

ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН АЭРОБИКИЙН ГИМНАСТИКИЙН ДАСГАЛЫН ҮЗҮҮЛЭЛТЭД ХИЙСЭН СУДАЛГАА, ҮР ДҮН

С.Жамц, Т. Оюундарь, МУБИС

Abstract

The paper aims to work with the course of aerobics gymnastics; to study the technical performance of the courses; and to determine the ways to teach them scientifically. Today, according to our observations, Mongolian youth athletes have been assessed as having low achievements in their gymnastics. Also, our athletes who participated in the aerobic contest started out at the age of 3-4 that is called as the age of athletes in developed countries. All this is justified as a factor affecting the success of Mongolian teenagers' aerobic athletes.

Therefore, this study was conducted to ensure that aerobic training techniques should be taught accurately in proper ways from the beginning. The hypothesis of the study has been proved when the right criteria was tested. We have documented about it in this article. Also, based on the outcome of the study, we have developed a recommendation on how to work with aerobics gymnastics, that is intended to present in the following article.

Түлхүүр үг

Аэробик, техникийн гүйцэтгэл, уян хатан, хүч, хурд, хөдөлгөөний эвсэл

Удиртгал

Бид энэхүү судалгааг Монголын өсвөр үеийнхний аэробикийн дасгалын гүйцэтгэлийн үзүүлэлтээр хийсэн болно. Судалгааны шинжлэх ухааны бүтцийг танилцуулах үүднээс судалгааны арга зүйн онцлогийн тухай дурдах нь зүйтэй болов уу.

Аэробик гимнастикийн спорт анх 1980-аад оны эхэн хагасаас олон улсын хэмжээнд эрчимтэй хөгжсөн билээ. Монгол улсад 1990 – ээд онд айзамт гимнастик нэртэй үүссэн бөгөөд Монголын Үндэсний Олимпийн Хорооны 35 дахь Спорт холбоогоор бүртгэгдсэнээс хойш 30 шахам жилийн хугацаанд эл спорт нь ур чадвар, дасгалжуулалтын хувьд ихээхэн хөгжиж чанарын дэвшилд хүрсэн байна.

Аэробик гэдэг нэр томъёо нь олон улсад өргөн хэрэглэгддэг бөгөөд өөртөө спортын, фитнес, шейпинг, калланетик, усны гэх мэт 100 гаруй урсгал чиглэлийг нэгтгэдэг болно. Сүүлийн үед судлаачид янз бүрээр ангилсан хэдий ч аэробикийн багш нар эдгээрийг нэгтгэн эрүүлжүүлэх аэробик, спорт аэробик, фитнес аэробик, туслах аэробик хэмээн ангилсан нь бий.

- Эрүүлжүүлэх аэробик нь олон нийтийг эрүүлжүүлэх үндсэн зорилготойгоос гадна хүчилтөрөгчтэй нөхцөлд зүрх судасны системийн үйл ажиллагааг бэхжүүлэх, тэсвэрийн чанарыг хөгжүүлдэг онцлогтой.
- Спорт аэробик нь тусгайлан зохиосон

дүрэм зааврын дагуу гимнастик, акробатик, үндсэн аэробик болон бүжгийн хөдөлгөөнүүдийг хослуулсан хөтөлбөрт дасгалаар өрсөлддөг спортын төрөл юм.

- Фитнес аэробик нь эрүүлжүүлэх аэробикээс илүү эрчтэй, спорт аэробикийг бодвол нарийн төвөгтэй хүнд элементгүйгээрээ онцлогтой багийн спорт юм.
- Туслах аэробик нь тус бүрдээ өөр өөрийн онцлог бүхий спортод туслах, сэргээн сувилах, шоу үзүүлэн тоглолт аэробик гэсэн гурван чиглэлтэй байдаг.

Өдгөө аэробик гимнастикийн хөгжлөөр ОХУ, Франц, Герман, Австри, Румын, Болгар, Япон, Хятад, Солонгос, Тайланд зэрэг орон дэлхийд тэргүүлж байна.

