

## “ӨСВӨРИЙН САГСАН БӨМБӨГЧДИЙН УЯН ЧАДАВХЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ АСУУДАЛД”

Д.Уранмандах, МУБИС

**Abstract:** Flexible movement of human body is an important physical potential to have any motion thoroughly and completely. Speed, strength, patience, flexibility, and movement coalition is urgency for a sportsman. Flexibility is the most significant competence for the athletes to make effective physical movements during their preparedness. Maximum flexibility is one particular joint movement elements that determine mainly the efficiency and track records of the athletes. Stretching exercises for the basketball aim not only to provide the complete readiness of a completion for the players, but also to help them to advance their level of flexibility. Not only improve their speed and strength but also influence on the players' defensive and offensive techniques, psychological and physical arousal, and traumatism in the game. In other words, high quality of flexibility influences directly on the players' abilities being faster and stronger while defending and attacking (shooting) in a competition. Furthermore, it is very important for basketball players to learn the correct required techniques of the sport and to think critically in the competition. Athletes can be powerful, quick, decisive, encouraged and self-confident enough during the competition if they are flexible in motion. It was proved already, when athletes have enough flexibility they are able to exercise thoroughly and play basketball promptly using more power.

How to make athletes good at static stretching? Basketball players should provide more static stretching exercise at the end of the first part of the whole sport training. It would be helpful for the players in the next time when they make basic techniques and detailed motion elements of the basketball. The flexible enough basketball players can lose their fear of having difficult motions such as doubling, flinging and zigzagging during the game, but then they became more self-confident and powerful so that can make the difficulties easy for them. The static stretching is used generally for variety of sports classified as the stretching of arms, legs, joint, thighs and go on.

**Түлхүүр үг:** Тамирчин, хөдөлгөөн, булчингийн үйл ажиллагаа, сунгалтын болон хүчний дасгал

### Удиртгал

Орчин үеийн биеийн тамир спортын хөгжлийн чиг хандлага, өндөр зэрэглэлийн тамирчин бэлтгэх ажлыг эрчимжүүлэхэд сургалт-дасгалжуулалтын арга зүй, технологийг боловсронгуй болгох асуудал зайлшгүй чухлаар тавигдаж байна.

Тамирчдын булчингийн хүч, хөдөлгөөний хурд, эвсэл, уян чанар, тэсвэрийн чадавхын хөгжлийн түвшингээс спортын амжилт, бие бялдрын ажиллах чадвар шалтгаалах бөгөөд улмаар энэ нь тамирчдын спортын ур чадвар дээшлэн тодорхой амжилт үзүүлэхэд нөлөөлдөг.

Аливаа хөдөлгөөний үйлдлийг гүйцэтгэхэд чухал шаардлагатай хурд, хүч, тэсвэр, уян, хөдөлгөөний эвсэл зэрэг бие бялдрын чадавхуудын үзүүлэлтийг бие бялдрын бэлтгэлжилт гэнэ. Бие бялдрын хөдөлгөөний чадавхид хөдөлгөөн болон зүг чигээ өөрчлөх хурд, техник гүйцэтгэлийн хурд, нэг хөдөлгөөнөөс нөгөөд шилжих хурд, нийлэмж болон сэтгэх хурд, уялдаа холбоог мэдрэх чадвар, хүч, тэсвэр, тэнцвэр зэрэг орох

ба эдгээр нь тамирчны бие бялдрын хөгжилд гол нөлөөлөх үзүүлэлт болдог. Бид энэхүү судалгааны ажлын хүрээнд өсвөрийн сагсан бөмбөгчдийн хөдөлгөөний бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэхдээ хурд, хүч, эвсэл, уян чанар, тэсвэрийн чадавхыг хөгжүүлэх сургалт-дасгалжуулалтын хөтөлбөр боловсруулан ажилласан байна. Энэ өгүүлэлдээ зөвхөн уян чадавхыг хөгжүүлэх асуудлын талаар нэлээд дэлгэрэнгүй өгүүлэх болно.

