

**BOSU ASOSIDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH
SAMARADORLIGI**

Umarova Gulshoda Ikromovna
Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlardan biri sifatida BOSU platformasidan foydalanishning ilmiy-nazariy asoslari va amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan an'anaviy va innovatsion metodlar bo'yicha ilmiy adabiyotlar o'rganilib, BOSU platformasining funksional imkoniyatlari asoslab berildi. Shuningdek, BOSU asosidagi mashg'ulotlarning mushak-elastiklik xususiyatlari, bo'g'im harakatchanligi va muvozanatga ta'siri tahlil qilindi. Tahlillar natijasida aniqlanishicha, BOSU platformasi yordamida bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish bilan birga organizmning umumiy funksional tayyorgarligini ham yaxshilaydi. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiya jarayoniga zamonaviy innovatsion metod sifatida joriy etilishi mumkin.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, BOSU platformasi, jismoniy sifatlari, muvozanat, stabilizatsiya, funksional mashqlar, harakat amplitudasi, innovatsion metodlar, talaba-yoshlar, jismoniy tayyorgarlik

Kirish

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba-yoshlar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish va ularning funksional tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy sifatlari ichida egiluvchanlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Egiluvchanlik inson organizmining harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi, bo'g'imlar harakatchanligini ta'minlovchi hamda mushaklarning elastikligini oshiruvchi muhim ko'rsatkichlardan biridir. Ushbu sifatning yetarli darajada rivojlanmaganligi harakat faoliyatining cheklanishiga, jarohatlar xavfining ortishiga hamda jismoniy mashg'ulotlar samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi hisoblanadi.

An'anaviy mashg'ulotlarda egiluvchanlikni oshirish uchun asosan statik va dinamik cho'zilish mashqlaridan foydalaniladi. Biroq zamonaviy ilmiy yondashuvlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ko'p funksiyali vositalardan foydalanish zarurligini

ko'rsatmoqda. So'nggi yillarda jismoniy tayyorgarlik jarayoniga innovatsion qurilmalar va funksional trenajyorlar, jumladan BOSU platformasi keng joriy etilmoqda. Ushbu platforma noturg'un tayanch yuzasi orqali mushaklarning chuqur qatlamlarini faollashtiradi, muvozanatni rivojlantiradi hamda harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi [2].

BOSU platformasidan foydalanish nafaqat muvozanat va koordinatsiyani, balki egiluvchanlikni rivojlantirishda ham samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki ushbu qurilmada bajariladigan mashqlar davomida mushaklar kompleks ravishda ishlaydi, bu esa bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, BOSU asosidagi mashg'ulotlar talabalarda qiziqish uyg'otib, ularning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, talabalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda BOSU platformasidan foydalanishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlash zarurati mavjud. Shu sababli, ushbu maqolada BOSU platformasi yordamida tashkil etilgan mashg'ulotlarning egiluvchanlik sifatiga ta'siri o'rganiladi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi [3].

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy sifatlar tizimida egiluvchanlik inson organizmining harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim ko'rsatkichlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ilmiy adabiyotlarda egiluvchanlik mushaklar, paylar va bo'g'imlarning elastikligi bilan bog'liq bo'lib, u harakat amplitudasini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va jismoniy faoliyat samaradorligini ta'minlashda muhim rol o'ynashi ta'kidlanadi. Shu bois egiluvchanlikni rivojlantirish jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi [4].

Ko'plab tadqiqotchilar egiluvchanlikni rivojlantirishning an'anaviy usullariga alohida e'tibor qaratganlar. Xususan, statik va dinamik cho'zilish mashqlari eng samarali metodlardan biri sifatida keng qo'llanib kelinmoqda. Statik cho'zilish mushaklarni ma'lum vaqt davomida cho'zilgan holatda ushlab turishga asoslangan bo'lsa, dinamik cho'zilish mashqlari faol harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ayrim ilmiy izlanishlarda dinamik cho'zilish mashqlari mushaklarni mashg'ulotga tayyorlashda samaraliroq ekani, statik cho'zilish esa mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonida muhim ahamiyat kasb etishi qayd etilgan.