Судалгааны арга зүй

Орчин үед аэробик гимнастикт хүүхдийг бага наснаас нь шинжлэх ухааны үндэслэлтэй бэлтгэх шаардлага бидний өмнө тулгамдан, үүнийг амжилтын урьдал нөхцөл хэмээн тооцох болсон байна. Бидний ажиглалт судалгаанд, манай орны өсвөрийн улсын аварга шалгаруулах тэмцээнд оролцогч, хичээллэгчдийн дундаж нас 8-9 насны хооронд байгаа нь аэробик хөгжсөн орны эхлэн хичээллэгчдийн дундаж наснаас 3

*  oyundari@msue.edu.mn

насаар хожуу байгаа нь ажиглагдсан. Орчин үед аэробик гимнастикийн тэмцээнд оролцогчдын тоо жилээс жилд нэмэгдэж, эхлэн хичээллэгчдийн тоо ч өссөөр байна. Харин 8-9 насны эхлэн хичээллэгчдийн удаа дараагийн тэмцээнд оролцсон байдлаас үзэхэд тэдний гүйцэтгэсэн дасгалын зохиомж дахь техникийн үзүүлэлтээр 0.6 оноо авахаас 0.4 оноогоор дутуу авч байгаа нь өсвөр насны сурагчдын аэробикийн дасгалын техникийн гүйцэтгэл төдийлөн хангалттай биш байгааг гэрчилж байна.

Иймд бид судалгааны ажлаараа, эхлэн хичээллэгчдийн аэробик гимнастикийн нас хүйс, бие бялдар, сэтгэл зүйд нь тохируулан тэмцээний дүрмийн шаардлагын дагуу тэдэнд дасгалын техникийг зөв сургавал дараа дараагийн хүнд түвэгтэй дасгалын техникт суралцах суурь эртнээс тавигдан, цаашдын спортын амжилтын нэг чухал хүчин зүйл болно хэмээн үзэж, энэхүү сэдвийг сонгон судлав.

Энэхүү судалгааны ажилд: Аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн гүйцэтгэх дасгалын техникийн үзүүлэлтийг задлан шинжилж, шинжлэх ухааны үндэстэйгээр зөв зааж сургах арга замыг тодорхойлох зорилго тавив.

Дээрх судалгааны ажлын зорилгыг хэрэгжүүлэх үүднээс дараах зорилтуудыг дэвшүүллээ.

- Аэробик гимнастикийн онол, практикийн үндэслэлийг судлах
- Эхлэн хичээллэгсдийн дасгалын техникт шалгуур үзүүлэлтээр дүн шинжилгээ хийх, бие бялдарын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшинг тодорхойлох
- Сорил явуулан, үр дүнг тодорхойлох
- Эхлэн хичээллэгсдийн дасгалын техникийг сургах арга зүйн зөвлөмж боловсруулах

Монгол орны ЕБС-ийн сурагчдын бие бялдарын өсөлт хөгжилт болон хөдөлгөөний чадварыг хөгжүүлэх, сургалтын агуулгыг шинэчлэх талаар хийгдсэн судалгааны ажил цөөнгүй байдаг. Тухайлбал, Л. Алтанцэцэг, Л. Уртнасан, Д. Батчулуун нарын эрдэмтэн судлаачид дээрх чиглэлээр судалгааны ажил хийсэн байна. Мөн аэробик гимнастикийн чиглэлээр судалгаа хийсэн Б. Номин докторын зэрэг, Г. Наранхүү, Г. Болортулга нар магистрын зэрэг хамгаалсны зэрэгцээ гадаад, дотоодын судалгаанууд цөөнгүй. Харин аэробик гимнастикийн дасгалын техникт сургах чиглэлээр хийсэн судалгаа ховор байгааг дурдах нь зүйтэй.

Иймд бид судалгааны объектоо аэробик

гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг судлах үйл явц хэмээн тодорхойлж, дараах судалгааны аргуудыг хэрэглэлээ.

Тухайлбал, аэробик гимнастикийн онолын үндсийг онолын судалгааны аргаар, 7-17 насны эхлэн хичээллэгчдийн бие бялдарын хөгжил, чийрэгжилтийн төвшинг, хөдөлгөөний тестийн аргаар тодорхойлов. Мөн туршилтын үр дүнгийн үзүүлэлтэд математик статистик аргыг ашигласан болно.

Аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг тэмцээний дүрмийн шалгуур үзүүлэлтээр задлан шинжилж тодорхойлсон, дасгалын техникт сургах зөвлөмж боловсруулсан нь тус оноожуулан судалгааны ажлын шинэлэг тал байв.

Судалгааны ажлын хүрээнд боловсруулсан бидний заах арга зүйн зөвлөмжийг баримтлан ЕБС-ийн биеийн тамирын багш нар эхлэн хичээллэгсдэд дасгалын техникийг системтэй зөв сургавал, суралцагчдад хүнд дасгалын техникийг гүйцэтгэх баттай суурь тавигдан, аэробикийн тэмцээнд амжилт үзүүлэх нэг хүчин зүйл нь болох юм.

