

Спортоор хичээллэх явцад бие хүний хөгжилд гарах өөрчлөлтийн судалгаа

*Su Ning Ba Ya Er,
Inner Mongolia Normal University*

Хураангуй

Дэлхийн нийтэд хотжилт, техник, технологийн хөгжил хурдацтай хөгжин суурин иргэншил давамгайлах болж, хүн амын амьдралын хэв маяг өөрчлөгдөн улс орнууд биеийн тамир, спортыг дэмжих замаар хүний дундаж наслалтыг дээшлүүлэх, хүнийг хөгжүүлэхэд анхаарлаа хандуулан ажиллаж байна. Энэхүү судалгааны ажлын хүрээнд биеийн тамир спортоор хичээллэх нь хүний хөгжлийн хувьд, бие бялдар оюун санааны хувьд хэрхэн өөрчлөгдөж хувирч байгааг статистикийн тоо баримт, спортын суурь онол болон сэтгэл зүйн шинжлэх ухааны үүднээс холбон тайлбарлаж илүү үнэн бодитой дүн гаргахад судалгааны ажлын гол зорилго оршиж байгаа билээ. Олон улсын спортын тавцанд Монголын тамирчдын үзүүлж байгаа амжилт нь тусгаар тогтнолоо бататгах, улс орны хөгжлийн түвшинг илэрхийлэх, эх оронч үзлийг сурталчлахад онцгой ач холбогдолтой байдаг. Түүнчлэн биеийн тамир, идэвхтэй хөдөлгөөн, спорт нь бүх нийтэд хүртээмжтэй, тогтвортой байснаар хувь хүний хөгжлийг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх хамгийн үр дүнтэй, аюулгүй, нийгэм-эдийн засгийн үр ашигтай аргын нэг юм. Иймээс хүн амд үзүүлэх биеийн тамирын үйл ажиллагаа, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортыг орон нутгийн нөхцөл байдал, хувь хүний онцлог, бие бялдрын хөгжилд нийцсэн олон хувилбартай, сонголт хийх боломжоор ханган хөгжүүлж, оюуны болон бие бялдрын өв тэгш хөгжилтэй, хөдөлмөрийн бүтээмж сайтай иргэдтэй байж, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор тогтмол хичээллэхийг хувь хүний хэрэглээ болгох, хамт олон, байгууллагын түвшинд хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

Түлхүүр үг

Хүний хөгжил, бие бялдрын хөгжил, биеийн тамир, бие бялдарын төлөвшил, идэвхтэй хөдөлгөөн

Удиртгал

Монгол Улсын хүн амын 67 хувь нь хот, суурин газарт амьдарч байна. Бие бялдрын сорилын 2017 оны судалгаагаар өсвөр үеийнхний 80.2 хувь нь бие бялдрын хөгжлийн хувьд «С» буюу тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн түвшингээс доогуур, илүүдэл жин ба таргалалтын түвшингээр Ази тивдээ хамгийн өндөр, хүн амын 55 хувь буюу 2 хүний нэг нь илүүдэл жин, таргалалттай байгаа нь хөдөлгөөний хомсдолтой холбоотой өвчлөл, эндэгдэл нэмэгдэхэд хүргэж байна. Энэхүү судалгааны ажлын хүрээнд биеийн тамир спортоор хичээллэх нь хүнд төлөвшилтийн хувьд, бие бялдар оюун санааны хувьд хэрхэн өөрчлөгдөж хувирч байгааг статистикийн тоо баримт, спортын суурь онол болон сэтгэл зүйн шинжлэх ухааны үүднээс холбон тайлбарлаж илүү үнэн бодитой дүн гаргахад судалгааны ажлын гол зорилго оршиж байгаа билээ. Олон улсын спортын тавцанд Монголын тамирчдын үзүүлж байгаа амжилт нь тусгаар тогтнолоо бататгах, улс орны хөгжлийн түвшинг илэрхийлэх, эх оронч үзлийг сурталчлахад онцгой ач холбогдолтой байдаг. Түүнчлэн биеийн

