

ИХ, ДЭЭД СУРГУУЛИЙН БИЕЙН ТАМИРЫН ХИЧЭЭЛИЙН ХӨТӨЛБӨР ШИНЭЧЛЭЛИЙН АСУУДАЛД (Бакалаврын сургалтын жишээн дээр)

*Р.Гантулга, Л.Эрдэнэпүрэв, Д.Түмэнтөгс, Э.Эрдэнэбилэг,
Ж.Баньдхүү, Д.Бат-Өлзий, МУИС*

Abstract

With respect of the scientific and technological decades, most countries are developing the active lifestyle because majority of people are working in non-active ways of living in a globalized and technologized era. Therefore, we need to develop and upgrade the physical education programme in order to build standardized physical figure for inactive lifestyle workers and students. Citizens' culture, civilization, employment and lifestyle have been changing because of overuse of information technology and shortage of physical labor in recent years. Thus, many countries focus on developing human through encouraging sports activities and physical training.

It is necessary to improve a syllabus of physical education course which can balance both intellectual and physical labor of students and meet individual needs, as well as which can prepare highly intellectual and physically-educated citizens.

Түлхүүр үг

Бие бялдрын хүмүүжил, хөгжил, чийрэгжилт, биеийн тамирын дасгал, хөдөлгөөн

Удиртгал

Монгол улсыг дэлхийн хөгжилтэй орон болгон хөгжүүлэхэд бүтээлч, санаачлагатай, багаар хамтран ажиллах, бусдыг удирдан чиглүүлэх, бие дааж өөрийгөө хөгжүүлэх чадвартай мэргэжилтэн бие хүнийг хөгжүүлэн, төлөвшүүлэх бодлого боловсролын салбарт тулгарч байгаа чухал асуудлын нэг юм. Дэлхийн чиг хандлагатай хөл нийлүүлэн ажиллаж, амьдрах чадвартай мэргэжилтэн, бие хүнийг хөгжүүлэх хөтөлбөрийг шинжлэх ухааны салбар бүрээр цогц байдлаар хэрэгжүүлэхийг зорьж байна. Иймд биеийн тамирын шинжлэх ухааны салбар нь эрүүл чийрэг бие бялдартай, ажиллах эрч хүчтэй, ачаалал даах чадвартай мэргэжилтэн бие хүнийг хөгжүүлэх сургалтын шинэ технологийг хэрэгжүүлж байгаатай уялдан биеийн тамирын хичээлийг шинэлэг хэлбэрээр зохион байгуулах шаардлага гарч байгааг чухалчлан энэхүү судалгааны ажлыг хийлээ.

Бидний судалгаа нь МУИС-ийн биеийн тамирын хичээлийн шинэчилсэн хөтөлбөрийн онцлог, үр дүнг тодорхойлох, оюутан залуучуудын хөдөлгөөний хэрэгцээг хангаж хүсэл, сонирхолд нь нийцэж байгаа эсэхийг тодруулах, сайжруулах, зөвлөмж боловсруулах явдал юм.

Судалгааны ажлын зорилгодоо хүрэхийн тулд

1. Хичээлийн шинэчилсэн хөтөлбөрийн онцлогийг тодорхойлохын тулд өмнөх хөтөлбөртэй харьцуулан жиших

2. Биеийн тамирын сургалтын зорилго, агуулга, арга зүй үр дүнгийн талаарх мэдээллийг нэгтгэх
3. Оюутнуудаас бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн түвшин тогтоох сорил авах аргачлалыг боловсруулан судалж, дүгнэх
4. Биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийн хэрэгжилтийн талаар оюутнуудаас асуулга судалгаа авч үнэлэлт, дүгнэлт өгөх
5. Судалгааны үр дүнд үндэслэн зөвлөмж боловсруулах зорилтуудыг дэвшүүлэн тавьж шийдвэрлэсэн.

Бид их, дээд сургуулийн суралцагчдад биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэн бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн түвшингөө дээшлүүлэн эрүүл идэвхтэй амьдрах насан туршийн боловсрол олгох чухал хөтөлбөрийн хувилбар боловсруулсан болно.