Аэробик гимнастикийн тэмцээнд оролцож буй тамирчдын дасгалын зохиомжийг нэгд, хүнд түвэгтэй дасгалын техникийн гүйцэтгэл, хоёрт, зохиомж дахь нийт дасгалын гүйцэтгэл, гуравт, дасгалын жүжиглэлтийн гүйцэтгэл гэсэн шалгууруудаар шүүдэг. Аэробикийн гимнастикийн тэмцээний шүүлтэд гүйцэтгэл, элементийн хүндрэл, жүжиглэлтийг тус бүрд нь авч үзэх бөгөөд, аэробик гимнастикт 4 бүлгийн 36 төрлийн 355-аад дасгалыг цогц авч үзэж, дасгалын элементийг алхам алхмаар дадлагажуулах хэрэгтэй байдаг. Энэ үүднээс бид аэробик дасгалын техник, гүйцэтгэл, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдарын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын судалгааг цогц байдлаар хийж тэдгээрийн үзүүлэлт, үнэлгээг тодорхойлов.

Аэробик гимнастикийн дасгалын техник гүйцэтгэлд хийсэн судалгаа

Судалгаанд нийслэл Улаанбаатар хотын ерөнхий боловсролын IV, V дунд сургууль, Дархан хотын зарим сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэж буй 9-11 насны нийт 20 сурагчийг хамруулан түүврийн аргаар хийсэн бөгөөд судалгаанд хамрагдсан хичээллэгчдийн насны байдлаар ангилж үзвэл: 9 насны сурагч 7, 10 насны сурагч 7, 11 насны сурагч 6, нийт 20

хичээллэгч хамрагдсаны дотор 9-11 насны охид 16, хөвгүүд 4 байлаа.

Бид энэхүү судалгаанд хамрагдсан хичээллэгчдийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшинг тогтоохдоо нийслэлийн ерөнхий боловсролын сургуулиудын дунд явуулсан Засаг даргын нэрэмжит тэмцээнд оролцсон 7-17 насны сурагчдын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоосон сорилын аргачлалаар, дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг дүрмийн дагуу

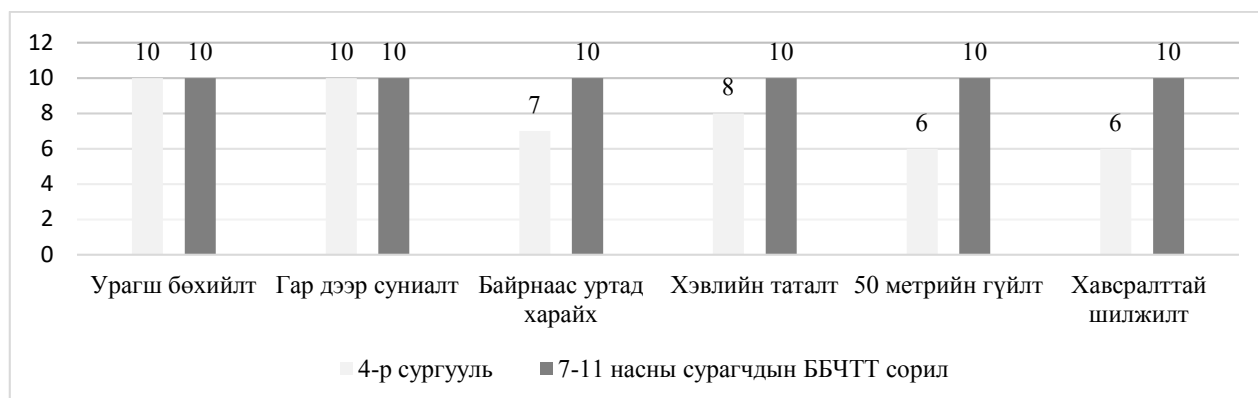
шалгуур үзүүлэлтээр тус тус оноо өгөх замаар гүйцэтгэсэн. Мөн видео бичлэг хийн судалгаагаа баримтжуулав. Түүнчлэн бие бялдрын ерөнхий бэлтгэлжилтийн түвшинг гар, их биеийн хүч, уян хатан чанар, хурд, болон хөдөлгөөний уян хатан чанар гэсэн 5 зүйлээр тогтоож, тухай бүрийг шалгуур, сорил бүхий дасгал, гүйцэтгэлүүдээр тодорхойллоо. Үүндээ шаардагдах секундометр зэрэг багажийг ашигласан бөгөөд анхаарах зүйлийг тухай бүр зааварлаж ажиллав.

