

SPORT MASHG'ULOTLARIDA NEYRO-MUSKUL BOG'LANISHINI RIVOJLANTIRISH: SAMARADORLIKNI OSHIRISH VA JAROHATLARNING OLDINI OLISH

Raximberdiyev Umarjon Xudoyberdiyevich

Annotatsiya: Ushbu maqola sport mashg'ulotlarida neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Neyro-muskul bog'lanishining mohiyati, sportdagi ahamiyati, samaradorlikni oshirish va jarohatlarning oldini olishdagi roli tahlil qilinadi. Muvozanat mashqlari, koordinatsiya mashqlari, pliometrika, vazn bilan mashqlar va hissiy mashqlar kabi neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirish usullari ko'rib chiqiladi. Mashqlarni bajarishda rioya qilish zarur bo'lgan prinsiplar, shuningdek, neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirish orqali sportchilarning natijalarini yaxshilash va ularning sog'lig'ini saqlashga erishish yo'llari yoritiladi.

Kalit so'zlar: Sport, mashg'ulotlar, neyro-muskul bog'lanishi, muvozanat, koordinatsiya, pliometrika, kuch, sezgi, samaradorlik, jarohatlar, oldini olish.

Аннотация: эта статья посвящена изучению теоретических и практических аспектов развития нейромышечных связей. Сущность нейромышечной связи, роль важной, эффективности и зла анализируется. Упражнения по равноулению, методы развития нейромышечной связи, такие как координационные упражнения, пуляльность, вес и эмоциональные упражнения, будут рассмотрены. Необходимые принципы, необходимые для соблюдения упражнений, также охватывают результаты спортсменов для улучшения результатов спортсменов и достижения их здоровья.

Ключевые слова: спорт, обучение, нейро-мускулы, баланс, координация, пулериализм, мощност, эффективность, эффективность, эффективность, травма, травма, травма

Sport mashg'ulotlari - bu nafaqat jismoniy kuchni, balki miya va mushaklar o'rtasidagi mukammal aloqani talab qiladigan murakkab jarayon. Neyro-muskul bog'lanishi, ya'ni miya va mushaklar o'rtasidagi aloqa sportchining harakatlarini nazorat qilish, aniqlikni ta'minlash va kuchni samarali ishlatish uchun asos bo'ladi. Shuningdek, neyro-muskul bog'lanishi jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Kuchli neyro-muskul bog'lanishi mushaklarning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi va bo'g'implarga tushadigan yukni kamaytiradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarida neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirish sportchining samaradorligini oshirish va uning sog'lig'ini saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola sportchilarga va murabbiylarga neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirish usullarini o'rganish va ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlarida neyro-muskul bog'lanishini rivojlantirish - bu harakatlarni ongli va aniq bajarish, mushaklarning samaradorligini oshirish va jarohatlarni oldini olish uchun muhim

ahamiyatga ega. Neyro-muskul bog‘lanishi miya va mushaklar o‘rtasidagi aloqa bo‘lib, bu aloqa qanchalik kuchli bo‘lsa, harakatlar shunchalik tez, aniq va muvofiqlashgan bo‘ladi.

Neyro-muskul bog‘lanishini rivojlantirish sportchilarning ko‘nikmalarini oshirish, tezlik, kuch, chidamlilik, muvofiqlik va reaksiya vaqtini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, neyro-muskul bog‘lanishini rivojlantirish jarohatlarning oldini olishga yordam beradi, chunki mushaklar to‘g‘ri va samarali ishlaydi, bu esa bo‘g‘imlarga va paylarga tushadigan yukni kamaytiradi.

Neyro-muskul bog‘lanishini rivojlantirish uchun turli xil mashqlardan foydalanish mumkin. Bularga muvozanat mashqlari, koordinatsiya mashqlari, pliometrika, vazn bilan mashqlar va hissiy mashqlar kiradi. Muvozanat mashqlari miya va mushaklar o‘rtasidagi aloqani yaxshilashga yordam beradi, koordinatsiya mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishga, pliometrika portlovchi kuchni rivojlantirishga, vazn bilan mashqlar mushaklarning kuchini oshirishga va hissiy mashqlar tana pozitsiyasini sezishni yaxshilashga yordam beradi.

Neyro-muskul bog‘lanishini rivojlantirishda quyidagi prinsiplarga rioya qilish muhim:

Bosqichma-bosqichlik: Mashqlarni oddiydan murakkabga o‘tish tartibida bajarish kerak.

Muntazamlilik: Mashqlarni muntazam ravishda bajarish kerak.

To‘g‘rilik: Mashqlarni to‘g‘ri texnika bilan bajarish kerak.

Konsentratsiya: Mashqlarni bajarishda harakatlarga diqqatni jamlash kerak.

Xilma-xillik: Mashqlarni xilma-xil qilish kerak, shunda miya va mushaklar yangi vazifalarga moslashadi.

Neyro-muskul bog‘lanishini rivojlantirish sportchilarning samaradorligini oshirish va jarohatlarning oldini olish uchun muhim komponent hisoblanadi. Muntazam va to‘g‘ri bajarilgan mashqlar miya va mushaklar o‘rtasidagi aloqani yaxshilaydi, bu esa harakatlarning tezligi, aniqligi va muvofiqligini oshiradi. Bu esa sportchilarning natijalarini yaxshilashga va ularning sog‘lig‘ini saqlashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорте, от 14.01.1992г. // Новые законы Узбекистана. Вып.5. - Ташкент: Адолат, 1998, 191-192 с.

2. Закон Республики Узбекистан об образовании // Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. -Ташкент: № 9,1997, 10-20 с.

3. Узбекистан Республикаси Вазирлар Махкамаси К^арори. К* «Узбекистонда тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тугрисида». № 271.27.05.1999 й