

БАЙТ ХАРВААНЫ НЭР ТОМЪЁОГ БОЛОВСРОНГУЙ БОЛГОХ НЬ

С.Туул, доктор, МУБИС

Abstract: Archery and its historical aspects has been always subject of interest. Mongolian archers show potential to be highly successful due to historically developed skills and experience.

In line with scientific and technological developments there is a need for studying modern progressive methods and achievements. Particularly issues of improving a training system of athletes are becoming priority for professionals who are working for a great success in the field of physical education.

Over the last decade, there have significant changes in training of target shooters. However Mongolian target shooters' progress is comparatively going down at international level, and therefore, over last three years they could not get a permission to participate in the Olympic Games. This can be explained by the fact that there needs to be an improved system for training of highly qualified athletes based upon scientific grounds. That is why studying the ways for improving target shooters' strength and applying to practice are given a high priority in our country.

Our archery national team was not able to participate in the last three Olympic games, which was not only directly related to economic problems of our country but also could be explained by a lack of using latest scientific research findings and methodologies in training and practices.

In such countries as South Korea, China and USA where target shooting has been highly developed there are specialized trainers who are responsible for athletes' muscular strength. In Mongolia, there has not been any studies related to this field despite of the some research done on historical developments. The scholars L.Jamiyansuren (Target shooting, 1971), Ts.Jamsranjav and V.Dolgormaa (Target shooting, 2001) developed guideline materials which are used in training.

Taking a look at above mentioned, it can be stated that the studies of the target shooting in our country are at the starting point. Therefore, there are almost no theoretical and methodological grounds for target shooting, training of target shooters is done randomly and trainers use their own personal ways of training.

We have chosen the topic because the issues of training target shooters, especially a comprehensive training program for developing athletes' strength, has not been studied yet.

Түлхүүр үг: Сургалт-дасгалжуулалт, нум, сум, саадаг, спорт

Удиртгал

Шинжлэх ухаан, техник, технологийн шинэ зуунд хөл нийлүүлэн алхахад орчин үеийн дэвшилтэт арга, судалгаа шинжилгээний ололт, амжилтыг зайлшгүй эрэлхийлэн судлах шаардлага тулгарч байна. Ялангуяа спортын дасгалжуулалтын тогтолцоог боловсронгуй болгох асуудал нь өндөр амжилтын төлөө ажиллаж буй мэргэжилтнүүдийн анхаарлыг зүй ёсоор татаж байдаг.

Спорт нь зөвхөн хүний бие бялдрын хүч чадал, хөдөлгөөнтэй холбоотой үйл ажиллагааг хамарч байсан бол эдүгээ оюун ухаан, бие бялдрын үйл ажиллагааны урлаг болж хүрээ, утга агуулгаа тэлж байна.

Спорт бол дэлхийн өнцөг булан бүрээс арьс өнгө, нийгмийн хөгжлийн түвшинг үл харгалзан тамирчид эвсэн нэгдэж, нэгэн уриан дор, нэгэн зорилгын төлөө тэмцэлдэн ялж, ялагдах хуулинд захирагдсан өрсөлдөөн юм. Энэхүү спорт хэмээх шударга өрсөлдөөн нь түүхэн хөгжлийн явцад нийгэм, эдийн засгийн хөгжилтэй уялдан улам

боловсронгуй болон хөгжсөн байна.

Бидний амьдарч, ажиллаж байгаа энэ цаг үед их спортыг жинхэнэ эв нэгдэл, найрамдал-нөхөрлөлийн хэрэглүүр болгож байгаагаас гадна бие бялдрын төдийгүй оюун ухаан, сэтгэлгээ, урлаг, ур чадвар, сэтгэц зүйн хөгжлөөрөө шударга өрсөлдөх боломжит нөхцлийг бүрдүүлэхийн төлөөний хамтын үйл ажиллагаа болон хувирч байна. Үүнтэй уялдан спортын төрлүүдийг хувь хүний нөөц, боломжид тулгуурлан түүний эрүүл мэнд, ёс суртахуунд сөрөг нөлөөгүй хөгжүүлэхэд чиглэгдсэн сургалт-дасгалжуулалтын онол, арга зүйг боловсруулах хэрэгцээ, сонирхол бий болж байна.