тамир, идэвхтэй хөдөлгөөн, спорт нь бүх нийтэд хүртээмжтэй, тогтвортой байснаар хувь хүний хөгжлийг дэмжих, хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх хамгийн үр дүнтэй, аюулгүй, нийгэм-эдийн засгийн үр ашигтай аргын нэг юм. Иймээс хүн амд үзүүлэх биеийн тамирын үйл ажиллагаа, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортыг орон нутгийн нөхцөл байдал, хувь хүний онцлог, бие бялдрын хөгжилд нийцсэн олон хувилбартай, сонголт хийх боломжоор ханган хөгжүүлж, оюуны болон бие бялдрын өв тэгш хөгжилтэй, хөдөлмөрийн бүтээмж сайтай иргэдтэй байж, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор тогтмол хичээллэхийг хувь хүний хэрэглээ болгох, хамт олон, байгууллагын түвшинд хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

1. Судалгааны зорилго, зорилт

Биеийн тамир спортоор хичээллэх нь хүний хөгжлийн хувьд, бие бялдар оюун санааны хувьд хэрхэн өөрчлөгдөж хувирч байгааг статистикийн тоо баримт, спортын суурь онол болон сэтгэл зүйн шинжлэх ухааны үүднээс холбон тайлбарлаж илүү үнэн бодитой дүн гаргахад судалгааны ажлын гол зорилго оршино.

Спортоор хичээллэх явцад хүний хөгжилд бие бялдрын хүмүүжил доорх зорилтыг шийдвэрлэнэ.

- Хүний бие махбодийг эрүүлжүүлэн, чийрэгжүүлнэ.
- Хүнд биеийн тамирын боловсрол олгоно.
- Хүнийг хүмүүжүүлж, бие хүн болгон төлөвшүүлнэ.

Монгол улс залуучууд хөгжлийн индексээр дэлхийд 2016 оны байдлаар 183 орноос 71-р байрт эрэмбэлэгдсэн. Монголын оюутан залуучуудын хөгжлийг хойш татаж байгаа хоёр үзүүлэлтийн нэг бол тэдний эрүүл мэнд, бие бялдрын байдлын асуудал болоод байна. Нийгмийн тэргүүлэх хүч болсон оюутан залуучуудын хөгжил, амьдралын эрүүл хэв маягийг бүрдүүлэхэд бие бялдарын хүмүүжил, биеийн тамир, спорт асар чухал үүрэгтэй. Монгол улсын ирээдүй болсон оюутан залуучууд эрүүл саруул, бие бялдрын өндөр чадвартай байж улс орон хөгжил дэвшилд хүрнэ.

2. Судалгааны хамрах хүрээ, статистикийн тоо баримт

Монгол Улсын нийт хүн амын 34,9% нь буюу гуравны нэг нь 15-34 насны залуучууд байна.

Нийт 96 их сургууль	Эмэгтэй	91,927
	Эрэгтэй	63,321
	Нийт оюутан	155,248



Нийгэм, эдийн засгийн нөхцөл байдал өөрчлөгдсөнөөр залуучуудын дунд сөрөг үзэгдэл болох архи согтууруулах ундаа хэтрүүлэн хэрэглэх, тамхи ихээр татах (сүүлийн үеийн судалгаагаар нийт энэ насны хүний 33.4 хувь тамхи татдаг), түүнчлэн мансууруулах бодист автагдах, сэтгэл гутралд орох, хүчирхийлэл дарамт шахалтанд өртөх, агаар,

орчны бохирдолд нэрвэгдэх, түүнээс үүдэлтэй олон төрлийн өвчин үүсч байна.

Монгол улсын “Боловсролын тухай” багц хуулийн 4.1 дэх хэсэгт “иргэнийг бие бялдрын зохих чадвартай болгон төлөвшүүлнэ” гэсэн зорилт дэвшүүлсэн. Түүнчлэн БТС-ын тухай хуулийн шинэчлэгдсэн найруулга 2017 оны 7 сарын 6-нд батлагдан 2018 оны 1 сарын 1 -нээс хэрэгжиж эхэлсэн ба энэ хуулийн 9.2.1. заахдаа “Бие бялдрын боловсролыг дэмжих, бүх шатны боловсролын байгууллагын биеийн тамирын хичээлийн сургалтын агуулга, стандарт, хичээлээс гадуурх сургалтын ажлын үлгэрчилсэн хөтөлбөрийг тогтоох”..тухай асуудлыг тусгасан байдаг. “Залуучуудын хөгжлийн тухай” 2017 оны хуулийн 10.1.5 дах хэсэгт: “Зорилтот бүлгийн залуучуудад чиглэсэн биеийн тамир, спорт”..үйлчилгээ үзүүлэх гэж заасан байна.