### Үндсэн хэсэг

Уян чадавхыг хөгжүүлэх нь тамирчдын бие махбод булчингийн үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлөөд зогсохгүй сэтгэл зүйн хувьд ч асар их ач холбогдолтой юм. Мөн хөдөлгөөнийг хурдан шаламгай хийх, хөдөлгөөний далайц өндөр байх, шийдэмгий зоригтой, өөрийн хүчиндээ итгэдэг болгоход ихээхэн нөлөөлөл үзүүлнэ. Харин уян чадавх болон үе хөдөлгөөний хөгжилт хангалтгүй байх нь эсрэгээр тамирчдад сөрөг нөлөөг үзүүлдэг байна.

Үүнд:

1. Тамирчдад хөдөлгөөний тодорхой дадлыг эзэмших явц удаашралтай, цаг хугацааг ихээр зарцуулах
2. Тамирчид аливаа бэртэл гэмтэлд амархан өртөх
3. Хүч, хурд, тэсвэрийн хөгжил удааширч тэдгээрийн хөгжлийн хэмжээг бүрэн ашиглаж чадахгүй байх
4. Хөшилт түргэн явагдах
5. Ядралтанд орох буюу дараачийн ачаалал авах чадвар буурах
6. Хөдөлгөөний далайц хязгаарлагдмал байдалд орсноор хөдөлгөөний хурд багасах

Зарим тамирчдад булчингийн хүчний хөгжил хангалтгүйгээс сургалт-дасгалжуулалтын явц болон тэмцээн дээр хөдөлгөөнийг далайцтай гүйцэтгэж чаддаггүй бол заримд нь булчинг хэт хөгжүүлсэнээр (булчин зангирч томрох) үе мөчний хөдөлгөөн хязгаарлагдмал байдалд орж байгаа байдал ажиглагддаг. Тиймээс уян чадавхыг хөгжүүлэхэд чиглэгдсэн тусгай дасгалыг хүчний дасгалтай хослуулах нь зүйтэй юм.

Уян чадавхыг хөгжүүлэхдээ стрейтчингийн дасгалыг цөөн тоогоор эсвэл 1-2 удаа гүйцэтгэх бус тодорхой хугацаа, тоогоор системтэй сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлтөд тусгаж оруулснаар үр дүнд хүрнэ. Уян чадавх идэвхтэй, идэвхгүй гэсэн хоёр хэлбэрээр илэрнэ. *Идэвхтэй* уян чадавх нь булчингийн өөрийн хүчний үр дүнд илрэн гардаг бол *идэвхгүй* нь гадны хүчний нөлөөн дор илэрдэг.

Идэвхгүй уян чадавхыг хамтрагчтай, хэрэглэлтэй, өөрийн биеийн жинг ашиглаж хийх дасгалаар хөгжүүлж болно. Сагсан бөмбөгийн тамирчдад статик идэвхтэй уян чадавхын дасгалыг өгөх нь илүү тохиромжтой.

Статик<sup>1</sup> дасгалд булчинг аажмаар эсвэл булчингийн бүлэг ба түүний холбоос эдийн хамгийн эцсийн байрлалд хэдэн секунд барих дасгалууд орох ба булчингийн ширхэг энэ агшинд хамгийн урт байдаг.

Уян чадавх нь дасгалыг их хүчээр хурдан, хөнгөн шаламгай, нүдэнд харагдахуйц гүйцэтгэж чаддаг

1 Static

болно (Сагарика Вандиопадхья<sup>2</sup>. Сенту Митра<sup>3</sup>. Аруп Гаен<sup>4</sup>, 2014). Бие бялдрын чадавхуудыг хөгжүүлэх арга зүйн чухал асуудлуудын нэг нь уян чадавхыг хүчний чадавхтай уялдуулах явдал юм. Мэргэжлийн ном, зохиолуудад эдгээр чадавхыг хослуулан өндөр түвшинд хөгжүүлэх шаардлагатайг тэмдэглэсэн байдаг. Энэхүү шаардлагыг зөрчвөл аль муу хөгжсөн чадавх нь нөгөө чадавхын хөгжлийг бүрэн гүйцэд ашиглах боломжийг багасгадаг. Иймээс үений хөдлөнгө чанарын хөгжил доогуур байвал тамирчин хөдөлгөөнийг зохих хурд, хүчээр гүйцэтгэх боломжгүй юм.