Судлах шаардлага

Байт харваа хэмээх их спортын салбарт дэлхийн хэмжээний амжилт үзүүлэхэд сургалт-дасгалжуулалтаас гадна олон улсын түвшинд хэрэглэгдэж буй арга технологийг өөрийн орны тамирчид дээр туршин юу нь болж, юун дээр

анхаарч ажилладгийг судлах шаардлагатай байгаа билээ. Манай орны сургалт-дасгалжуулалтын арга барилд орчин үеийн онол, арга зүйг нэвтрүүлэн судлахад англи хэлний мэдлэг маш чухал юм. Сүүлийн үеийн байдлыг судлан дэлхийн түвшинд ойртохын тулд их спортын нэр томъёоны асуудлыг боловсронгуй болгох тал дээр судлаач эрдэмтэд анхаарч ажиллах шаардлагатай болж байна. Одоогоор байт харвааны спортын төрлийн хувьд нэр томъёоны талаар судлагдсан ажил хараахан байхгүй байгаа тул дэлхийн стандартад хэрэглэгдэж буй тухайн спортын нэр томъёог оновчтой хэлбэрээр томъёолох явдал нь нэн чухал болно.

Бид энэхүү нэр томъёоны судалгааны ажлыг хийснээр Монголын байт харвааны тамирчид, дасгалжуулагчдын сургалт-дасгалжуулалт болон судалгаа шинжилгээний ажилд нь тодорхой хэмжээгээр хувь нэмэр оруулж, амжилт гаргах нөхцлийг бүрдүүлэх боломжтой хэмээн үзэж байна.

Судлагдсан байдал

Төрөл бүрийн спортын сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлтийн тогтолцоо, технологийг боловсронгуй болгох чиглэлээр гадаад, дотоодын спорт судлаачдын олон бүтээл байдаг. Хэдийгээр манай орны байт харвааны спортын хувьд сургалт дасгалжуулалтын арга, технологийн талаар хэвлэгдэн гарсан ном товхимол, орчин үеийн шаардлагад тулгуурласан нэр томъёоны тайлбар болон орчуулгын ажил, энэ талын тодорхой судалгаа бараг хийгдээгүй зөвхөн түүхэн хөгжилтэй холбоо бүхий судалгаа байдаг билээ. Тухайлбал, Л.Жамъянсүрэн "Байт харваа" /1971/, Ц.Жамсранжав, В.Долгормаа "Байт харваа" /2001/ зэрэг гарын авлага, ном хэвлэгдэн гарч ашиглагдаж байна.

Харин үндэсний сурын харваа, буудлагын спортоор бидэнд санаа авах бүтээл цөөнгүй байгаагаас дурдвал: О.Намнандорж "Сур харваж намнах" /1951/, Д.Амарсанаа "Мэргэн буудлагын үндэс" /1972/, С.Батхуяг "Монгол үндэсний сур харвааны онолын үндэс" /1999/ зэрэг болно. С.Батхуяг "Монголын үндэсний сур харвааны онол, арга зүйн үндсэн асуудлууд" сэдвээр 2007 онд боловсрол судлалын шинжлэх ухааны докторын зэрэг хамгаалсан нь байт харвааны спортын сургалт дасгалжуулалтын хувьд ерөнхий суурь болсон хэмээн үзэж болох юм (Батхуяг, 2007, х.18).

Цаашид дэлхий нийтийн хэл болсон англи хэлнээс судалгааны ажлын эх санаагаа авах, харьцуулах, дүгнэх нь Монголын байт харвааны хөгжилд ихээхэн хувь нэмэр оруулах болно.

Бид энэхүү судалгааны өгүүлэлдээ олон улсын түвшинд хэрэглэгдэж буй байт харвааны нэр томъёоны тайлбарыг эх хэл дээр оновчтой тайлбарлан хөрвүүлж, дасгалжуулагч, тамирчдад хэрэглэгдэх анхны гарын авлага болон ашиглагдах асуудлыг хөндсөн болно.

- Судалгааны ажлын дээрх зорилгыг хангахын тулд дараах зорилтуудыг дэвшүүлээ.
- Байт харвааны хэрэглэл, материалын нэр томъёог боловсруулах
- Байт харвааны мэргэжлийн холбогдолтой нэр томъёог боловсруулах
- Байт харвааны сургалт дасгалжуулалттай холбоотой нэр томъёог боловсруулах
- Боловсруулсан нэр томъёоны тайлбараа туршин хэрэглэж, гарын авлага болгон гаргах

Олон улсад ашиглагдаж буй ном зохиол, эрдэм шинжилгээний ажлууд, сэтгүүл, гарын авлага, зөвлөмж, тэмцээн, сургалт-дасгалжуулалт, байт харвааны тоног төхөөрөмж, хэрэгсэлүүд зэрэг судалгааны материалууд дээр тулгуурлан байт харвааны спортод хэрэглэгдэж буй орчин үеийн нэр томъёог оновчтой зөв тайлбарлаж, өөрийн эх хэл дээр хөрвүүлэх судалгааг хийв.

