



Д.Уранмандах
МУБИС-ийн УБТС-ийн Биеийн тамирын тэнхимийн эрхлэгч, магистр

ОЮУТНУУДЫН УЯН ЧАНАРЫГ СУДАЛСАН НЬ

Abstract: The development of physical preparedness of students teachers, as the main educational sources for Mongolian future generations, is one of the important issues in modern and information-based society. The paper presents the results of the tests which aimed at defining the physical flexibility of the newly enrolled students in Mongolian State University of Education.

Key words: physical preparedness, physical flexibility, motion frequency

Удиртгал:

Бие бялдрын уян чанар нь хөдөлгөөнийг хамгийн их далайцтай гүйцэтгэх хүний чадвар юм. Хүний тулгуур хөдөлгөөний аппарат нь араг яс, тэдгээрийг холбогч зөөлөн эд, шөрмөс, булчингаас бүрддэг. Яс нь өөр хоорондоо үеэр холбогдож, түүний тусламжтайгаар хөдөлгөөнийг гүйцэтгэх боломжтой болдог.

Хөдөлгөөний далайц нь нэг хэсэг булчингийн агшилт, нөгөө хэсэг булчин болон түүнийг холбогч шөрмөсний сунах уян чанараас хамаардаг.

Уян чанарыг хөгжүүлэхэд сунгалтын дасгалыг ашигладаг ба эдгээр дасгал нь булчинг холбогч зөөлөн эдүүдийг уян зөөлөн, сунамтгай болгодог. Сунгалтын дасгалыг амьсгалын дасгалтай хослуулан хийх мөн тодорхой хэмжээгээр давтан гүйцэтгэснээр уян чанар нэмэгддэг.

Энэхүү дасгалыг хүн өглөө эрт босонгуутаа эсвэл бие халаалтын дасгалын дараа хийх нь илүү үр дүнтэй байдаг байна.

Хүний уян чанар нэмэгдсэнээр хөдөлгөөнийг эвсэл сайжирч, бодисын солилцоо идэвхжиж, цусны эргэлт эрчимжсэнээр хоол боловсруулах систем болон бусад эд эс, эрхтний үйл ажиллагаа сайжирна. Мөн бие махбодоос илүүдэл хорт бодис гадагшлах явц хурдсаж, бие эрүүлжих,

урт наслах, гэмтэл бэртэлд бага өртөх, булчин шөрмөс амрах ба ой тогтоолт сайжрах, тайвшрах, анхаарал төвлөрүүлэх чадвар дээшилж, зөв шийдвэр гаргах, аливааг эерэг сайн талаас нь харж сурах гэх мэт олон сайн талтай. Уян хатны чанар ба үеүдийн хөдөлгөөний хөгжилт сул байх нь:

- Хөдөлгөөний тодорхой дадлуудыг эзэмших явц боломжгүй болох эсвэл удаашралтай болох
- Аливаа гэмтэл амархан бий болох
- Хүч, хурд, тэсвэрийн хөгжил удааширч тэдгээрийн хөгжлийн хэмжээг бүрэн ашиглаж чадахгүй болох
- Хөгширөлт түргэн явагдах /Хүн хөгширч биш хөшиж үхдэг гэдэг/
- Хөдөлгөөний далайц хязгаарлагдмал байдалд орсноор хөдөлгөөний хурд буурдаг.

Үүнээс үүдэн биеэ хэтэрхий чангалдгаас амархан ядардаг байна.

Уян хатан чанар хэдий чинээ сайн байх тусам өөрийнхөө дасгалыг их хүчээр хурдан, хөнгөн, нүдэнд тусам гүйцэтгэж чаддаг болдог байна. Сүүлийн үеийн эрдэмтдийн судалгаанаас үзэхэд уян хатан чанар сайтай хүн урт насалж байна.

Эрдэмтдийн судалгаанаас үзэхэд, уян чанар нь 7 наснаас 14 нас хүртэл хамгийн идэвхтэй хөгждөг ба 16-17 насанд энэ чанарын хөгжил тогтворжиж, цаашид буурах хандлагатай хэдий ч сунгалтын дасгалыг тогтмол хийснээр 35-40 нас хүртэл уян чанараа тогтвортой хадгалах боломжтой нь нотлогдсон.

Мөн сүүлийн үед хүмүүс уян чанарын ач холбогдлыг ихээр ойлгож нас хамаарахгүйгээр иогийн дасгалаар ихээр хичээллэх болсон нь ололттой юм.