Уян чанарын дасгал нь сагсан бөмбөгчдийн хурд болон үеүдийн хөдөлгөөний дээд зэргийн далайцыг нэмэгдүүлээд зогсохгүй хамгаалалт, довтолгооны техник, гэмтэл бэртэл, сэтгэл зүйд чухал ач холбогдолтой. Тухайлбал, огцом хурдтай эргэлт, гүйлтүүд, тохолт гэх мэт.

Мөн тулгуур хөдөлгөөний аппаратын үеүдийн хөдлөнг чанар нь техник үйлдлүүдийг хурдтайгаар гүйцэтгэхэд нөлөөлөхөөс гадна хөдөлгөөнийг уран чадварлаг гүйцэтгэх, эв дүйг хөгжүүлэхтэй шууд холбоотой.

Стретчингийн<sup>5</sup> дасгалыг сургалтын эхний хэсгийн төгсгөлд хийх нь үндсэн нарийн техник, элементүүдийг гүйцэтгэхэд илүү хялбар дөхөм болгож өгөхөөс гадна сургалт-дасгалжуулалтын төгсгөлд хийх нь илүү үр дүнтэй байдаг. Учир нь сэргээлтийн үйл ажиллагааг түргэсгэн булчингийн хөндүүрийг багасгаж өгнө.

Өөрөөр хэлбэл, дараачийн сургалт-дасгалжуулалтад бие махбодыг ачаалал авахад бэлдэж өгнө гэсэн үг. Лас Вегас<sup>6</sup> хотын Невадагийн<sup>7</sup> их сургуулийн дасгалжуулагч Джерри Тарканя<sup>8</sup> “Бие халаалтын үед бүх үе холбоос, булчингууд сайтар сунгагдаж, ачаалал авахад бэлэн болгох нь үр бүтээлтэй сургалт-дасгалжуулалт явагдах үндсэн нөхцөл болдог” гэжээ.

Стретчингийн дасгалын гол ач холбогдол нь спортын гэмтэл бэртэлээс урьдчилан сэргийлдэг. Спортын гэмтэл бэртэл нь бие халаалт дутуу хийх, тоглолтын төгсгөлд ядарсан үед ихээхэн

2 Sagarika Bandyopadhyay

3 Sentu Mitra

4 Arup Gayen

5 Stretching

6 Las Vegas

7 Nevada

8 Jerry Tarkanya

тохиолддог.

Энэ нь үе холбоос, булчин шөрмөсөнд олонтоо тохиолддог бэртэлийн тоог багасгаж өгөх ба хэт ачааллыг тэсвэрлэхэд нөлөөлдөг эерэг талтай. Иймээс тамирчид стретчингийн дасгалыг хийснээр тоглолтын явцад давтагдан хийгддэг эрс, огцом хөдөлгөөнийг далайцтай гүйцэтгэхээсээ айх, шантрахгүй байх боломжийг олгодог байна.

АНУ-ын сагсан бөмбөгийн дасгалжуулагч Джон Вуден<sup>9</sup> (1947-1975) Амжилтын гурвалжин номондоо “Миний бэлтгэл, сургуулилт өдөр бүр сагсан бөмбөгчдийн уян чадавхыг хөгжүүлэх, үе холбоос булчинг сунгах иж бүрэн системтэй дасгалуудыг агуулсан 15-20 минутын бие халаалтаар тогтмол эхэлдэг байсан учраас Б.Уолтон<sup>10</sup>, К.Роу<sup>11</sup>, Л.Алсидор<sup>12</sup> зэрэг төвийн тоглогчид маань стретчингийн дасгалын ачаар нэг ч тоглолтыг гэмтэл бэртэлээс болж орхиогүй” гэж тэмдэглэжээ (Дамба.Баасансүрэн, 1998, х.4-5).

