ng qo'l tepada, sakrashni amalga oshirgan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlar holati o'zgartiriladi, ya'ni o'ng oyoq oldinda, chap qo'l yuqorida.

2-mashq: D.h. oyoqlar jiplashtirilgan, qo'llar pastga tushirilgan. Yuqoriga sakrab oyoqlar yarim qadam enlikda ochiladi va shu vaqtning o'zida qo'llar yuqoriga ko'tarilib bosh ustida birlashadi (qarsak chaladi) va yana yuqoriga sakrashni amalga oshirib d.h.ga qaytadi.

3-mashq: D.h. yerga qo'llar va tizzalarda tayangan holda turiladi. Mashq 4 hisobga bajariladi.

1 - chap qo‘l oldinga, o‘ng oyoq orqaga uzatiladi;

2 - d.h.

3 - o‘ng qo‘l oldinga, chap oyoq orqaga uzatiladi;

4 - d.h.

Barcha mashqlar 10 soniya davomida bajariladi. Mashqlar orasida 10 soniya dam olishga ruxsat etiladi.

4-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 press” – 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.

5-majmua:

1-mashq: dastlabki holat oyoqlar kerilgan (yelka kengligida), qo‘llar yonda. Mashq 2 hisobga bajariladi. 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 mashq 10 marotaba takrorlanadi.

2-mashq: dastlabki holat tirsaklarda yerga tayangan holatda oyoqlar juft holatda to‘g‘riga uzatilgan. Mashq 4 hisobga bajariladi. 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 mashq 10 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: 50 metr masofaga yugurish.

Ushbu majmua ikki marotaba takrorlanadi. Mashqlar orasida dam olinmaydi.

6-majmua: mashqlar uch aylana bajariladi.

1-mashq: “Walking lunges” (tizzalarni birin ketini yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat qo‘llar belda oyoqlar yelka kengligida. Mashq 4 hisobga bajariladi. 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‘irliklar 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 marotaba 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. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

4-mashq: 100 metr masofaga yugurish.

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

Dastlabki o‘rganuvchilar toifasi uchun:

1-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 marotaba takrorlash.

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

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

4-mashq: “Double unders” – arg‘imchoq (skakalka)da ikkitalab sakrash. Har bir sakraganda arg‘imchoq arqoni oyoq ostidan ikki marotaba o‘tishi kerak bo‘ladi. Mashq 100 marotaba takrorlanadi.

2-majmua:

1-mashq: “Box jump” - dastlabki holat tumba yonida turgan holatda uning ustiga sakrab chiqish va tushish mashqini 20 marotaba 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 marotaba 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 marotaba ko‘tarish.

5-mashq: 10x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 5 marotaba 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‘imchoqda sakrash mashqlarini almashtirish mumkin.

2-mashq: “Back extensions” – bel mushaklariga press 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: “Wall ball” – 4 kg li to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotaba takrorlash.

4-majmua:

1-mashq: “Kettlebell swing” – oyoqlar keng holatda 16 kg tosh oyoqlar orasida, toshni ikki qollab siltab oldinga ko‘krak ro‘parasigacha kotarish. Mashqni 15 marotaba takrorlash.

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 marotaba takrorlash.

3-mashq: “Farmer’s walk” – yuk ko‘tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar yelka 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 tizzalarni tirsaklarga tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarni ko‘tarib tirsaklarga tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Walking lunges” (tizzalarni birin-ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat 16 kg li toshlarni ikkala qo‘lda ko‘targan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. 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‘yish.

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

4-mashq: 4x40 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotaba borib kelish.

6-majmua:

1-mashq: “Push-up” - dastlabki holat yerga qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Air squat” – dastlabki holat qo‘llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o‘tirib turish, mashq 20 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: “Sit-up press” – dastlabki holat yerga orqa bilan yotgan holatda, qo‘llar bosh orqasida oyoqlar juft holatda. Bir hisobga boshni yerdan ko‘tarib tizzaga tomon egilish, ikki hisobga dastlabki holat.

Shu tariqa mashqni 15 marotaba takrorlash.

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 marotaba takrorlanadi.

3-mashq: “Front squat” – 40 kg li shtangani ko‘krak oldida ko‘tarib o‘tirib turish mashqini 10 marotaba takrorlash.

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

8-majmua:

1-mashq: “Byorpi”-dastlabki holat qo‘llarda tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. Bir qo‘llarni bukib yozish, ikki tizzalarni ko‘krakka tortish, uch o‘rindan turib yuqoriga sakrash, to‘rt dastlabki holat. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

2-mashq: “Deadlift” – 60 kg li shtangani yerdan uzib belni to‘grilash mashqini 10 marotaba takrorlash.

3-mashq: 4x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotaba borib kelish.

Ushbu majmua vaqt hisobida bir aylana bajariladi. Kun o‘tgani sayin bajarish vaqtini qisqartirish yoki shu vaqt ichida mashqlarning bajarilish sonini ko‘paytirish mumkin.

Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega xodimlar toifasi uchun:

1-majmua:

1-mashq: “Kettlebell swing” – oyoqlar keng holatda 16 kg tosh oyoqlar orasida, toshni ikki qollab siltab oldinga ko‘krak ro‘parasigacha ko‘tarish.

2-mashq: “Walking lunges” (tizzalarni birin-ketin yerga tekkizib yurish) – dastlabki holat 16 kg li toshlarni ikkala qo‘lda ko‘targan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. 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 marotaba takrorlash.

4-mashq: 400 metr masofaga yugurish.

2-majmua:

1-mashq: “Clean and jerk” – tana vazni barobaridagi shtangani 10 marotaba 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‘rilanguncha 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 marotaba takrorlash. Tumba o‘rnida o‘rindiqlardan foydalansa ham bo‘ladi.

3-mashq: “Rope climb” – 3 metr balandlikda o‘rnatilgan arqonga tirmashib chiqish va tushish.

4-mashq: “Roving” - eshkak eshish. Maxsus trenajyorda 100 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.

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

3-majmua: 1-mashq: “Byorpi” - dastlabki holat qo‘llarda tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. Bir qo‘llarni bukib yozish, ikki tizzalarni ko‘krakka tortish, uch o‘rindan turib yuqoriga sakrash, to‘rt dastlabki holat. Mashq 15 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 50 marotaba takrorlash.

3-mashq: “Bench press” - yotgan holatda 40 kg li shtangani 15 marotaba ko‘tarish.

4-mashq: 100 metr masofaga yugurish.

4-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‘imchoqda 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 marotaba 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 marotaba takrorlash.

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

5-majmua:

1-mashq: “Front squat” – 40 kg li shtangani ko‘krak oldida ko‘tarib o‘tirib turish mashqini 15 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Back extensions” – bel mushaklariga press 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: “Wall ball” – 5 kg li to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotaba 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 marotaba takrorlash.

5-mashq: “Double unders” – arg‘imchoq (skakalka)da ikkitalab sakrash. Har bir sakraganda arg‘imchoq arqoni oyoq ostidan ikki marotaba o‘tishi kerak bo‘ladi. Mashq 100 marotaba takrorlanadi.

6-majmua:

1-mashq: “Push-up” - dastlabki holat yerga qo‘llar bilan tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqini 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Air squat” – dastlabki holat qo‘llar oldinda oyoqlar yelka kengligida, qomatni tik tutgan holda o‘tirib turish, mashq 20 marotaba 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: 4x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotaba borib kelish.

7-majmua:

1-mashq: “Pull-ups” – to‘sin (turnik)da tortinish. Mashqni 10 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Knees to elbows” - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarni ko‘tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotaba 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 marotaba 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 yerdan uzib belni to‘grilash mashqini 10 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Sandbag shouldering” – 30 kg li qopni yerdan turgan holatdan 20 marotaba yelkaga ko‘tarib tushirish.

3-mashq: “Back extensions” – bel mushaklariga press 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: 4x40 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotaba 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 10 marotaba bukib yozish.

2-mashq: “One legged squat” – dastlabki holat bir oyoqda turgan holatda qo‘llar oldinda 10 marotaba 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 marotaba takrorlash.

5-mashq: “shoulder to overhead” – tik turgan holatda 50 kg li shtangani ko‘krakdan tirsaklar to‘liq ochilguncha yuqoriga ko‘tarish mashqini 10 marotaba 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 metr masofaga yurib borish.

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

4-mashq: “Sumo dead lift high pull” – yerda turgan 50 kg li shtangani yelka kengligida ushlab qomat tik turgan holatda bo‘yingacha ko‘tarish va dastlabki holatga qaytish. Shu tarzda mashqni 10 marotaba 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‘rilanadi. Mashq 10 marotaba takrorlanadi.

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 aylana 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.