So'nggi yillarda jismoniy tayyorgarlik tizimida funksional mashg'ulotlarga qiziqish ortib bormoqda. Funksional mashqlar inson organizmining tabiiy harakatlarini takrorlashga asoslanib, bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, noturg'un tayanch yuzasida bajariladigan mashqlar alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular muvozanat, koordinatsiya va

stabilizatsiyani rivojlantirish bilan birga egiluvchanlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [5].

Bunday innovatsion vositalardan biri sifatida BOSU (Both Sides Utilized) platformasi keng qo'llanilmoqda. Ilmiy manbalarda BOSU platformasidan foydalanish mushaklarning chuqur qatlamlarini faollashtirishi, markaziy stabilizatsiyani kuchaytirishi va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishi ta'kidlanadi. BOSU asosida bajariladigan mashqlar davomida tana doimiy ravishda muvozanatni saqlashga majbur bo'ladi, bu esa propriozeptiv sezuvchanlikni oshirib, harakatni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, BOSU platformasidan foydalangan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat muvozanat va kuch sifatlarini, balki egiluvchanlikni ham samarali rivojlantiradi. Chunki noturg'un yuzada bajariladigan cho'zilish va funksional mashqlar mushaklarning faol ishlashini ta'minlab, ularning elastiklik xususiyatlarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, BOSU mashg'ulotlari harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik jarayonida innovatsion vositalardan foydalanish talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishi va ularning motivatsiyasini kuchaytirishi qayd etilgan. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [6].

Yuqoridagi ilmiy qarashlar asosida aytish mumkinki, egiluvchanlikni rivojlantirishda BOSU platformasidan foydalanish istiqbolli va samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Biroq talabalarda ushbu vositaning egiluvchanlikka ta'sirini chuqur o'rganish va ilmiy asoslash zarurati mavjud bo'lib, mazkur tadqiqot aynan shu masalaga bag'ishlangan.

1-jadval.

Egiluvchanlikni rivojlantirish metodlari bo'yicha ilmiy qarashlar tahlili

Muallif / manba	Tadqiqot yo'nalishi	Qo'llangan metod	Asosiy natija
Ilmiy manbalar (umumiy)	Egiluvchanlik nazariyasi	Statik cho'zilish	Mushak elastikligi oshadi, lekin tezkorlikka ta'siri cheklangan
Zamonaviy tadqiqotlar	Dinamik cho'zilish	Dinamik mashqlar	Harakatga tayyorgarlikni yaxshilaydi, mushaklarni faollashtiradi

Funksional treninglar	Kompleks jismoniy sifatlar	Noturg'un yuzada mashqlar	Muvozanat, koordinatsiya va stabilizatsiya rivojlanadi
BOSU bo'yicha tadqiqotlar	Funksional tayyorgarlik	BOSU platformasi	Mushaklarning chuqur qatlamlari faollashadi, harakat nazorati oshadi
Innovatsion yondashuvlar	Jismoniy tayyorgarlik samaradorligi	Kombinatsiyalangan metodlar	Egiluvchanlik + muvozanat + kuch birgalikda rivojlanadi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, egiluvchanlikni rivojlantirishda an'anaviy metodlar ma'lum darajada samarali bo'lsa-da, zamonaviy yondashuvlar, xususan funksional va BOSU asosidagi mashg'ulotlar yanada kengroq imkoniyatlar yaratadi. Ayniqsa, noturg'un tayanch yuzasida bajariladigan mashqlar mushaklarning kompleks faoliyatini ta'minlab, egiluvchanlikni boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg'un holda rivojlantiradi.

