

БИЕЙН ТАМИРЫН ОНОЛ, АРГА ЗҮЙН ТУЛГУУР УХАГДАХУУНЫГ ТАЙЛБАРЛАХ НЬ

Р.Гантулга, МУИС

Abstract

In modern time, the physical labor of people is reduced relating to rapid development of science and technology and growth of information and technology use and the people is lack of theoretical and methodological knowledge and concept to live healthy and actively through physical exercises and this circumstances lead the movement deficiency to human.

The researchers and instructors have been paying attention to develop human body in each stage of human social development. According to the researchers, the human understood that they needed power, patience, speed and presence of mind in the necessary living activities to prepare food, hunt and erect dwelling since their origin and searched the approach of developing human physically and finally, they found the first physical development approach in the Stone Age (Woods, 2008).

Doctor G.Lkhagvasuren noted "Human conscience, imagination and life environment in the first primitive community was the preliminary condition of origin of the physical education in the society" (Лхагвасүрэн, 1999). Today, the physical education theory and methodology is developed at the scientific level by developing the primary concept of methodology "Repeating the movement many times allows to improve speed, power, patience and development and adapt to movement". The physical education theory and methodology science is consisted of special characteristics as a component and subject of pedagogy.

Key word

Physical training education, physical education, physical development, physical preparation and exercise

Удиртгал

Орчин үед техник технологи, цахим систем хурдтай хөгжиж байгаа нь нийгэмд хөгжил дэвшил авчирч буй хэдий ч хувь хүний бие бялдрын хөгжил, эрүүл мэнд эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаа доройтох, оюуны хэт их ачаалал, нийгмийн олон талын хүчин зүйлсийн нөлөөтэй мэдрэлийн ядаргаа гэх мэт сөрөг үзэгдэл бий болоход нөлөөлж байна.

Хүн ам цөөтэй хөгжиж буй манай орны 15-64 насны хүн амын 31.6% нь илүүдэл жинтэй, 87.7-89.1% нь хөдөлгөөний идэвх султай, 32.9%-д нь дасгал хөдөлгөөн хийх цаг зав гардаггүй, 25.2% нь дасгал хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй, 18.3-22.3% нь идэвхтэй хөдөлгөөнийг хэрхэн хийх талаар ойлголт, мэдлэг, чадваргүй байгааг судлаачид тогтоосон.

Хувь хүний бие бялдыг хөгжүүлэх, бие махбодыг чийрэгжүүлэх, бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх, хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэх, биеийн тамир, эрүүл мэндийн боловсролоо дээшлүүлэх шаардлага тулгарсан өнөө үед биеийн тамир-спортын төрлүүд болон бие бялдрын дасгалуудыг зөв сонгон хичээллэх нь зүйтэй юм.

Иймд биеийн тамирын онолын тулгуур ухагдахууныг биеийн тамирын шинжлэх

*  r_gantulga@num.edu.mn

ухааны үүднээс тайлбарлаж, тэдгээрт үндэслэн хүн өөрийн бие бялдрын чадавх, хөдөлгөөний чадвар, дадал төлөвших зүй тогтлыг танин мэдэх, оновчтой арга зүй ашиглахад чухал ач холбогдолтой.

Биеийн тамирын онолын тулгуур ухагдахууны талаарх үзэл баримтлалыг судлах, утга агуулгыг харьцуулах, дүн шинжилгээ хийх нь судалгааны ажлын зорилго болно.

Судалгааны ажлын зорилгодоо хүрэхийн тулд

1. Биеийн тамирын онол арга зүйн тулгуур ухагдахууны талаарх эрдэмтэн судлаачдын үзэл баримтлалыг судлах
2. Эрдэмтэн судлаачдын үзэл баримтлалыг харьцуулан жиших, дүн шинжилгээ хийх, дүгнэлт өгөх зорилтуудыг дэвшүүлэн тавьж шийдвэрлэсэн.