Сэдвийн судлагдсан байдал

Сургалтын хөтөлбөр нь боловсролын агуулгыг хэрэгжүүлэх үүрэгтэй хэрэглэгдэхүүн юм. Сургалтын хөтөлбөрийг суралцагчийн сурах болон багшийн сургах үйл ажиллагаанд ашиглах зориулалттай, суралцагчдын эзэмшиж авах мэдлэг чадвар төлөвшил туршлага үнэт зүйлийн хэмжээг тогтоож, аргагүй, үнэлгээ зэргийг багтаасан дэлгэрэнгүй удирдамж хэмээн

*✉ r_gantulga@num.edu.mn¹

тодорхойлжээ (Ш.Ичинхорлоо, 2010).

Монгол улсын Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 3 дугаар бүлгийн 11 дүгээр зүйлийн нэгд “Бүх шатны боловсролын байгууллага нь хичээлийн агуулга, төлөвлөгөөндөө биеийн тамирын хичээлийг оруулна. Биеийн тамирын хичээлийн хугацааг боловсролын стандартаар тогтооно (Биеийн тамир, 2003)” хэмээн томъёолсон байна.

Биеийн тамирын сургалтын орчин үеийн онол, арга зүйг үндэслэгч П.Ф.Лесгафт бие бялдрын боловсрол гэсэн ухагдахууныг хүний бие бялдрын хүмүүжил гэж үзсэн. Ихэнх сурган хүмүүжүүлэгчид бие бялдрын хүмүүжил, бие бялдрын боловсрол хоёр ижил утгатай болох талаар тайлбарласан байдаг. “Бие бялдрын боловсрол гэдэг нь тусгайлан системтэйгээр биеийн тамирын дасгал болон мэдлэгийг эзэмшсэний үр дүнд бий болно. Үүнийг сургалтаар эзэмшдэг (Цэрэндорж. Г, 2000)” хэмээн тэмдэглэсэн байна.

Биеийн тамир гэдэг нь хүний ерөнхий соёлын бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд хүний эрүүл мэндийг бэхжүүлж, бие махбодын үйл ажиллагааны бололцоог нэмэгдүүлэн, авьяас чадварыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн нийгмийн үйл ажиллагааны ололт амжилт, үр дүн (Уртнасан.Л., 2010) хэмээн тодорхойлсон байдаг.

Түүнчлэн Л.П.Матвеев “Бие бялдрын хүмүүжил бол хүний бие бялдрын хөгжлийг дээшлүүлэх, хүн бүрд байдаг бие бялдрын чанаруудыг төгөлдөржүүлэх, тэдгээртэй холбоотой чадварууд, нийгэмд идэвхтэй бие хүнийг тодорхойлж байдаг оюун ухаан, ёс зүйн чанаруудын нэгдлийг бүх талаар хангадаг (Матвеев.Л.П., 1987)” гэж тодорхойлжээ.

Бие бялдрын хүмүүжлийн тогтолцоо нь хүн амын бие бялдрыг хөгжүүлж төгөлдөржүүлэн, бүтээлчээр урт удаан хугацаанд хөдөлмөрлөх, улс орноо хамгаалахад шаардлагатай чадваруудыг эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг хангана хэмээн тэрээр үзжээ.

Эдгээрээс “бие бялдрын хүмүүжил нь бие бялдрын чанаруудыг дээшлүүлэх, амьдралд зайлшгүй шаардлагатай хөдөлгөөний дадлын нөөцийг нэмэгдүүлэх, эрүүл аж төрөх чадвар төлөвшүүлэх, бие дааж спортоор хичээллэх чадвар, дадалд суралцах бүтээлч үйл ажиллагаа юм” хэмээн тодорхойлж байна.

Өөрөөр хэлбэл хүнийг эрүүл чийрэг, яс булчин нь зөв тэгш хөгжсөн, гоо сайхан биетэй, хурдан шаламгай, эв дүйтэй, уян хөдөлгөөнтэй, тэсвэртэй, хүчтэй болгон хүмүүжүүлэхэд гол ач холбогдол нь оршино.

Судалгааны арга зүй

МУИС-ийн Биеийн тамирын тэнхимээс боловсруулсан биеийн тамирын хичээлийн ерөнхий биеийн тамир, сагсан бөмбөг, аэробик, волейбол, хөл бөмбөг, аэробик, усанд сэлэлт, эмчилгээний биеийн тамир зэрэг хөтөлбөрүүдээс сонгон судалсан оюутнуудыг хамруулан бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үзүүлэлт болон хөтөлбөрийн хэрэгжилтийн талаар асуулга судалгааг дор дурдсан арга зүйг ашиглан судаллаа.