Судалгааны үр дүн

1. Нийслэлийн ерөнхий боловсролын IV дунд сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын үзүүлэлт, үнэлгээ

№	Овог нэр	Нас	Хүйс	Жин	Өндөр	Уян хатан	Хүч			Хурд	Хөдөлгөөний эвсэл	Оноо	Үсгэн үнэлгээ
						Урагш бөхийлт	Гар дээр сунналт	Байрнаас уртад харайх	Хэвлийн таталт	50 метрийн гүйлт	Хавсралттай шилжилт		
1	М. Н	11	Эм	40	138	64-10	21-10	153-6	19-8	11.40-3	30-5	60-42	F
2	С. С	10	Эм	36	130	56-10	28-10	177-8	19-8	9.70-6	32-6	60-48	D
3	Д.М	10	Эм	30	132	55-10	26-10	145-6	17-7	9.72-6	32-6	60-45	D
4	Э. М	11	Эм	38	137	58-10	27-10	176-9	20-9	9.37-7	40-8	60-53	D
5	М.Т	11	Эр	40	134	63-10	25-10	167-8	17-7	10.50-5	30-5	60-45	F
6	О. Э	10	Эр	41	135	59-10	24-10	173-9	23-10	9.53-7	28-5	60-51	C
7	А. Э	11	Эм	32	138	54-10	20-10	124-5	16-7	10.99-5	40-8	60-45	F
8	Н. Э	11	Эм	37	138	58-10	29-10	144-6	20-9	10.29-6	38-7	60-48	D
9	Дундаж			37	135	58-10	25-10	157-7	18-8	10-6	33-6	60-47	F

Диаграмм 1



I сорилын үр дүн: Улсын хэмжээнд хийсэн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дүнг Улаанбаатар хотын 4-р сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дундаж дүнтэй харьцуулахад тус

сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн уян хатан болон хүчний чанарын үзүүлэлтүүд өндөр харагдаж байна. Харин хурд, хөдөлгөөний эвсэл болон хөлийн хүч шаардсан үзүүлэлтүүд доогуур байна (Диаграмм 1)

Энэчлэн дээрх шалгуур бүхий хүснэгт,

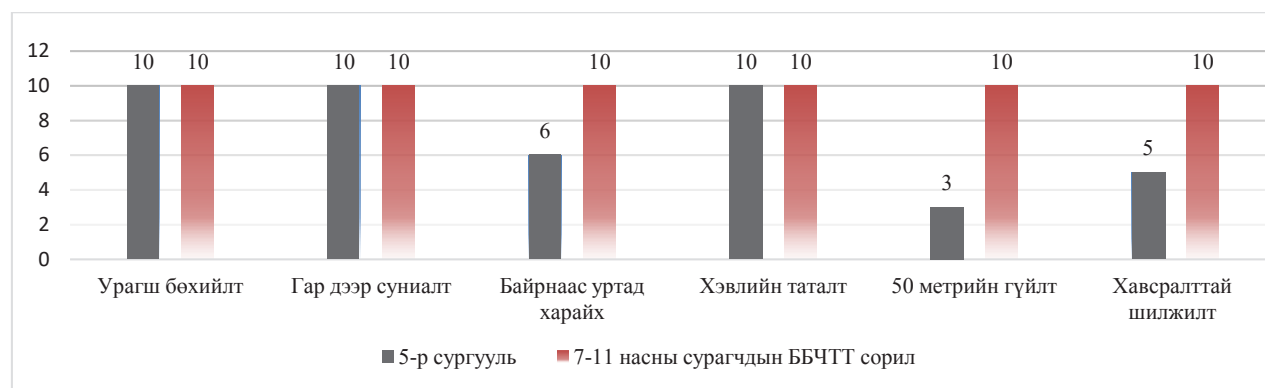
диаграммаар нэгэн адил хэмжээсжүүлж бусад сургуулийн оролцогчдыг үнэлсэн бөгөөд, үзүүлэлтийг энд товчоор харуулахын тулд зөвхөн үр дүнг товчоолон үзүүлэв.

2. Нийслэлийн ерөнхий боловсролын V сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын үнэлгээ

Хүснэгт 2

№	Оролцогч - 4	Нас	Хүйс	Жин	Өндөр	Уян хатан	Хүч			Хурд	Хөдөлгөөний эвсэл	Оноо	Үсгэн үнэлгээ
						Урагш бөхийлт	Гар дээр сунналт	Байрнаас уртад харайх	Хэвлийн таталт	50 метрийн гүйлт	Хавсралттай шилжилт		
	Дундаж			26	129	53-10	32-10	144-6	28-10	12-3	30-5	60-44	D