Судалгааны арга зүй

Бид энэхүү судалгааг хийхдээ

1. Онолын судалгааны арга
2. Эх зохиол судлах арга
3. Харьцуулах аргыг ашиглан биеийн тамирын онол, арга зүйн тулгуур ухагдахууныг биеийн тамирын шинжлэх ухааны эх зохиол, ном сурах бичгийг ашиглан судалсан.

Судалгааны үр дүн

Түүхэн болон археологийн эрэл хайгуулын тусламжтайгаар хүн төрөлхтний соёлын салбарт биеийн тамирын үзэгдэл хүний нийгмийн хөгжлийн эрт үед үүссэн болохыг тогтоосон байдаг. Хүний нийгмийн хөгжлийн үе шат бүрд хүнийг бие бялдрын хувьд хөгжүүлэх асуудал нь судлаачид болон сурган хүмүүжүүлэгчдийн анхаарлын төвд байсаар иржээ. Сурган хүмүүжүүлэх ухааны нэг салбар шинжлэх ухаан нь биеийн тамирын шинжлэх ухаан бөгөөд түүний бусад салбараас ялгагдах үндсэн ойлголт ухагдахуунтай байна.

Биеийн тамирын онол, арга зүйн анхдагч ухагдахуун нь биеийн тамирын тухай ойлголт юм. Монгол Улсад 1921 оны Ардын хувьсгалын дараах үеэс олон салбарт мэргэжлийн нэр томъёог орос хэлнээс орчуулан хэрэглэсэн байдаг. Үүний нэг нь “Биеийн тамир” юм. “Физическая культура” гэсэн орос үгийг үгчлэн хөрвүүлбэл “Бие бялдрын соёл” гэсэн үг болно. Гэтэл хүний биеийн ерөнхий хүч чадал, тэнхээг илтгэсэн “тамир” гэдэг үгээр орчуулсныг зарим судлаач буруутгасан байдаг. Гэхдээ хувь хүний, нийгмийн соёлын хэм хэмжээ, үнэт зүйлсээс биеийн тамирыг салгаж ойлгоход өрөөсгөл юм.

Соёл гэдэг нь хүний байнгын, идэвхтэй, ч өлөөт үйл ажиллагааны үр дүнд бий болж ул амжлагдаж байдаг хэм хэмжээ, итгэл үнэмшил, билэг тэмдэг, үнэт зүйлсийн цогц, хүний хөгжсөн түвшин юм (Буян, 2006). Өөрөөр хэлбэл, соёл нь хүн төрөлхтөн өөрийн нийгмийг өөрчлөн хувиргах явцад бий болгосон ололт амжилтын цогц гэж ойлгож болох юм. Соёлын тухай дээрх тодорхойлолт болон хүн төрөлхтний соёлын үнэт зүйл, үзүүлэлтүүд дээр тулгуурлан үзвэл, соёл гэдэг нь өргөн утгатай ойлголт төдийгүй соёлын олон хэлбэр байх нь тодорхой байна. Эдгээрийн нэг нь биеийн тамир юм. 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, 2010) гэдгийг биеийн тамирын онол, арга зүйн бүтээлүүдэд тодорхойлсон байдаг. Тэгвэл “Биеийн тамир, спортын тухай” Монгол улсын хуулинд “Биеийн тамир гэж нийгмийн соёлын бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд хүний бие бялдрыг хөгжүүлэх, эрүүл мэндийг бэхжүүлэх, хөдөлгөөний идэвхийг сайжруулах зорилгоор оюуны болон материаллаг үнэт зүйлийг бий болгох үйл ажиллагааг ойлгоно” (Монгол Улсын Их Хурал, 2003) хэмээн томъёолсон.