Үүнд:

1. Баримтын шинжилгээний арга. Сэдэвтэй холбоотой ном сурах, бичигтэй танилцан мэдээлэл цуглуулан онол арга зүйгээ боловсруулсан.
2. Харьцуулан жиших арга. Өмнөх биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийг шинэчилсэн хөтөлбөртэй харьцуулан шинжилж үзлээ.
3. Сурган хүмүүжүүлэх туршилтын арга. МУИС-ийн биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрт багтсан спортын төрлүүдийг туршиж ажилласан.
4. Хөдөлгөөний тестийн арга. Хөтөлбөр сонгосон оюутнуудаас бие бялдрын түвшин тогтоох хөдөлгөөний тест, сорил боловсруулан авч үр дүнг гаргаж дүгнэлт хийсэн.
5. Хөтөлбөрт хамрагдсан оюутнуудаас хөтөлбөр хэрэгжилтийн талаар асуулга судалгаа авч дүн шинжилгээ хийлээ.

МУИС-д биеийн тамирын хичээлийг 2012 оноос өмнө 1 хичээлийн жилд 2 улирал дараалан 3 багц цаг, 1 улиралд 1.5 багц цаг, танхимын сургалтаар 1 багц цаг, танхимаас гадуурх сургалтаар 0.5 багц цаг судалдаг байсан бол 2013-2014 оны хичээлийн жилээс эхлэн 1 улиралд 3 багц цагаар, танхимын сургалтаар 2 багц цаг, хичээлээс гадуур 1 багц цаг судалдаг байсан юм.

2015-2016 оны хичээлийн жилээс эхлэн биеийн тамирын хичээлийг улиралд 3 багц цагаар (танхимын сургалтаар 2 багц цаг, хичээлээс гадуур цуглуулах 1 багц цаг) эмчилгээний биеийн тамир, сагсан бөмбөг, волейбол, аэробик, хөл бөмбөг, усанд сэлэлт, төрлүүдээс сонгож судлахаар хичээлийн хөтөлбөрөө шинэчлэн хэрэгжүүлж эхэлсэн.

Хөтөлбөрүүдийг харьцуулан үзвэл

Өмнөх хөтөлбөрт	Шинэчилсэн хөтөлбөрт
Оюутнуудын хөдөлгөөний эвсэл эв дүйг сайжруулах, дасгал хөдөлгөөнийг гүйцэтгэх чадвар, дадал олгох, эрүүл мэнд, гоо зүйн мэдлэг олгох, олимпизмийн талаар онолын мэдлэг олгох зорилготой.	Оюутнуудад спорт, олимпизмын онолын мэдэгдэхүүн олгож, амьдралд зайлшгүй шаардлагатай хөдөлгөөнөөр насан туршдаа дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэн эрүүл, идэвхтэй аж төрөх ёсны хэв маягийг төлөвшүүлэх, чадвар, дадал олгох, тэдний биеийн чанаруудыг хөгжүүлж улмаар спортын тодорхой төрлүүдээр уралдаан тэмцээнд оролцох, зохион байгуулах чадвар олгоно.
Ач холбогдол: – Биеийн тамир спортын төрлүүдийн талаар мэдлэг олгох – Эрүүл аж төрөх ёс, биеэ чийрэгжүүлэх аргуудаас суралцах – Бие бялдрын өв тэгш хөгжүүлэх дасгал хөдөлгөөнийг сурах – Биеийн тамирын хичээлийг судалснаар бие махбодоо чийрэгжүүлэх чадвар, уян хатан, гоо зүйн мэдлэг эзэмшиж, хөдөлгөөний эвсэл, хөдөлгөөнийг гүйцэтгэх чадвар эзэмшинэ.	Ач холбогдол: – Спорт олимпизмийн талаарх онолын мэдэгдэхүүнтэй болох – Амьдралд зайлшгүй шаардлагатай хөдөлгөөний чадвар дадлыг эзэмших – Хурд, хүч, тэсвэр, авхаалж самбаа, уян чанараа хөгжүүлэх – Спортын тодорхой төрлүүдээр тэмцээн уралдаанд оролцох – Бие хүний хөгжил төлөвшилд онцгой нөлөө бүхий багаар ажиллах, бусдыг сонсох, амжилтын төлөө өөрийгөө дайчлах, бусдад урам хайрлах, манлайлах, гаргасан алдаандаа дүгнэлт хийх зэрэг чухал чадваруудыг эзэмших хэрэгцээ шаардлагын үүднээс суралцагчид сонгох болно.
Хичээлийн агуулга: – Хөнгөн атлетик – Волейбол – Сагсан бөмбөг – Гимнастикийн төрлүүдийг багтаасан	Хичээлийн агуулга: – Сагсан бөмбөг – Волейбол – Аэробик – Усанд сэлэлт – Ерөнхий биеийн тамир – Хөл бөмбөг – Эмчилгээний биеийн тамирын хичээл гэсэн 5 (6) төрлөөс сонгох боломжтой болсон.

