Oktabr, 2025-Yil

HÁREKET ISKERLIGINDE INTEGRAL ÓZGESHELIKKE IYE KOORDINACION QÁBILETTIŃ ORNI

Sidikov Sanjarbek Davronbekovich
Qaraqalpaqstan Respublikası.

https://doi.org/10.5281/zenodo.17447051

Annotatsiya. *Bul maqalada háreket iskerliginde integral ózgeshelikke iye koordinacion qábilettiń ornı hám sportta shaqqanlıq jáne háreketler haqqında sóz etilgen.*

Kalit sózlar: *integral, sport hám kásiplik miynet, tezlik, kúsh.*

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИНТЕГРАЛЬНОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВЫПОЛНЕНИИ ДВИЖЕНИЙ

Аннотация. *В статье рассматривается роль координационных способностей с интегральной разницей в выполнении движений и роль ловкости в спорте.*

Ключевые слова: *интегральная, спортивная и профессиональная деятельность, скорость, сила.*

THE ROLE OF COORDINATION ABILITY WITH INTEGRAL DIFFERENCE IN THE PERFORMANCE OF MOVEMENTS

Annotation. *This article discusses the role of coordination ability with integral difference in the performance of movements and the role of agility in sports.*

Keywords: *integral, sports and professional work, speed, strength.*

Insannıń ómiri, sport hám kásiplik miynet processlerinde ámelge asırilatuǵın barlıq túrdegi háreketler arnawlı bir maqsetke qaratılıwı tábiyiy jaǵday bolıp, olardı waqıtında paydalı nátiyje menen atqarıu múmkinshiligi tezlik, kúsh, shaqqanlıq (koordinacion qábilet), shıdamlılıq, iyiliusheńlik sıyaqlı fizikalıq sapalardı qánigelestirilgen tártipte rawajlanǵan bolıwın talap etedi.

Sondaǵana saylanǵan sport túrine (yamasa kásip túrine) úyretiw hám olardı jetilistiriwde háreketler texnikası, taktikası, koordinaciyası hám anıqlıǵı jedel pát menen qáliplesiwi múmkin.

Texnika - grekshe "technike - kórkem óner, uqıp", taktika - grekshe "taktika - sauashtı aparıw uqıbı", koordinaciya - latınsha "coordination - muwapıq tártipte jaylastırilgan" mánislerin anlatıp, bir sóz benen aytqanda háreketti joqarı uqıp penen atqarıwdı ańlatadı.

Álbette, usı atamalar mánisi hám olardıń funkcional xızmeti tekǵana jeke gúres sport túrlerinde emes, al insannıń háreket iskerligi menen baylanıslı barlıq tarawlarda da (dene tárbiyası hám sport, kásip túrleri, ruwzıger jumısları hám t.b.) oǵada zárúrli áhmietke iye esaplanadı.

Háreket iskerligi káwipli jaǵdaylarda, oǵada keskin ózgeriwshen jónelislerde hám "ótkir" báseki astında keshetuǵın, ásirese paydalı nátiyje soqqılar anıqlıǵı menen belgilenetuǵın jeke gúres sport túrlerinde (taekvondo, karate, boks hám t.b.) joqarıda belgilengen qábiletler, sonday-aq fizikalıq hám psixofunkcional múmkinshilikler ústin turatuǵın yamasa sheshiwshi ayrıqshalıqlar menen parq etedi. Usı qánige-ilimpazlardıń atap ótiwishe, belgilengen jeke gúres sport túrlerinde soqqı usılları tekǵana hújimdi shólkemlestiriwde qollanıladı, bálki qorǵaw háreketlerin atqarıwda da ámelge asırıladı. Mısalı, Yu.A. Shulika, E.Yu. Klyuchnikovlar redakciyası astında baspadan shıǵarılǵan "Taekvondo: teoriya i metodika" sabaqlıǵında hújim hám qorǵaw háreketlerin, sonday-aq qol-ayaqlar menen túrli soqqılardı nátiyjeli atqarıw ushın taekvondoshıda bárinen burın tezlik hám koordinacion qábiletti bazalıq tayarlıq dáuirinen baslap qánigelestirilgen tártipte qáliplestirip barıw

maqsetke muwapıqlıǵı tán alınǵan. Avtorlar taekvondoda hújim yamasa qorǵaw usılın nátiyjeli jırlaw ushın qollanılatuǵın statokinetik jaǵdaylardan ónimli paydalanıw sol usıldı jáne de kúshli ámelge asırıwǵa múmkinshilik jaratılıwı aytıp ótilgen.