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 marotaba takrorlash.

2-mashq: “Sit-up press” – dastlabki holat yerga orqa bilan yotgan holatda, qo‘llar bosh orqasida oyoqlar juft holatda. Bir boshni yerdan ko‘tarib tizzaga tomon egilish, ikki dastlabki holat. Shu tariqa mashq 15 marotaba takrorlash.

3-mashq: 4x10 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig‘i yonida turgan holatda 10 metr masofaga 2 marotaba borib kelish.

2-majmua:

1-mashq: “Byorpi” - dastlabki holat qo‘llarda tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. Bir qo‘llarni bukib yozamiz, ikki tizzalarni ko‘krakka tortish, uch o‘rindan turib yuqoriga sakrash, to‘rt dastlabki holat. Mashq 15 marotaba takrorlanadi.

2-mashq: “Wall ball” – 3 kg li to‘ldirma to‘pni ko‘krak oldidan 3 metr balandlikdagi nishonga uloqtirish mashqini 20 marotaba 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 marotaba 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. mashq 20 soniya davomida takrorlanadi.

3-mashq: “Jump rope” – arg‘imchoqda sakrash (skakalka) 20 soniya davom etadi.

4-majmua:

1-mashq: dastlabki holat qo‘llarda tayangan holatda. Mashq 4 hisobga bajariladi. Bir chap oyoq tizzasini ko‘krakka tortish, ikki dastlabki holat, uch o‘ng

oyoq tizzasini ko'krakka tortish, to'rt dastlabki holat. Shu tarzda mashq 20 marotaba takrorlanadi.

2-mashq: "Back extensions" – bel mushaklariga press 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: "Farmer's walk" – yuk ko'tarib yurish. Dastlabki holat oyoqlar yelka 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 o'rnatilgan arqonga tirmashib chiqish va tushish.

2-mashq: "Ball slams" - dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida 5 kg li slimbolni ko'krak baravarida 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 marotaba takrorlash. Tumba o'rnida o'rindiqlardan foydalansa ham bo'ladi.

4-mashq: 4x40 metr masofaga mokisimon yugurish. Dastlabki holat start chizig'i yonida turgan holatda 40 metr masofaga 2 marotaba borib kelish.

6-majmua:

1-mashq: "Knees to elbows" - turnikda tizzani tirsakka tekkizish. Dastlabki holat turnikda osilib turgan holatda tizzalarni ko'tarib tirsakka tekkizish va dastlabki holat. Mashqni 20 marotaba takrorlash.

2-mashq: "Heavy ropes" (arqon silkitish) - og'ir arqonning ikki uchidan ushlab silkitishlar (bir qo'l yuqorida ikkinchisi pastda 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 balandlikdagi 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 marotaba 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 marotaba takrorlash.

3-mashq: “One legged squat” – dastlabki holat bir oyoqda turgan holatda qo‘llar oldinda 10 marotaba 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 marotaba 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 yerdan uzib belni to‘grilash mashqini 10 marotaba takrorlash.

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

5-mashq: 1000 metr masofaga yugurish.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar




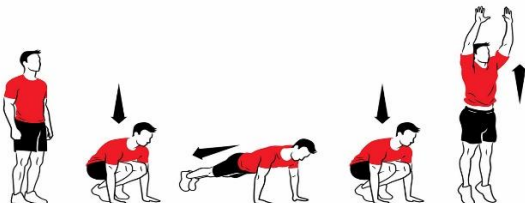


1. Crossfit mashqlar majmuasiga izoh bering?
2. Davolash sog‘lomlashtirish guruhiga kiritilganlar toifasi uchun crossfit mashqlarini sanab o‘ting?
3. Ayol xodima (tinglovchi, kursant)lar toifasi uchun crossfit mashqlarini sanab o‘ting?

4. Dastlabki o'rganuvchilar toifasi uchun crossfit mashqlarini sanab o'ting?

5. Yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega xodimlar toifasi uchun crossfit mashqlarini sanab o'ting?




V BOB. CROSSFIT MAJMUAVIY MASHQLAR KETMA – KETLIGI


1-mashq

“Mango zinapoyasi”	<ul style="list-style-type: none"> • qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish 20 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • to'sinda tortilish 20 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • giperekstenziya 30 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” 40 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • tumbani ustiga sakrab chiqish 50 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • o'tirib turish 60 marta 	




Izoh: Mashqlarni minimal vaqt oralig'ida bajarish talab etiladi. 1 raund.

2- mashq


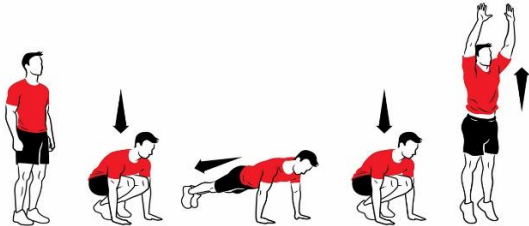
“T.U.P”	<ul style="list-style-type: none">• 62 kg li shtangani dast ko'tarish	
	<ul style="list-style-type: none">• to'sinda tortilish	
	<ul style="list-style-type: none">• 62 kg li shtangani yelkaga qo'yib o'tirib turish	

	<ul style="list-style-type: none"> • to‘sinda tortilish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. 15-12-9-6-3 Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		




3- mashq




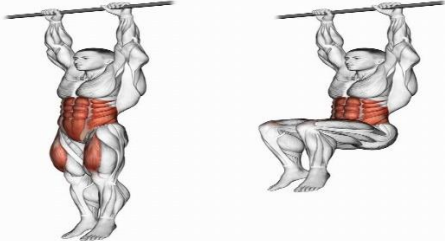

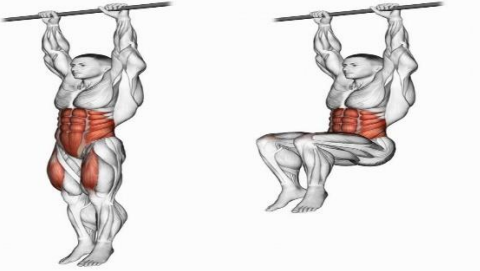
<p>“Tricky- beltran”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” va to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • tumbaga sakrab chiqish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 10 raund bajariladi. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

4- mashq

“Lira”	<ul style="list-style-type: none"> • 1 km masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta “Byorpi” 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

5- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta sit-ap press 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta gavgdani ko‘tarib yonga burilish (skruchivaniye) 	


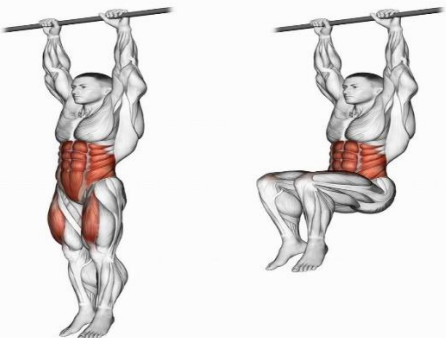
“Ekstaz”	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta press 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta to‘singa osilgan holda tizzalarni ko‘tarib tushirish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta to‘sinda osilib oyoqlarni ko‘tarib tushirish 	



	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta o‘tirib turish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

6- mashq

<p>“Bunshev”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 21-15-9 marotabadan qo‘shpoyada qo‘llarni bukish va yozish (brus) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 21-15-9 marotabadan to‘sinda tortilish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		



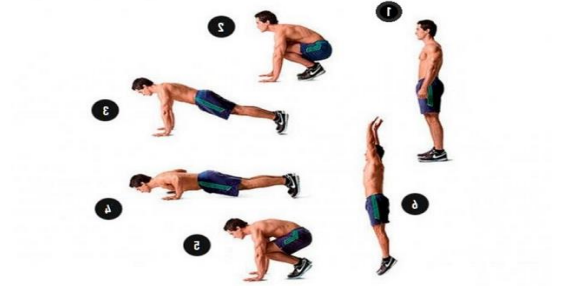
7- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta arg‘imchoqda 2 talik sakrash 	
<p>“Sunday”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta turnikda osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarib tushirish 	

	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta “Byorpi” 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		




8- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • 50 kg li shtangani qo‘llar tekis yozilganicha ko‘tarish (stanovaya tyaga) 10 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 20 marta 	