Биеийн ерөнхий хөгжил олгох хичээл нь оюутнуудыг бие бялдрын боловсрол олгох онол арга зүйн үндэстэй танилцуулах, биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн, спортын төрлүүдээр тогтмол хичээллэхэд татан оролцуулах, ажлын болон ахуйн нөхцөлд дасгал хөдөлгөөнийг ашиглах чадвар, дадал олгох, уралдаан тэмцээн зохион байгуулах дүрмийн талаар мэдлэгтэй болгох, бие бялдрын түвшинг тогтоож, тодорхой хэмжээгээр түвшинг нь ахиулахад чиглэгдсэн хичээл байна.

Сагсан бөмбөг, волейбол, аэробик, хөл бөмбөг, усанд сэлэлтийн хөтөлбөрт спортын түүх, үндсэн техник элементийг судлах, тоног төхөөрөмж, хэрэглэл материалын талаар мэдлэг эзэмшүүлэх, бие бялдрын ерөнхий ба тусгай бэлтгэлжилт олгох, дээрх спортын төрлүүдийн техник элементийг задлан шинжлэх, техник задаргаа хийх, сонгомол, дуураймал болон дөхүүлэх дасгалуудыг зөв гүйцэтгэх, бие бялдрын хөгжилтийн түвшинг сайжруулах хичээлүүд багтана.

Бидний хэрэгжүүлж буй шинэчилсэн хөтөлбөрийн гол үзэл баримтлал нь оюутанд өөрийн хүсэл сонирхол, хэрэгцээнд тулгуурлан сонгох боломж олгосноороо ихээхэн онцлогтой бөгөөд өөрийн сонголт дээр тулгуурлан насан туршдаа биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэн эрүүл, идэвхтэй амьдрах хэв маяг, чадвар, дадал эзэмшихэд оршино. Бид оюутан бүрийн хөгжлийг дэмжиж ажиллаж байна. Тус хөтөлбөрүүдийг хэрэгжүүлсэн үр дүнг оюутны биеийн ерөнхий хөгжлийн түвшинг тогтоох сорилын хэвлийн хүчийг гэдэс таталтаар, хөлийн хүчийг байрнаас уртад харайх тестээр хөтөлбөр эхлэхээс өмнө болон дараах үетэй нь харьцуулан дүн шинжилгээ хийлээ.

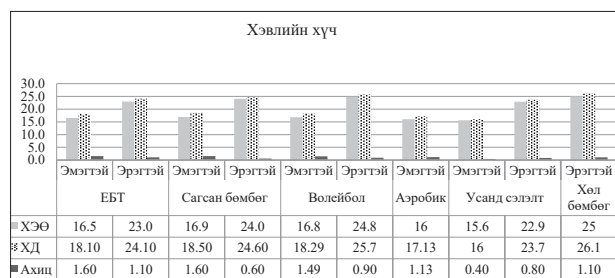
Хүснэгт 1

Оюутнуудын бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн түвшинг тогтоох хөдөлгөөний тест

№	Оюутан	
	Биеийн ерөнхий хөгжил	
1	Хэвлийн хүч	Гэдэс таталт 30 (сек)
2	Хөлийн хүч	Байрнаас уртад харайх (м)