Koordinacion qábiletler, olardıń pikirine kóre, túrli gruppalarǵa ajıratılǵan tártipte qáliplestiriliwi kerek eken:

- hár bir sport túri boyınsha ótkeriletuǵın jarıs qásietlerine mas tártipte atqarılatuǵın ápiwayı (yamasa tayarlawshı) háreketlerdi quramalı háreketlerge muwapıqlastırıwshı koordinacion qábiletti qáliplestiriw;

- arnawlı bir jaǵdayǵa tán háreket yamasa háreketlerdiń process hám final anıqlıǵın támiyinlewge mólsherlengen quramalı koordinacion qábiletti qáliplestiriw;

- qáwipli hám ózgeriwsheń jaǵdaylarda, túrli aralıqlarda (distanciyada) hám waqıt tıǵızlıǵında atqarılatuǵın háreketlerdiń process hám de final anıqlıǵın jarıs dawamında támiyinleytuǵın oǵada quramalı koordinacion qábiletti qáliplestiriw.

Bul gruppalastırılǵan koordinacion qábiletlerdi ámelge asırıwda avtorlar tómendegi mexanizmlerden paydalanıwdı usınıs etken:

- texnikalıq-taktik háreketlerdi maqsetli ámelge asırıwda statikalıq -dinamikalıq teń salmaqlılıq yamasa dene jaǵdayın saqlaw turaqlılıǵına erisiw mexanizmi;

- háreket texnikasın bir neshe márte tákirarlawda koordinacion qábilet turaqlılıǵın bekkem túrde támiyinlew mexanizmi;

- hár bir háreket texnikasın erkin (tar yamasa keń) yamasa ózgeriwshen diapazonda jırlawǵa múmkinshilik jaratıwshı koordinacion mexanizm;

- jarıs dawamında jaǵday hám qarsılas háreketin baqlaw tiykarında paydalı háreket usılın islewge mólsherlengen koordinacion mexanizm.

Avtorlardıń pikirine qaray bunday háreketler koordinaciyası hám koordinacion qábiletler baslanǵısh tayarlıq basqıshınan baslap, kóp jıllıq sport trenirovkasınıń barlıq basqıshlarında úzliksiz qáliplestirip barıw ulıwma dene tárbiyası hám sport ámeliyatında, ásirese jaǵdaylı sport túrlerinde atqarılatuǵın túrli quramalılıqqa tiyisli háreketler natiyjeliligin asırıwǵa xızmet etedi.

O. B. Nemcov [2003. 22-25 b.] sonday ideyanı ilgeri súredi, háreket koordinaciyası, koordinacion qábilet hám háreket anıqlıǵın támiyinlewde barlıq sapalardıń ayriqsha úlesi sheshiwshi áhmietke iye. Onıń atap ótiwinshe, tezlik hám kúsh qısqa waqıt ishinde kórsetetuǵın háreketti ańlatadı eken, lekin sol háreketti kóp mártelep tákirarlaw zárúriyatı bolsa, ol jaǵdayda bunday múmkinshilikti shıdamlılıq yamasa fizikalıq jumıs qábileti támiyinlewi múmkinligi tán túsindiriiledi.