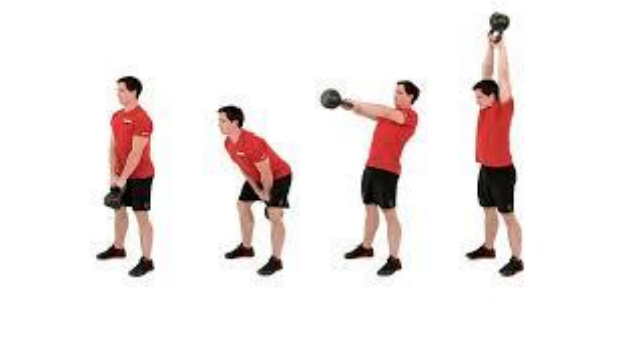
“Oddballs”	<ul style="list-style-type: none"> • 60 kg li shtangani ko‘krakka ko‘tarib tushirish 5 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘shpoyada qo‘llarni bukish va yozish (brusya) 7 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” 9 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		


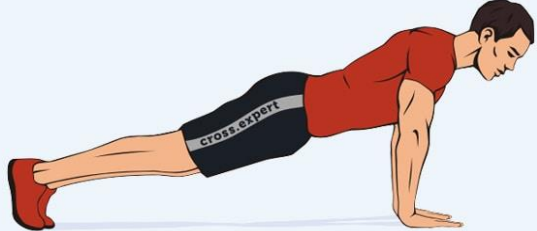

9- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 21 marta 16 kg li toshni ko‘krakkacha ko‘tarish (max girya) 	



“Anastasiya”	<ul style="list-style-type: none"> • 12 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta tumbaga sakrab chiqish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta 9 kg li to‘ldirma to‘pni nishonga otish 	
<p><i>Izoh:</i> Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		




10- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” 25 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 16 kg li toshni ko‘krakkacha ko‘tarish (max girya) 30 marta 	

“Lev”	<ul style="list-style-type: none"> • 1 daqiqa arg‘imchoqda sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 30 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • gantellar bilan tizzalarni ketma-ketlikda yerga tekkizish (vipad) 25 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 1 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		


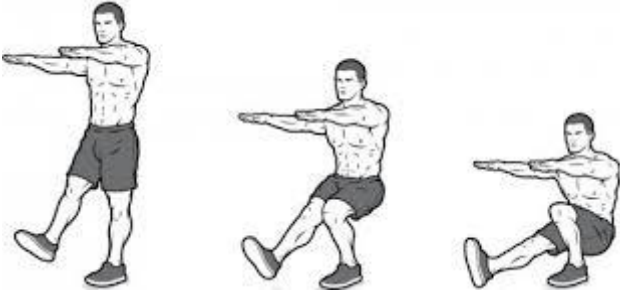

11- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” 10 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • tumbaga sakrab chiqib, tushish 15 marta 	

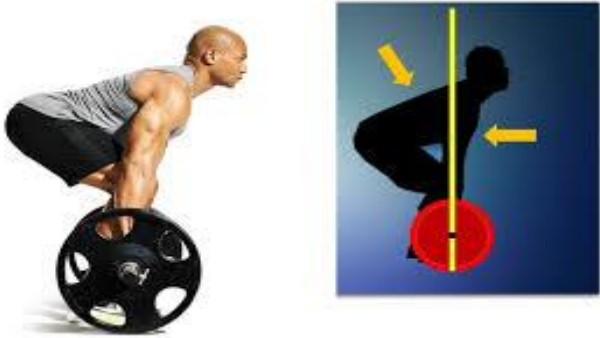


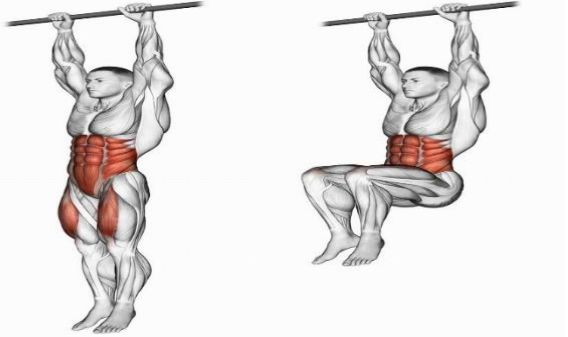
<p>“Turist nonushtasi”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 16 kg li toshni ko‘krakkacha ko‘tarish (max girya) 20 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • sit-ap press 25 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • o‘tirib turish 30 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

12- mashq


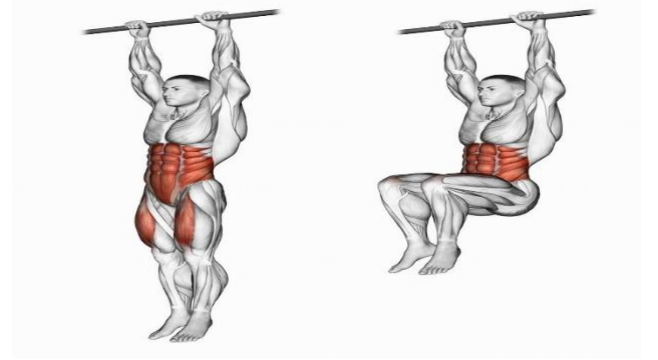

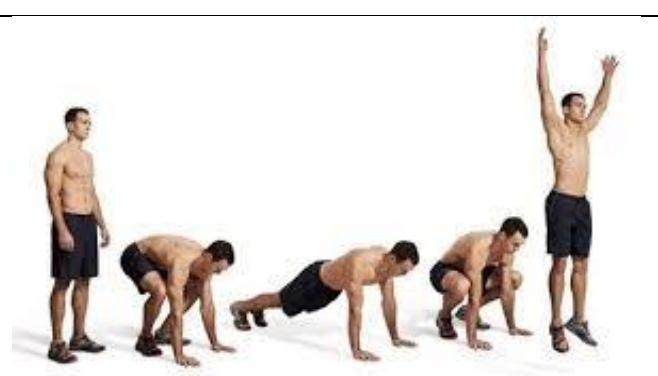
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 6 marta 	
--	---	--

“Smirnoff”	<ul style="list-style-type: none"> • press 12 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • bir oyoqda 12 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 600 m masofaga yugurish 	
<p><i>Izoh:</i> Mashqlar 10 kg li jiletni kiygan holda 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		






13- mashq

“Deforj”	<ul style="list-style-type: none"> • 102 kg li shtangani qo‘llar tekkiis yozilgancha ko‘tarish (stanovaya tyaga) 12 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • to‘sinda tortilish 20 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 61 kg li shtangani siltab ko‘tarish 12 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • To‘sinda osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarib tushurish 20 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		


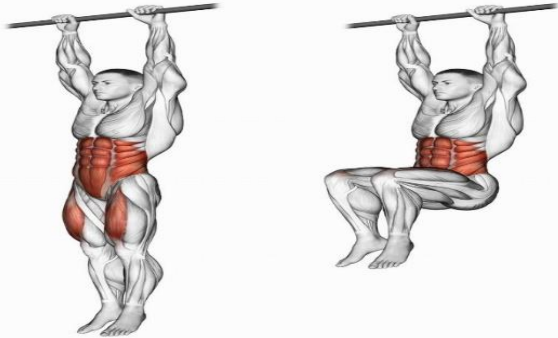


14- mashq

“Katta kuch”	<ul style="list-style-type: none"> o‘tirib turish 21-18-15-12-9-6-3 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> to‘sinda osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarib tushirish 3-6-9-12-15-18-21 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> 50 kg li shtangani chalqancha yotgan holda ko‘tarish 21-18-15-12-9-6-3 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> “Byorpi” 3-6-9-12-15-18-21 martadan 	
<p><i>Izoh:</i> Mashqlar 7 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		








15- mashq

“Hammasi bir vaqtda”	<ul style="list-style-type: none"> • turnikda tortilish 5 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • o‘tirib turish 25 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 10 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘shpoyada qo‘llarni bukish va yozish (brusya) 15 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • sit-ap press 20 marta 	
<i>Izoh: 20 daqiqa ichida maksimal raundlar.</i>		





16- mashq

“Bad Snake”	<ul style="list-style-type: none"> • Arg‘imchoqda sakrash 100-100-100 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> • To‘sinda osilib turgan holda tizzalarni ko‘tarish 21-15-12 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 50-35-20 martadan 	
	<ul style="list-style-type: none"> • qo‘shpoyada qo‘llarni bukish va yozish 15-12-9 martadan 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