Олон улсын хэмжээнд мөрдөж буй хууль, эрх зүйн баримтаас үзэхэд “Биеийн тамир, спортын олон улсын хартийн /1978 Париж, ЮНЕСКО/ 2-р бүлэгт “биеийн тамир, спорт нь боловсролын бүх шатанд тасралтгүй байж, сургалтын салшгүй бүрэлдэхүүн хэсэг нь байна” гэсэн бол Олон улсын Олимпийн хартийн 9-р бүлгийн 31 зүйлийн 2.1 -д “Олимпийн үзэл санааг их, дээд сургууль, коллежийн биеийн тамирын сургалтын хөтөлбөр, агуулгад оруулан хөгжүүлэн боловсронгуй болгоно” гэсэн байдаг.

Түүнчлэн спорт бол хамт олны уур амьсгалыг сайжруулах, эв нэгдэлтэй байх, залуучуудын эх оронч үзлийг бадраах үндэстнээ дээдлэх сэтгэлийг нь оргилуулах, эвлэрүүлж, сэтгэл санааг нь ариусах хэрэгсэл тул чухалчлан хөгжүүлэх нь зүйтэй юм.

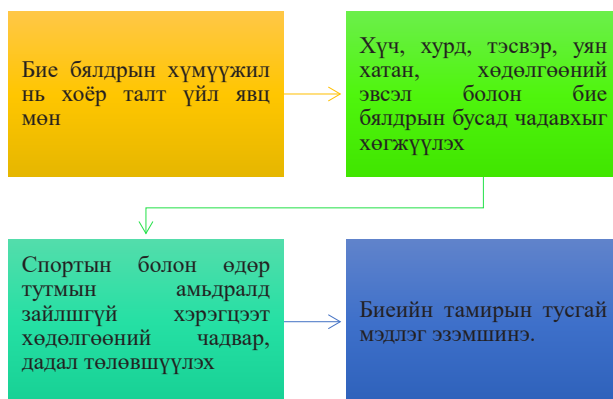
3. Бие бялдрын дасгалын шинж чанар, үр нөлөө

Биеийн тамирын тогтолцоо нь харьцангуй бие даасан шинжтэй учраас өөрийн үйл ажиллагааны зорилго, зорилт, зарчмуудтай байна. Аливаа тогтолцооны зорилго бол нийгэм ба хүний үйл ажиллагаагаар хүрэхийг эрмэлзэж буй эцсийн үр дүн юм. Тиймээс биеийн тамирын тогтолцооны зорилго маш олон утга агуулгатай байна. Ерөнхийдөө биеийн тамирын янз бүрийн үйл ажиллагааны үр дүнд өнөөгийн нийгэмд бүтээлч, идэвхтэй амьдрах бие бялдрын чадамж бүхий иргэнийг бэлтгэхэд энэхүү тогтолцооны зорилго чиглэнэ. Монгол улсын төрөөс «Биеийн тамир спортыг хөгжүүлэх талаар баримтлах бодлого»-д биеийн тамир спорт чийрэгжүүлэлтийг хүн амын амьдралын

хэв маяг, эрүүл аж төрөх ёсны салшгүй хэсэг, амьдралын чанарыг дээшлүүлэх хэрэглүүр болгох тамирчдын спортын амжилтыг тив, дэлхийн түвшинд хүргэхэд дэмжлэг үзүүлэх зорилго дэвшүүлснийг биеийн тамир спортын тогтолцооны зорилго гэж ойлгож болно. Биеийн тамир спортын тогтолцоо дараах чиглэлийн зорилтыг хэрэгжүүлнэ. Үүнд:

- Биеийн тамир, спортоор хичээллэх нь чухал хэрэгцээтэй гэсэн ойлголтыг нийгэмд төлөвшүүлэх, хүн амын биеийн тамирын мэдлэгийн түвшинг дээшлүүлэх,
- Монголын тамирчдыг тив, дэлхийн түвшний тэмцээнд өрсөлдөх нөхцөлийг бүрдүүлэх, амжилтыг ахиулахад дэмжлэг үзүүлэх, залгамж халааг бэлтгэх,
- Биеийн тамир, спортын тогтолцооны удирдлага, зохион байгуулалтыг боловсронгуй болгох,
- Биеийн тамир, спортын практикт шинжлэх ухааны судалгааны үр дүнг ашиглах, спортын анагаах ухааныг хөгжүүлэх,
- Хүн ам ялангуяа хүүхэд, залуучуудад биеийн тамир спортоор тогтмол хичээллэн, эрүүл аж төрөх хэв маягт төлөвшүүлэх,
- Биеийн тамирын салбарын хүний нөөцийг хөгжүүлэх, мэргэжлийг дээшлүүлэх зэрэг

Бие бялдрын дасгал нь хүний хөдөлгөөн ба хөдөлгөөний үйлдэл хүний үйл ажиллагаатай салшгүй холбоотой ойлголт.



Ер нь дасгал гэдэг үг тодорхой зорилготой үйлдлийг олон дахин давтаж, түүнд дасгаснаар тэрхүү үйлдлийг гүйцэтгэх арга барил эзэмшүүлнэ гэсэн утгатай ойлголт юм. Иймээс бие бялдрын дасгал нь нэг талаас тодорхой зорилготой хөдөлгөөнүүд буюу хөдөлгөөний үйлдлүүд нөгөө талаас олон дахин давтах үйл явц болж байна.

Дасгалыг гүйцэтгэх үед хүний бие махбодод биохимийн, физиологийн, сэтгэл зүйн, оюун санааны үзэгдэл, үйл явц явагдана. Өөрөөр хэлбэл дасгалыг гүйцэтгэхэд хүний эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагаа идэвхжиж бие

махбодод “ул мөр”(үр нөлөө) үлдээдэг.

Гэвч бие махбодод үзүүлэх хөдөлгөөн нөлөөлөл нь зөвхөн биеийн ба оюуны хөгжлөөр хязгаарлагдахгүй. Хүний бие махбодод ямар хөдөлгөөн нөлөөлж байна тэр хэмжээгээр булчин, шөрмөс үе холбоос, эд эрхтэн ажиллаж, хөдөлгөөний үйлдлийг гүйцэтгэнэ.



Эрэгтэй эмэгтэй хүний хөдөлгөөний идэвхийн хоногийн хэрэгцээг насны үечлэлээр (Р.А. Ахундова, Д.М. Шептицкого, Ю.Н. Чусова, В.А. Сковородко)

Нас	Эрэгтэйчүүд	Эмэгтэйчүүд
6 нас	10,1	8,1
7 нас	12,0	8,4
8 нас	18,5	12,5
9 нас	18,6	14,3
15-34 нас	20,3	13,6
35-45 нас	13,4	11,0

Хүснэгт 1. (Р.А. Ахундова, Д.М. Шептицкого, Ю.Н. Чусова, В.А. Сковородко)

4. Үр дүн

Спорт хүнийг сургалт хөдөлмөрийн хамгийн багаас дээгүүр түвшинд бие хүн болгон төлөвшүүлдэг. Сэтгэл судлаачид тамирчинд бие хүний олон шинж илэрдэг гэж үздэг. Жирийн хүн болон өдөр тутам спортоор хичээллэдэг хүний зан чанарын шинж тэмдэгийг дараах байдлаар хүснэгтлэсэн байна.

Бие хүний шинж	Спортоор хичээллэдэг хүн	Жирийн хүн
Сэтгэлийн хөдөлгөөн тогтвортой	Бага	Их
Уян хатан зантай	Бага	Их
Хамааралтай	Бага	Их
Халамжтай	Бага	Их
Тэвчээртэй	Бага	Их
Сонор соргог	Бага	Их
Хариуцлагатай	Бага	Их
Амьдралын идэвхтэй	Их	Бага
Хамт олонч	Их	Бага
Өөртөө итгэлтэй	Их	Бага
Өөрийгөө хүндэлдэг	Их	Бага
Уйгагүй, тэвчээртэй	Их	Бага
Амжилтанд хүрэх эрмэлзлэл	Их	Бага
Нийгмийн өндөр байр сууринд хүрэх эрмэлзлэл	Их	Бага
Оргилсон эрмэлзлэлтэй, захирамтгай	Их	Бага

Хүснэгт 2.