Энэхүү нэр томъёоны тайлбарыг боловсронгуй болгосноор орчин үеийн байт харвааны спортын ололт, амжилт болон алдаа дутагдал зэрэг асуудлыг харьцуулан судлах боломжийг олгохоос гадна дасгалжуулагч, харваачдын амжилтанд тодорхой хэмжээгээр эерэг нөлөө үзүүлнэ хэмээн үзэж байна.

Бид судалгааны ажлын хүрээнд байт харвааны нэр томъёоны тайлбарыг судлахдаа ажиглалт, ярилцлагын болон харьцуулсан уншлагын аргуудыг голлон ашигласан төдийгүй сургалт дасгалжуулалтын нэр томъёоны тайлбарыг боловсруулахдаа дасгалжуулагчдын арга, туршлагын талаарх хэвшмэл болоод электрон хэлбэрийн мэдээллийг судлан, задлан шинжилгээ хийсэн болно. Мөн судалгааны үр дүнд үнэлгээ, дүгнэлт өгөх аргыг ашигласан байна.

Энэхүү судалгааны ажил нь Монгол улсад байт харвааны сургалт-дасгалжуулалтын тогтолцоог боловсронгуй болгох шаардлага тулгарч буй өнөө цагт байт харвааны өндөр зэрэгтэй тамирчид болон өсвөрийн тамирчдын амжилтыг дээшлүүлэхэд тодорхой хувь нэмэр оруулахад чиглэгдсэн юм.

Судалгааны үе шат

Спортын анхны чухал өвүүдийн нэг болох харваа, түүний үүсэл хөгжлийн асуудал нь түүхийн аль ч үед хүн төрөлхтөнд сонирхолтой спорт байж чадсан бөгөөд эдүгээ сурын харваа нь Олимпийн

тоглолтод багтаж, дэлхийн хэмжээнд төдийгүй манай орны спортын шинжлэх ухааны онол-аргазүйн түвшинд судлагдах боллоо. Иймд байт харваа өндөр хөгжсөн улс орны туршлага, орчин үеийн спортын чиг хандлага болон тэдний онол арга зүйг судлан сургалт-дасгалжуулалтандаа нэвтрүүлэх, шинжлэх ухаанч байдлаар хандах явдал нь зайлшгүй шаардлагатай юм.

Байт харвааны судлал манай улсын хэмжээнд эхлэл төдий хэмээн үзэж болохоор байна. Учир нь байт харвааны онол, арга зүйн чиглэлийн судалгаа бараг хийгдээгүй, харваачдын дасгалжуулалт урсгал байдалтай, дасгалжуулагч бүр хувийн арга барилаар шавь нараа дасгалжуулан бэлтгэж байна. Иймд дэлхийн хэмжээнд хөл нийлүүлэн алхахад олон талын судалгаа шинжилгээний ажил хийгдэх хэрэгцээ гарч ирж байгаа бөгөөд бидний хийж буй байт харвааны спортын нэр томъёог оновчтой болгох оролдлого нь чухал ач холбогдолтой хэмээн үзэж байна.

Судалгааны ажлын онолын үндэслэлийг олон улсад хэрэглэгддэг Дэлхийн байт харвааны "FITA" холбооноос гаргасан албан ёсны дүрмийн номыг үндэслэл болгон ашиглав. Өмнө нь байт харвааны мэргэжлийн нэр томъёог эх хэлнээ хараахан буулгаагүй байсан бөгөөд энэхүү ажил нь нэр томъёог оновчтой болгох гэсэн оролдлогын нэг хувилбар болж байна.

Байт харвааны спортын нэр томъёоны тайлбараа боловсруулахдаа үндсэн гурван бүлэг болгон ангилсан ба I бүлэгтээ тухайн спортын хэрэглэл, материалын нэр томъёог, II бүлэгтээ байт харвааны мэргэжлийн холбогдолтой нэр томъёог, III бүлэгтээ сургалт дасгалжуулалттай холбоотой нэр томъёог боловсруулан ангилж, оновчтой хэлбэрээр эх хэлнээ орчуулан хөрвүүлсэн юм. Байт харвааны спорттой холбоотой нэр томъёо нь орчуулан хөрвүүлэхэд нэлээд түвэгтэй байсан бөгөөд тус спортын онцлог болох техник, тоног төхөөрөмж, хэрэгслүүдийг ангилан, бүлэг болгон цагаан толгойн үсгийн дарааллаар байрлуулан бэлтгэлээ.