Сагсан бөмбөгчид стретчингийн дасгалыг хийснээр уян чадавхын хөгжлийг тодорхой түвшинд хүргэхээс гадна тэднийг сургалт-дасгалжуулалтын болон тэмцээний өмнөх бэлтгэлжилтийн түвшинд барьдаг. “Уян чадавхын хөгжил хангалтгүй байх нь хурд хүч, тэсвэр, энерги зарцуулалт, булчин шөрмөсний гэмтэлд ихээр нөлөөлдөг” хэмээн бичсэн нь бий (Сүхбат, 2007, х.59).

Уян чадавхыг хөгжүүлэх дасгалуудыг сургалт-дасгалжуулалтын өмнө ба төгсгөлд 5-15 минутын хугацаатай тогтмол хийлгэж хэвшүүлэх хэрэгтэй. Дасгалыг гүйцэтгэх хэмнэл нь удаан, амьсгалын тоо цөөн байх ба үүнийг дасгалжуулагч байнга хянаж байх хэрэгтэй.

Мөн дасгалыг гүйцэтгэх үед амьсгалыг уртаар авч гаргах хэрэгтэй ба ялангуяа амьсгалаа гаргах үедээ булчинг сунгах үйлдэлд хичээх нь илүү үр дүн өгдөг. Тухайлбал, бөхийх үед амьсгалаа удаан гаргаж, дараа нь алгуур амьсгал авах жишээтэй.

Стретчингийн дасгалыг гүйцэтгэх үед амьсгалыг ердийн байдлаар авахад түвэгтэй байх нь булчингийн сулралт хангалтгүй байгаатай холбоотой юм. Булчинд сайн сулруулалт хийе гэвэл дасгал бүрийг гүйцэтгэхдээ тоолж байхыг тамирчдадаа зөвлөх хэрэгтэй.

9 John Vudyen

10 B.Uolton

11 K.Rou

12 L.Alsidor

Энэ нь хүн тоолох явцдаа амьсгал авч гаргадагтай холбоотой.

Стретчингийн дасгалын үед тамирчид амьсгал түгжих нь элбэг байдаг ба ингэснээр тухайн дасгалын үр дүнг багасгадаг.

Бие халаалтын үед стретчингийн дасгалыг удаан хэмнэлээр хийх ёстой бөгөөд тухайн дасгал нь биеийн аль хэсгийн булчинд чиглэгдсэн байхаас хамааран тэр хэсгийн булчинд анхаарлаа төвлөрүүлэн гүйцэтгэх нь чухал.

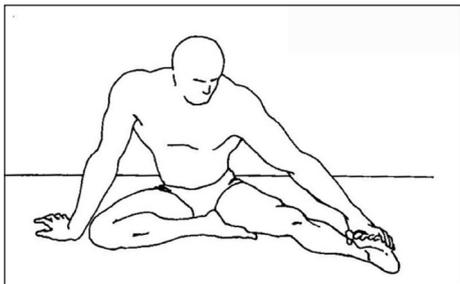
Стретчингийн дасгалын үр дүнд тохиолдож болох булчин, холбоос эдүүдийн суналт, сэртрэлт, тасралт багасан, тоглогчийн гүйцэтгэх хөдөлгөөний шилжилтийн хурд, техник, тактикийн үйл ажиллагааны гүйцэтгэл ялангуяа мөр, түнх, бугуйн үеүдийн уян чанар сайжирч, тамирчны талбайд тоглох хугацаа нэмэгддэг сайн талтай.