График 1

Оюутнуудын бие бялдрын ерөнхий хөгжилтийн үзүүлэлтүүд

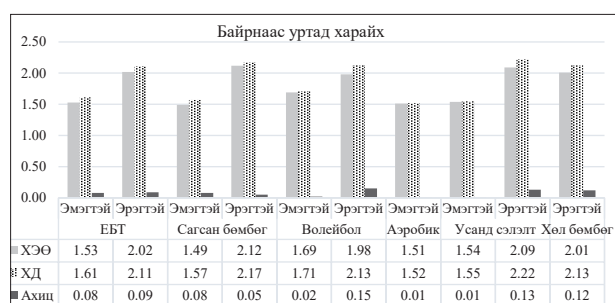


Тайлбар:ХЭӨ- хөтөлбөр эхлэхээс өмнө, ХД-хөтөлбөрийн дараа

Дээрхээс биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийг сонгосон эмэгтэй оюутнууд хэвлийн хүчийг тодорхойлох гэдэс таталтыг туршилтын өмнө 30 секундийн турш дунджаар 16.3 удаагийн гүйцэтгэлтэй байсан бол туршилтын дараа 17.6 болж 1.3 удаа, эрэгтэй оюутнуудын хэвлийн хүч туршилтын өмнө дунджаар 23.9 удаагийн гүйцэтгэлтэй байсан бол туршилтын дараа 24.7 болж 0.8 удаагаар ($p < 0.01$) тус тус ахисан үзүүлэлт гарсан. Тоон үзүүлэлтийн хувьд бага ахицтай харагдаж байгаа нь оюутан 1 улиралд 64 цагийг танхимын сургалтаар хичээллэж байгаатай шууд хамааралтай юм. Гэхдээ хичээлийн цаг бага хэдий ч оюутнуудын биеийн ерөнхий хөгжлийг сайжруулах олон төрлийн дасгал хөдөлгөөнүүдийг ашиглан хурд, хүч, тэсвэр, уян хатан чанаруудыг хөгжүүлэх зорилго тавьсан нь ихээхэн үр дүнтэй болж, оюутнуудын сорилын үзүүлэлт тодорхой хэмжээгээр ахихад түлхэц болсон гэж үзэж байна.

График 2

Оюутнуудын бие бялдрын ерөнхий хөгжилтийн үзүүлэлтүүд



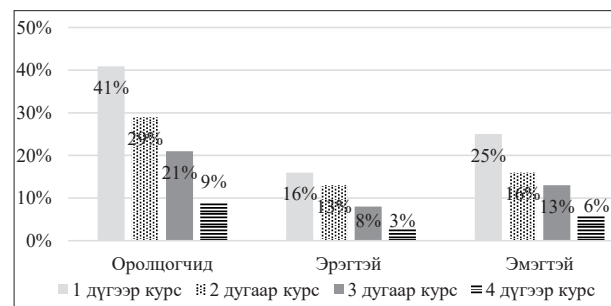
Судалгааны бүлгүүдийн хөлийн хүчийг тодорхойлох байрнаас уртад харайсан үр дүнгээс харахад эмэгтэй оюутнуудын дундаж үзүүлэлт хөтөлбөр хэрэгжихээс өмнө 1.55 см байсан бол дараа нь 1.59 см, эрэгтэй оюутнуудын дундаж үзүүлэлт 2.04 см-ээс 2.15 см болж ахисан байна. Биеийн тамирын хичээлийн танхимын

цаг (64 цаг) хэдий бага боловч тодорхой зорилгын хүрээнд биеийн ерөнхий хөгжлийг сайжруулахад дуураймал болон дөхүүлэх эрчим ихтэй, үсрэлт, харайлт хосолсон дасгалуудыг өгч ажилласан нь оюутны биеийн ерөнхий хөгжилд тодорхой хэмжээний ахиц гарахад нөлөөлсөн гэж дүгнэж байна. “Биеийн тамир”-ын хичээлийн хөтөлбөрийн хэрэгжилтийн талаарх асуулга судалгаа

Бид МУИС-ийн Биеийн тамирын тэнхимээс хэрэгжүүлж буй биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийн хэрэгжилтийг тодорхойлох, сайжруулах, хүртээмж үр дүнг нэмэгдүүлэх зорилгоор асуулга судалгаа авч дүн шинжилгээ хийлээ.

График 3

Судалгаанд оролцогчдын ерөнхий мэдээлэл

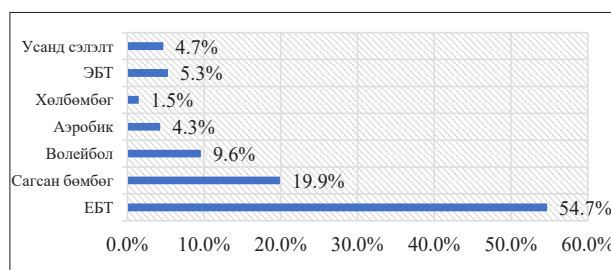


Бидний судалгаанд МУИС-ийн 1-4 дүгээр курсын нийт 650 оюутнаас 41% нь 1 дүгээр курс, 29% нь 2 дугаар курс, 21% нь 3 дугаар курс, 9% нь 4 дүгээр курсын оюутнууд хамрагдлаа.