I бүлгийн хэрэглэл, материалын нэр томъёонд: Харваачийн харвалтанд оролцдог хэрэгсэл болох нум, сум, дагалдах хэрэгслүүд орсон. Жишээ нь: archery-байт харваа, bow-нум, arrow-сум гэх мэт

II бүлгийн мэргэжлийн холбогдолтой нэр томъёонд: Харвалтын үйл ажиллагаанд оролцдог бүхий л үйл явцыг томъёолох гэж хичээсэн болно. Үүнд: Харвалтын техникийн дэс дарааллыг stance-зогсолт, gripping and holding-атгалт ба гогдолт, set up position-нум өргөх, байнд чиглүүлэх, mindset-анхаарлаа төвлөрүүлэх гэх мэт

III бүлгийн сургалт-дасгалжуулалттай холбоотой нэр томъёонд: Тамирчид, дасгалжуулагчид тэмцээн уралдаан болон шүүлт, хурал зөвөлгөөний үед хэрэглэгдэх спортын өргөн хэрэглээний тогтсон нэр томъёог багтаасан болно.

Байт харваа нь тусгай шидэх хэрэгслийн тусламжтайгаар тодорхой зайнд зориулалтын байг онож өрсөлдөх үйл ажиллагаа бөгөөд хөдөлгөөн хүчний нийлмэл зохицуулалттай спортын төрөлд багтдаг. Нум сумаар харвах, намнах нь монгол хүн бүрийн ой, удмын санд үлдсэн аугаа санамж бөгөөд системтэй зөв сургалт-дасгалжуулалтыг хийж чадвал Олимп, тив дэлхийн аварга олон олноор төрөх нь гарцаагүй.

Бүх төрлийн спорт нь нийгэм, соёл, эрүүл мэнд, гоо сайхан, эдийн засгийн тодорхой үүргүүдтэй байдаг гэж эрдэмтэн Матвеев (1991), Паномарев (1987) нар үзсэн байна. Үүнтэй мөн адил байт харвааны спорт нь эрүүлжүүлэх, хөгжүүлэх, нийгэмшүүлэх үүргийнхээ хувьд бусад спортыг төрлүүдээс өвөрмөц онцлогтой юм.

Эрүүлжүүлэх үүргийн хувьд: Байт харваагаар хичээллэхэд насны хязгаар гэж бараг байдаггүй тул түүнийг 8-80 настны спорт гэж нэрлэдэг. Тэмцээн уралдаан нь ихэвчлэн байгалийн сайханд 90, 70, 60, 50, 30, 25, 18 метрийн зайнд харваж, эрүүл агаарт харвасан сумаа авахаар өдөрт дунджаар 5-8 км замыг туулдаг. Тэмцээн нь дүрэм ёсоор ихэвчлэн 5 өдөр явагдаж, нэг өдрийн тэмцээнд тамирчин бүр 72 сумыг 5-6 цагийн турш харваж хөдөлдөг. Түүнчлэн бусад спортынхныг бодвол нэлээд тусгай хүч шаардсан, нарийвчлалтай спортын төрөл бөгөөд тамирчид зөвхөн нэг удаа тэмцээнд ороход дунджаар 7 тонн ачаа (нум татаж нэг удаа харвахад дунджаар 18 кг ачаа өргөсөнтэй тэнцэнэ) өргөсөнтэй тэнцэхүйц ачаалал авч, 12 км газар явган явж, 15 цаг орчим зогсдог. Энэ бүхнээс авч үзвэл байт харваагаар хичээллэгч хүмүүсийн зүрх судасны системийн үйл ажиллагаа болон хүч, тэсвэр, оюун ухааны хөгжлийг сайжруулж (хөгжүүлж) эрүүлжүүлэх зорилгыг хангаж байгаа нь харагдаж байна.

Хөгжүүлэх үүргийн хувьд: Бие бялдрын чанаруудыг хэр хөгжүүлснээс тамирчдын үзүүлэх амжилтын түвшин хамаарах тул бие организмын боломжит дээд хөгжлийг хангахад ихээхэн анхаарах учиртай. Байгаль цаг агаарын задгай нөхцөлд бэлтгэл болон тэмцээн уралдаан явагддагаас тухайн нөхцөлд дасан зохицох чадвар сайтай, цаг агаарын (салхи, бороо, мөндөр гэх мэт) хувьсамтгай үед оновчтой шийдвэрийг гаргах чадамж шаарддагаараа бие бялдрын хөгжлөөс гадна оюун ухаан ба сэтгэн бодох чадварыг хөгжүүлдэг онцлогтой.

