Bayturayev Yerlan Isakovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi professori
Bayturayev Iskandar Yerlan o‘g‘li
Узбекско-Белорусского совместного факультета физической
культури,спорта и туризма 2-bosqich magistranti

SAMBO KURASHDA CROSSFIT MASHG‘ULOTLARI YORDAMIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14242162

Annotatsiya. Ushbu maqolada sambochilarning funksional imkoniyatlari CrossFit sport turining vosita va uslublari orqali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: CrossFit, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog‘lik, belbog‘li kurash,tadqiqot, mashq.

Kirish

Sambo kurash mashg‘ulotlarda CrossFit sport turini organizmning barcha jismoniy im koniyatlarini rivojlantirishga hamda har qanday maqsadlarga erishishga imkon beruvchi universal sport turi deb hisoblash mumkin. Bugungi kunda ichki ishlar xodim-lariga jinoyatchilikka qarshi samarali kurash-ishda katta talablar qo‘yilmoqda. Har bir xo dim jismonan baquvvat va aqlan teran bo‘lmoqligi darkor. Bu o‘rinda funksional im-konyatlarni CrossFit bilan shug‘ullanmoqlik albatta xodim uchun, uning jismoniy holati uchun eng maqbul usullardandir. Jismoniy rivojlanganlik darajasiga doimiy ravishda talablar ortib bormoqda. Huquqni muho faza qilish organlari xodimlarining profes-sional ishlar xodimlarining kasbiy tayyorgar-ligining ajralmas qismi va muhim vazifalarni samarali bajarishga yordam beradigan asosiy vositalardan biridir. Jismoniy tarbiya kursantlar uchun quyidagi im koniyatlarni yaratadi:

– tartibli va intizomli bo‘lish;

– jismoniy tayyorgarligini oshirish;

– belgilangan vazifalarga muvofiq o‘qish sifa tini oshirish.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya fani ham, ta’lim tizimining boshqa o‘quv fanlari singa-ri, yuqori malakali mutaxassislarni tayyor-lashga qa ratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Hozirgi vaqtda jahon rivojlangan mamlakatlarida aholining sog‘ligini saqlash, mustahkamlash, hamda har tomonlama (aqliy, jismoniy, ruhiy) tomondan rivojlantirish kabi vazifalar aso-sida dasturiy-ta’minot sifatida amalga oshirilib borilmoqda. Aholini sog‘ligini saqlashda turli xil fitness zallarida shug‘ullanishga keng imkon berilgan. Sportchilarni tizimli tayyorlashda crossFit mashg‘ulotlaridan ham foydalanish amal-ga oshirilmoqda. CrossFit funksional yuqori intensiv mashg‘ulot tizimi bo‘lib og‘ir atleti-ka, gimnastika, aerobika, og‘ir yuk ko‘tarish, kuchli sportchilar va boshqa sport turlarining elementlariga asoslangan. 20 yil oldin sportchilar CrossFit - bu qanday tizim va qayerda ishlatilishi haqida hech narsa bilish-mas edi. 2000 yildan buyon CrossFit jismoniy mashq hamda sportning musobaqa turi si-fatida ommalashib bordi. Maqolada o‘tkziladigan tadqiqotlarning maqsadi sifat-ida sambo kurash sport mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlan-tirishda crossfit mashg‘ulotlaridan foyda-lanish olindi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Sambo kurashda crossfit mashg‘ulotlari yordamida umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari deb nomlangan maqola bo‘yicha jimmoniy madaniyat nazariyasi va metodi-kasining ilmiytadqiqot usullaridan nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik nazo-

rat, so‘rovnoma o‘tkazish, matematik-statistik, eksperimen (modulli, tabiiy, laboratoriya) usullaridan foydalanildi. Tadqiqot mobaynida kurashchilarni 2 ta guruhga ajratib olindi ya’ni tajriba guruhi va nazorat guruhiga. Hamda modulli eksperiment sifatida 3 ta guruh tanlab olindi. Modulli eksperimentda 1 guruhga CrossFit mashg‘ulotlari, 2 guruhga doimiy ravishda o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotining mashqlari berildi. 3 guruhga faqat atletik gimnastika mashg‘ulotlarining yuklamalari dastur asosida berib borildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqotlarimizda CrossFit mashg‘ulotining tajriba guruhiga dastur asosida berilganini 1-jadvalda ko‘rishingiz mumkin.