Диаграм 2



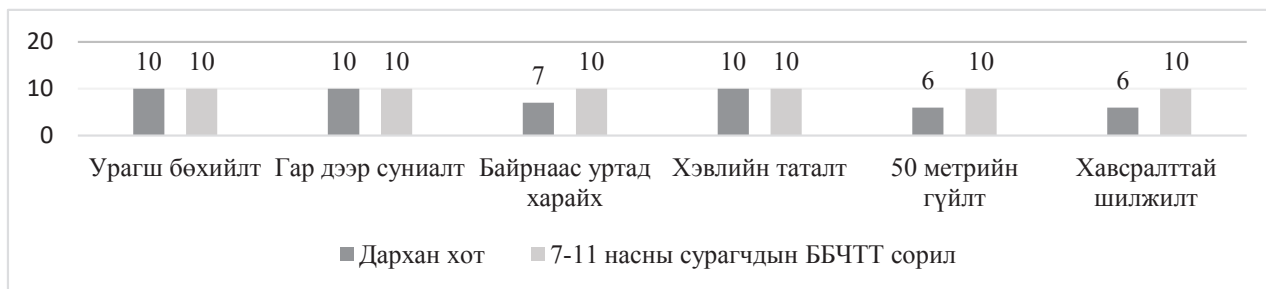
II сорилын үр дүн: Улсын хэмжээнд хийсэн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дүнг нийслэлийн V дунд сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дундаж дүнтэй харьцуулахад тус сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн уян хатан болон гар, их биеийн хүчний чанарын үзүүлэлтүүд өндөр харагдаж байна. Харин хурд, хөдөлгөөний эвсэл болон хөлийн хүч шаардсан үзүүлэлтүүд доогуур байна (Диаграм 2).

3. Дархан хотын аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын үнэлгээ

Хүснэгт 3

№	Оролцогч - 8	Нас	Хүйс	Жин	Өндөр	Уян хатан	Хүч			Хурд	Хөдөл-гөөний эвсэл	Оноо	Үсгэн үнэлгээ
						Урагш бөхийлт	Гар дээр сунналт	Байрнаас уртад харайх	Хэвлийн таталт	50 метрийн гүйлт	Хавсралттай шилжилт		
	Дундаж			27	137	55-10	25-10	154-7	23-10	10-6	33-6	60-49	C

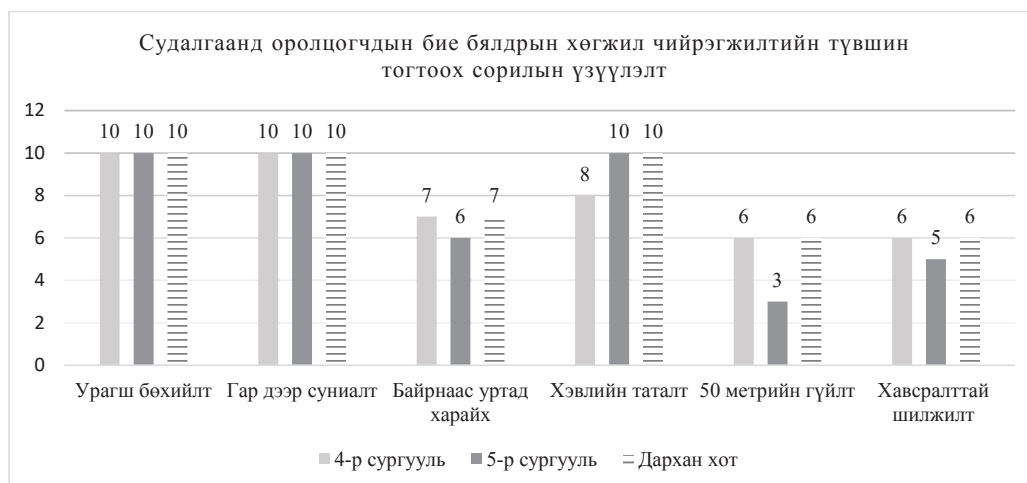
Диаграмм 3



II сорилын үр дүн: Улсын хэмжээнд хийсэн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дүнг Дархан хотын аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн бие бялдрын чийрэгжилтийн түвшинг тогтоох сорилын дундаж дүнтэй харьцуулахад тус сургуулийн

аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн уян хатан болон хүчний чанарын үзүүлэлтүүд өндөр харагдаж байна. Харин хурд, хөдөлгөөний эвсэл болон хөлийн хүч шаардсан үзүүлэлтүүд доогуур байна (Диаграмм 3).

4. Нийт сургуулийн судалгааны дундаж үзүүлэлт, үр дүн



Гурван сорилын нэгдсэн үр дүн:

Дээрх гурван сургуулийн аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн үзүүлэлтийг харьцуулахад уян хатан чанар болон хүчний чанарууд болон хөдөлгөөний эвсэл, шаардсан үзүүлэлтүүд адилхан байна. Эндээс үзвэл, доогуур үзүүлэлттэй байгаа хөдөлгөөний эвсэл, хөлийн хүчийг хөгжүүлэх тал дээр илүү анхаарч бэлтгэл сургуулилтыг явуулах хэрэгтэй нь харагдаж байна.