Нийгэмшиүүлэх үүргийн хувьд: харваач нь нум сум, газар дэлхий, уул ус, баг хамт олон зэрэг олон талын харилцаанд ордог учраас бие хүний хувьд хувь хүний үнэт зүйл, итгэл үнэмшилтэй болохоос гадна амьгүй эд юмс, байгаль цаг агаар, бусдыг мэдрэх мэдрэмж, үйл ажиллагаанд оролцох чадвартай болж төлөвшдөг.

Шинжлэх ухаан, техник, технологийн шинэ зуунд хөл нийлүүлэн алхахад орчин үеийн дэвшилтэт арга, судалгаа шинжилгээний ололт, амжилтыг зайлшгүй эрэлхийлэн судлах шаардлага тулгарч байна. Ялангуяа спортын дасгалжуулалтын тогтолцоог боловсронгуй болгох асуудал нь өндөр амжилтын төлөө ажиллаж буй мэргэжилтнүүдийн анхаарлыг зүй ёсоор татаж байдаг.

Байт харваа нь 8-80 насны хичээллэгчдийг хамруулах боломжтой өвөрмөц спортын төрөл тул тус спортыг Монгол оронд бүх нийтийн хэмжээнд хөгжүүлэх, өндөр зэрэгтэй тамирчдын амжилтыг дэлхийн түвшинд ойртуулан Олимпын их наадмаас медаль авахуулах нь судлаач бидний нэг томоохон зорилт болж байна. Энэхүү зорилтыг хэрэгжүүлэхэд тус судалгааны ажил нь судлаач, тамирчид, дасгалжуулагчид, сонирхон хичээллэгчдийн хувьд байт харвааны спортын техник-тактик, сургалт-дасгалжуулалт, сэтгэл зүй, бие бялдрын бэлтгэлжилтийн мэдээ мэдээлэл, өөрчлөлт шинэчлэлт, ахиц, хөгжил-дэвшлийн талаархи ойлголтуудыг авч, өөрсдийн сургалт-дасгалжуулалт болон үйл ажиллагаандаа ашиглах боломжтой юм.

ДҮГНЭЛТ

Байт харвааны нэр томъёоны тайлбарыг хэрэглэл, материалын, мэргэжлийн, сургалт-дасгалжуулалттай холбоотой гэсэн 3 бүлэг болгон эх хэлнээ буулган эмхтгэн орчууллаа.

Нэр томъёоны тайлбарыг эх хэлнээ буулгах анхны оролдлого байсан бөгөөд байт харвааны спортоор хичээллэгчид, багш, дасгалжуулагчид нар өөрсдийн судалгаа шинжилгээний ажилдаа, гадаад орны тэмцээн уралдаанд оролцох үедээ болон тус спорт өндөр хөгжсөн улс орнуудын сургалт-дасгалжуулалт, техник элемент, цаг үеийн зайлшгүй чухал шаардлагатай хэрэглээнд доорхи нэр томъёоны эмхтгэлийг гарын авлага болгон ашиглах боломжтой юм.

Байт харвааны нэр томъёоны тайлбарыг гаргаснаар манай орны тамирчид, шүүгчид олон улсын зэрэглэлийн түвшинд ойртоход тодорхой хувь нэмэр оруулахаас гадна тивийн, олон улсын шүүгчид шинээр төрөн гарахад тодорхой үүрэг гүйцэтгэх болно.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Albert J. Irwin. (Jul.30.2002). *Training device for archers*. Patent. United States of America.
- Cadet, J. (1978). *Shooting technique for competition*. Australia
- Howley, E.T., Franks, B.D. (2003). *Health fitness instructors handbook*. United States of America
- Kim Hyung Tak. (2008). *Archery*. Korea.
- Kisik, Lee., Robert de Bondt. (2010). *Total archery*. Korea.
- Richard F.Carella. (1990). *Shooting and training device for archery*. United States of America
- Saladin, K.S. *Anatomy and Physiology*. USA
- Samho. (1995). *Weight training power book*. Korea
- Takahashi, Shoten. (2006). *Weight training*. Japan
- Joe Weider. (1999). *Bodybuilding*. United States of America