Судалгааны зорилго: МУБИС-ийн оюутнуудын уян чанарын түвшнийг тодорхойлох

Судалгааны зорилт:

- МУБИС-д элсэгч I курсийн оюутнуудын уян чанарын үзүүлэлтийг судлах (2003-2010)
- МУБИС-д элсэгч I курсийн оюутнуудын уян чанарын үзүүлэлтийг харьцуулан жишиж, нэгтгэн дүгнэх (2003-2010)
- Уян чанарыг сайжруулах арга зүйн зөвлөмж боловсруулах

Судалгааны арга: Судалгаанд ОХУ-ын эрдэмтэн Н.Г.Озолоны бие бялдрын уян чанарыг тодорхойлох тест, математик, статистикийн аргыг ашигласан.

Судалгааны зохион байгуулалт, аргачлал

Судалгааг МУБИС-д элсэгч 17-19 насны I курсийн эмэгтэй, эрэгтэй нийт 10,000 орчим оюутнуудаас авсан (2003-2010 оны элсэгчид).

Уян хатан чанарыг ихэвчлэн хүчний үзүүлэлттэй хамт тодорхойлох боловч зарим үед уян хатан чанарыг техник тактик, элементийн гүйцэтгэл, үе мөчний хөдөлгөөнөөр авч үздэг.

Уян хатан чанарыг судлахдаа хөдөлгөөний далайц, гарын тохой, мөр, их биеийн уян налархай хөдөлгөөн, мост хийх байдлаар сандал дээр зогсож тонгойн гарын үзүүрийг сандлаас доош хэдэн сантиметрт хүрч байгаа эсэхээр болон мөн генометрээр үздэг.

Тамирчны чадварыг хөдөлгөөнийг хэдий зэргийн хурдтай, чөлөөтэй уян байдлаар хийж чадаж байгаагаар хэмжинэ.

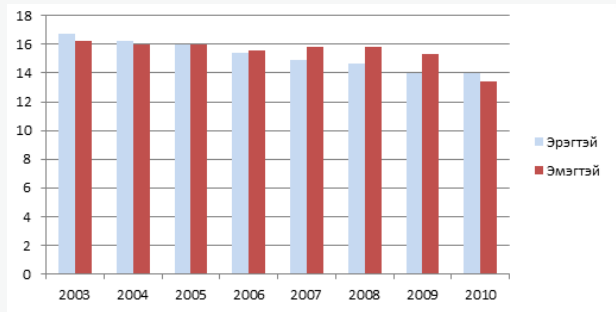
Бид оюутнуудын уян чанарын үзүүлэлтийг хэмжихдээ сандал дээр гараа өргөн зогсолтоос тонгойн сандлын тавцангаас гар хэр зэрэг доошоо гарч байгааг генометрийн тестийн аргаар хэмжсэн.

Оюутнуудын уян чанарын дундаж үзүүлэлт

Хүйс/ он	Гараа өргөн зогсолтоос тонгойх (см)							
	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Эр	16,7	16,25	16,0	15,4	14,9	14,7	14,0	14,0
Эм	16,2	16,0	16,0	15,6	15,8	15,8	15,3	13,4

Хүснэгтийн үзүүлэлтээс үзэхэд, 2003, 2004 оны эрэгтэй оюутны уян чанар эмэгтэй оюутнаас илүү, 2006, 2007, 2008, 2009 оны эмэгтэй оюутны уян чанар эрэгтэйчүүдээс илүү, 2010 оны эрэгтэй оюутнууд эмэгтэйчүүдээс илүү байна.

Үүнээс дүгнэвэл эмэгтэйчүүд идэвхтэй хөдөлгөөн бага хийж байна гэж үзэж болохоор байна.



ДҮГНЭЛТ

Уян чанар нь 17-19 насанд тогтвортой хөгждөг ба энэ насны охидын уян чанар хөвгүүдээс харьцангуй илүү байх боломжтой. Гэтэл судалгааны үзүүлэлтээс харахад, охид, хөвгүүдийн уян чанар жил бүр буурч байгаа ба охидын уян чанарын үзүүлэлт хөвгүүдээс дутуу, зарим жилүүдэд бага зэрэг л илүү байгаа нь маш хангалтгүй байна. Үүнд дараах хүчин зүйлс нөлөөлж байна. Тухайлбал,

- Олон цагаар танхимд хичээллэх, гэртээ байнга компьютер дээр ажиллах
- ЕБС-ийн Биеийн тамирын хичээлийн цаг, заал, талбайн хүрэлцээ бага
- Чөлөөт цагаараа хүүхэд, залуучуудын бие бялдраа хөгжүүлэх орчин учир дутагдалтай
- Хүүхэд, залуучууд биеийн тамир, спортод хандах хандлага зэргээс шалтгаалж байна.

