

УРАН САЙХНЫ ГИМНАСТИКЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ТУСГАЙ БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН ТҮВШИНГ ДЭЭШЛҮҮЛЭХ ЗАРИМ АСУУДАЛ

Б.Бат-Отгон, доктор, УБТС

Abstract: According to our observations training of Mongolian gymnasts is based on traditional ways which become a main reason for slowing down the process of qualified training.

Training of international gymnasts is getting more and more qualified from year to year, so there is a need to raise Mongolian gymnasts' quality up to Asian and worldwide standards, and to study scientific grounds of training programs in order to apply to practice. In this regard we have decided to choose the current field of study.

The piloting has been carried out within three staged for two years and 12-14 aged five female gymnasts were involved in the research study.

- Initial period of identifying a level of gymnasts' special physical development (2009)
- Period of planning and developing comprehensive exercises (2009-2010)
- Period of piloting comprehensive exercises for gymnasts, identifying and analyzing its outcomes (2010-2011)

Түлхүүр үг: Уран сайхны гимнастик, бие бялдар, тусгай бэлтгэлжилт, сургалт-дасгалжуулалт,

Удиртгал

Ажиглалт, судалгаанаас үзвэл, Монголын уран сайхны гимнастикийн сургалт-дасгалжуулалт ердийн практикт тулгуурлаж байгаа нь ур чадвартай гимнастикчин бэлтгэх үйл ажиллагааг удаашруулах үндсэн шалтгаан болж байна.

Дэлхийн улс, орны уран сайхны гимнастикчдын ур чадвар жилээс жилд улам бүр өссөөр байгаа өнөө үед монголын гимнастикчдын ур чадварыг ази, дэлхийн хэмжээнд хүргэхэд шинжлэх ухааны үндэслэлтэй судлах шаардлага зүй ёсоор тавигдаж, бид энэхүү сэдвийг сонгон судалгаа, шинжилгээний ажил хийсэн.

Судалгаагаар уран сайхны гимнастикчдын бие бялдын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх цогц дасгалыг боловсруулан туршиж, үр дүнг тодорхойллоо.

Уран сайхны гимнастикчдын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх цогц дасгал

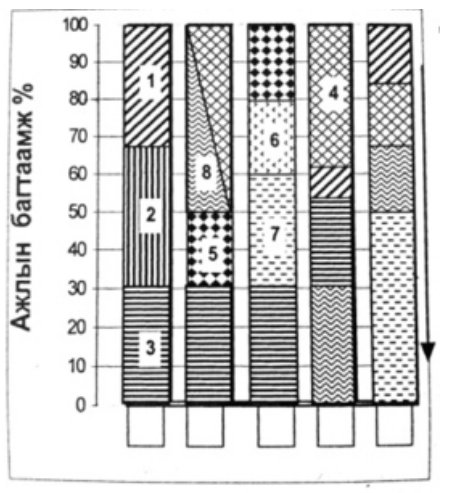
Бид судалгааны ажилдаа бие бялдын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх цогц дасгалыг сонгохдоо уран сайхны гимнастикийн өндөр үнэлгээтэй элементийн хүндрэл, дасгалын шинж чанар, бүтэцтэй ойролцоо дасгалыг сонгосон. Уран сайхны гимнастикийн өндөр үнэлгээтэй элементийн хүндрэлд үсрэлт, тэнцвэр, эргэлт, уян чанар ба долгион хөдөлгөөнүүд ордог. Жишээ нь: Хөлөө салгаж хотойлттой