Бүх булчингуудын сунгалтыг сайжруулахын тулд тамирчин хэд хэдэн чухал зүйлүүд дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх нь зүйтэй. Үүнд:

- Булчинг сунгахдаа огцом татганасан хөдөлгөөн хийхгүй байх
- Сунгалт хийж байгаа бүлэг булчингуудад онцгой анхаарах
- Ганцаарчлан бие даан гүйцэтгэх
- Сунгалтыг хүрэх заагт 15-30 секунд барьж хийх
- Хөдөлгөөний далайцыг бүх талаар нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн байх
- Хүчний болон уян чанарын дасгалыг хослуулах
- Төлөвлөгөөтэй, системтэй, олон дахин давтан хийх замаар хөгжүүлэх зэрэг болно.

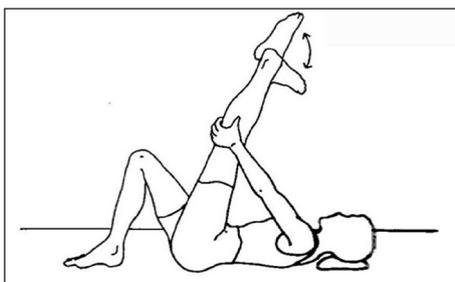
Уян чадавх хөгжүүлэх стретчингийн дасгалыг жишээ татан үзүүлвэл:

Спортын олон төрөлд гар, хөл, үе мөч, гуяны сунгалтын стретчингийн дасгалыг өргөн ашигладаг. Эдгээр дасгалыг дараах байдлаар гүйцэтгэнэ.



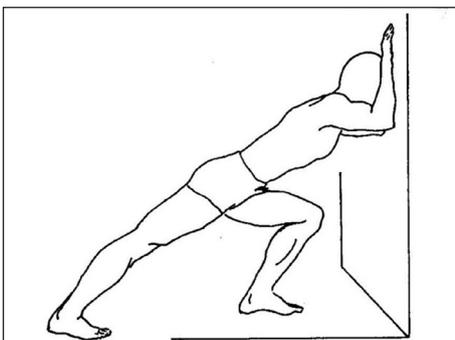
Дасгал 1. Шилбэний булчинг сунгах

Зүүн хөлийн дотор гуянд баруун хөлөө нугалан ул хүрч байхаар сууна. Баруун хөлийн гуя, шилбэний гадна булчин газарт хүрч, гарын алгаар тулж, биеэ суллаад амьсгалаа гаргахдаа зүүн гараар зүүн хөлийн улыг аажмаар газар луу дарна. Дасгалаа эсрэг талдаа давтана.



Дасгал 2. Ахилын шөрмөс ба шилбэний булчинг сунгах

Баруун хөлөө нугалан зүүн хөлийн тахимнаас барьж хэвтэнэ. Зүүн хөлийн өлмийг ээтийлгэн жийнэ. Дасгалаа эсрэг талдаа давтана.

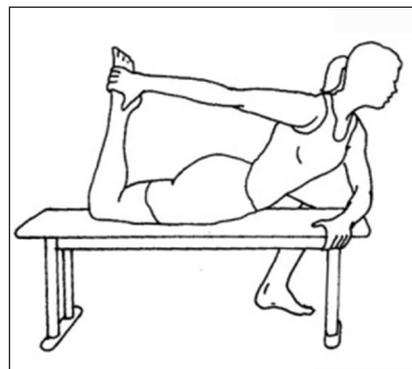


Дасгал 3. Ахилын шөрмөс ба шилбэний булчинг сунгах

Хөлийн өлмийг урагш чиглүүлэн зүүн хөл дээр давшиж зогсоно. Шуугаар хананд тулна. Амьсгалаа гаргаад биеэ суллахдаа урд хөлийн өвдөг рүү түлхэнэ. Дасгалаа эсрэг талдаа давтана.

Дасгал 4. Гуяны урд талын булчинг сунгах

Зүүн хөлөөр газар тулж баруун талаараа сандал дээр хэвтэнэ. Баруун хөлний шилбэнээс баруун гараар барьж цээжээ өргөнө. Дасгалаа эсрэг талдаа гүйцэтгэнэ.