В.Э.Мильманагийн загвар

Хүүхэд болон залуусын хөдөлгөөн нь тэдний насны онцлог, чадварын түвшинболон нас бие гүйцсэн зэрэгтэй уялдах ёстой. Хөдөлгөөний идэвхтэй байхын тулд төрөл бүрийн сонирхолтой, хөгжилтэй үйл хөдлөлийг сонгох нь зүйтэй. Ихэнхи хөдөлгөөн нь дунд зэргээс илүү их эрчтэй хүч тэнхээ шаардсан дасгалууд руу чиглэгдсэн байх ёстой.

Хөдөлгөөний төрөл	Хүүхэд	Залууст
Аэробик – айзамт Дунд зэргийн эрчимтэй	Идэвхтэй хөдөлгөөн Уул өөд авирах, мацах Ролликоор гулгах Дугуй унах Хурдан шаламгай алхах Биеийн тамирын хичээл	Идэвхтэй хөдөлгөөн Уул өөд авирах, мацах Дугуй унах Гэрт болон гадаа цэцэрлэгийн ажил хийх: гэрээ цэвэрлэх, хог шүүрдэх, шалаа угаах г.м Хурдан шаламгай алхах Юм шидэж, барих хөдөлгөөнт тоглоомууд, гар бөмбөг Биеийн тамирын хичээл
Аэробик - Хүч тэнхээ шаардсан эрчимтэй	Хүүхэд Спортын идэвхтэй хөдөлгөөнт төрлүүд: Гүйх, харайх, ар араасаа хөөцөлдөх Дугуй унах Олс татах Зодооны урлагийн төрлүүд: каратэ, бокс Гүйлт Хөл бөмбөг, сагсан бөмбөг, усан сэлэлт, теннис	Залууст Спортын идэвхтэй хөдөлгөөнт төрлүүд: Гүйх, харайх, ар араасаа хөөцөлдөх Дугуй унах Олс татах Зодооны урлагийн төрлүүд: каратэ, бокс Гүйлт Хөл бөмбөг, сагсан бөмбөг, усан сэлэлт, теннис Эрч хүчтэй бүжиглэх

Хүүхдийн хөдөлгөөний мөн чанар нь насанд хүрэгсдээс ялгаатай байдаг. Хүүхэд нь аливаа хөдөлгөөнийг хийхдээ аажмаар богино хугацааны завсарлагатайгаар хийдэг. Тэдний хийсэн хэдхэн минутын дунд болон эрч хүч

шаардсан хөдөлгөөн ч биед нь ашиг тусаа өгч байдаг. Хүүхэд томрох тутамдаа илүү зохион байгуулалттай спортоор удаан хугацаагаар хичээллэх чадвартай болж ирдэг.

Насанд хүрэгсэд болгон хөдөлгөөний идэвхтэй байх ёстой. Бага ч болтугай дасгал хөдөлгөөн хийж байх нь биеийн эрүүл мэндэд тустай байдаг. Хөдөлгөөн бүрийг дор хаяж 10 мин давтамжтайгаар хийнэ. Долоо хоногийн 2-3 дахь өдөрт булчин чангалах дасгалуудыг нэмж өгнө.

Дунд зэргийн идэвхитэй хөдөлгөөний үед	Хүч тэнхээ шаардсан хөдөлгөөний үед
Амьсгал болон зүрхний цохилт түргэснэ гэхдээ яриа үргэлжлүүлэх боломжтой Бага зэргийн хөлрөнө, алхаа жигд, тайван	Амьсгал хүндэрнэ, яриа үргэлжлүүлэх хүндрэлтэй, анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй, зүрхний цохилт түргэснэ, хөлрөнө

