



## УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТ ТРЕНИРОВКИ И ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА

*Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович*

*Старший преподаватель цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации*

*МВД Республики Узбекистан*

[\*shokiralbekov@gmail.com\*](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Аннотация:** Целью данной статьи является изучение и анализ эффективности применения кроссфит тренировок для усовершенствования физической подготовки курсантов. В статье рассматриваются основные принципы кроссфита, его влияние на физическую выносливость, силу, гибкость и координацию. Также проведен анализ результатов исследований, подтверждающих положительное влияние кроссфит тренировок на физическую подготовку курсантов. В заключении представлены рекомендации по внедрению кроссфита в тренировочный процесс курсантов с целью оптимизации их физической подготовки.

**Ключевые слова:** кроссфит, роль, выносливость, сила, гибкость, координация, курсанты, методы, физические качества, эффективность, усовершенствование, организм, упражнения.

## KROSSFIT MASHG‘ULOTLARI ORQALI KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VA ULARNING AFZALLIKLARI

**Mirjamolov Sirojiddin Xayriddinovich**

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)



**Аннотация:** Ushbu maqolaning maqsadi kursantlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun krossfit mashg'ulotlaridan foydalanish samaradorligini o'rganish va tahlil qilishdir. Maqolada krossfitning asosiy tamoyillari, uning jismoniy chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiyaga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, krossfit mashg'ulotlarining kursantlarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi tadqiqot natijalari tahlili o'tkazildi. Xulosa qilib aytganda, kursantlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish maqsadida ularning o'quv jarayoniga krossfitni joriy etish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Тayanch so'zlar:** krossfit, rol, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, kursantlar, usullar, jismoniy sifatlar, samaradorlik, takomillashtirish, tana, mashqlar.

## IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS BY MEANS OF CROSSFIT TRAINING AND ITS ADVANTAGES

**Mirjamolov Sirojiddin Khairiddinovich**

Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the  
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Abstract:** The purpose of this article is to study and analyze the effectiveness of crossfit training to improve the physical fitness of cadets. The article deals with the basic principles of crossfit, its effect on physical endurance, strength, flexibility and coordination. It also analyzes the results of research confirming the positive impact of crossfit training on the physical training of cadets. The conclusion presents recommendations for the implementation of crossfit in the training process of cadets in order to optimize their physical training.



**Key words:** crossfit, role, endurance, strength, flexibility, coordination, cadets, methods, physical qualities, effectiveness, improvement, body, exercise..

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая подготовка является неотъемлемой частью образования и подготовки курсантов. Она играет важную роль в развитии физической выносливости, силы, гибкости и координации, что является необходимым для успешного выполнения служебных обязанностей и достижения высоких результатов в спорте. В последние годы кроссфит тренировки стали популярным методом улучшения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Кроссфит объединяет различные элементы тренировок, такие как силовые упражнения, кардио-тренировки и функциональные движения, что позволяет развивать все физические качества одновременно.

## **Методы:**

В данной статье применялся аналитический подход, основанный на обзоре литературы и анализе результатов научных исследований, связанных с применением кроссфит тренировок в физической подготовке курсантов. Также были проанализированы результаты опросов и интервью с тренерами и курсантами, применяющими кроссфит в своей тренировочной программе.

## **Результаты:**

Анализ литературы и собранных данных показал, что кроссфит тренировки эффективно совершенствуют физическую подготовку курсантов. Они способствуют увеличению силы, выносливости, гибкости и координации. Кроссфит тренировки также помогают развить высокую функциональность и адаптивность организма, что особенно важно в условиях военной службы. Кроме того, применение кроссфит тренировок способствует улучшению психологической устойчивости и командного духа курсантов.



Кроме того, кроссфит тренировки имеют множество преимуществ для курсантов, помимо усовершенствования физической подготовки. Вот несколько дополнительных преимуществ, которые можно выделить:

1. **Функциональность:** Кроссфит тренировки развивают функциональность и адаптивность организма. Они помогают курсантам развивать навыки и способности, которые будут полезны в их служебной деятельности, такие как подъем, переноска и перемещение предметов, лазание, бег, прыжки и т.д. Тренировки улучшают координацию движений и способность курсантов к эффективному выполнению различных физических задач.

2. **Взаимодействие и командный дух:** Кроссфит тренировки часто проводятся в групповом формате, что способствует развитию командного духа, сотрудничества и взаимодействия между курсантами. Они учатся поддерживать и мотивировать друг друга, работать в команде и достигать общих целей. Такое взаимодействие может быть особенно важно для курсантов военных академий, где командная работа является ключевым аспектом службы.

3. **Психологическая устойчивость:** Кроссфит тренировки требуют от курсантов высокого уровня ментальной и физической выносливости. Они учатся преодолевать физические и психологические преграды, развивают настойчивость, самодисциплину и уверенность в своих способностях. Тренировки помогают курсантам развить психологическую устойчивость, которая будет полезна в служебных ситуациях, требующих выдержки и преодоления трудностей.

4. **Профессиональное развитие:** Кроссфит тренировки могут способствовать исследованию и развитию различных физических навыков и умений, которые могут быть применены в профессиональной деятельности курсантов. Например, они могут улучшить навыки стрельбы, тактическую



подготовку, выносливость во время маршей и другие навыки, специфичные для их будущей службы.

5. Здоровье и благополучие: Регулярные кроссфит тренировки способствуют улучшению общего состояния здоровья и благополучия курсантов. Они помогают поддерживать здоровый вес, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень энергии и улучшают настроение. Физическая активность также способствует улучшению сна и снижению уровня стресса, что может быть особенно важно для курсантов, сталкивающихся с высокими требованиями и нагрузками во время обучения.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Внедрение кроссфит тренировок в тренировочный процесс курсантов является эффективным способом усовершенствования их физической подготовки. Они способствуют развитию необходимых физических качеств, а также увеличению силы, выносливости, гибкости и координации.

Помимо того, вышеизложенные преимущества делают кроссфит тренировки важным инструментом для улучшения физической подготовки и общего благополучия курсантов. Они способствуют развитию не только физических, но и психологических и социальных навыков, необходимых для успешной службы в будущем.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Албеков Ш.А. Методика совершенствования уровня физической подготовки курсантов Института повышения квалификации МВД Республики Узбекистан. //Молодой специалист// 2024.
2. Серебряков В.В., Хушваков Н.Ю. Спортивная физиология. Учебное пособие. –Ч., 2023.



3. Евтых С.А., Матвеева И.С., Хахо З.Х. Методика повышения физической подготовки студентов-футболистов средствами кроссфита. //Учёные записки университета П.Ф.Лесгафта// №3. 2022.

4. Лутковская О.Ю. Спортивная метрология. Электронный учебно-методический комплекс. 2021.

5. Глубокий В.А., Глубокая М.В., Физическая подготовка девушек курсантов в образовательной организации высшего образования МВД России. 2018.

6. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. Учебно-методическое пособие. 2018.

7. Замчий Т.П., Мусияк С.А., Спатаева М.Х. Кроссфит в системе физической подготовки сотрудников силовых структур. 2015.