

МУБИС-ИЙН 2015 ОНД ЭЛСЭГЧДИЙН БИЕ БЯЛДАРЫНУЯН ЧАНАРЫГ СУДАЛСАН НЬ

Ч.Цогтбаяр, магистр, МУБИС

Аннотация: Важным вопросом информационной эры является улучшение физической подготовки молодых поколений и будущих учителей, являющимися будущей Монголии.

Изучал поступающих в 2015 году в Монгольский государственный университет образования вне физического факультета студентов по гибкости, которая является из 5 качеств физической подготовки и дал оценку, пытался определить пути решения и направления.

В новой эре науки и техники для лучшего развития каждого человека сталкиваемся необходимостью исследований современных и перспективных методов, научно-исследовательских достижений.

Особенно обязательной частью исследования являются улучшение физической подготовки студентов высших учебных заведений, создание условий для образования и воспитания. “Физическую культуру” можно понимать как достижения и результаты культурно-просветительного мероприятия, направленные на укрепление человеческого организма, развитие человеческой способности. Поэтому одним из важнейших вопросов является формирование для молодежи культуры физической подготовки и обязательное соблюдение ее в жизни.

Гибкое движение-это максимальная амплитуда движения человеческого потенциала. Одна часть амплитуды движения зависит от сокращения мышц и другая часть от части мышцы и от гибкости растяжки сухожильной мышцы. Для развития гибкого движения используют упражнения для растяжения мышц и эти упражнения способствуют гибкости связующих мышц мягких тканей. При определенном повторе движения увеличится гибкость.

При увеличении гибкости улучшается движение, активизируется обмен веществ, улучшается кровообращение, поэтому улучшается работа пищеваренной системы и организм. И ускоряется вывод токсичных веществ из организма, оздоравливается вес организм, улучшается память, повышается концентрация внимания, принимается правильное решение и вполне мотивирован, чтобы увидеть положительную сторону.

Ученые установили, что гибкость активно развивается в возрасте 7-14 и в 16-17 годах развитие стабилизируется, и в дальнейшем есть тенденция спада, но постоянное занятие упражнениями растяжки до 35-40 лет можно сохранить гибкость. Гибкость стабильно развивается в возрасте 17-19 лет и гибкость у девочек этого возраста относительно выше, чем у мальчиков.

Түлхүүр үг: уян чанар, бие махбодын соёл, хөдөлгөөний далайц, идэвхтэй ба идэвхгүй, динамик, статик, ерөнхий ба тусгай

Удиртгал

Хүний эрүүл мэндийг бэхжүүлж, бие махбодын үйл ажиллагааны тогтолцоог нэмэгдүүлэн авьяас чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэгдсэн нийгмийн үйл ажиллагааны ололт амжилт, үр дүнг “Бие махбодын соёл” гэж ойлгоно (Уртнасан, 2010). Иймд бие бялдын соёлыг оюутан залууст төлөвшүүлж, амьдралд зайлшгүй дагаж мөрдөх ёстой гэдгийг ойлгуулах нь чухал болоод байна.

Хөдөлгөөнийг хамгийн их далайцтай хийх хүний чадварыг уян чанар гэнэ. Уян чанарыг гурав ангилдаг.

- Идэвхтэй ба идэвхгүй уян /идэвхтэй уян чанар нь булчингийн өөрийн хүчний үр дүнд илрэн гардаг, харин идэвхгүй нь гадны хүчний нөлөөн дор илэрнэ/

- Динамик /хөдөлгөөнтэй/ ба статик /барилтад/
- Ерөнхий ба тусгай уян гэж ангилдаг.

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 дасгалууд нь булчинг холбогч зөөлөн эдүүдийг уян зөөлөн, сунамтгай болгодог. Сунгалтын дасгалыг

тодорхой хэмжээгээр давтан гүйцэтгэснээр уян чанар нэмэгддэг.

Хүний биеийн уян чанар нэмэгдсэнээр хөдөлгөөний 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 хурдасч, бие эрүүлжих ба ой тогтоолт сайжрах, анхаарал төвлөрөх чадвар дээшилж, зөв шийдвэр гаргах, аливааг эерэг талаас нь харах гэх мэт сайн талтай болно.