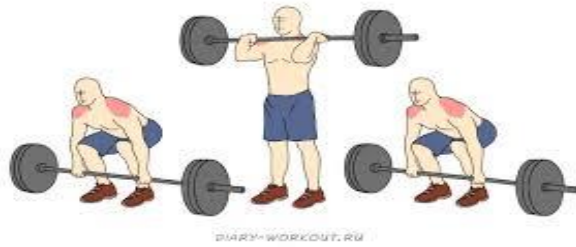

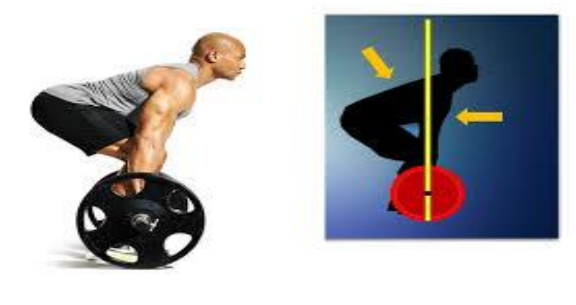


17- mashq

“Kiparis”	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta “Byorpi” 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 16 kg li toshni ikki qo‘llab yuqoriga ko‘tarish (max girya)100 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • sit-ap press 150 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • arg‘imchoqda sakrash 200 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • tizzalarni gavgada sakrab tekkizish 150 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • o‘tirib turish 100 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 1 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		




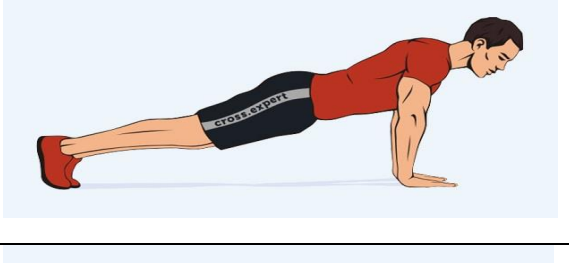

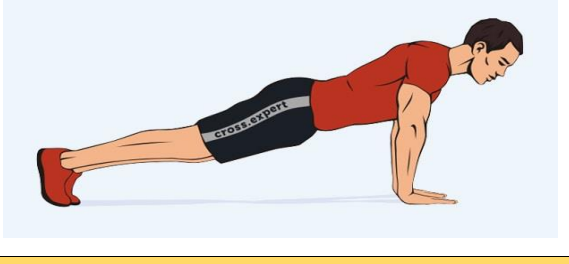
18- mashq

“Alyona”	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta arg‘imchoqda 2 talik sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta 43 kg li gantellar bilan o‘tirib turish (traster) 30 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta arg‘imchoqda 2 talik sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta 43 kg li gantellar bilan o‘tirib turish (traster) 20 marta o‘tirib turish 	
<p><i>Izoh:</i> Mashqlar 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		



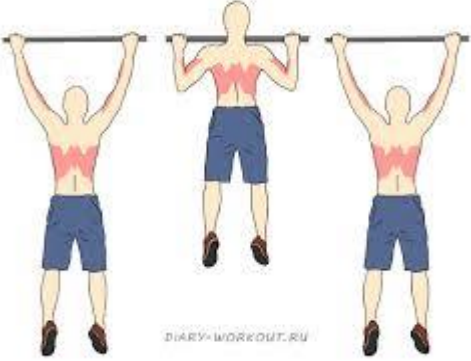

19- mashq




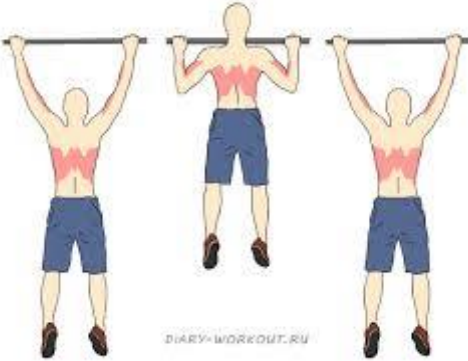
“Qora bo‘ri”	<ul style="list-style-type: none"> • 50 kg li shtangani siltab ko‘tarish 10 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • giperekstenziya 20 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • o‘z tana og‘irligi bilan teng shtangani qo‘llar tekis yozilganicha ko‘tarish (stanovaya tyaga) 10 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • tumbaga sakrab chiqib tushish 15 marta 	
	<ul style="list-style-type: none"> • “Byorpi” 15 marta 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 6 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

20- mashq

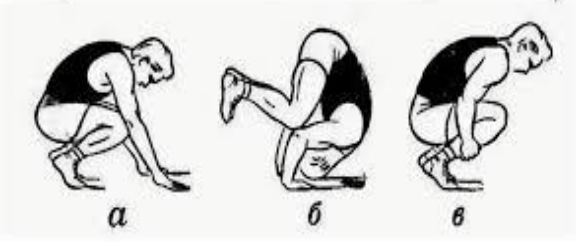
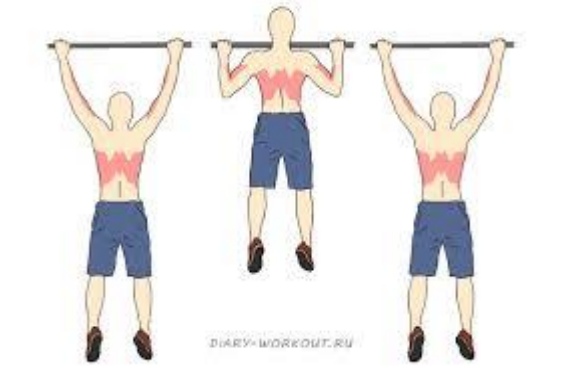
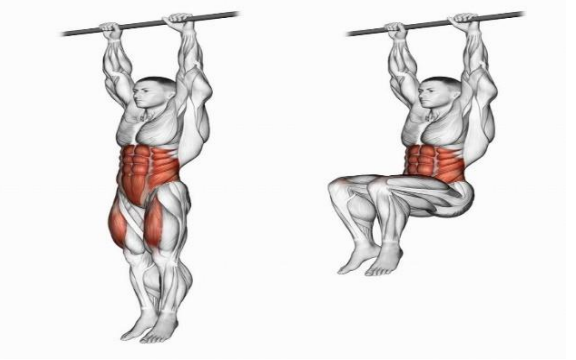

“Viver”	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta qo‘llarga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta siltanish bilan tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 6 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

21- mashq



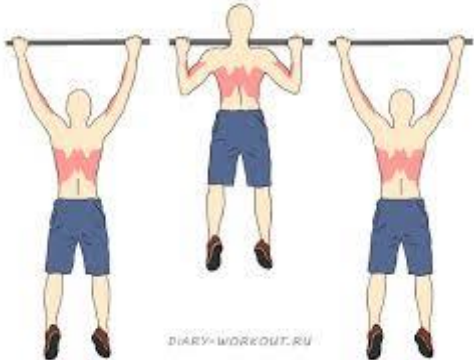

“Inga”	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 5 marta to‘sinda tekis tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta (24/16 kg)li toshni ko‘tarish 	
<p><i>Izoh: 20 daqiqa ichida maksimal raundlar bajarish.</i></p>		

“Barbara”	<ul style="list-style-type: none"> •30 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> •40 marta sit-ap press 	
	<ul style="list-style-type: none"> •50 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> •20 marta to‘sinda tortilish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi. Raundlar orasida 3 daqiqa tanaffus.</i></p>		




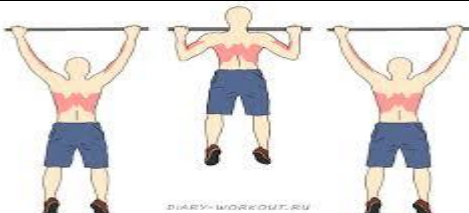


23- mashq

“Adrian”	<ul style="list-style-type: none"> • 3 marta o‘mbaloq oshish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 5 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 7 marta to‘sinda osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarib tushirish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 9 marta balandligi 75 sm li tumbaga sakrab chiqib, tushish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 7 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		



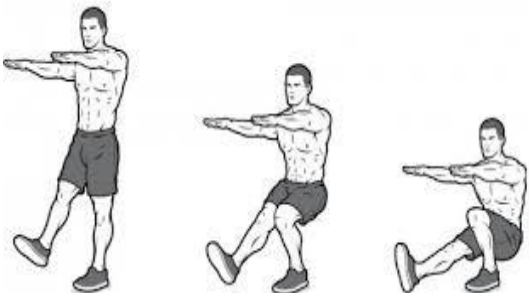


24- mashq

“Bull”	<ul style="list-style-type: none"> • 200 marta arg‘imchoqda sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 km masofaga yugurish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 2 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		