Эхлэн хичээллэгчдийн заавал гүйцэтгэх дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг олон улсын шүүлтийн дүрмийн шалгуур үзүүлэлтэд оноо өгч тодорхойлсон болно. Үүнд:

Дасгалын техникийн гүйцэтгэлийн судалгааны аргачлал:

Туршилтын дараах багаж хэрэглэлүүдийг ашиглав. Үүнд:

Камер. Камерыг 45 градусын өнцгөөр байрлуулна. Зураг авалтын хурд нь 125 from/ секунд байна.

Хяналтын заагч. Энэ нь орон зайн координат гаргахын тулд 1 м урттай савааг газрын гадаргуу эгц босоо байрлуулж, зурвас байгуулна. Үнэлгээ өгөх: Хангалттай буюу зөв- 3 оноо, Дутуу- 2 оноо, Хангалтгүй- 1 оноо

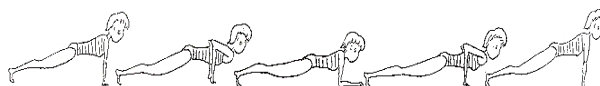
1. Шпагатаар суниалт- Wenson Push Up (Венсон Пуш Ап)

Зураг 1



2. Арагш шуу руу шилжих суниалт- Hinge push up (Хинж Пуш Ап)

Зураг 2



3. Хөл салгаж өнцөг барих- Straddle support (Страдл Саппорт)

Зураг 3



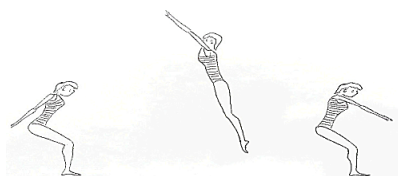
4. Хөл нийлүүлж өнцөг барих- L-Support (Эл Саппорт)

Зураг 4



5. Агаарт босоо эргэлт- Air turn (Эйр Төрн)

Зураг 5



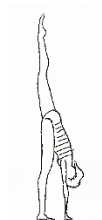
6. Хөл нугалж үсрэх- Tuck jump (Так Жамп)

Зураг 6



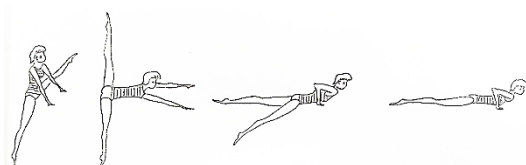
7. Хөлөө арагш дээш босоо тэнхлэгийн дагуу 180 градуст өргөх- Vertical Split (Вертикал Сплит)

Зураг 7



8. Эгцээрээ шпагатаар арагш хөл нийлүүлэх- Split through (Pancake)

Зураг 8



Судалгаанд хамрагдсан, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн шпагатаар сүниалтын дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Нийслэлийн 4, 5 дугаар сургууль, Дархан хотын сургуулиуд

Шалгуур нь: дээр тулж хэвтэнэ. Нэг хөлөө гарын гурван толгойт булчингийн дээд хэсэгт тавина. Тулж хэвтэнэ. Хоёр хөл хоёулаа шулуун байна. Дээрх байдлаас (Венсоноос) сүниалт гүйцэтгэнэ. Гар дээр тулж хэвтэнэ. Хоёр хөл хоёулаа шулуун байна.

I гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгчид венсон сүниалтын дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 12 оноо авахаас дунджаар 9.3 оноо авсан байна. Үүнээс үзэхэд, дасгалыг гүйцэтгэх хүч болон уян хатан чанар төдийлөн хангалттай бус байгаа нь харагдаж байна.

Судалгаанд хамрагдсан, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн арагш шуу руу шилжих сүниалтын дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Нийслэлийн 4, 5 дугаар сургууль, Дархан хотын сургуулиуд

Шалгуур нь: Гар дээр тулж хэвтэнэ. Сүниалтыг 4 үетэй гүйцэтгэх ба биеийг доошлуулан хүндийн төвийг арагшлуулна. Тохойг биеийн дагуу (суга хавчиж) буулган шаланд хүргэнэ. Буцааж биеийг хүндийн төв рүү шилжүүлэн тохойг тэнийлгэнэ. Буцааж биеийг хүндийн төв рүү шилжүүлэн тохойг тэнийлгэнэ. Гар дээр тулж хэвтэнэ

II гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгчид арагш шуу руу шилжих сүниалтын дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 15 оноо авахаас дунджаар 9.05 оноо авсан байна. Үүнээс үзэхэд, дасгалыг гүйцэтгэх хүчний чанар төдийлөн хангалттай бус байгаа нь харагдаж байна

Судалгаанд хамрагдсан, хичээллэгчдийн хөл салгаж өнцөг барих дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Нийслэлийн 4, 5 дугаар сургууль, Дархан хотын сургуулиуд

Шалгуур нь : Хөл салгаж сууна. Хоёр гараар шаланд дээр алгаар нь тулж биеийг өргөнө. Хоёр гарыг биеийн өмнө тулна. Түнхний үеэр

нугарсан, хөл салгасан (хамгийн багадаа 900), шалтай параллель байна. Хоёр секунд барина.

III гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдагсад хөл салгаж, өнцөг барих дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр нийт 15 оноо авахаас дунджаар 13 оноо авсан байна. Үүнээс үзэхэд, хичээллэгчид хөл салгаж өнцөг барих дасгалыг гүйцэтгэж чадаж байгаа боловч газраас тааз болон хөлийг өргөн 2 секунд барих чадвар доогуур харагдаж байна.

Судалгаанд хамрагдсан, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн агаарт босоо эргэлт хийх дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Нийслэлийн 4, 5 дугаар сургууль, Дархан хотын сургуулиуд

Шалгуур нь: Түлхэлт авахад бэлтгэх алхам хийнэ. Хоёр хөлөөс зэрэг босоо тэнхлэгээр түлхэнэ. Агаарт биеийг 360 градус эргүүлнэ. Гар дурын байрлалд байна. Хоёр хөл дээр газардана.

IV гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгчид агаарт босоо эргэлт хийх дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 15 оноо авахаас дунджаар 12 оноо авсан байна. Энэ дасгалыг гүйцэтгэх явцад эхлэн хичээллэж буй хичээллэгчид орон зай баримжаа авах, хяналттайгаар газардах чадвар хангалтгүй байгаа нь харагдаж байна.

Судалгаанд хамрагдсан, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн хөл нугалж үсрэх дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Нийслэлийн 4,5 дугаар сургууль, Дархан хотын сургуулиуд

Шалгуур нь: Түлхэлт авахад бэлтгэх алхам хийнэ. Хоёр хөлөөс түлхэн өвдгөө нугалж цээжиндээ ойртуулна. Хоёр хөл дээр зэрэг газардана

V гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгчид хөл нугалж үсрэх дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 9 оноо авахаас дунджаар 6 оноо авсан байна. Үүнээс үзэхэд, энэ дасгалыг гүйцэтгэх явцад эхлэн хичээллэж буй хичээллэгчид орон зай баримжаа авах, хяналттайгаар газардах чадвар хангалтгүй байгаа нь харагдаж байна.

Судалгаанд хамрагдсан, аэробик

гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн хөлөө арагш, дээш, босоо тэнхлэгийн дагуу 180 градуст өргөх дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Шалгуур нь: Цээжээ буулган нэг хөл дээр зогсож нөгөө хөлөө арагш дээш босоо тэнхлэгийн дагуу 180 градуст өргөнө. Тулалтын хөлийн хажууд гараар тулна. Толгой их бие ба хөл нэг шугамд (дагуу) байна

VI гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгсдийн хөлөө арагш дээш босоо тэнхлэгийн дагуу 180 градуст өргөх дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 9 оноо авахаас дунджаар 6,85 оноо авсан байна. Үүнээс үзэхэд, хөлөө арагш дээш босоо тэнхлэгийн дагуу 180 градуст өргөх дасгалыг гүйцэтгэх уян хатан чанар болон биеэ хяналттай барих чадвар төдийлөн хангалттай бус байгаа нь харагдаж байна.

Судалгаанд хамрагдсан, аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгсдийн эгцээрээ шпагатаас арагш хөл нийлүүлэх дасгалын техникийн гүйцэтгэлээр авсан үнэлгээ

Шалгуур нь: Эгцээрээ шпагат сууна. Цээжээ бөхийлгөн шаланд хүргэнэ. Хөлөө арагш тойруулан нийлүүлж, түрүүлгээ харж хэвтэнэ

VII гүйцэтгэлийн үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан эхлэн хичээллэгсэд эгцээрээ шпагатаас арагш хөл нийлүүлэх дасгалын гүйцэтгэлээр нийт 9 оноо авахаас дунджаар 7,35 оноо авсан байна. Эхлэн хичээллэгчид эгцээрээ шпагатаас арагш хөл нийлүүлэх дасгалыг гүйцэтгэх хүчний чанар хангалтгүй, дасгалын техникийг бүрэн гүйцэт төгсгөхгүй байгаа нь оноо алдах нөхцөлийг бүрдүүлж байна

