



Ч.Цогтбаяр
МУБИС-ийн УБТС-ийн Биеийн тамирын тэнхимийн багш, магистр

МУБИС-ИЙН 2010-2012 ОНД ЭЛСЭГЧДИЙН ХҮЧНИЙ ЧАНАРЫГ СУДАЛСАН НЬ

Abstract: There are five physical characteristics in the human body. These characteristics need to be developed to a certain extent. In using a test to define the level of physical preparedness, including these five characteristics, we identified the power of the first year students of MSUE, and improved the ways based on the result of the test.

Key words: training, physical preparedness, power

Эртний гүн ухаантан Гиппократ “Булчингийн хөдөлгөөнгүйгээр амьдрал оршин тогтнохгүй” гэж тодорхойлсон байдаг. Мөн академич А.И.Берг “XIX зуунд дэлхий дээр үйлдвэрлэн ашиглаж байсан бүх эрчим хүчний 94%-ийг хүний болон гэрийн тэжээвэр амьтны хүчийг ашиглан гаргаж байсан бол XX зуунд энэ хүч зөвхөн нэг хувийг эзлэх болжээ” гэж дүгнэжээ. Иймээс дасгал хөдөлгөөн нь хүнд ус, агаар мэт зайлшгүй шаардлагатай юм. Хөдөлгөөн дутах нь эрхтэн системийн үйл ажиллагааг ихэд сулруулан хямруулдаг байна. Бие махбодын исэлдэх процесс биохимийн хувиралд нөлөөлдөг олон ферментийн идэвх бууралт, хөдөлгөөн багадалт нь шууд хамааралтайг эрдэмтэд илрүүлжээ. Үүнээс гарах хамгийн сайн арга нь биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн юм. Биеийн тамир нь бие махбодыг чийрэгжүүлэх төдийгүй мэдрэлийн системийг сэргээн, ажиллах чадварыг тэтгэж байдаг. Биеийн хүчний хөдөлмөр булчингийн хүч шаардах ажил нь мэдрэлийн системийг тайвшруулж ядаргааг тайлна. Биеийн ямар ч хөдөлгөөн дасгалын үед булчин хүчтэй агшиж цусны эргэлт сайжирна. Үүний үр дүнд бодисын солилцоо хурдан явагдаж биохимийн процесс идэвхжиж цусны эргэлт сайжран илүүдэл бодис биеэс зайлуулагдсанаар элэгдэж, хөгширч, хуучирсан эд эс нь шинэ залуу эд эсээр нөхөн төлжих процесс идэвхэждэг.

Хүчийг хөгжүүлэх арга зүй

Хүчийг хөгжүүлэх үндсэн хэрэглүүрт эсэргүүцлийг нь нэмэгдүүлсэн дасгалууд хамаарагдана. Хүчний дасгалыг бүхэлд нь хоёр бүлэгт хуваана. Гадны эсэргүүцэлтэй дасгал өөрийн биеийн жингийн хүндийг эсэргүүцэх дасгалууд.

Гадны эсэргүүцэлтэй дасгал

- Янз бүрийн жинтэй буюу хэрэглэлтэй хүндрүүлэгчтэй дасгал
- Хамтрагчийн эсрэг үйлдэлтэй дасгал
- Сунамтгай хэрэгсэлтэй дасгал
- Гадаад орчины эсэргүүцлийг даван туулах дасгал

Өөрийн биеийн жингийн хүндийг эсэргүүцэх дасгалууд

- Биеийнхээ бүх жинг эсэргүүцэх дасгал
- Биеийнхээ зарим хэсгийг эсэргүүцэх дасгалууд

Төрөл бүрийн дасгалыг гүйцэтгэхэд хүний булчинд зохих нөлөө үзүүлдэг. Гэхдээ хүчийг тусгайлан хөгжүүлэх зайлшгүй шаардлагатай. Булчингийн хүчийг ерөнхий болон тусгайлан хөгжүүлнэ. Хүчний дасгалуудыг сулралтын ба сунгалтын дасгалуудтай хослуулан гүйцэтгэвэл илүү ач холбогдолтой.

Дээд хүчийг хөгжүүлэх

Булчингийн дээд хүчийг хоёр чиглэлээр хөгжүүлж болно. Булчингийн дотоод ба булчин хоорондын зохицуулгыг сайжруулах замаар хүчийг нэмэгдүүлэх. Булчингийн жинг ихэсгэх замаар хүчийг өсгөх чиглэл байдаг. Дээд хүчийг хөгжүүлэхэд ачааллын хувьд дараах шаардлагууд тавигдана.