Биеийн тамир гэдэг ухагдахууны утга, агуулга нь:

- хүнийг бие бялдрын хувьд хөгжүүлэх, ажиллах чадварыг дээшлүүлэхэд зориулагдсан материаллаг зүйлс;
- хүн амын эрүүл мэндийн байдал, бие бялдрын хөгжил ба бэлтгэлжилтийн түвшин зэргээр тодорхойлогдог. Энэ нь биеийн тамирын нийгэмд эзлэх байр суурь, үнэ цэнийг харуулж байна.

Доктор Г.Лхагвасүрэн “Биеийн тамир нь өргөн утгаараа хүний бие бялдрыг өв тэгш хөгжүүлэхэд чиглэсэн тусгай хэрэглүүр, аргыг хамгийн ашигтайгаар хэрэглэж тодорхой үр дүнд хүрэх бүх боломж нөхцлийг нэгтгэсэн нийгмийн соёлын нэг чухал хэсэг” (Лхагвасүрэн, 1995) гэж тодорхойлсон байна.

Л.П.Матвеев “Биеийн тамир нь хүн төрөлхтний соёлын үндсэн хэлбэрийн нэг бөгөөд түүний өвөрмөц онцлог нь хувь хүн бие бялдрын болон сэтгэл зүйн хөгжлөө хөдөлгөөний идэвх, соёлын бусад үнэт зүйлстэй уялдуулан зүй зохистой, үр ашигтай хэрэглэхэд оршино” (Матвеев, 2003) хэмээн тэмдэглэжээ.

Л.Алтанцэцэг “Биеийн тамир гэдэг нь хүний эрүүл мэндийг бэхжүүлж, тэднийг амьдралд практикт бэлтгэх үйл ажиллагааны нийлмэл цогцыг хэлнэ. Ингэхдээ дасгал хөдөлгөөний тусламжтайгаар энэ үйл ажиллагааг явуулдаг учраас өвөрмөц агуулгатай байдаг” (Алтанцэцэг, 2009) хэмээн тайлбарлажээ. Эдгээр эрдэмтдийн үзэл баримтлал дээр үндэслэн биеийн тамир гэдэг нь төрөл бүрийн хөдөлгөөний үйлдлийн тусламжтайгаар хүний бие бялдрыг хөгжүүлэн төгөлдөржүүлж, эрүүл мэндийг бэхжүүлэх зорилго чиглэлтэй, нийгмийн үйл ажиллагааны ололт амжилтын цогц хэмээн дүгнэж байна. Биеийн тамир нь нийгмийн гишүүдийн эрүүл мэндийг дэмжих, хамгаалах, тэдний бие бялдрыг хөгжүүлэн амжилтанд хүргэхэд чиглэсэн бүхий л үйл ажиллагаа, тэдгээрийн үр дүнг илэрхийлэх үзүүлэлт болох нь харагдаж байна. Иймээс биеийн тамир нь маш өргөн утга агуулгатай, далайцтай, олон чиглэл үйл ажиллагааг өөртөө нэгтгэсэн байдаг. Тухайлбал: биеийн тамирын хөдөлгөөн, нөхөн сэргээх, эмчилгээний гэх мэт чиглэл, зорилгоосоо хамаараад өөр өөр ойлголтыг багтаасан байна.

Бие бялдрын хүмүүжлийн суурь ойлголт болох “хүмүүжил” гэдэг үг эртний монголын “хүмүүн” гэсэн үгнээс гаралтай бөгөөд хүүхдэд хүмүүний шинж чанар төлөвшүүлэх үйл явц болохыг судлаач Ш.Ичинхорлоо өөрийн бүтээлдээ тайлбарласан байдаг (Ичинхорлоо, 2007). Эндээс хүний бие бялдрыг хөгжүүлэх талаар системтэй мэдлэг эзэмшүүлэх, амьдралд

зайлшгүй хэрэгцээтэй хөдөлгөөний чадвар дадал төлөвшүүлэх, биеийн чанаруудыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн сурган хүмүүжүүлэх үйл явцыг бие бялдрын хүмүүжил гэж ойлгож болохоор байна. Хэрэглээ талаас нь авч үзвэл хүнийг нийгмийн амьдрал, хөдөлмөрт идэвхтэй, бүтээлч оролцоход бие бялдрын талаас нь бэлтгэх үйл явц гэж ойлгож болно.