Дүгнэлт

Бид энэ судалгааны ажлаараа аэробик гимнастикийн дасгалын техникийн гүйцэтгэлд дүн шинжилгээ хийн дараах дүгнэлтэд хүрэв:

1. Судалгаанд харьцангуй цөөн тооны сурагчид хамрагдсан нь нэгд, аэробик гимнастикийн спортоор тууштай сонирхож хичээллэгсэд төдийлөн өргөн хүрээтэй бус, хоёрт, тэдэнд сонирхлынх нь дагуу дэмжиж заах сургалт, дасгалжуулалтын ажил хангалтгүй байгаа нь ажиглагдав.
2. Судалгаанд хамрагдсан аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшингээс харахад тэдний хурд, хөдөлгөөний эвслийн үзүүлэлт хангалтгүй байгаа нь дасгалын техникийн

- гүйцэтгэлд сөргөөр нөлөөлж байна гэж үзлээ.
3. Нийт 20 хичээллэгчдийн дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг Олон Улсын дүрмийн шалгуур үзүүлэлтийг оноожуулан 8 дасгалын техникийг дунджаар тодорхойлоход: Венсон сунналт дасгалыг 78%-тай; Арагш шуу руу шилжин сунналт дасгалыг 60%-тай; Хөл салгаж өнцөг барих дасгалыг 73%-тай; Хөл нийлүүлж өнцөг барих дасгалыг 75%-тай; Агаарт босоо эргэлт хийх дасгалыг 5 шалгуураар үнэлэхэд 66%-ийг; Хөл нугалж үсрэх дасгалыг 77%-тай; Арагш дээш босоо тэнхлэгийн дагуу хөлөө 180 градуст өргөх дасгалыг 90%-тай; Эгцээрээ шпагатаар арагш хөл нийлүүлэх дасгалыг 90%-тай байгаа зэрэг нь аэробик гимнастикийн дасгалын техникийн гүйцэтгэлийн үзүүлэлт доогуур байна гэж үзэх үндэс боллоо. Учир нь аэробик гимнастикийн дасгалын техникийг 100% үзүүлэлттэйгээр гүйцэтгэж байж оноогоо авдаг дүрэмтэй.
4. Судалгаанаас харахад, аэробикийн гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдэд бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшинг сайжруулах дасгалын техникийг сургахдаа тэдний нас хүйс, биеийн ерөнхий хөгжлийн түвшин, сэтгэл зүйн онцлогт нь тохируулан шинжлэх ухааны үндэслэлтэй зааж сургах шаардлагатай нь харагдлаа.
5. Аэробик гимнастикаар эхлэн хичээллэгчдийн бие бялдрын хөгжлийн түвшин болон дасгалын техникийн гүйцэтгэлийг тэмцээний дүрмийн шалгуур үзүүлэлтээр тодорхойлсны үндсэн дээр дээрх дасгалуудын техникийг зөв сургах үүднээс бид ЕБС-ийн багш нарт арга зүйн зөвлөмж боловсруулан гаргалаа.

Ашигласан материал

- Аэробик гимнастикийн онооны дүрэм 2013 – 2016 CODE OF POINTS
- Агиймаа, Т. (2016). Fitness. Улаанбаатар: Мөнхийн үсэг
- Бат-Отгон, Б. (2012). Эрүүлжүүлэх- Аэробикийн онол заах арга зүй. Улаанбаатар
- Баярлах, Д., Нармандах, Б. (2012). Бие бялдрын чанар хөгжүүлэх 1717 дасгал. Улаанбаатар
- Баярлах, Д., Уртнасан, Л. (2009). Биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалууд. Улаанбаатар
- БТСУХороо. (2007). Бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн дасгал хөдөлгөөнүүд. Улаанбаатар
- Гомбосүрэн, Д. (2013). Биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалууд. Улаанбаатар
- Гунгаа, Б. (2001). Бие бялдрын чанарыг хөгжүүлэх онол арга зүйн үндэс. Улаанбаатар
- Ичинхорлоо, Ш. (2012). Сургалтын онол, хэрэглээ. Улаанбаатар
- Лавай эрдэм шинжилгээний бичиг № 8,9,10
- Номин, Б. (2012). Аэробик гимнастик. Улаанбаатар
- Ерөөлт, Г., Номин, Б., Оюун, Б. (орч ред). Аэробик гимнастик дүрэм эмхэтгэл. (2009-2012, 2009). Улаанбаатар
- Сүхбат, Г. (2002). Спортын физиологи, сэтгэл судлал. Улаанбаатар
- Туяа, Л, нар. (2012). Аэробик онол, заах арга зүй. Улаанбаатар