Gözegçilik – bu türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitlemek we türgenleşigiň hiline baha bermek üçin türgenleşigiň dürli döwürle-rinde we tapgyrlarynda geçirilýän barlaglar we ölçeglerdir. Onda mu-gallymçylyk, lukmançylyk, psihologiki, antropometrik, biologiki we başga-da birnäçe barlag usullar we testler ulanylýar. Bu gözegçilikleri tälimçiler, lukmanlar, psihologlar, türgeniň özi we ylmy usulyýetçiler geçirip bilerler.

Gözegçiligiň esasy maksady türgenleriň ýaryş işjeňligine we taýýarlyk işine, beden ulgamlarynyň funksional ýagdaýlaryna ähli tarapdan baha bermekdir. Bu maksat türgenlerde birnäçe görnüşli me-seleleri çözmäge kömek berýär. Türgenleşigiň täsirliligini dogry ba-halandyrmaga, türgeniň taýýarlygynyň ösen we gowşak taraplaryny ýüze çykarmaga, türgenleşigi meýilleşdirmäge we meýilnamanyň ýe-rine ýetirilişine we ýaryş işjeňliginiň täsirliligini anyklamaga kömek berýär.

Türgenleriň taýýarlygynda gözegçilikler şu usullarda amala aşyrylýar:

– syn etmek usulynda (türgeniň tehnikasyna-taktikasyna syn etmek, ýaryşyň gidişine syn etmek we ş.m.);
– ölçeg usulynda (ölçeg birlikleriniň kömegi bilen geçirilýär: km, metr, sekunt, sagat, kg we ş.m.);
– test usulynda;
– hasaplaýyş usulynda (dürli formulalaryň, matematiki, statistiki deňlemeleriň kömegi bilen geçirilýär);
– bahalandyryş usulynda (ballara, utuklara geçirmek);
– seljeriş usulynda (netije çykarmak).

Gözegçilikler, köplenç, testleriň kömegi bilen amala aşyrylýar, onda ulanylýan testler, esasan, üç topara bölünýär.

I topara türgeniň rahat ýagdaýynda geçirilýän testler degişlidir. Onda türgeniň bedeniniň ösüşiniň görkezijileri (boýy, agramy, deri-ýag gatlagynyň galyňlygy, eliniň, aýagynyň uzynlygy, daşky sypaty we ş.m.), kadaly ýürek urşy, gan aýlanyşy, myşsalaryň barlagy, nerw ulgamynyň barlagy, psihologiki testler we ş.m. rahat ýagdaýda barlanýar.

II topara birmeňzeş testler degişlidir. Bu ýerde hemme türgen-lere birmeňzeş ýumuş berip, şonuň esasynda testleri geçirýärler (my-sal üçin, 5 m/s tizlik bilen 5 minudyň dowamynda ylgamaly ýa-da 1 minudyň dowamynda 10 sapar türnikde özüňi çekmek we ş.m.). Bu testleriň kömegi bilen belli bir kesgitli ýüklemelerden soň türgeniň ýüreginiň we bedeniniň işjeňligine gözegçilik edilýär.

Все права защищены

save pdf date >>> 23.11.2024

III topara maksimal testler degişlidir. Bu testler geçirilende türgen hereket başarnygynyň iň ýokary mümkinçiligini görkezmeli bolýar. Bu testlerde biomehaniki, biohimiki, fiziologiki aýratynlyk-lar we başga-da birnäçe görkezijiler kesgitlenilýär (meselem, ýürek urşunyň ýygylygy, minutdaky kislorod harçlanylyşy, aerob we anaerob mümkinçilikleri we ş.m).

Şatlyk MYRADOW
Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky
Halkara nebit we gaz uniwersitetiniň mugallymy

Все права защищены