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 боловсролхоёрижилутгатай болох талаар тайлбарласан байдаг. “Бие бялдрын боловсрол гэдэг нь тусгайлан системтэйгээр биеийн тамирын дасгал болон мэдлэгийг эзэмшсэний дүнд бий болно. Үүнийг сургалтаар эзэмшдэг” хэмээн Га.Цэрэндорж, Ц.Март нар хамтын бүтээлдээ тэмдэглэсэн байна (Цэрэндорж, 2000).

Түүнчлэн Л.П.Матвеев “Бие бялдрын хүмүүжил бол хүний бие бялдрын хөгжлийг дээшлүүлэх, хүн бүрт байдаг бие бялдрын чанаруудыг төгөлдөржүүлэх, тэдгээртэй холбоотой чадварууд, нийгэмд идэвхтэй бие хүнийг тодорхойлж байдаг оюун ухаан, ёс зүйн чанаруудын нэгдлийг бүх талаар хангадаг” (Матвеев, 2008) гэж тодорхойлжээ. Бие бялдрын хүмүүжлийн тогтолцоо нь хүн амын бие бялдыг хөгжүүлж төгөлдөржүүлэн, бүтээлчээр урт удаан хугацаанд хөдөлмөрлөх, улс орноо хамгаалахад шаардлагатай чадваруудыг эзэмшүүлэх үйл ажиллагааг хангана гэж тэрээр үзсэн.

Туршлагатай дасгалжуулагч Б.Гунгаа “Бие бялдрын хүмүүжил нь өөрийн өвөрмөц агуулгатай хүмүүжлийн нэг төрөл бөгөөд хүнд хөдөлгөөний чадвар дадал төлөвшүүлэх, бие бялдрын чанаруудыг хөгжүүлэх, биеийн тамирын тусгай мэдлэгийг эзэмшүүлэхэд чиглэсэн сурган хүмүүжүүлэх үйл явц учраас бие бялдрын хүмүүжлийн үр дүнд хүний бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилт дээшилж сайжирна” (Гунгаа, 2001) хэмээн үзжээ. Эдгээрээс дүгнэж үзвэл бие бялдрын хүмүүжил гэдэг нь бие бялдрын чадавхыг 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.

Бие бялдрын хөгжил нь хүний өсөж

хөгжих биологийн явц бөгөөд хувь хүний амьдралын туршид бие махбодын бүтэц, үйл ажиллагааны шинж байдал, тэдгээрт үүсэх бие бялдрын чанар, чадваруудын өөрчлөлт, төлөвшил хэмээн Л.П.Матвеев тодорхойлсон (Матвеев.Л.П., 1987). Тэрээр нэг талаас хүний бие бялдрын хэмжээ, нөгөө талаас амьдрал, хүмүүжлийн нөхцөл, удамшлын нөлөөгөөр хүний бие махбодод гарсан өөрчлөлтийг илэрхийлсэн биологийн үйл явцыг бие бялдрын хөгжил гэж ойлгоно хэмээжээ. Мэргэжлийн судлаачдын дүгнэлтэд тулгуурлан, биеийн тамирын онол, арга зүйн шинжлэх ухааны үүднээс авч үзвэл бие бялдрын дасгалаар хичээллэсний нөлөөгөөр хүний биеийн хэлбэр ба үйл ажиллагаанд гарах тооны болон чанарын дэвшилтэт өөрчлөлтийг бие бялдрын хөгжил гэж тодорхойлж болно (Уртнасан.Л., 2010.).