үсрэлтийг (элементийн хүндрэл) гүйцэтгэхэд гимнастикчдаас дараах бие бялдын чанарыг шаардана. Үүнд: Хөдөлгөөний эвсэл, орон зайн баримжаа, уян чанар, үсрэмтгий чанар, хүч, хурд орно. 2010 онд хөдөлгөөний эвсэл хөгжүүлэх цогц дасгал, тэнцвэр хөгжүүлэх цогц дасгал, уян чанар хөгжүүлэх цогц дасгал, нурууны уян чанар хөгжүүлэх цогц дасгал, гимнастикийн хананд аарцагны үеийг сунгах цогц дасгал, дасгалжуулах хичээлийн төгсгөл хэсгийн сунгалтын цогц дасгал, хүч хөгжүүлэх цогц дасгал, гимнастикийн хананд хүч хөгжүүлэх цогц дасгал, хурд хөгжүүлэх цогц дасгал бүгд 45 дасгалыг сургалт-дасгалжуулалтад ашигласан. 2010 оны уран сайхны гимнастикчдын бие бялдын тусгай бэлтгэлжилтийн үр дүнд дүн шинжилгээ хийн 2011 онд дараах цогц дасгалыг шинээр нэмж сургалт-дасгалжуулалтад хэрэглэсэн. Үүнд: хөдөлгөөний эвслийн цогц дасгал, эргэлтийн цогц дасгал, акробатикийн цогц дасгал, үсрэлтийн цогц дасгал нийт 23 дасгалыг төлөвлөн туршсан.

Дээрхи цогц дасгалуудыг эрдэмтэн В.Н.Платоновын дасгалын зохицолгоог дараалан үйлчлэх дасгалжуулах хичээлд хуваарилсаныг үндэслэн бид дасгалжуулах хичээлээ төлөвлөж байсан (Ганбат, 2002, х.17) (хүснэгт 1).

Диаграмм 1

Бие бялдрын чанарыг хөгжүүлэх дасгал хоорондын зохицолгооны хувилбар



1. Хурдны чанар
2. Хүчний чанар
3. Тэсвэрийн чанар
4. Техникийн бэлтгэл
5. Хөдөлгөөний эвсэл
6. Уян чанар
7. Тухайн спортын онцлогийг харгалзах
8. Тактик

Гимнастикчдын сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлт

2010 онд МГХ-ны уран сайхны гимнастикийн техникийн хорооноос гаргасан тэмцээний хуваарьт 6 тэмцээн төлөвлөгдсөн. Иймд I, VIII саруудад ерөнхий бэлтгэлийн үе, II, III, IX саруудад тусгай бэлтгэл үе, IV, V, VI сар, VII сарын хагас, X, XI, XII сарын хагасыг тэмцээний үе байхаар 2 их мөчлөгтэйгээр төлөвлөсөн. Энэхүү 2010

оны жилийн төлөвлөлтөд 276 өдрийн 832 цагийн бэлтгэл хийхээр төлөвлөсөн. Үүнээс эхний их мөчлөгийн ерөнхий болон тусгай бэлтгэлийн үед цагийн хуваарилалт 1-р сард 75 цаг, 2-р сард 76 цаг, 3-р сард 75 цаг байхаар, хоёр дахь их мөчлөгт 8-р сард 80 цаг, 9-р сард 80 цагийн төлөвлөлтөөр сургалт-дасгалжуулалтаа явуулсан (хүснэгт 2).

Хүснэгт 1

Жилийн сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлт

2010														
Мөчлөг		Эхний их мөчлөг (макроцикл)							Хоёр дах их мөчлөг (макроцикл)					
Бэлтгэлийн үе	Ерөнхий бэлтгэлийн үе	Тусгай бэлтгэлийн үе		Тэмцээний үе				Шилжилтийн үе	Ерөнхий бэлтгэлийн үе	Тусгай бэлтгэлийн үе	Тэмцээний үе			Шилжилтийн үе
				Иркутск ОУ-ын тэмцээн	ХОШТ	УАШТ	БНСУ-д					Зэрэг ахиулах	СЭЛБА ххк	
сар	I сар	II сар	III сар	IV сар	V сар	VI сар	VII сар		VIII сар	IX сар	X сар	XI сар	X IIсар	

Бие бялдын тусгай хөгжлийн судалгааг ОХУ-ын уран сайхны гимнастикчдын тестийг үндэслэн Уран сайхны гимнастикийн Техникийн хороотой хамтран үнэлэх тестийг боловсруулсан. Тест нь өндөр, дунд, бага гэсэн үнэлгээний шатлалтай. Бага оноонд хүрээгүй тохиолдолд хангалтгүй оноонд тооцсон. Үүнд:

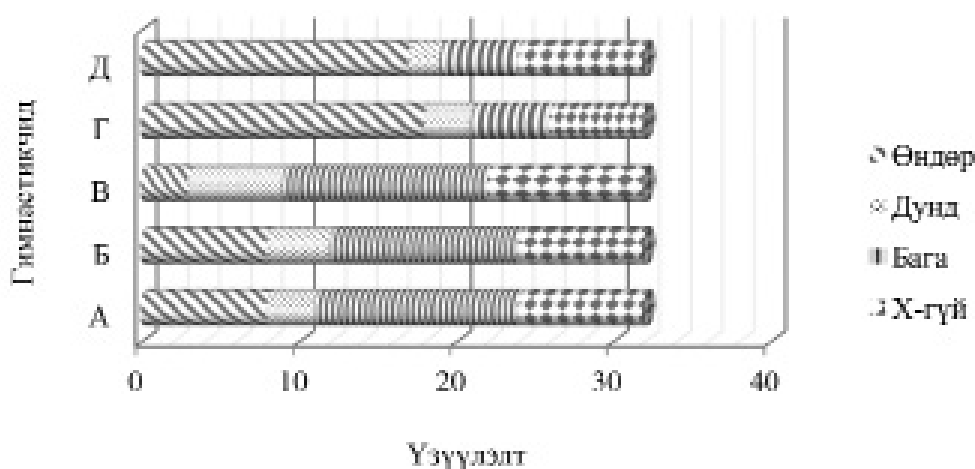
- Уян чанарын 5 тест 13 үзүүлэлт\
- Хөдөлгөөний эвслийн 5 тест 6 үзүүлэлт

- Хүчийг 4 тест 5 үзүүлэлт
- Хурдны чанарыг 3 тест 4 үзүүлэлт
- Хурд-хүчний чанарыг 3 тест 4 үзүүлэлтээр нийт 20 тестэд баруун хөл, зүүн хөл, урагш, арагш, хажуу тийш чиглэлд 32 үзүүлэлт багтсан.

Бие бялдын тусгай хөгжлийн түвшинг тодорхойлох судалгааг туршилтын өмнө 2009 оны 11-р сарын 28-нд авсан (диаграм 1).

Диаграмм 2

Гимнастикчдын туршилтын өмнөх бие бялдын тусгай хөгжлийн нийт үзүүлэлтийн үнэлгээ



Хүснэгт 2

Гимнастикчдын туршилтын өмнөх бие бялдын тусгай хөгжлийн дундаж үзүүлэлтийн үнэлгээ (хувиар)

Оноо Гим	Өндөр онооны (хувь)	Дунд онооны (хувь)	Бага онооны (хувь)	Хангалтгүй онооны (хувь)
А	25%	9.37%	40.62%	25%
Б	25%	12.5%	37.5%	25%
В	9.37%	18.75%	40.62%	31.25%
Г	56.25%	9.37%	15.62%	18.75%
Д	53.12%	6.25%	15.62%	25%
Нийт	33.74%	11.24%	29.99%	25.2%

Дээрх үзүүлэлтээс харахад судалгаанд оролцсон гимнастикчдын туршилтын өмнөх бие бялдын тусгай хөгжлийн түвшин дараах байдалтай байна. Үүнд:

1. Уран сайхны гимнастикчдын тэргүүлэх бие бялдын чанар болох уян чанарын түвшинг 5 тест бүхий 13 үзүүлэлтээр тогтооход судалгаанд

хамрагдсан 5 гимнастикчин 6-11 үзүүлэлтэд өндөр үнэлгээ авсан байна.