Орчин үед хүн төрөлхтөний амьдралын хэв шинж өөрчлөгдсөн нийт хүн амын бараг 60-70% нь хөдөлгөөний дутагдалд орсноор, илүүдэл жин, суурь өвчлөл зонхилох хувийг эзэлж байна. Оюутан залуучуудын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн өнөөгийн төвшинг тодорхойлох үндсэн чиглэлтэй холбогдуулан оюутны дунд зохиож байгаа бие бялдрын хүмүүжлийн ажлын арга зүй, зохион байгуулалтыг өөрчлөн шинэчлэх асуудал амьдралаас урган гарч байгаа нь уг судалгааг хийх үндэслэл болсон юм.

МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын бие бялдарын уян чанарын түвшинг тогтоож, уг чанарыг дээшлүүлэх арга замыг тодорхойлоход судалгааны зорилго оршино. Дээрх судалгааны зорилтыг хангах үүднээс дараах зорилтуудыг дэвшүүлэн тавьсан болно.

1. МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын бие бялдарын уян чанарын өнөөгийн түвшинг тодорхойлох
2. Оюутнуудын бие бялдрын хөгжилт, бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх арга замыг боловсронгуй болгох

Тиймээс оюутан залуучуудын бие бялдрын хүмүүжлийн асуудлыг иж бүрнээр нь судлан үзэж улам боловсронгуй болгох шаардлагатай байна. Энэхүү судалгааг практикт нэвтрүүлсэнээр:

- Оюутнуудын биеийн тамирын хичээлийн ба хичээлийн бус хэлбэрийн бие бялдрын хүмүүжлийн ажлуудыг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй болгон сайжруулах нөхцлийг бүрдүүлэх
- Оюутны бие бялдарын уян чанарыг үнэлж дүгнэх шалгууруудыг оновчтой тогтоох
- Оюутан залуучуудын уян чанарыг дээшлүүлэх арга замыг боловсронгуй болгоход ашиглаж болно.

Судлагдсан байдал

Уян чанарын үзүүлэлтийг судалсан судалгааны материал ховор байна. Нийтийн биеийн тамир талаас нь Биеийн Тамир Спортын Хөгжлийн Төв 2013 онд бүх нийтийг хамарсан судалгааг биеийн таван чанар болох хурд, хүч, уян чанар, тэсвэр, тэнцвэр дээр авч сорилын нэгдсэн үнэлгээг гаргаж байсан бол, мэргэжлийн тамирчин талаас нь “Өндөр зэрэгтэй уран сайхны гимнастикчдын уян чанарын түвшинг судалсан нь” сэдвээр уран сайхны олон улсын хэмжээний мастер, олон улсын шүүгч Б.Бат-Отгон 2012 онд олон улсын эрдэм шинжилгээний хуралд илтгэл тавьж хэлэлцүүлсэн болно. МУБИС-ийн “Оюутнуудын уян чанарыг судалсан нь” сэдвээр Урлаг Биеийн Тамирын Сургуулийн биеийн тамирын тэнхимийн багш Д.Уранмандах 2014 онд “Лавай” сэтгүүлд өгүүлэл хэвлүүлжээ.

Судалгааны арга, аргачлал

Уян чанарыг тодорхойлох



Нуруугаар хананд сайн тулж, хөлөө өвдгөөр нь нугалахгүй суугаад хайрцган дээр гарыг алгаар нь тавина. Өвдөгний үений харалдаа хайрцагны ирмэгийг байрлуулна. Гараа хайрцаг дээр тавьсан чигээр урагш түлхэж бөхийнө. Өөрийн хийж гүйцэтгэх хамгийн дээд цэг хүртэл түлхээд хайрцаг зогссон зайг см-ээр хэмжиж тогтооно.

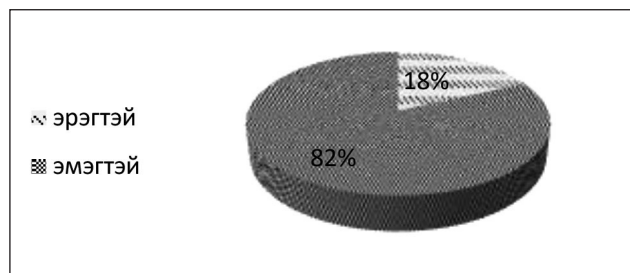
Хүснэгт 1 Судалгааны 5 чанарын нэгдсэн дүн