Дасгал 5. Гарын булчинг сунгах Даавуу барьж зогсоно. Зүүн гараа тохойгоор нугалан өргөж мөрөө давуулах ба баруун гараа тохойгоор нугалж арагш дээш өргөн даавууны 2 талаас ахиулах маягтай барина. Дасгалаа эсрэг талдаа давтана.

## ДУГНЭЛТ

- Эрдэм шинжилгээ-арга зүйн судалгааны материалуудад дүн шинжилгээ хийж үзэхэд уян чадавх нь тухайн спортын төрлийн дасгалыг гүйцэтгэх үед ихэнх үений гадаргууны хэлбэр нь хөдөлгөөний их далайцад саад болдоггүй, дасгалаар тогтмол хичээллэх замаар үе холбоосын уян налархай байдлыг нэлээд хэмжээгээр нэмэгдүүлж болно хэмээн тодорхойлсон байдаг.
- Сагсан бөмбөгчдийн бие бялдрын хөгжилтөд уян чадавх нь тамирчдын бие махбод булчингийн үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлөөд зогсохгүй сэтгэл зүй, хөдөлгөөнийг хурдан шаламгай хийх, хөдөлгөөний далайц өндөр байх, шийдэмгий зоригтой, өөрийн хүчиндээ итгэдэг болгоход ихээхэн ач холбогдолтой.
- Сургалт дасгалжуулалтад сагсан бөмбөгчдийн уян чадавхыг хөгжүүлэхдээ янз бүрийн стретчингийн дасгалыг хэрэглэх нь тухайн тамирчны амжилт, эрүүл мэндэд эерэг нөлөө үзүүлдэг байна.
- Үений хөдлөнгө чанарын хөгжил доогуур байвал тамирчин хөдөлгөөнийг зохих хурд, хүчээр гүйцэтгэх боломжгүй тул сунгалтын стретчингийн дасгалыг хүчний дасгалтай хийж хэвших нь зүйтэй болно.
- Уян чадавхыг хөгжүүлэхдээ стрейтчингийн дасгалыг цөөн тоогоор эсвэл 1-2 удаа гүйцэтгэх бус тодорхой хугацаа, тоогоор системтэй сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлтөд тусгаж оруулснаар үр дүнд хүрнэ.
- Стретчингийн дасгалын үр дүнд тохиолдож болох булчин, холбоос эдүүдийн суналт, сэтрэлт, тасралт багасан, тоглогчийн гүйцэтгэх хөдөлгөөний шилжилтийн хурд, техник, тактикийн үйл ажиллагааны гүйцэтгэл ялангуяа мөр, түнх, бугуйн үеүдийн уян чанар сайжирч, тамирчны талбайд тоглох хугацаа нэмэгддэг сайн талтай.

## АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Алтанцэцэг, Л. (2009). *Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, арга зүй*. Улаанбаатар
- Андрюшенко, Л.Б. (1985). *Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги игруппах высшего спортивного мастерства*. Москва
- Вороьева, Х.П. (1975). *Спортивные игры*. Москва
- Дамба, Б., Баасансүрэн, Б. (1998). *Тейп, Стретчинг*. Улаанбаатар
- Калмыков, С.В. *Сурагчид-тамирчдын бие бялдрын (хөдөлгөөний) чанарууд*. Уртнасан, Л. (2001). орос хэлнээс орчуулсан. Улаанбаатар
- Комаров, А.В. (1967). *Баскетбол*. Москва
- Матвеев, Л.П. (1991). *Теория и методика физической культуры*. Москва
- Уртнасан, Л. (2010). *Бие бялдрын хүмүүжлийн агуулга, хөтөлбөрийн хөтөч 2*. Улаанбаатар
- Сагарика Вандиопадхая, Сенту Митра, Аруп Гаен. (2014). Сагсан бөмбөгийн тамирчдийн харьцангуй хурд дээр хийгдсэн сунгалтын болон эсэргүйцэх чадварын сургуулилтын үр дүн. нэг сэдэвт бүтээл. *Энэтхэг*
- Сүхбат, Г. (2007). *Спортын физиологи, сэтгэл судлал*. Улаанбаатар