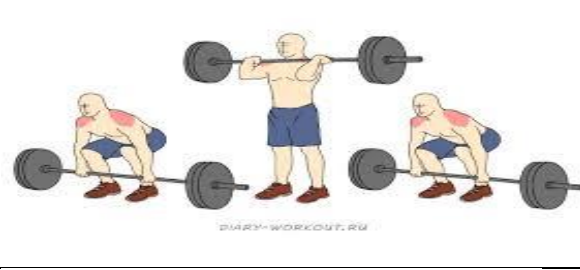

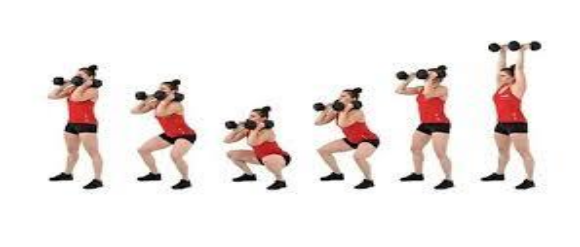
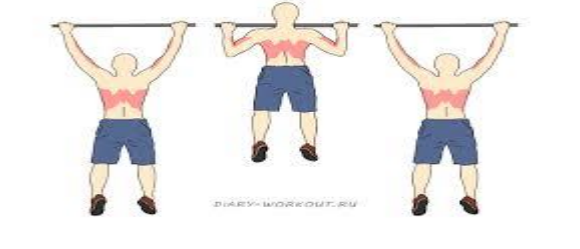

25- mashq

“Frik”	<ul style="list-style-type: none"> • 21 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta 16 kg li toshni ko‘tarish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta turnikda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta arg‘imchoqda sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta “V sit-ap press” 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 1 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		






26- mashq

“Sirvella”	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta sit-ap press 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta qo‘llarga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta bir oyoqda o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta bir qo‘lga tayanib, qo‘lni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta “Byorpi” 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		







27- mashq

“Hope”	• 1 daqiqa. “Byorpi”	
	• 1 daqiqa. 34 kg li shtangani ko‘tarish	
	• 1 daqiqa. Tumbaga sakrab chiqish va tushish	
	• 1 daqiqa. 43 kg li gantellar bilan o‘tirib turish. (Traster)	
	• 1 daqiqa. To‘sinda tortilish	
	• 1 daqiqa. Dam	
<i>Izoh: Mashqlar 3 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i>		


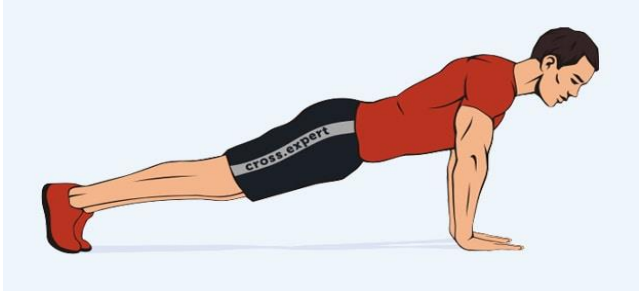



28- mashq

“Wod Maks”	60 kg li gantellar bilan o‘tirib turish (traster)	
	• sit-ap press	
	• 60 kg li shtangani ko‘tarib o‘tirib turish	
	• 32 kg li toshni ko‘tarish	
	• 1 km masofaga yugurish	
<i>Izoh: Mashqlar 10 raund bajariladi. (10-9-8-7-6-5-4-3-2-10) minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i>		

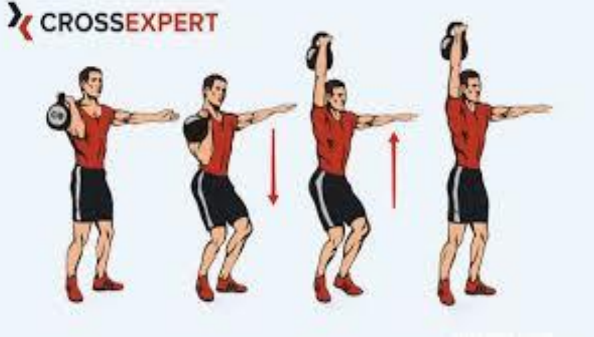
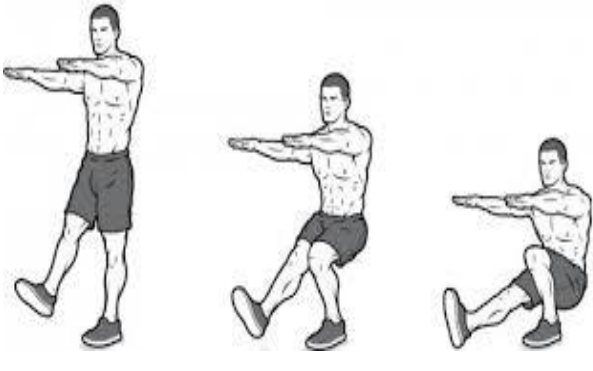


29- mashq

“Day of Valor”	<ul style="list-style-type: none"> • 1 km masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta 16 kg li toshni ko‘tarish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 40 marta 16 kg li toshni ko‘tarish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 600 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta 16 kg li toshni ko‘tarish 	
<p><i>Izoh:</i> Mashqlar 1 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		

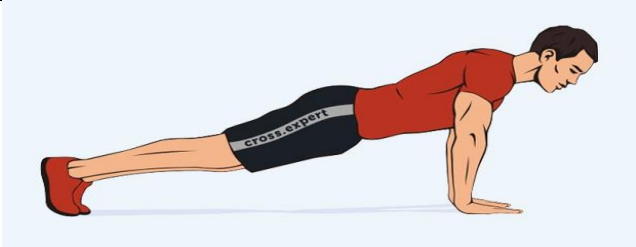





30- mashq

“Sleyter”	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 marta “Byorpi” 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 9 marta sit-ap press 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 7 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		




31- mashq

“Revat”	<ul style="list-style-type: none"> •15 marta 16 kg li toshni ko‘tarish 	
	<ul style="list-style-type: none"> •14 marta bir oyoqda o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> •12 marta “Byorpi” 	
	<ul style="list-style-type: none"> •15 marta to‘sinda tortilish 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 7 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		





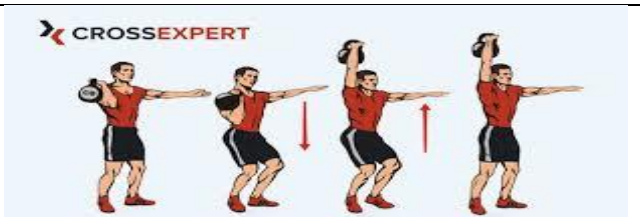
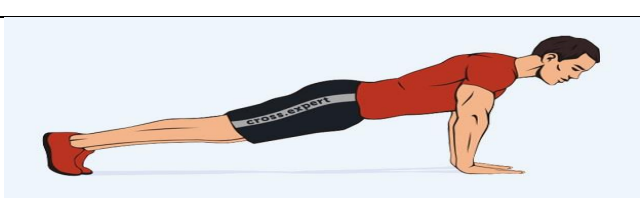

32- mashq

“Apollo”	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta to‘sinda osilib turgan holda oyoqlarni ko‘tarib tushurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta sit-ap press 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta djamping-djek 	
	<p><i>Izoh: Mashqlar 1 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>	






33- mashq

	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta “Byorpi” 	
<p>“Fat Bob”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta 9 kg li to‘pni mo‘ljalga otish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta 60 sm balandlikdagi tumbaga sakrab chiqish va tushish 	
<p>Izoh: Mashqlar 5 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</p>		

34- mashq

“Schmalls”	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta “Byorpi” 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 40 marta to‘sinda tortilish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta 24 kg li toshni ko‘tarish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 marta qo‘llarni bukib yozsh 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m masofaga yugurish 	
<i>Izoh. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i>		

35- mashq

“Gorilla”	<ul style="list-style-type: none"> • 25 marta o‘tirib turish 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 100 marta argimchoqda sakrash 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 marta “Byorpi” 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 marta stepper 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 30 marta sit-ap press 	
<p><i>Izoh: Mashqlar 8 raund bajariladi. Minimal vaqt oralig‘ida bajarish talab etiladi.</i></p>		

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar

1. Crossfit 1-mashqini amaliy bajarib ko'rsating?
2. Crossfit 2-mashqini vaqtga bajarib ko'rsating?
3. Crossfit 3-mashqini erkin bajaring?
4. Crossfit 4-mashqini amaliy bajarib ko'rsating?
5. Crossfit 5-mashqini vaqtga bajarib ko'rsating?