№	Нэрс	Хүйс	Нас	Тоо	Биеийн жин	Биеийн өндөр	Хурд	Тэсвэр	Уян хатан	Хүч			Тэнцвэр
										Гар дээр сунилт	Хэвлийн таталт	Шатанд алхалт	
1	Багш 1	эрэгтэй	17,7	21	60,6	163,8	37,9	27,41	58,3	29,2	24,9	30,6	50,4
		эмэгтэй	17,9	94	57,4	156,6	34,4	24,92	58,2	20,7	22,2	34,3	58,4
2	Багш 2	эрэгтэй	17,7	15	58,2	166,2	38,8	13,95	45,3	23,9	20,1	29,7	54,2
		эмэгтэй	17,7	138	53,9	156,7	33,9	16,59	42,6	17	16,4	28,3	33,2
3	Багш 3	эрэгтэй	17,9	51	59,5	168,1	42,3	21,72	48,3	27,5	27,2	32,7	28,2
		эмэгтэй	17,6	101	53,9	157,3	34,5	19,78	45	16,2	16,3	28,9	30
4	Багш 4	эрэгтэй	18,5	11	58,3	168,2	34,5	22,06	47	27,7	22,7	25,2	90,4
		эмэгтэй	17,9	74	52,6	157	30,6	19,4	42,6	17,7	17,1	27,4	65,2
5	Багш 5	эрэгтэй	18,3	3	60,5	165,3	41,2	23,33	41,6	33,6	23,6	32,5	41
		эмэгтэй	17,6	35	53,1	156,9	32	17,46	43,3	28,9	14,9	27,8	33
6	Багш 6	эрэгтэй	19,3	14	60	168,7	39,4	23,68	44,8	34,4	25,6	34,8	35
		эмэгтэй	17,6	58	53,6	160,9	37	18,38	48,2	23,7	17,1	32,7	33
7	Багш 7	эрэгтэй	17,9	30	60,6	169	39,2	23,56	44,3	24,5	24	29,3	34,6
		эмэгтэй	17,8	153	52,8	156,7	34,5	17,74	44,3	14,9	16,4	29,1	32,6
8	Нийт дүн	эрэгтэй	18,1	145	59,6	167	39	22,24	47	28,6	24	30,6	47,6
		эмэгтэй	17,7	653	53,9	157,4	33,8	19,18	46,3	19,8	17,2	29,7	40,7

Судалгааны хэсэг

Судалгаанд МУБИС-ийн 2015 онд элсэгч 1-р курсийн 34 бүлгийн эрэгтэй, эмэгтэй 798 оюутан хамрагдсан бөгөөд үүнээс эрэгтэй 145, эмэгтэй 653 оюутан байв.

Диаграмм 1
Оюутны тоо /хувиар/



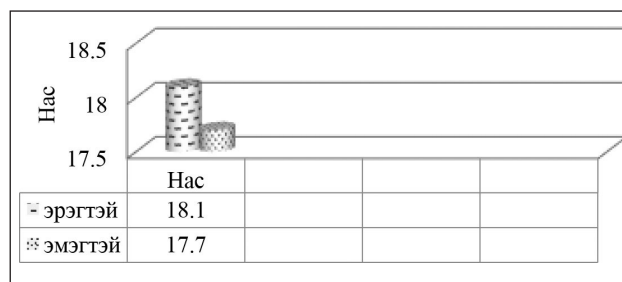
МУБИС-д элсэгчдийн цөөнх нь эрэгтэй, олонх нь эмэгтэй оюутнууд юм.

Хүснэгт 2 Уян чанарын түвшинг тогтоох сорилын үнэлгээ /15-24 нас/

№	Уян чанар	Хүйс	1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
1		эрэгтэй	0 – 27 см	28 – 38 см	39 – 48 см	49 – 57 см	58 см дээш
2		эмэгтэй	0 – 30 см	31 – 39 см	40 – 48 см	49 – 57 см	58 см дээш

Үүнээс үзэхэд багш мэргэжлээр суралцах сонирхол эмэгтэй оюутнуудын дунд түгээмэл байна.

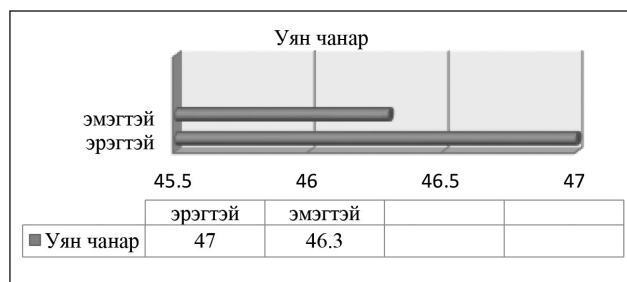
Диаграмм 2
Насжилт /дунджаар/



Насжилтыг нийт оюутны дундаж үзүүлэлтээр авлаа. Насны байдлаас харахад эрэгтэй оюутнуудын насжилт нь эмэгтэй оюутныхаасаа өндөр байгаа нь 1-2 жилийн дараа холбоотой болов уу.