Бие бялдрын хөгжил нь дотоод ба гадаад үзүүлэлтүүдтэй. Гадаад үзүүлэлтэнд биеийн босоо ба суугаа өндөр, жин, галбир, толгойны, хүзүүний, цээжний, бүсэлхийн, өгзөгний, гуяны, шилбэний, шууны, бугалганы тойргийн хэмжээ, мөрний өргөн, өөхлөлт гэх мэт хамаарагдана. Дотоод үзүүлэлтэнд уушигны амьдралын багтаамж, хүчилтөрөгчийн дээд хэрэглээ, булчингийн хүч, булчингийн агшилтын хурд, ачаалал даах ба сэргэх чадвар гэх мэт бие махбодын үйл ажиллагааны үзүүлэлтүүд хамаарагдана. Хүний бие бялдрын хөгжил нь удамшил, амьдрал, хөдөлмөрийн орчин, насны үечлэл зэрэгтэй салшгүй холбоотой бөгөөд хүүхэд төрөхөөс эхлээд өтөлж насан өөд болтол бие бялдрын хөгжил байнга өөрчлөгдөж байдаг зүй тогтолтой. Оросын эрдэмтэн И.А.Аршавский “Араг ясны булчингийн энергийн дүрэм”-дээ хүний насны янз бүрийн үе шатанд бие махбодын физиологийн үүрэг, хувь хүний хөгжлийн зүй тогтлыг тодорхойлсон. П.К.Анохин бие махбодын эрхтэн тогтолцооны жигд биш бойжилтын тухай онол боловсруулсан нь шинжлэх ухаанд өргөн хэрэглэгдэж байна. Хүний бие бялдар, физиологи, биологийн хөгжлийн гол онцлогоос үзэхэд, 17-25 насны үед морфологийн хөгжил насанд хүрэгчдийн түвшинд хүрч, вегетатив мэдрэлийн үйл төгсгөлийн шатандаа ордог. Залуу хүний бие махбод ид хөгжин чангарч, булчингийн хүчээ гүйх, харайх, тоглох зэргээр идэвхтэй үйл ажиллагаанд зарцуулж байх ёстой (Сүхбат.Г., 1992.) хэмээн тэмдэглэжээ.

Ерөнхийдөө бие бялдрын хөгжил нь насны үе шат бүрд булчин чөрмөс, эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаа нь идэвхжин хөгжиж, эрүүл чийрэг бие бялдартай, ачаалал даах чадвартай, гуалиг сайхан бие галбир, бие бялдрын чанаруудын өв

тэгш хөгжлөөр тодорхойлогдоно гэж үзэж байна.

Бие бялдрын бэлтгэлжилт гэдэг нь аливаа хөдөлгөөний үйлдлийг гүйцэтгэхэд чухал шаардлагатай хүч, хурд, тэсвэр, хөдөлгөөний эвсэл, уян чанар зэрэг бие бялдрын чанаруудын үзүүлэлт бөгөөд ерөнхийд нь бие бялдрын бэлтгэлжилт гэж үздэг. Хурдны бэлтгэлжилт, хүчний бэлтгэлжилт гэх зэргээр тус тусад нь авч үзэж болно. Бие бялдрын хөгжил, ачаалал даах чадвар, амьдрах чадвар нь хувь хүний бие бялдрын бэлтгэлжилттэй ихээхэн холбоотой гэж ойлгож болно. Бие бялдрын хүмүүжлийн зорилго нь бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэхэд чиглэгдсэн системтэй хөтөлбөр, төлөвлөгөөний дагуу явагдах сургалтын үйл ажиллагаа болохыг эрдэмтэд тэмдэглэсэн байдаг. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэхэд чиглэсэн үйл явц бол бие бялдрын бэлтгэл юм. Үүнийг ерөнхий ба тусгай гэж хоёр хувааж үздэг.