VI BOB. CROSSFIT SPORT TURIDA AMAL QILINISHI KERAK BO'LGAN QOIDALAR

Uy sharoitida yakka tartibda shug'ullanish niyatingiz bo'lsa, quyidagi qoidalarni yodlab olishingiz zarur:

- Sport bilan kunbay shug'ullanish lozim;
- Dastlabki mashg'ulotlar 20 daqiqa vaqtda uzoq davom etmasligiga qat'iy e'tibor berishingiz lozim;
- Mashg'ulot vaqtida ichimlik iste'mol qilmasligingiz lozim, mashg'ulotdan so'ng 15 daqiqa vaqt o'tkazib ichish mumkin;
- Reja-dasturlaringiz har 4-6 haftada bir marotabadan ko'p o'zgarmasligi lozim;
- Bir mashg'ulotda kamida 3 ta mashqdan foydalaning. Ular qo'lga, oyoqqa va kardio mashqlardan tuzilgan bo'lishi shart.
- Crossfitda dam olish vaqtini qisqartirish juda muhimdir. Dastlab mashqlar orasida, har aylana orasida nafas olish uchun bir necha soniya vaqt ajratishingiz mumkin, ammo ideal holatga kelish uchun, butun mashg'ulot davomida o'pkangizni yetarlicha rivojlantirishingiz kerak.

Crossfitning asosiy vazifalaridan biri bu 30 daqiqaga mumkin qadar ko'proq bir xil mashqlarni sig'dirishdir. Mashqlarni texnik jihatdan tezkorligini oshirishingiz va yaxshilashingiz mumkin, biroq ularning vaqtini oshirolmaysiz. Mashg'ulotlarni boshlashdan avval organizmni mukammal darajada qizdirish (razminka) qiling, mashq qilishni tugatgandan so'ng cho'zilish (zaminka) mashqlarini bajarishni unutmang. Yangi shug'ullanishni boshlaganlarga mashg'ulotlar maxsus jihozlarda bajarish belgilanmagan, shu bois bu mashqlar juda oddiydir. Ushbu mashqlar majmuasini ko'chada yoki uyda bajarsangiz ham bo'ladi, bu o'z navbatida tanangizni rivojlantirish imkoniyatini oshiradi va sog'lig'ingiz holatini mustahkamlaydi, shuning uchun crossfit bilan shug'ullanish uchun sport zaliga qatnashingiz shart emas.

6.1. Crossfit sport turida uchraydigan jarohatlar

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

Agar mashqlar yomon texnika bilan bajarilgan bo'lsa ham, uning texnikasi nisbatan xavfsiz ekanligini ta'kidlaydi. Korporatsiya shuningdek, o'z veb-saytida va Crossfit 1-darajali murabbiy 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 Crossfit 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. Crossfit ma'lumotlariga ko'ra, bu shikastlanish darajasi umumiy jismoniy tayyorgarlikda ko'rilgan jarohatlar darajasida yoki undan pastroqdir.

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

- Crossfit mashg'ulotlari og'ir atletika va pauerlifting bilan bir xil jarohatlarga ega;
- Crossfit mashg'ulotlari odatda nisbatan past jarohatlanish darajasiga ega;
- Crossfit 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 crossfitda jarohat olish xavfi og'ir atletika, masofaga yugurish, yengil atletika, regbi, futbol, xokkey yoki gimnastika bilan solishtirish mumkin yoki undan ham pastroqdir.

6.2. Crossfit mashqlarining yurak faoliyatiga ta'siri

Crossfit - 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.

6.3. Crossfit mashqlarining foydali hamda zararli tomonlari

Ushbu turdagi fitnesning ijobiy va salbiy tomonlari haqida crossfit 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.

Foydali tomonlari

- To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bilan kerakli natija bir necha haftalik yuklamalardan keyin ko'rinadi. Ayollar uchun crossfit vazn yo'qotishga yordam beradi, erkaklar uchun esa kuchliroq, bardoshli va "kattaroq bo'lishga yordam beradi;
- Crossfit sport turi og'ir atletika, gimnastika va boshqa sport turlarining aksariyat mashqlarni o'z ichiga qamrab olganligi sababli tananing har tomonlama rivojlanishi;
- Har qanday joyda va har qanday narsa bilan mashq qilish imkoniyati. Mashg'ulot har doim turlicha bo'lishi va ayni paytda juda samarali bo'lishi mumkin;
- O'zining xilma-xilligi tufayli ushbu turdagi fitnes sizga kardiomashqlarini 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.

Zarar keltirishi mumkin bo'lgan tomonlari

- 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 crossfit 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;
- Crossfitni qanday qilib to'g'ri bajarishni aksariyat odam bilmaydi, 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;

- “Crossfit nimani rivojlantiradi” degan savolga uning tarafdorlari: “Hamma jismoniy sifatlarni” 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.

6.4. Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar

Crossfitning 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.

Crossfitda og'irliklar bilan ko'plab mashqlar mavjudligiga e'tibor qaratish lozim, bu zaif mushak guruhlariga nojo'ya ta'sir ko'rsatishi mumkin.

6.5. Crossfitga qarshi ko'rsatmalar

Prinsipial ravishda mashq qilish haqida qaror qabul qilishda, birinchi navbatda, crossfitga 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 hamda siydik yo‘llarining kasalliklari;
- Tayanch-harakat tizimi kasalliklari;
- Ruhiy kasallik;
- Oshqozon-ichak trakti kasalliklari (ovqat hazm qilish organlari va oshqozon-ichak trakti).

Crossfitga qarshi ko‘rsatmalarning to‘liq ro‘yxati juda katta. Qanday bo‘lmasin, shubhangiz bo‘lsa, faqat shifokoringiz sizga eng yaxshi tavsiyani beradi.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar

1. Crossfit sport turi qoidalarini gapirib bering?
2. Crossfit sport turida qanday jarohatlar bo‘lishi mumkin?
3. Crossfit mashqlarini yurak faoliyatiga ta‘sirini gapirib bering?
4. Crossfit mashqlarining organizmga foyda va zarar tomonlarini sanab o‘ting?
5. Crossfitga qarshi muhim ko‘rsatmalarni sanab o‘ting?

Atamalar

FITNESS ma'nosi mutaxassislar tomonidan kasallik, charchash va stressni boshqarish va sustkash xatti-harakatlarni kamaytirish bilan birga maksimal samaradorlik, kuch va sabr-toqat bilan kundalik ishlarni amalga oshirish qobiliyati deb ta'riflanadi.

PAUERLIFTING (inglizcha: powerlifting; power – “kuch, qudrat”, lifting – “ko'tarish”) - kuch talab etiladigan sport turi bo'lib, uning mohiyati sportchi uchun eng og'ir vazn qarshiligini yengib o'tishdir.

ZUMBA fitness va aerobika elementlarini, shuningdek, samba, salsa, cha-cha-cha, reggeton, flamenco, xip-xop va boshqa raqs uslublaridan odatiy harakatlarini o'zida mujassam etgan mashqlar majmuasidir.

STEP-AEROBIKA aerobikaning bu turi bilan nafaqat ayollar, balki erkaklar ham shug'ullanadi. Bu sport turida asosan gavdaning pastki qism mushaklari harakat qiladi. Bu esa, gavdaning shu sohasida muammosi bo'lganlar uchun foydali.

PLANKA qorin, bel, bo'ksa, yonbosh va qo'l mushaklarini mustahkamlovchi tanani to'g'rilovchi eng samarali mashq hisoblanadi.

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

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

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

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

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.

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.

TABATA - bu klassik shaklda 8 ta mashqdan iborat intervalli mashg'ulot. Mashqlar quyidagi shaklda 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 mashq AMRAPga o'xshaydi, lekin bu yerda faqat bitta mashq bajariladi. Misol uchun, 5 daqiqada maksimal miqdordagi byorpi qiling.

X U L O S A

O'quv qo'llanmada Ichki ishlar organlari xodimlari va tinglovchi (kursant)lari uchun jismoniy tayyorgarlik muhimligini alohida ta'kidlash joiz. Chunonchi crossfit keng qamrovli kompleks tizim sifatida nafaqat jismoniy kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi, balki jamoaviy ish ruhi, intizom va qat'iyat kabi muhim fazilatlarni ham shakllantiradi.

Huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari duch keladigan zamonaviy muammolar ulardan yuqori jismoniy tayyorgarlik va qiyin vaziyatlarda tezkor javob berish qobiliyatini talab qiladi. Muntazam ravishda crossfit mashg'ulotlari tinglovchi (kursant)larga jismoniy va psixologik to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi, ularni jamoada ishlashga va bir-birini qo'llab-quvvatlashga o'rgatadi, bu ayniqsa ichki ishlar organlarining xizmat faoliyatida juda muhimdir.

Umid qilamizki, ushbu qo'llanma sizning rivojlanishingizda qimmatli vosita bo'lib, nafaqat jismoniy, balki o'z xizmat vazifalarini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan axloqiy fazilatlarni rivojlantirishga ham yordam beradi. Sizning qat'iyatingiz va o'z-o'zini takomillashtirishga bo'lgan xohishingiz muvaffaqiyatli martaba va jamiyat manfaati uchun xizmat qilishning kaliti bo'ladi.