1. Биеийн тамирын тэнхимээс боловсруулсан ямар хөтөлбөрийг сонгон судалсан бэ? асуулгад судалгаанд оролцогчдын 54.7% нь ерөнхий биеийн тамирын хөтөлбөр сонгосон нь хамгийн их хувийг эзэлсэн байлаа.

График 4

Хөтөлбөр сонгосон харьцаа

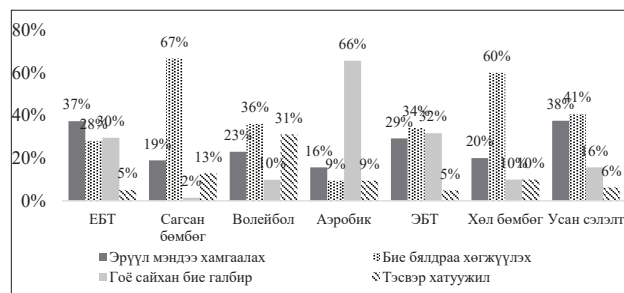


Энэ нь 2015-2016 оны хичээлийн жилээс өмнө биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийг сонгох боломжгүй нийт оюутнууд бүгд ерөнхий биеийн тамирын хичээлийг судалдаг байсантай холбоотой гэж үзэж байна.

2. Таны сонгосон хөтөлбөр ямар ч холбогдолтой

вэ? гэсэн асуулгад судалгаанд оролцогчдын ерөнхий биеийн тамир, волейбол, усанд сэлэлтийг сонгосон оюутнуудын 28-37% нь эрүүл мэндээ хамгаалах, бие бялдраа хөгжүүлэх, гоё сайхан бие галбиртай болох хүсэл сонирхолдоо хөтлөгдөн сонголтоо хийсэн бол сагсан бөмбөг, хөл бөмбөгийн хөтөлбөр сонгосон оюутнуудын 60-67% нь бие бялдраа хөгжүүлэх, аэробикийн хөтөлбөр сонгосон оюутнуудын 66% нь гоё сайхан галбиртай болох хүсэл сонирхолтой байгаа нь харагдлаа. Эндээс оюутнууд өв тэгш бие бялдартай, гоё сайхан харагдах хүсэл сонирхолдоо хөтлөгдөн спортоор хичээллэж байгаа боловч биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн нь хүний эрүүл мэндийг хамгаалан бэхжүүлэх, бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх, тэсвэр хатуужилтай, тууштай, зориг тэвчээртэй болгон хүмүүжүүлэх боломж юмаа гэж өөрийн сонгосон хөтөлбөрийнхөө ач холбогдлыг тодорхойлсон байгаа нь харагдлаа.

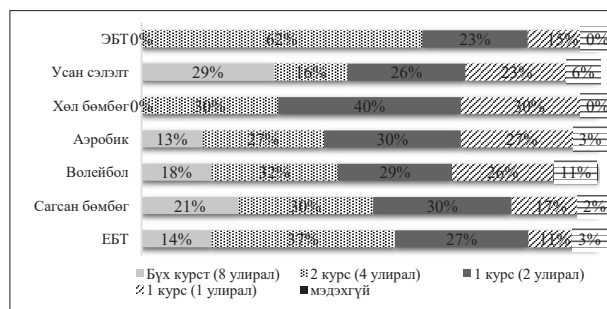
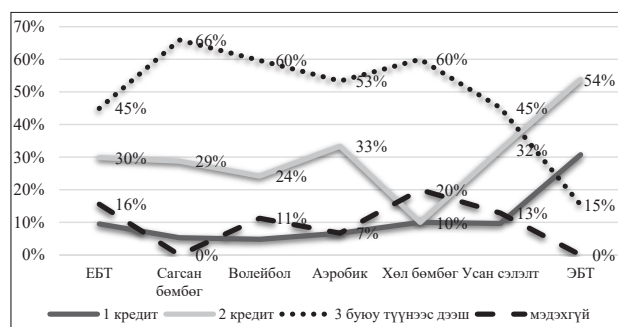
График 5
Хөтөлбөрийн ач холбогдол



Үүнийг оюутан насанд тавигдах бие бялдрын хүмүүжлийн зорилгод нийцсэн хэрэгцээ үүсэж байна гэж үзэх бүрэн боломжтой байна.