Уян хатны чанарыг хөгжүүлэх арга зүйн зөвлөмж:

Булчингуудын хүчний чадвар хангалтгүй хөгжсөнөөс хичээллэгчид заримдаа хөдөлгөөний их далайцад хүрэх боломжгүй болох явдал гардаг. Гэвч булчинг хэтэрхий хөгжүүлснээс булчин зангирч томрох тусам үе мөчний хөдөлгөөн хязгаарлагдмал байдалд ордог.

Тиймээс уян хатны чанарыг хөгжүүлэхэд чиглэгдсэн тусгай дасгалыг хүчний дасгалтай хослуулах нь зүйтэй юм. Уян хатныг дотор нь идэвхтэй ба идэвхгүй гэж 2 ангилна.

- Идэвхгүй уян хатан чанарт хүн өөрийнхөө гадаад хүчээр гүйцэтгэх /хэрэглэлтэй/ аль нэгэн үеийн дээд зэргийн боломжтой хөдөлгөөн
- Идэвхтэй уян хатан чанарт гадны хүчний оролцоогүй зөвхөн өөрийнхөө булчингийн хүчээр хийх дасгалууд багтана. Уян хатны дасгалаар хичээллэхдээ дараах зүйлсийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:
 - Дасгалыг гүйцэтгэхдээ хөдөлгөөний далайцыг бага багаар нэмэгдүүлэх
 - Хөдөлгөөний далайцыг нэмэгдүүлэхийн тулд хэрэгсэл ашиглах (гимнастикийн хана, саваа мод, дээс, цагираг, сунамтгай резин гэх мэт)
 - Сунгалтын дасгал хийхээс өмнө бага зэргийн ачааллаар булчин, шөрмөсийг халааж бэлтгэх



- Сунгалтын дасгалыг амьсгалын дасгалтай хослуулан хийх
- Идэвхтэй сунгалтын дасгалыг эхэлж гүйцэтгэх ба идэвхгүй сунгалтын дасгалыг гүйцэтгэхдээ булчин, шөрмөс гэмтэхээс сэргийлэх
- Дасгалыг сонгохдоо сонгож авсан спортынхоо шаардлага бусад тусгай нөхцөлүүд тамирчны бэлтгэгдсэн байдлыг анхаарах
- Хүчний болон уян хатны дасгалыг хослуулах. Учир нь хүчний чадвар нь идэвхтэй уян хатныг тодорхойлоход шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэх
- Уян хатныг төлөвлөгөөтэй, системтэй, олон дахин давтан хийх замаар хөгжүүлэх
- Дасгалуудын бүлэг давталтуудын хооронд сулруулалт хийх
- Уян хатны дасгалыг хичээлийн эхний бэлтгэгдэх хэсэгт эсвэл үндсэн хэсгийн дараа оруулах нь илүү ашигтай бөгөөд бие халаалтыг янз бүрийн аргаар хийх хэрэгтэй. Тиймээс уян хатны иж бүрэн дасгалуудыг идэвхтэй дасгалаас эхлэх нь сайн бөгөөд идэвхгүй дасгалаас болгоомжтой эхлэх хэрэгтэй. Хэт ядарсан үедээ уян хатны дасгалаар хичээллэх хэрэггүй.
- Өсвөр насанд нь уян хатны чанарыг олгоход илүү хялбар байдгийг анхаарах
- Биеийн хөгжил тодорхой түвшинд хүрсэн үед хүрсэн уян хатны дасгалыг хэрэглэх хэрэгтэй. Нас ахих тутам уян хатан буурах хандлагатай байдаг.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Алтанцэцэг, Л. (2009). *Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, арга зүй*. Улаанбаатар
- Батцэцэг, Г. (2011). *Спортын хэмжил зүй*. Улаанбаатар
- Уртнасан, Л. (2010). *Бие бялдрын хүмүүжлийн агуулга*. Улаанбаатар
- Матвеев, Л.Т. (2001). *Теория и методика физической культуры*. Москва