Эсэргүүцэлийн хэмжээ. Ямар ч дасгалын үед эсэргүүцлийн хэмжээ нь нэлээд мэдэгдэм буюу дээд хүчний 70-90% -иар гүйцэтгэхээр байна. Өөрөөр хэлбэл, ачаа хүндрүүлэгчийн жин болон



үзүүлж буй эсэргүүцэл нь хамгийн их хэмжээнд байна гэсэн үг.

Энэ аргын давуу тал:

- Богино хугацаанд хүч нэмэгдэнэ.
- Эр зоригийн чанар хөгжих сайн талтай

Энэ аргын сул тал:

- Оролдлого бүрдээ хөдөлгөөнийг 1-2 удаагаас илүү гүйцэтгэх боломжгүй учир нэг оролдлогод 8-10 удаа гүйцэтгэхтэй харьцуулбал дасгалын үр дүн муу байдаг.
- Маш их хүч гаргахын тулд тухайн хөдөлгөөнд оролцох шаардлагагүй булчингууд оролцох гээд байдаг.

Дасгалуудыг гүйцэтгэх хугацаа. Хэрэв булчингийн дотоод зохицуулгыг сайжруулах зорилготой бол дасгалуудыг 2-6 удаа давтана. Хэрвээ ачаа нь бага /30-60%/ бөгөөд булчин хоорондын зохицуулгыг сайжруулах зорилго тавигдсан байвал давтах тоо нь нэмэгдэж 15-20 удаа болно. Удаан хөдөлгөөнөөр үргэлжлэх ийм ажил нь хангалттай их хүндрүүлэгч ба ачаатай гүйцэтгэх дасгал байдаг бөгөөд булчингийн ширхгүүдийг ажилд татан оруулж дээд хүчийг хөгжүүлэхэд түлхэц болж өгдөг. Бага тоотой давталт 1-5 биеийн ерөнхий хүч хөгжүүлэх. Дунд зэргийн тоотой давталт 8 булчингийн эзлэхүүн, хүч хөгжүүлнэ. Их тоотой давталт 15 дээш тэсвэр, ялгарлыг сайжруулна .

Дасгалыг давтах тоо

Дээд хүчний боломжийг дээшлүүлэхэд чиглэгдсэн дасгалуудын багтаамж нь нэлээд их хэлбэлзэлтэй байдаг. Хэрэв том бүлэг булчингуудад дасгалыг гүйцэтгэвэл, давтах тоо нь цөөн байх бөгөөд нэг хичээлд 10-15 хүртэлх оролдлого хийнэ. Булчингийн жинг нэмэгдүүлэхгүйгээр дээд хүчийг хөгжүүлэх үед дасгалуудыг гүйцэтгэх хугацаа нь 40-50 хүртэл минут байна. Харин булчингийн жинг нэмэгдүүлэх үед 30 минут хүртэл үргэлжилнэ. Булчингийн жинг нэмэгдүүлж хүчийг сайжруулахдаа дасгалыг 30-60 сек туршид 8-12 удаа давтах буюу 4-6 сек-д дасгалыг нэг удаа гүйцэтгэх нь тохиромжтой.

Ачааллын хэмжээ	Хүндрүүлэгчийн жин /туйлын хүчний %/	Нэг оролтоор давтах тоо / удаа/
Дээд зэргийн	90%-с дээш	1-2
Нэн их	80-90%	3-4
Их	70-80%	5-7
Дундаас илүү	60-70%	8-12
Дунд	50-60%	12-17
Бага	40-50%	18-25
Маш бага	40%-с доош	25-дээш

Энэ аргын давуу тал

- Хичээллэгчийн боломжид тулгуурлан хүчийг

хөгжүүлдэг

- Булчингийн массыг нэмэгдүүлж хүчийг хөгжүүлнэ
- Гэмтэл бэртлийг бууруулна

Энэ аргын сул тал

- Бага хүчээр дасгалыг олон удаа давтахад цаг их зарцуулдаг
- Маш их механик ажил гүйцэтгэж, энерги их зарцуулдаг
- Эхний хэдэн давталт үр ашиг бага байх бөгөөд зөвхөн төгсгөлийн хэдэн давталт нь булчингийн хүчний хөгжилд нөлөөлдөг.