Бие бялдрын ерөнхий бэлтгэл нь хүний бие бялдрын түвшинг дээшлүүлж, олон төрлийн үйл ажиллагаанд амжилт гаргах урьдчилсан нөхцөл болсон янз бүрийн хөдөлгөөний арвин баялаг нөөцтэй болгоход чиглэдэг. Харин бие бялдрын тусгай бэлтгэл нь тодорхой үйл ажиллагаанд (ажил мэргэжлийн, спортын гэх мэт) чиглүүлж, хүний бие бялдрын бэлтгэлжилтийг сайжруулна. Жишээлбэл: сагсан бөмбөгчдийн хариу үйлдлийн хурдыг сайжруулах, компьютерийн мэргэжлээр суралцагчдын гарын хурууны хөдөлгөөний эвслийг сайжруулах үйл явц нь бие бялдрын тусгай бэлтгэлд хамаарна. Гэтэл кросс гүйлт, давтан гүйлт, биеийн ерөнхий хөгжлийн дасгалууд зэрэг нь хичээллэгчдийн бие бялдрын ерөнхий бэлтгэлжилтийг дээшлүүлдэг.

Ямар ч насны хүн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшингөө дээшлүүлэх нь ажиллах чадварын өөрчлөлт, ачаалал даах, дасан зохицох чадвар зэрэгт шууд болон шууд бусаар нөлөөлж байдаг. Иймээс өөрийн нас, бие махбодын онцлогт тохирсон ерөнхий болон тусгай бэлтгэлийг тогтмол хийж байх нь хувь хүний бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн түвшинд шууд нөлөөлнө.

Бие бялдрын төгөлдөржилт бол хүний бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн дээд түвшин бөгөөд эдгээр үзүүлэлтээ амьдралын ба спортын практикт үр дүнтэй хэрэглэдэг болсон байдал юм. Бие бялдрын төгөлдөржилт нь эрүүл чийрэг бие бялдар, ажиллах чадварын өндөр түвшин, гуалиг сайхан бие галбир, бие бялдрын чадавхын өв тэгш хөгжил, аливаа хөдөлгөөнийг эвсэлтэй гүйцэтгэх чадвар, насан туршийн эрүүл чийрэг амьдрах биеийн тамирын боловсролтой байх зэргээр илэрхийлэгдэнэ гэж үзэж байна.

Биеийн тамирын боловсрол буюу боловсрол гэдгийг олон жилийн турш хүн мэдлэг, чадвар эзэмших үйл явц, түүний үр дүнг өөртөө багтаасан ойлголт гэж тайлбарлаж ирсэн бол өнөө үед хүн сайн ажиллах, сайхан амьдрах арга ухаан гэж үзэх болсон. Иймээс биеийн тамирын боловсрол гэдэг нь хүн өөрийн бие бялдраа хөгжүүлэх талаар системтэй мэдлэг, чадвар эзэмшиж, түүнийгээ ашиглах арга, дадалтай болох үйл явц, үр дүн юм. Биеийн тамирын боловсролыг цэцэрлэг болон бүх шатны сургуулиудад албан ёсоор эзэмшихээс гадна албан бус хэлбэрээр эзэмшиж болно. Боловсролын тухай хуулинд Монгол Улсын боловсролын зорилго нь “Иргэнийг оюун ухаан, ёс суртахуун, бие бялдрын зохих чадавхитай, хүмүүнлэг ёсыг дээдлэн сахидаг, бие даан сурах, ажиллах, амьдрах чадвартай болгон төлөвшүүлэх” (хурал., 2016) хэмээн боловсролын зорилгыг тодорхойлсон байна. Эндээс суралцагчид болон хувь хүний хөгжил, төлөвшилд биеийн тамирын боловсрол зайлшгүй чухал болохыг хуульчилж өгсөн нь бүх шатны сургуульд биеийн тамирыг заавал судлах үндэслэл болдог нь харагдаж байна. Суралцагчдад бие бялдраа хөгжүүлэх мэдлэг, чадвар, арга барил эзэмшүүлж, тэдний спортын авъяасыг нээн хөгжүүлж, насан туршийн эрүүл, идэвхтэй амьдралд бэлтгэх нь биеийн тамирын бүх шатны боловсролын зорилго оршино.