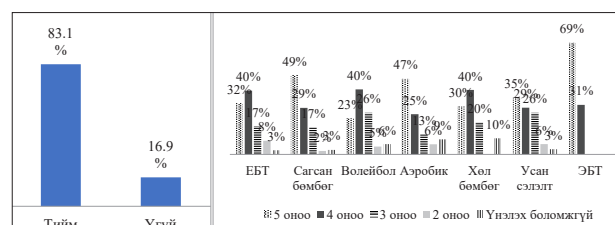
3. Биеийн тамирын хичээл хэдэн багц цагтай, хэдэн улиралд орвол танд болон бусдад хүртээмжтэй байх вэ?

График 6
Хичээлийн багц цагийн судалгаа



Дээрх асуулгад нийт судалгаанд оролцогчдын 53% нь 3 буюу түүнээс дээш багц цагтай, 1-р курсын 2 улиралд хичээллэх нь илүү үр дүнтэй хэмээн үзсэн байна. Түүнчлэн сагсан бөмбөг, волейбол, хөл бөмбөгийн хөтөлбөр сонгосон оюутнуудын ихэнх нь буюу 60-66% нь 3 буюу түүнээс дээш багц цагаар судлах сонирхолтой байгаа нь харагдлаа. Биеийн тамирын хичээл 1 улирал буюу танхимын 64 цаг, хичээлийн бус хэлбэрээр бие дааж 32 цаг судлах нь оюутан насны залуучуудын хөдөлгөөний хэрэгцээг хангах боломжгүй, харин 2 улирал орвол олон төрлийн дасгал хөдөлгөөнийг сурах хангалттай хугацаа гэж үзсэнтэй холбоотой юм. Эндээс бие бялдраа хөгжүүлэх, эрүүл мэндээ хамгаалах, чийрэгжүүлэн тодорхой үр дүнд хүрэхэд системтэй төлөвлөгөө, хөтөлбөрөөр хичээллэхэд цаг хугацаа ихээхэн чухал болох нь харагдаж байна.

График 7
Биеийн тамирын хичээлийг үнэлсэн байдал



4. Биеийн тамирын дээрх хөтөлбөрүүд таны хэрэгцээ шаардлага, хүсэл сонирхолд нийцсэн үү? Та өөрийн сонгон судалсан хичээлийн хөтөлбөрт үнэлгээ өгнө үү?

Судалгаанд оролцогчдын 83% нь биеийн тамирын хичээл нь бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх, өв тэгш бие бялдартай болох, эрүүл мэндээ хамгаалах хэрэгцээ шаардлага, хүсэл сонирхолд нийцсэн хэмээн үзсэн байна. Биеийн тамирын тэнхимээс хэрэгжүүлж байгаа хөтөлбөрийг нийт судалгаанд оролцогчдын 41% нь 5 оноогоор, 33% нь 4 оноогоор үнэлсэн байгаа нь тус хөтөлбөрийн хүртээмж, цар хүрээ өргөн, оюутны хэрэгцээ, шаардлага, хүсэл сонирхолд нийцсэн байна гэж дүгнэж болохоор байна.

5. Биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийн сонголтод спортын ямар төрлийг санал болгох вэ? гэсэн нээлттэй асуулгад байт харваа, агаарын теннис, газрын теннис, ширээний теннис, гандбол, йога, балет зэрэг төрлүүдийг нэмэх хүсэлтэй хэмээн хариулсан байна. Иймд бид оюутнуудын хэрэгцээ, хүсэл сонирхолд тулгуурлан бусад спортын төрлүүдийг нэмэгдүүлэх, хичээллэх боломж нөхцөлөөр хангах тал дээр анхааран ажиллах хэрэгтэй байна.
6. Заал талбай, тоног төхөөрөмжийн талаар хувцас солих өрөөг сайжруулах, заал, талбай, хэрэглэл материалын хүрэлцээг нэмэгдүүлэх шаардлагатай гэжээ.
7. Хичээлийн үнэлгээний талаар явцын шалгалт нэлээн өндөр шалгуураар авдаг биелүүлэхэд хүндрэлтэй, ялангуяа байрнаас уртад харайх шалгалтын норматив үзүүлэлтийг өөрчлөх шаардлагатай хэмээн хариулсан байна. Иймд биеийн тамирын хичээлийн явцын шалгалтын үнэлгээг оюутны нас, хүйс, биеийн өндөр, жин мөн хот хөдөөгийн оюутнуудын бие бялдрын хөгжлийн түвшинг харьцуулан судалж боловсронгуй болгох шаардлагатай гэж үзэж байна.