1-jadval

CrossFit mashg‘uloti tajriba guruhi uchun

№	Hafta kunlari	Mashqlar nomi	Meyori
	1-3 hafta		
1.	**Dushanba**	- Yugurish;	3 km (bir xil tempda)
		- yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish;	8 marotaba takrorlash orqali (har bir urinishda mashq soni ortib boradi 40, 45, 50...)
		- sakrab o‘tirib turish;	30 marta (takroriyligi 5 marta)
		- arqonni siltash mashqi.	30 sekund tezlikka (trener nazoratida turiladi)
2.	**Chorshanba**	- Velosipedda uchish mashqi;	35 minut
		- kompleks mashqlar;	10 minut mobaynida yerga tayanib qo‘llarni bukib yozish 20 marta, o‘tirib turish 20 marta, qorin mushaklari uchun mashq 20 marta.
		- turnikda tortilish;	10 minut mobaynida musobaqa shaklida.
		- yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish;	12 minut mobaynida musobaqa shaklida.
3.	**Juma**	- Yugurish;	4 km (bir xil
		-kompleks mashqlar;	To‘ldrilgan to‘plarni belgilangan masofaga otish 150 marta
		Kompleks mashq kuch jismoniy sifatlar uchun;	2-qo‘l bilan8,16 toshni 20 marta ko‘tarish turnikda oyoqlar 20 marta ko‘tarish yotgan holatda oyoqlarni ko‘tarish 20marta
	2-4 hafta		
4.	**Seshanba**	-burusyada og‘irligi 10-kg yuk bilan qo‘lllarni bukib yozishlar	20-minut dam olish bilan yuklamani almashtrish
		-yugurish	7 -km (bir hil tempta)
		-komplekis mashqlar 70 marta o‘trib turish shvet devorida gavdani ko‘tarish 15-marta burusyada qo‘llarni bukib yozishlar	3- marta takrollash
5.	**Paushnba**	-Arqonga tirmashib chiqish	4x190
		-komplekis mashq 10-15 kilagram gantelarni o‘trib, 1 kg masofaga yugrish	6-marta takrollash
		-yerga vyotgan holda qo‘llarga tayanish	4x60 sekunt
		-2 km masofaga tezlikka yugurish	2-marta takrollash mashqni bajarish dam olish bilan yuklamalrni almashtrish
6.	**Shanba**	-Arqonga tirmashib chiqish	4x190
		-komplekis mashq 10-15 kilagram gantelarni o‘trib, 1 kg masofaga yugrish	6-marta takrollash
		-yerga vyotgan holda qo‘llarga tayanish	4x60 sekunt
		-2 km masofaga tezlikka yugurish	2-marta takrollash mashqni bajarish dam olish bilan yuklamalrni almashtrish

Tadqiqotlar 30 kun mobaynida tajriba va nazorat guruhlarida o‘tkazildi. Tadqiqot yakunida sambo kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi umumiy 41% ga rivojlandi. Jismoniy sifatlaridan kuch 12% ga, tezlik 7% ga, chaqqonlik 5% ga, egiluvchanlik 7% ga, chidamlilik 10% ga rivojlandi. Rivojlanish ko‘rsatkichlarini quyidagi 1-rasmda ko‘rishingiz mumkin.



Izoh: *jismoniy sifatlarni o‘sish ko‘rsatkichlari maxsus belgilangan mashqlarning bajarilish soni orqali hisoblandi.*

Xulosa.

Olingan tadqiqotlarga asoslanib sambo kurashchilarini umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda CrossFit mashg‘ulotlari samarali deb topildi. Mashg‘ulotlarni o‘tkazishda asosan dasturga va tizimliylikka yondashilsa har bir sport turining mashg‘ulotlarida, har bir sportchini har tomonlama jismoniy tayyorlash mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Амельчаков, И. Ф. Совершенствование системы профессио нальной подготовки, переподготовки и повышения квалификатsii / И. Ф. Амельчаков // Профессионал. – 2007. – № 6. – С. 39–41.

2. Афанасьев, А. В. Психологические основы деятельности сотрудников правоохранительных органов в опасных ситуатsiях / А. В. Афанасьев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – Красноярск, 2014. – № 4–2. – С. 23–27.

3. Глассман, Г. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман. / пер. с англ. Е. Богачев, И. Карягин. – М. : www.cfft.ru, 2009.

4. Дьякович, М. П. Ранние клинические изменения и эмоциональное выгорание у сотрудников полиции / М. П. Дьякович, М.П. Буш // Ме дицина труда и промышленная экология. – 2015. – № 12. – С. 37–41.

5. Завьялов, А. И. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения: монография / А. И. Завьялов; Краснояр. гос. пед. Ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 387 с.