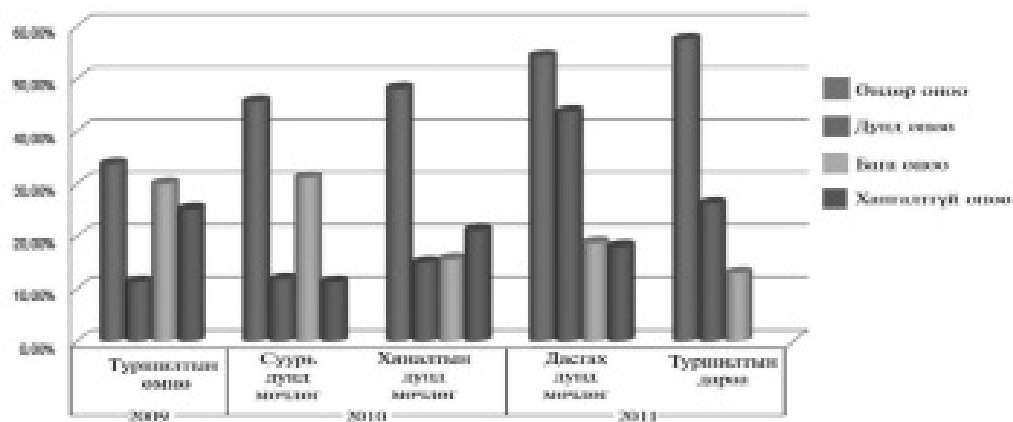
2. Уран сайхны гимнастикчдын тэргүүлэх бие бялдын чанар болох тэнцвэр болон хөдөлгөөний эвслийн үнэлгээ харьцангуй доогуур байгаа нь судалгаагаар харагдлаа. Хөдөлгөөний эвслийн түвшинг 5 тест 6 үзүүлэлтээр авахад гимнастикчдаас бага оноог 2-3 үзүүлэлтэд, хангалтгүй оноог 1-2 үзүүлэлтэд авсан байна. Өндөр болон дунд үнэлгээг гимнастикчид авч чадаагүй байна.

3. Уран сайхны гимнастикчдын тэргүүлэх болон туслах чанар болох хурд, хүчний түвшин дундаж үнэлгээтэй байна.

4. Нийт 32 үзүүлэлтээс гимнастикчид өндөр оноог 3-18 үзүүлэлтэд авсан ба эдгээр үзүүлэлтийн дундаж нь 33.74%-тай байна (хүснэгт 3). Гимнастикчид дунд оноог 2-6 үзүүлэлтэд авсан ба дундаж нь 11.24%, бага оноог 5-14 үзүүлэлтэд авч дундаж нь 29.99%, хангалтгүй оноог 6-9 үзүүлэлтэд авч дундаж нь 25.2%-тай судалгаагаар тогтоогдсон байна.

Диаграмм 3

Гимнастикчдын бие бялдрын тусгай хөгжлийн үзүүлэлтийн үнэлгээг харьцуулсан дундаж (хувиар)



Диаграмм 4

Гимнастикчдын бие бялдрын тусгай хөгжлийн үзүүлэлтийн үнэлгээг харьцуулсан дундаж 2010-2011 он (хувиар)



Үзүүлэлтээс харахад өндөр оноо 5.0%-иар ахисан бол туршилтын өмнөх судалгаанаас 25.7%-иар, дунд онооны үзүүлэлт өмнөх судалгаанаас 23.1% -иар ахисан хэдий ч бага онооны үзүүлэлтэд гимнастикчдын хөдөлгөөний эсвэл, хурд-хүчний чанар хангалтгүй байна.

Эдгээр үзүүлэлтийг бататгах зорилгоор

бие бялдрын чанар хоорондын зохицол, цогц дасгалын хоорондын хамаарлыг SPSS програмын Pearson-ний хамаарлын коэффициентээр гаргасан (хүснэгт 4). Эдгээр цогц дасгалын хамаарлыг гаргахдаа гимнастикчдын бие бялдрын тусгай чанарыг шалгах тестийн үзүүлэлтийн үнэлгээний оноог ашигласан.