Дүгнэлт, санал

Бид судалгааныхаа үр дүнд дараах дүгнэлтэд хүрлээ.

Биеийн тамирын хичээлээр оюутны сонгосон спортын төрлүүдээр хөтөлбөр боловсруулан амжилттай хэрэгжүүлснээр суралцагчдын биеийн ерөнхий хөгжилт, хөдөлгөөний ур чадвар, бэлтгэлжилтийн түвшин нэлээд дээшлэх боломжтой нь харагдлаа. Бие бялдрын ерөнхий хөгжилт, бэлтгэлжилт нь оюутан хүний суралцах болон амьдрах чадварыг тодорхойлж байдаг чухал үзүүлэлт гэж үзэж байна. Энэ үзүүлэлт сайн байх нь оюутнуудын сургалт, судалгааны ачааллаа даван туулахад эергээр нөлөөлдөг.

Оюутнуудын бие бялдрын ерөнхий хөгжилтийг дээшлүүлэх, эрүүл идэвхтэй амьдрах чадвар, дадал төлөвшүүлэх, тэдэнд насан туршийн боловсрол олгоход биеийн тамирын хичээлийн багц цаг хангалтгүй бага байгаа хэдий ч оюутан өөрийн хүсэл сонирхол, хөдөлгөөний хэрэгцээг хангахуйц хөтөлбөрөөрөө хичээллэж байгаа нь цаашид хөгжих боломжийг олгож байна гэж үзлээ. Биеийн тамирын хичээлийн агуулгыг өргөжүүлэн зарим хэсгийг сонгох агуулгатай болгож оюутан нэг бүрийг тэгш хамруулах боломж бүрдүүлсэн оюутнуудын сонирхол, хэрэгцээг хангах боломжийг бүрдүүлсэн нь

ихээхэн ач холбогдолтой байлаа. Энэ судалгаа оюутны бие бялдрыг хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх, бэлтгэлжилтийн түвшинг сайжруулах, эрүүл амьдрах дадал хэвшил төлөвшүүлэхэд чухал ач холбогдолтой судалгаа боллоо гэж дүгнэж байна. Цаашид их, дээд сургуулиуд өөрсдийн онцлог, оюутан, үйлчлүүлэгчдийн хэрэгцээнд үндэслэн биеийн тамир, спортын олон чиглэлээр клуб байгуулж ажиллах нөхцөл, нөөц боломжийн судалгааг зайлшгүй хийх шаардлагатай байна.

Биеийн тамир спортоор оюутан зөвхөн кредит цуглуулдаг байдлаар хичээллэх бус их, дээд сургууль, оюутны хотхоны орчны стандарт боловсруулж, оюутны биеийн тамир, спортоор хичээллэх сонирхлыг төрүүлэхүйцээр төлөвлөж хөгжүүлэх хэрэгтэй байна.

Оюутан залуучуудын биеийн ерөнхий хөгжил, ур чадварыг хөгжүүлэх, насан туршдаа биеийн тамирын дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх арга зүй, мэдлэг, чадвар, дадал эзэмших хөтөлбөр боловсруулахдаа тэдний сургалтын үйл ажиллагааны ачаалал, ажиллах чадварын түвшинтэй уялдуулан, спортын олон төрлийг багтаасан хөтөлбөр хэрэгжүүлэх нь зүйтэй юм.

Ашигласан материал

- Монгол Улсын Засгийн газар. (2003). *Биеийн тамир, спортын ажилтны хууль, эрх зүйн гарын авлага*. Улаанбаатар
- Боловсрол Соёл Шинжлэх Ухааны Яам. (2006). Стандартын загварт өөрчлөлт оруулах тухай. *Сайдын тушаал*. Улаанбаатар
- Лхагвасүрэн, Г. (1999). *Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, заах арга зүй*. Улаанбаатар
- Матвеев, Л.П. (2008.). *Теория и методика физического воспитания*. Москва
- Матвеев, Л.П. (1987). *Теория и методика физического воспитания*. Москва
- Уртнасан, Л. (2010). *Бие бялдрын хүмүүжлийн онолын үндсүүд*. Улаанбаатар
- Цэрэндорж, Г, Март. Ц. (2000). *Биеийн тамир эрүүл мэнд*. Улаанбаатар
- Woods, M., K. (2008). *Physical educators usage*. Physical Educator. USA