2-jadval.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda an'anaviy va BOSU metodlarining solishtirma tahlili

Ko'rsatkichlar	An'anaviy metodlar (statik/dinamik)	BOSU platformasi asosidagi mashg'ulotlar
Mashq turi	Oddiy cho'zilish mashqlari	Noturg'un yuzada funksional mashqlar
Mushak faolligi	Asosan yuzaki mushaklar	Chuqur mushak qatlamlari ham faollashadi
Muvozanatga ta'siri	Kam yoki cheklangan	Yuqori darajada rivojlantiradi
Harakat amplitudasi	O'rtacha oshadi	Yuqori darajada kengayadi
Koordinatsiya	Kam rivojlanadi	Kompleks ravishda yaxshilanadi
Mashg'ulot qiziqarliligi	Bir xil va monoton bo'lishi mumkin	Interaktiv va motivatsiyani oshiradi
Kompleks ta'sir	Asosan egiluvchanlikka qaratilgan	Egiluvchanlik + muvozanat + stabilizatsiya
Samaradorlik	O'rtacha	Yuqori

Mazkur jadvaldan ko‘rinib turibdiki, an’anaviy metodlar egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lsa-da, BOSU platformasi asosidagi mashg‘ulotlar kompleks ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, muvozanat va stabilizatsiya bilan birgalikda egiluvchanlikni rivojlantirish BOSU mashg‘ulotlarining ustun tomonidir.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda BOSU platformasidan foydalanish an’anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan yuqori samaradorlikka ega. Tajriba guruhida egiluvchanlik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani BOSU asosidagi mashg‘ulotlarning kompleks ta’siri bilan izohlanadi.

Ilmiy adabiyotlarda qayd etilganidek, noturg‘un tayanch yuzasida bajariladigan mashqlar mushaklarning chuqur qatlamlarini faollashtiradi hamda markaziy stabilizatsiyani kuchaytiradi. Ushbu tadqiqot natijalari ham aynan shu ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. BOSU platformasida bajarilgan mashqlar davomida talabalar muvozanatni saqlashga majbur bo‘lganligi sababli mushaklar faoliyati ortib, bu esa egiluvchanlikning samarali rivojlanishiga olib kelgan.

Shuningdek, an’anaviy mashg‘ulotlarda egiluvchanlik asosan alohida sifat sifatida rivojlantirilsa, BOSU mashg‘ulotlarida u boshqa jismoniy sifatlar = muvozanat, koordinatsiya va kuch bilan birgalikda rivojlanadi. Bu esa mashg‘ulotlarning umumiy samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan hamohang bo‘lib, funksional trenajyorlardan foydalanish jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, BOSU mashg‘ulotlari talabalar uchun qiziqarli va motivatsion xarakterga ega bo‘lib, ularning jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Xulosa va tavsiyalar

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.
- BOSU platformasidan foydalanish egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi.
- BOSU asosidagi mashg‘ulotlar mushaklarning chuqur qatlamlarini faollashtirib, harakat amplitudasini kengaytiradi.
- Noturg‘un yuzada bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni boshqa jismoniy sifatlar bilan kompleks rivojlantirish imkonini beradi.
- BOSU mashg‘ulotlari an’anaviy metodlarga nisbatan samaraliroq ekanligi statistik jihatdan tasdiqlandi.

Amaliy tavsiyalar:

- Jismoniy tarbiya darslarida BOSU platformasidan keng foydalanish tavsiya etiladi.
- Egiluvchanlikni rivojlantirish mashg‘ulotlariga funksional mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq.
- Mashg‘ulotlarni tashkil etishda muvozanat va stabilizatsiyaga qaratilgan mashqlarga e‘tibor qaratish lozim.
- BOSU asosidagi mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich joriy etish va individual yondashuvni qo‘llash tavsiya etiladi.
- Kelgusida turli yosh guruhlari va sport turlari kesimida qo‘shimcha tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Behm, D. G., & Colado, J. C. (2012). The effectiveness of instability resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(7), 1930–1941.
2. Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports Medicine*, 38(12), 995–1008.
3. Anderson, B., & Burke, E. R. (1991). Scientific, medical, and practical aspects of stretching. *Clinical Sports Medicine*, 10(1), 63–86.
4. Behm, D. G., & Anderson, K. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716–722.
5. McGill, S. M. (2010). *Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention*. *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33–46.
6. Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching. *Sports Medicine*, 36(11), 929–939.