БТСГазрын гаргасан сорилын үнэлгээнээс авав

Диаграмм 3



Энэ үзүүлэлтээс харахад охид, хөвгүүд адилхан 3 оноо авсан байгаа нь хүүхэд залуучууд хөдөлгөөний дутагдалд орж байгааг илэрхийлэх үр дүн боллоо. Охид 46,3 см байсан бол хөвгүүд 47 см байгаа нь хөвгүүд, охидыг бодвол спортын ямар нэгэн төрлөөр хичээллэдэгтэй холбоотой юм.

ДҮГНЭЛТ

Уян чанар нь 7-14 насанд 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 боломжтойг эрдэмтэд нотолсон байдаг. Уян чанар нь 17-19 насанд тогтвортой хөгждөг ба энэ насны охидын уян чанар хөвгүүдээс харьцангуй илүү байх боломжтой.

Гэтэл судалгаанаас харахад охидын бие бялдарын уян чанар хөвгүүдээс сул байгаа нь маш хангалтгүй байна. Нийт эрэгтэй, эмэгтэй оюутнуудын уян чанар нь Биеийн Тамир Спортын Хөгжлийн Төвөөс гаргасан “Хүн ам чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил”-ын түвшинтэй харьцуулахад 3 онооны үзүүлэлтийг авсан байна. 1-5 хүртлэх онооны амжилтаас 3 гэсэн үнэлгээ авсан нь манай сургуулийн оюутнуудын уян чанар дундаж хэмжээнд байгаа нь харагдсан юм. Охид 46,3 см байсан бол хөвгүүд 47 см байгаа нь хөвгүүд, охидыг бодвол спортын ямар нэгэн төрлөөр хичээллэдэгтэй холбоотой болов уу.

Бидний авсан судалгаанаас харахад бие бялдарын 5 чанар нь харилцан адилгүй төлөвшсөн

байна. Энэ нь тэдний өсөж төрсөн орчин, амьдралын хэв маяг, дадал хэвшлээс ихээхэн шалтгаалж байна. Энэхүү судалгаанаас харахад охид, хөвгүүд адилхан 3 оноо авсан байгаа нь хүүхэд залуучууд хөдөлгөөний дутагдалд орж байгааг илэрхийлэх үр дүн боллоо.

Хүн хөгширч үхдэггүй, хөшиж үхдэг гэсэн ардын зүйр үг байдаг. Хөдөлгөөний дутагдалд дараах хүчин зүйл нөлөөлж байна.

Үүнд:

- ЕБС-ийн биеийн тамирын хичээлийн цаг, заал талбайн хүрэлцээ дутмаг
- Биеийн тамир спортод хандах хандлага сул
- Чөлөөт цагаа өнгөрөөх спортын байгууллага дутмаг зэргээс шалтгаалж байна.

Үүнээс гарах арга зам нь

- Хөдөлгөөн хүнд ямар хэрэгтэй болохыг таниулах арга хэмжээг зохион байгуулах
- Хүүхэд залуучуудад хөдөлгөөний дутагдлаас гарах, урьдчилан сэргийлэх арга замыг зааж өгөх /тайлбарлах, үзүүлэх, давтуулах, дасгалын цуглуулга хийлгэх/
- Дасгалыг хийхдээ хөдөлгөөний далайцыг бага багаар нэмэгдүүлэх
- Уян чанарыг хөгжүүлэх дасгалын тоог нэмэгдүүлж, давталтыг олон болгох
- Хөдөлгөөний далайцыг нэмэгдүүлэхийн тулд хэрэгсэл ашиглах /саваа мод, резин, дээс, гимнастикийн хана/
- Сунгалтын дасгалыг хичээлийн эхэнд болон төгсгөл хэсэгт тогтмол хийлгэх

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Алтанцэцэг, Л. (2009). *Бие бялдарын хүмүүжлийн онол, арга зүй*. Улаанбаатар
- Батцэцэг, Г. (2011). *Спортын хэмжил зүй*. Улаанбаатар
- Уртнасан, Л. (2010). *Бие бялдарын хүмүүжлийн агуулга 1, 2*. Улаанбаатар: Сорхон Цагаан
- Гомбосүрэн, Д. (2013). *Биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалууд*. Улаанбаатар: Принт Шоп
- Биеийн Тамир Спортын Хөгжлийн Төв. (2013). *Хүн ам чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил*. Улаанбаатар.