Хүснэгт 3

Гимнастикчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх цогц дасгалын хоорондын хамаарал

Бие бялдрын чанарууд	Уян чанар	Хөдөлгөөний эвсэл	Хүч	Хурд	Хурд-хүч
Уян чанар					
Хөдөлгөөний эвсэл	r0.412 дунд p≤0.05				
Хүч	r0.617 мэдэгдэхүйц p≤0.01	r0.396 дунд p≤0.05			
Хурд	r0.6 мэдэгдэхүйц p≤0.01	r0.42 дунд p≤0.65	r0.732 хүчтэй p≤0.01		
Хурд-хүч	r0.448 Дунд p≤0.05	r0.404 дунд p≤0.05	r0.711 хүчтэй p≤0.01	r0.674 хүчтэй p≤0.01	

ДҮГНЭЛТ

1. Уран сайхны гимнастик нь олон жилийн явцад өөрийн гэсэн өвөрмөц онцлогтой спорт болон хөгжсөөр байна. Иймд бид монголын уран сайхны гимнастикчдын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх чиглэлээр эрдэмтдийн бүтээлийг судалж, боловсруулсан цогц дасгалаа туршин, гарсан үр дүнг задлан шинжилсний дүнд дараах дүгнэлтэд хүрсэн. Үүнд:
2. Уран сайхны гимнастикчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэхэд бие бялдрын чанар хоорондын зохицол нь сургалт-дасгалжуулалтын онол, арга зүйн үндэс болно гэж үзэж байна.
3. Олон жилийн сургалт-дасгалжуулалтыг үе шаттай, уялдаа холбоотой, судалгаа шинжилгээнд тулгуурлан цогцоор төлөвлөх нь ур чадвартай гимнастикчдыг бэлтгэх үндэс суурь болно.
4. Гимнастикчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх цогц дасгалыг боловсруулан жилийн дунд мөчлөг, дасгалжуулах хичээлээр туршин гимнастикчдын бие бялдрын тусгай чанарын хөгжлийг өндөр, дунд, бага, хангалтгүй онооны үзүүлэлтээр үнэлэхэд дараах үр дүнг харуулж байна. Үүнд:
 - Өндөр онооны дундаж 23.75 %-иар өссөн
 - Дунд онооны дундаж 12 %-иар өссөн
 - Бага онооны дундаж 16.87 %-иар буурсан
 - Хангалтгүй онооны дундаж 25.2 % байсан нь 0 болон буурсан байна.
5. Бидний боловсруулсан бие бялдрын цогц дасгал, үр дүнг дасгал хоорондын хамаарлын судалгааны үзүүлэлтээр нотолж байна. Энэ нь Pearson-ний хамаарлын коэффициентээр $p \leq 0.01$ - $p \leq 0.05$ үнэн магадлал буюу 95%-100%-иар хоорондоо хамааралтайгаар гимнастикчдын бие бялдрын тусгай чанарт нөлөөлж байна.
6. Бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх бидний боловсруулсан бие бялдрын цогц дасгалыг спортын бусад төрлүүд өөрийн онцлогт тохируулан ашиглах нь онол, арга зүй, практик ач холбогдолтой гэж үзэж байна.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛ

- Бэгз, Н., ПүрэвО., бусад. (2012). *Боловсролын философи. Улаанбаатар*
- Жадамбаа, Ж., Чимэдлхам, Ц. (2001). *Судалгааны арга зүй. Улаанбаатар.*
- Лхагвасүрэн, Г. (2002). *Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс. Улаанбаатар.*
- Чимгээ, Д. (2011). *SPSS. Нийгмийн статистикийн шинжилгээ хийх, үр дүнг тайлбарлах нь. Улаанбаатар.*
- Винер, И.А. (2003). *Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. /Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/. Санктпетербург.*
- Матвеев, Л.П. (1977). *Основы спортивной тренировки. Москва.*
- Платонов, В.Н. (1986). *Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва.*
- Терехина, Р.Н. Аркаев Л.Я. Сучилин Н.Г., (1996). *Основные компоненты концепции интегральной подготовки. Санктпетербург.*
- Fialova, E. Kesztoze E., (1991). *Gymnastika. Bratislava.*
- Kostkova, J. Mihule J. Walova Z. (1990). *Rytmicka gymnastika.*
- Stulrajter, V. Brozmanova I., (1990). *Fyziologia telesnej cviceni a sportovej vykonnosti. B..*
- Smrkalova, V. (2013). *Rozvoj koordinacnich schopnosti u modernych gymnastek. Praha.*