Háreket anıqlıǵın málim aralıqta orınlaw onıń wazıypası dep belgilenedi, waqıt hám kúsh faktorları bolsa sol háreket anıqlıǵınıń quralı retinde xızmet etedi eken. Buǵan baylanıslı avtor shaqqanlıqtı koordinacion qábilet penen ańlatılıwına eki qıylı tariyp beredi:

1) shaqqanlıq - bul háreketler sistemasın jaratılıwna qaratılǵan qábilet;

2) sol qábiletti sırtqı ortalıq (jaǵday) tásiriniń ózgeriwine qaray onı maslastırıw.

Áne sol háreketti process dawamında ortalıq ózgeriwine mas tártipte isley alıwın koordinacion qábilet dep ataw usınıs etilgen.

Háreket koordinaciyası hám koordinacion qábilet túsiniklerine, olardıń logikalıq mánisi hám mazmunına jetekshi qánige-ilimpazlar tárepinen ótkerilgen fundamental izertlewler tiykarında tolıq tariyp berilgen.

Eger háreketler koordinaciyası hám koordinacion qábiletler mánisi haqqındaǵı túsinikler ulıwmalastırılatuǵın bolsa, ol jaǵdayda belgilengen qánige-ilimpazlardıń ulıwma tariypine kóre, bul qábiletler túrli háreketlerdi tez, maqsetke muwapıq, qolaylı hám anıq atqarıwdı ańlatadı. Akademik N. A. Bernshteynniń tán túsindiriwinshe, koordinacion qábiletler háreket kónlikpeleriniń (ilmiy tájriybeleriniń) sırtqı ortalıq jaǵdayına sáykes keliwin ańlatadı eken.

Usı avtorlar koordinacion qábiletlerdiń strukturalıq mazmunına 3 qıylı túsiniklerdi kirgizgen: 1) jańa háreketlerdi ózlestiriw qábileti; 2) háreketlerdiń túrli strukturalıq elementlerin parqlaw jáne bul processti basqarıw qábileti; 3) háreket iskerliginde jańasha dóretiwshilik elementlerdi hám kombinaciyalardı kórsetiw qábileti.

Eger sońǵı tariyp basqashalaw ańlatılatuǵın bolsa, ol jaǵdayda háreket iskerliginde sol háreketti sırtqı (ekzogen) hám ishki (endogen) faktorlar tásirine maslastırılǵan yamasa olarǵa qarsı qaratılǵan paydalı elementler menen orınlaw qábileti dep ataw múmkin.

Joqarıda analiz etilgen ilimiy-teoriyalıq hám metodikalıq maǵlıwmatlar koordinacion qábiletti integral qábilet retinde háreket iskerliginde, ásirese onı háreketlerdi paydalı nátiyje menen orınlawda oǵada zárúrli áhmietke iye ekenligin tiykarlaydı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Aleksandrova V.A. Vzaimosvyaz chastotı serdechnıx sokrasheniy i kriteriev ocenki sorevnovatelnoy programmı v sportivnıx balnıx tancax. Moskva. 2012. – 12-17 s.
2. Anoxin P.K. Biologiya i neyrofiziologiya uslovnogo refleksa/monografiya. – M.: Medicina, 1968. – 566 s.
3. Bezverxov V.P. Prestupleniya protiv sobstvennosti, sovershaemıe putem obmana i zloupotrebleniya doveriem, v ugolovnom prave Rossii
Dissertacii po pravu 2008. – 96-101 s.
4. Berdichevskaya E.M., Gronskaya A.S. Funkcionalnıe asimmetrii i sport // Rukovodstvo po funkcionalnoy mejpolusharnoy asimmetrii. – M.: Nauchnıy mir, 2009. – S. 647-691.
5. Bezrukix M.M. Vozrastnıe osobennosti organizacii i regulyacii proizvolnıx dvijeniy u detey i podrostkov / M.M. Bezrukix, L.E. Lyubomirskiy. – M.: Obrazovanie ot A do Ya, 2000. -319 s.
6. Berdichevskaya E.M. Profil mejpolusharnoy asimmetrii i dvigatelnıe kachestva / E.M. Berdichevskaya // Teoriya i praktika fiz. kulturı. – 1999. – №9. – S. 43-46.

MODERN SCIENCE
& RESEARCH