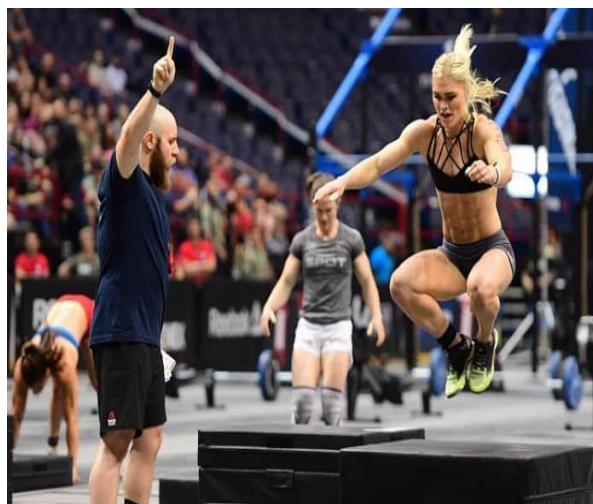
MASHHUR CROSSFITERLAR

Og‘ir atletika sport turi bo‘yicha uch karra jahon chempioni. 2010-yilda jarohati sababli sportdagi faoliyatini to‘xtatib keyinchalik crossfit bilan shug‘ullangan va yuqori natijalarga erishgan. 2014-yildan 2020-yilga qadar crossfit o‘yinlarida g‘oliblar qatorida bo‘lgan. 2016-2020-yillar oralig‘ida besh karra birinchilikni qo‘lga kiritgan.



Mathew Edward Fraser

Ketrin-tani Devidsdottirning crossfitda paydo bo‘lishi zamonaviy ayollarning ko‘pchiligini ushbu murakkab sport turiga jalb qilgan hal qiluvchi omil bo‘ldi. Avvalo, u buni o‘zining ajoyib sport ko‘rsatkichlari va musobaqalarga doimiy e‘tibori tufayli emas, balki – ko‘rsata olgani tufayli qildi, kuchli ayol qo‘rqinchli ko‘rinmaydi va jozibali ayollik shakllariga ega bo‘lishi mumkin.



Ketrin-Tanya Devidsdottir

Bu zamonaviy crossfitning yuzi. Ajoyib natijalarni ko‘rsatgan birinchi sportchilar-dan biri. 2017-yilda uning ko‘rsatkichlari o‘rtacha bo‘lsa-da, bu uning o‘yinlarda ishtirok etishiga va sovrinli o‘rinlarni egallashiga to‘sqinlik qilmadi.



Mikko Salo

Sobiq o't o'chiruvchi va og'ir atletikachi, u bir sport turidan boshqasiga o'tishda hali ham ajoyib natijalarni ko'rsatishi mumkinligini isbotladi. Faoliyati davomida u 8 martadan ortiq crossfit o'yinlarida qatnashgan va har safar amaliy o'yinlarda sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan.



Djeyson Kalipa

Islandiyalik gimnastikachi va futbolchi. 2014-yil birinchi bor crossfit o'yinlarida ishtirok etib, 26-o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijasi 2015-yilda uchinchi o'rinni egallagan.



Bjorgvin Karl Gudmundsson

2009-yilda crossfitda debyut qilgan. O'shandan beri u 2014-yilda faqat bitta – musobaqada mag'lub bo'ldi va Kamilla qolgan barcha musobaqalarda g'olib chiqdi. U haqli ravishda ko'pkurash bo'yicha dunyodagi eng ozg'in va eng chiroyli ayol sportchi hisoblanadi.



Kamilla Leblank Bazinet

To‘rt karra crossfit o‘yinlari sovrindori, eng katta yelkalar egasi. Shu bilan birga, u eng yuqori massa, kuch, tezlikka ega, buning natijasida so‘nggi yillarda u crossfit sanoatining asosiy sportchisi hisoblanadi.



Rich Froning

1994-yilda tug‘ilgan. Kanadalik professional crossfitchi. 2015-yildan buyon crossfit bilan shug‘ullanib keladi. 2020 va 2022-yil beshinchi o‘rinni, 2021-yil uchinchi o‘rinni, 2023-yil birinchi o‘rinni egallagan.