Спорт гэдэг нь олон төрлийн дасгалаас аль нэг төрлийг сонгон авч, тэмцээнд өндөр амжилт үзүүлэхийн төлөө биеийн болоод оюуны хүч чадлаа дээд зэргээр дайчлан ажиллаж, амжилтанд хүрэх үйл явц юм. Өөрөөр хэлбэл спорт бол тэмцээн юм. Тэмцээнд оролцох зорилгоор спортоор тогтмол хичээллэгчийг тамирчин гэх бөгөөд тамирчныг тэмцээнд бэлтгэх үйл ажиллагааны тусгай хэлбэрийг спортын дасгалжуулалт гэдэг. Орчин үед манай оронд зарим нэгэн спортын төрөл хурдтай хөгжиж байна. 2008 оны Бээжингийн олимпоос анхны хос алтан медаль хүртсэн нь цөөхөн хүн амтай хөгжиж буй манай орны хувьд маш том амжилт билээ. Энэ нь хүүхэд залуучуудад спортоор хичээллэх асар их урам зориг, итгэл найдвар төрүүлж спортоор хичээллэгчдийн тоог өсөн нэмэгдэхэд ихээхэн үүрэг гүйцэтгэсэн. Түүнчлэн сүүлийн жилүүдэд спортын тодорхой төрлөөр дагнан хичээллэж амжилт үзүүлэхээс гадна бие бялдраа хөгжүүлэх, ажиллах болон ачаалал даах чадвараа дээшлүүлэх зорилгоор спорт идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэгчдийн тоо эрс нэмэгдэж байна. Бие махбодыг эрүүл чийрэг байлгах, ажиллах чадварыг дээшлүүлэх, бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн түвшинг хадгалах гол

хэрэглүүр бол биеийн тамирын төрөл бүрийн дасгал болон эрүүл мэндэд чиглэсэн *идэвхтэй хөдөлгөөн* хэмээн үзэж болно.

Биеийн тамирын дасгал нь олон янзын хөдөлгөөний нэгдэл бөгөөд “хөдөлгөөн” гэдэг нь бие болон түүний хэсгүүдийн орон зайн шилжилт юм. Оросын эрдэмтэн И.М.Сеченов өөрийн сонгомол бүтээлдээ хүний үйлдэж байгаа олон үйл хөдөлгөөн нь эцсийн эцэст гадаад орчин, эх дэлхий байгальтайгаа өөрийн эрэлт хэрэгцээний дагуу харьцаж байдагтай холбоотой бөгөөд энэ харьцаанд илэрч буй их тархины үйл ажиллагаа нь булчингийн хөдөлгөөн юм хэмээн дурдсан байдаг. Эндээс ямар ч насны хүн өөрийн хүч чадал, боломждоо тохируулан биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулан төрөл бүрийн хөдөлгөөн хийж, тэр нь тухайн хүний бие махбодод мэдэгдэхүйц нөлөөлж байгааг идэвхтэй хөдөлгөөн гэж үзэж болох юм. Судлаач С.Туул эрүүлжих, чийрэгжих, бие бялдрыг хөгжүүлэх үүднээс булчингийн үйл ажиллагаанд зориуд ачаалал өгөх төрөл бүрийн дасгалыг идэвхтэй хөдөлгөөн (Туул.С., 2012) гэж үзсэн. Идэвхтэй хөдөлгөөнд явганаар тодорхой газар алхах, бүжиглэх, гүйх, ууланд авирах, спортоор хичээллэх зэрэг эрүүл мэндэд чиглэсэн хүч, хурд шаардсан олон төрлийн хөдөлгөөн багтана. Энэ нь ерөнхийдөө үндсэн хөдөлгөөнөө нэмэгдүүлэх, өөрчлөх замаар ажиллах чадвараа дээшлүүлэх, биеийн жингээ хэвийн түвшинд барихаас гадна сэтгэл санааны хувьд ч эрч хүчтэй, өөртөө итгэлтэй байхад тусалж чаддаг онцлогтой.