Судалгааны үндэслэл:

Оюутан залуучуудын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн өнөөгийн түвшнийг тодорхойлох үндсэн чиглэлтэй холбогдуулан оюутны дунд зохиож байгаа бие бялдрын хүмүүжлийн ажлын арга зүй, зохион байгуулалтыг өөрчлөн шинэчлэх асуудал амьдралаас урган гарч байна. Энэ нь уг судалгааг хийх үндэслэл болсон.

Судалгааны зорилго:

МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын хүчний бэлтгэлжилтийн түвшнийг тогтоож, тэдгээрийг дээшлүүлэх арга замыг тодорхойлоход судалгааны зорилго оршино.

Судалгааны зорилтууд:

1. МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын хүчний бэлтгэлжилтийн өнөөгийн түвшнийг тодорхойлох
2. Оюутнуудын бие бялдрын хөгжилт, бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх арга замыг боловсронгуй болгох

Судалгааны практик ач холбогдол:

Оюутан залуучуудын бие бялдрын хүмүүжлийн асуудлыг иж бүрнээр нь авч үзэж улам боловсронгуй болгох асуудал шаардлагатай байна. Энэхүү судалгааг практикт нэвтрүүлснээр:

- Оюутнуудын биеийн тамирын хичээлийн ба хичээлийн бус хэлбэрийн бие бялдрын хүмүүжлийн ажлуудыг ШУ-ны үндэслэлтэй болгон сайжруулах нөхцөлийг бүрдүүлэх
- Оюутны хүчний чадварыг үнэлж дүгнэх шалгууруудыг оновчтой тогтоох
- Оюутан залуучуудын хүчний чадварыг дээшлүүлэх арга замыг боловсронгуй болгоход ашиглаж болно.

Судалгааны арга, аргачлал

Байрнаас уртад харайлт

Байрнаас уртад харайлтыг зааланд тусгай шугам татан, харайсан зайг тусгай метрээр өсгийн араар хэмжиж авна. Харайхдаа оюутан хөлийн өлмийг зураасанд тулгаж зогсоно. Хоёр удаагийн оролдлого хийж хамгийн өндөр амжилтыг нь авна.

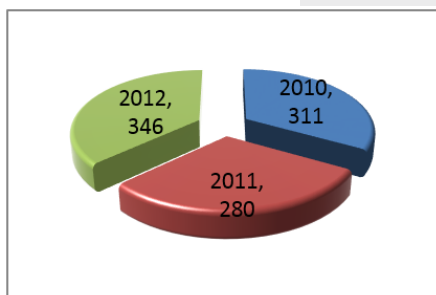
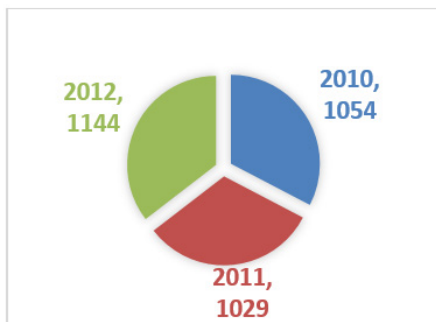
Суниалт

Эрэгтэй: Труникинд суниалтыг гүйцэтгэнэ. Тусгайлан бэлдсэн труникэт гарыг мөрний хэмжээний зайтай барьж дүүжигнэнэ. Суниахдаа биеийг хөдлөхгүй гараа татаж эрүүг хөндлөвчнөөс дээш гарах үед тоолж эхлэн суниаж чадахгүй болтол нь хийлгэнэ.

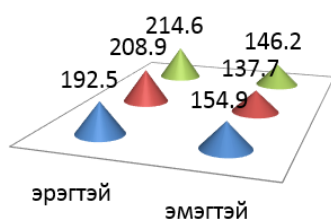
Эмэгтэй: Хөлдөө мөрний хэмжээний зай авч хананд хөлөө тулан хэвтэнэ. Суниахдаа гарыг тохойн үеэр 90 градусын өнцөг үүсгэн нугална. Цэвэр суниалтыг тоолж суниаж чадахгүй болтол нь хийлгэнэ.