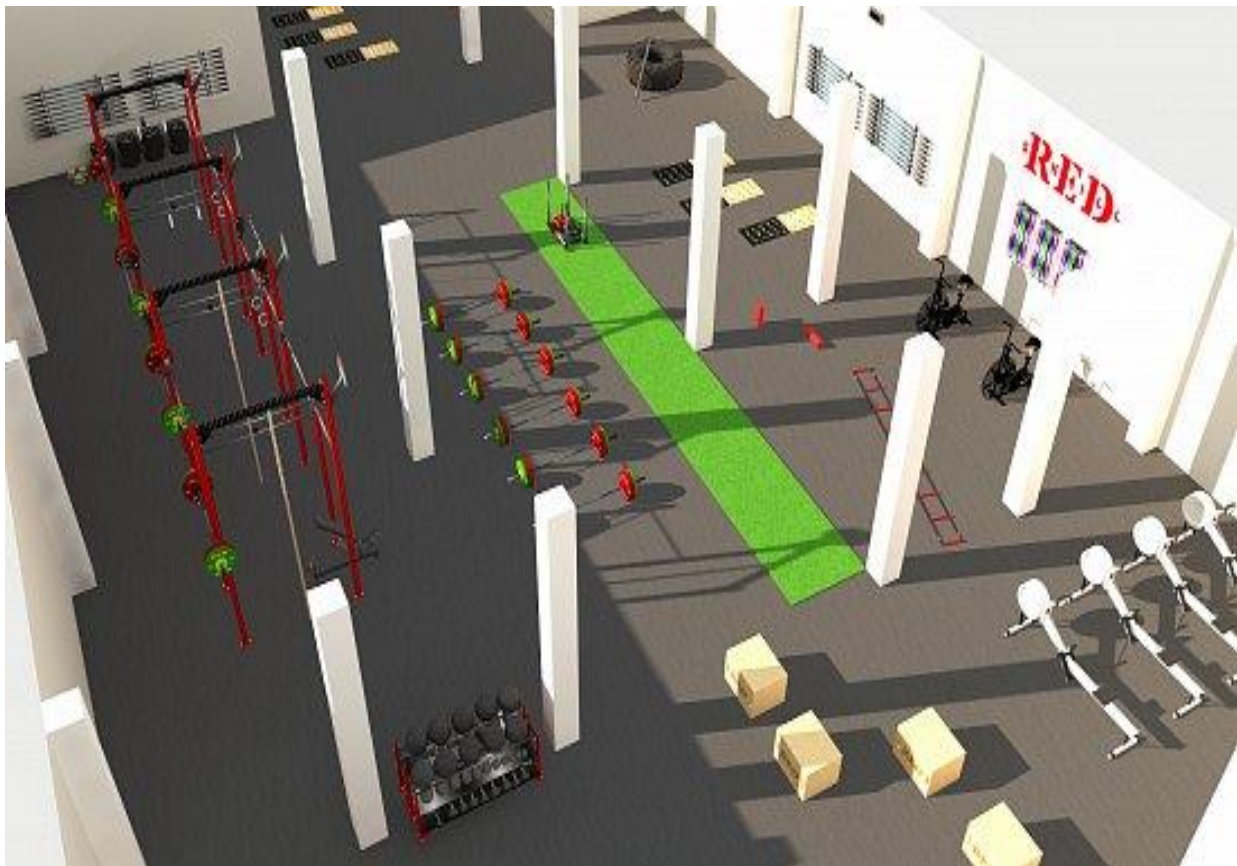
Jeffrey Adler

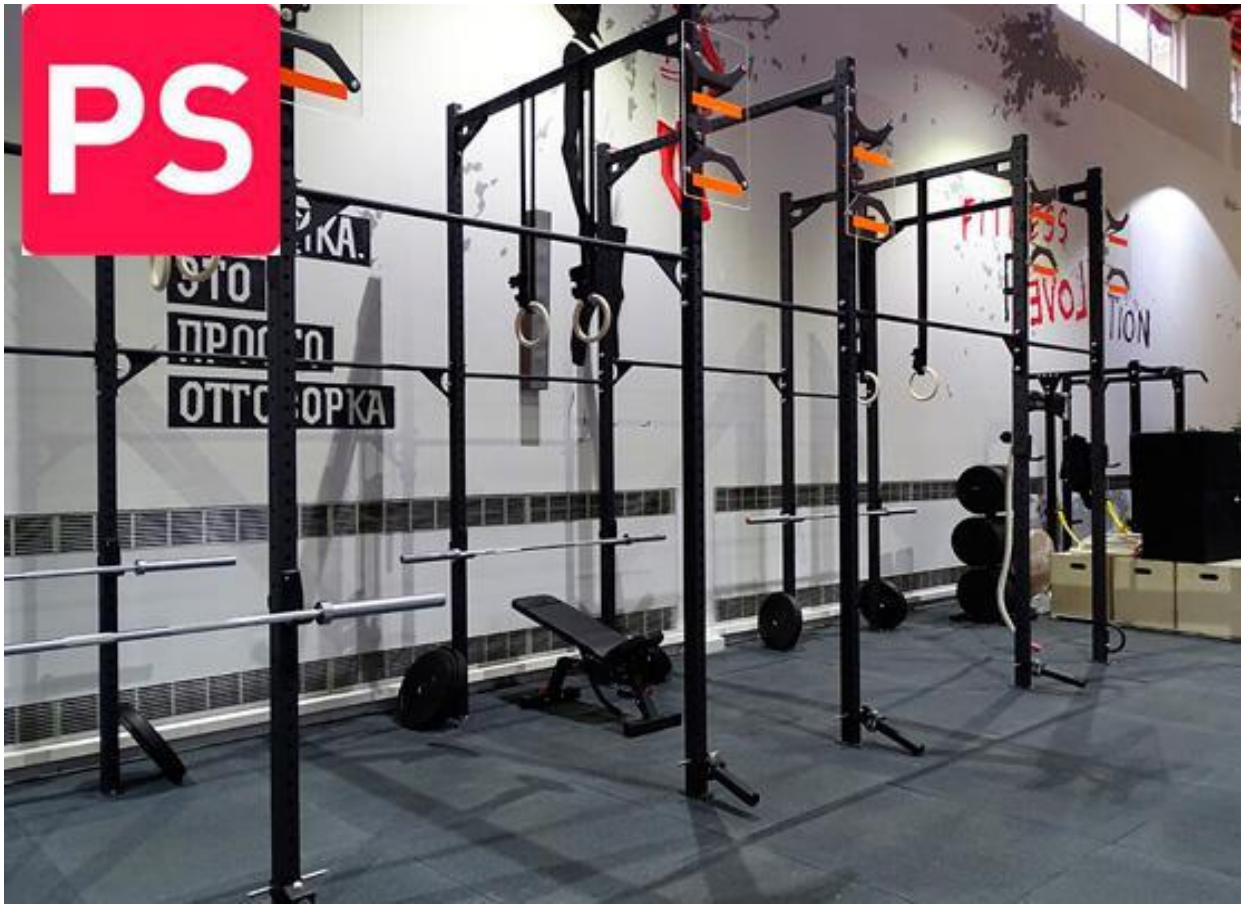
1999-yilda tug‘ilgan. AQShlik professional crossfitchi. 2020-yil uchinchi o‘rin, 2021 va 2022-yilgi crossfit o‘yinlari g‘olibi. Justin crossfit musobaqalarida g‘olib chiqqan eng yosh sportchidir. 2021-yilgi o‘yinlar vaqtida u 22 yoshga to‘ldi.



Justin Medeiros

CROSSFIT ZALLARI









FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr Xalq so‘zi gazetasi 1-2 bet

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 15-apreldagi PQ-5076-son “Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlarni tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimni joriy etish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori

6. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining 2022-yil 22-sentabrdagi 383-son “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish” to‘g‘risidagi buyrug‘i.

7. Kuliyeв R.S., Maqsudova Q.A., Rahmatullayeva L.A. Funksional ko‘pkurash/ O‘quv qo‘llanma Toshkent 2021 yil, - 127 b.

8. Лебедихина Т.М., Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.

9. Ручев С.Н. Возможность использования системы Кроссфит для совершенствования физической подготовленности курсантов учебных заведений системы МВД / Ручев С.Н., Серстобитов Ю.А. // Подготовка

кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: матер. XIX Всеросс. науч.-метод. конф. - Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2014. - С. 313-316.

10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI. 2005. – 239 b.

11. Смирнова Ю.В., Ишункин В.С., Обоснование интеграция кроссфита в занятия боксом для повышения эффективности развития скоростно-силовых способностей сотрудников спецподразделений /Герценовские чтения “Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития”: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, 28 апреля 2021 г. В 2 т. Санкт-Петербург, т. 2. с. 359-365.

12. Галимова А.Г. [и др.] Теоретическое обоснование методики высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит /Вестник Бурятского гос-ного университета. Улан-Уде. 2017. Вып. 4. Педагогика. С. 112.

13. Сшубнякова В.А. Кроссфит как инновационная технология физического воспитания в профессиональной подготовке специалистов аварийно-спасательных служб МЧС России // European Journal of Humanities and Social Sciences. 2016. № 3. S. 59.

14. Яшков В.В. Особенности применения методики кроссфит в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое: дис. магистра спорта. М., 2015. 121 с.

15. Benjamin A. Using Sport Yeducation to Implement a CrossFit Unit. JOPERD: The Journal of Physical Yeducation. Oct 2012. № 15. P. 49–55.

16. Bradley Gardiner. Injury risk and injury incidence rates in CrossFit : [angl.] / Bradley Gardiner, Gavin Devereux, Marco Beato // The Journal of sports medicine and physical fitness. — 2020. — Vol. 60, no. 7. — P. 1005-1013.

17. CrossFit And Reebok Settle Licensing Dispute (angl.). PR Newswire (28.08.2018).

18. CrossFit CEO Greg Glassman resigns after offensive George Floyd and coronavirus tweets | US news | The Guardian (angl.). The Guardian (8.06.2020).

19. CrossFit: Руководство по тренировкам – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Wwww.cfft.ru (: 08.07.2016).

20. Glassman G. Understanding CrossFit // Crossfit Journal. – 2007. – №56. S. 1–2.

Internet saytlar

1. <https://ru.wikipedia.org>
2. <https://vseffm.ru>
3. <https://cross.expert.ru>
4. <https://seminar.crossfit.com>
5. <https://iptheft.crossfit.com>
6. <https://crossfitbanda.com>
7. <https://crossfit-tirus.ru>
8. <https://crossfitvoin.com>
9. <https://Fitseven.ru>
10. <https://Ecofitness.ru>
11. <https://thechallenger.ru>
12. <https://orion-sport.ru>
13. <https://fitnavigator.ru>
14. <https://mport.ua>
15. <https://sportopanda.ru>
16. <https://bodymaster.ru>
17. <https://ironstonestrength.com>
18. <https://crossfitnyc.com>
19. <https://roguefitness.com>
20. <https://soyuzsport.ru>

MUNDARIJA

Kirish.....3

I BOB. “CROSSFIT” SPORT TURINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1.§ Crossfit sport turi tushunchasi7
1.2.§ Crossfit sport turiga ta’rif.....9
1.3.§ Crossfit mashg‘uloti asoslari.....11

II BOB. CROSSFIT MAJMUAVIY MASHQLARI

2.1.§ Crossfit mashg‘ulotlar jarayoni.....19
2.2.§ Razminka (tanani qizdirish).....22
2.3.§ Crossfit majmuaviy mashqlari.....25

III BOB. CROSSFITDA FOYDALANILADIGAN JIHOZ VA INVENTARLAR

3.1.§ Jihozlarning nomlanishi va qo‘llanish tartibi.....33

IV BOB. CROSSFIT MASHQLAR MAJMUASI

4.1.§ Crossfit mashqlari kursantlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usuli sifatida.....63

V BOB. CROSSFIT MAJMUAVIY MASHQLAR KETMA-KETLIGI.....80

VI BOB. CROSSFIT SPORT TURIDA AMAL QILINISHI KERAK BO‘LGAN QOIDALAR

6.1.§ Crossfit sport turida uchraydigan jarohatlar.....115
6.2.§ Crossfit mashqlarining yurak faoliyatiga ta’siri.....115

6.3.§ Crossfit mashqlarining foydali hamda zararli tomonlari.....	116
6.4.§ Qo‘llash mumkin bo‘lmagan holatlar.....	118
6.5.§ Crossfitga qarshi ko‘rsatmalar.....	118
Atamalar.....	120
Xulosa.....	122
Mashhur crossfiterlar.....	123
Crossfit zallari.....	126
Adabiyotlar ro‘yxati.....	130

ALBEKOV SHOKIR ADILBEKOVICH

MIRZAKULOV AKRAM GAFURJANOVICH

CROSSFIT

o‘quv qo‘llanma

Muharrirlar: G'.Xo'jamkeldiyev

Bosishga ruxsat etildi _____2024-y. Nashriyot hisob tabog'i 8,3.

Buyurtma № Adadi - nusxa.

O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti,

100213, Toshkent sh., H.Bayqaro ko'chasi, 27a.