Биеийн тамирын дасгал гэдэг нь хүний эрүүл мэндийг бэхжүүлэн, бие бялдрыг хөгжүүлэх зорилготой, эмх цэгц, зохион байгуулалттай хөдөлгөөний үйлдлийн нэгдэл хэмээн үзэж байна.

Дүгнэлт

Энэхүү судалгааны ажилд биеийн тамирын онол, арга зүйн тулгуур ухагдахууныг биеийн тамир, бие бялдрын боловсрол, бие бялдрын хүмүүжил, хөгжил, бэлтгэлжилт, төгөлдөржилт, биеийн тамирын дасгал, спортын талаарх эрдэмтдийн үзэл баримтлалыг харьцуулан судалж өөрийн дүгнэлтийг өгч тайлбарласан.

Биеийн тамирын онолын тулгуур ухагдахуун нь биеийн тамирын мөн чанар, утга агуулгын илэрхийлэл өөрөөр хэлбэл биеийн тамирын дасгалын нөлөөлөл, шинж чанар, ач холбогдол, үр дүн, өөрчлөлт зэргийг уялдаа холбоонд нь авч үздэг.

Биеийн тамирын боловсрол буюу боловсрол гэдгийг олон жилийн турш хүн мэдлэг,

чадвар эзэмших үйл явц, түүний үр дүнг өөртөө багтаасан ойлголт гэж тайлбарлаж ирсэн бол өнөө үед хүн сайн ажиллах, сайхан амьдрах арга ухаан гэж үзэх болсон. Иймээс биеийн тамирын боловсрол гэдэг нь хүн өөрийн бие бялдраа хөгжүүлэх талаар системтэй мэдлэг, чадвар эзэмшиж, түүнийгээ ашиглах арга, дадалтай болох үйл явц, үр дүн юм. Биеийн тамирын боловсролыг цэцэрлэг болон бүх шатны сургуулиудад албан ёсоор эзэмшихээс гадна албан бус хэлбэрээр эзэмшиж болно.

Дээрхээс биеийн тамирын боловсрол эзэмших асуудал нь хувь хүний хэрэгцээ, шаардлага дээр тулгуурласан, зорилго чиглэлтэй агуулгын дагуу өөрийн гэсэн шинж чанартай үйл ажиллагааг тодорхой арга, хэрэглүүр, хэлбэр ашиглан явуулснаар тодорхойлогдоно гэж үзэж байна.

Ашигласан материал

- Алтанцэцэг, Л. (2009). Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, арга зүй. Улаанбаатар: Адмон.
- Монгол улсын биеийн тамирын тухай хууль. (2003). Улаанбаатар
- Буян, Д. (2006). Нийгмийн тухай мэдлэг./I дэвтэр/. Улаанбаатар
- Гунгаа, Б. (2001). Бие бялдрын чанарыг хөгжүүлэх онол заах арга, зүйн үндэс. Улаанбаатар
- Ичинхорлоо, Ш. (2007). Хүүхдийн хөгжил. Улаанбаатар
- Лхагвасүрэн, Г. (1995). Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, арга зүй. Улаанбаатар
- Лхагвасүрэн, Г. (1999). Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, заах арга зүй. Улаанбаатар
- Матвеев, Л.П. (2003). Теория и методика физического воспитания. Москва
- Матвеев, Л.П. (1987). Теория и методика физического воспитания. Москва
- Сүхбат, Г. (1992.). Хүүхдийн физиологи. Улаанбаатар
- Тунгалаг, Ж., нар (2009). Идэвхтэй хөдөлгөөн, идэвхтэй амьдрал. Улаанбаатар
- Туул, С. (2012). Идэвхтэй хөдөлгөөн эрүүл амьдралын үндэс. Улаанбаатар.
- 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.8