Судалгааны хэсэг

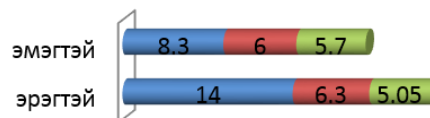
Судалгаанд МУБИС-ийн 2010, 2011, 2012 онд элсэгч 1-р курсийн нийт эрэгтэй, эмэгтэй 4164 оюутан хамрагдсан.

Оюутны тоо**Эрэгтэй****Эмэгтэй****Байрнаас уртад харайлт**

■ 2010 ■ 2011 ■ 2012

**Суниалт**

■ 2010 ■ 2011 ■ 2012

**ДҮГНЭЛТ**

1. Байрнаас уртад харайлт нь эрэгтэй 2010 онд 192.5 байсан бол 2011 онд 208.9, 2012 онд 214.6 болж ахисан нь 2010 оноос 22.1%-иар нэмэгдсэн ба 2011 оныхоос 5.7%-иар ахисан байна. Харин охидын хувьд буурсан үзүүлэлттэй байв. 2010 онд 154.9, 2011 онд 137.7, 2012 онд 146.2 байсан нь 2011 онд буурч 2012 онд бага зэрэг нэмэгдсэн байна. Харин суниалтын хувьд эрэгтэй, эмэгтэй оюутнуудын үзүүлэлт нь жил бүр буурсан байгаа нь судалгаанаас харагдаж байна.
2. Орчин үед бүх л зүйлс хүнээс хүч шаардахгүй болсон тул сурагчдын сэтгэлгээ өөрчлөгдөн амар хялбар аргаар амьдрах замыг сонгох болжээ. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын үзүүлэлтийг харахад, жил ирэх бүр хүчний чадвар буурсан үзүүлэлттэй байна. Үүний гол шалтгаан нь биеийн тамирын хичээлд оролцох идэвх нь суларч биеийн хүчний ажлаас зайлсхийж бэлэнчлэх сэтгэлгээтэй болсонтой холбоотой. ЕБС-ийн биеийн тамирын хичээлийн хэлбэр, бүтцийг өөрчилж сурагчдын хичээлд оролцох идэвхийг нэмэгдүүлэх явдал юм. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын ихэнх хувь нь сагсан бөмбөг болон волейболоос өөр спортын төрлийн мэдэгдэхүүн бага байсан. Үүний гол шалтгаан нь ЕБС-ийн хичээлийн цаг, заал талбайн хүрэлцээ, сурагчдын чөлөөт цагаа өнгөрөөх спорт заал клуб, спортод хандах хандлага зэрэг хүчин зүйл нөлөөлж байна. Иймээс биеийн тамирын хичээлийн ач холбогдлыг сайтар ухуулан таниулж эрэгтэй, эмэгтэй сурагчдыг хичээлд ижил түвшинд оролцуулах, сагсан бөмбөг, волейболын хичээлээс гадна бусад спортын төрлүүдийг хичээлийн хөтөлбөрт суулган өгч суралцагчдыг өргөнөөр хамруулах нь зүйтэй юм.
3. Үүнээс гарах арга зам нь
 - Спорт заал, клубүүдийн тоог нэмэгдүүлэх,
 - Хөдөлгөөн хүнд ямар хэрэгтэй болохыг ухуулан таниулах арга хэмжээг зохион байгуулах,
 - Хүүхэд залуучуудад хөдөлгөөний дутагдал, таргалалтаас урьдчилан сэргийлэх арга



замыг зааж өгөх,

- Хүч хөгжүүлэх, биеийн зөв галбир олгох фитнес клубт хичээллүүлэх зэрэг арга хэмжээг авах.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

Алтанцэцэг, Л. (2009). *Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, арга зүй*. Улаанбаатар

Баасандамба, Ж. (2000). *Хүч хөгжүүлэх хүндрүүлэгчтэй дасгалууд*. Улаанбаатар

Баасандамба, Ж. (2004). *Бодибилдинг заах арга*. Улаанбаатар

Батцэцэг, Г. (2011). *Спортын хэмжил зүй*. Улаанбаатар

Вейдер, Жо. (1998). *Бие бялдрыг хөгжүүлэх систем*. Улаанбаатар

Мөнхсайхан, С. (2011). *Бялдаржуулах урлагаар эхлэн хичээллэгсдэд зориулсан гарын авлага*. Улаанбаатар

Уртнасан, Л. (2010). *Бие бялдрын хүмүүжлийн агуулга, 1,2*. Улаанбаатар