Насанд хүрэгсдийн дунд болон эрч хүчтэй дасгал, хөдөлгөөний төрлүүд

Дунд зэргийн идэвхитэй хөдөлгөөн	Хүч тэнхээ шаардсан хөдөлгөөн
Шаламгай алхаагаар алхах – 1,5 км –г 15-20 мин хугацаатай Дунд зэргийн эрчтэй усанд сэлэх Усан аэробик Теннис тоглох Нийтийн бүжиг бүжиглэх Зуслан буюу ногооны талбайд ажиллах Дугуй унах – 15 км цагт	Гүйх - 1,5 км 10 минутанд Идэвхтэй спорт болох хөл бөмбөг болон сагсан бөмбөг тоглох Дугуйгаар хурдан явах Усанд сэлэх Газрын теннис тоглох Хурд ихтэй бүжиг бүжиглэх Уруу өөд газар нуруундаа ачаатай гарах

Эрүүл мэндэд илүү их ашиг тусыг үзүүлэхийн тулд дасгал хөдөлгөөнийг дээрхи заасан долоо хоногийн 5 өдрийн 30 минутыг 60 мин хүртэл уртасгана.

Өнөө цагт нийгмийн шаардлагыг дагаад спортын сэтгэл судлал нь шинжлэх ухааны салбар болон хөгжсөн бөгөөд бие бялдрын болон сэтгэл зүйн асар их ачааллын дор ялалтанд хүрэх спортын үйл ажиллагааны зориудын нөхцөлд өндөр амжилтанд хүрэх үйл явцыг сэтгэл зүй судладаг. Өнөөгийн амьдралд биеийн тамир спортын нийгэмд гүйцэтгэх үүрэг нөлөө өсөн нэмэгдэж байна. Спортоор хичээллэх явцад хувь хүнд гарах өөрчлөлтийг судалгаанд тулгуурлан багцлан дүгнэвэл:

1. Хүмүүс спортын өндөр дээд амжилтуудаас таашаал авдаг.
2. Өөрийгөө гоё сайхан бие бялдартай, эрүүл чийрэг, хөдөлмөрийн өндөр бүтээмжтэй иргэн болгож хөгжүүлэхэд нөлөөлдөг.
3. Нийгэмд үүсээд буй хөдөлгөөний зохиомол хомсдлоос гарах сэтгэл зүйн үндсийг тавьж өгдөг.
4. Спортоор хичээллэснээр ёс суртахуун, зоригын чанарууд, гоо зүйн өндөр мэдрэмж, бие хүний эерэг чанарууд төлөвшдөг.
5. Спортын өндөр дээд амжилтууд хүний боломжийг дээд зэргээр бодитойгоор илтгэн харуулж чаддаг тул бусад хүмүүс түүгээр бахархахаас гадна спортоор хичээллэхэд хүмүүсийг татан оруулах, уриалан дуудах өнгө аястай байдаг. Спорт хүнийг нийгмийн харилцаан дунд бусдад хүлээн зөвшөөрөгдөх хамгийн энгийн боломж болдог.

Дүгнэлт

Бие бялдрын дасгалын ач холбогдол нь хүнийг эрүүл байлгаж, бие бялдрыг өв тэгш хөгжүүлэхэд чиглэгддэг. Энэхүү судалгааны ажлын хүрээнд биеийн тамир спортоор хичээллэх нь хүнд төлөвшилтийн хувьд, бие бялдар оюун санааны хувьд хэрхэн өөрчлөгдөж хувирч байгааг статистикийн тоо баримт, спортын суурь онол болон сэтгэл зүйн шинжлэх ухааны үүднээс холбон тайлбарлаж илүү үнэн бодитой дүн гаргахад судалгааны ажлын гол зорилго оршиж байгаа билээ.

Биеийн тамир спортоор хичээллэх нь хувь хүний хөгжил болон сэтгэл зүй, өөрийгөө үнэлэх мэдрэмж, идэвхтэй амьдрахад маш олон зүйлийн эерэг нөлөөлөл үзүүлдэг. Спортоор хичээллэхэд хүний тархинаас эндофрин гэдэг бодис ихээр ялгарч энэ бодис нь хүний бухимдал, стрессийг тайлж эерэг бодол өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэн эрч хүчийг бий болгодог юм байна. Мөн хүний идэж уусан зүйлийг хөдөлгөөн нь эрч хүч, энерги болгон задалж бидний биед бодисын солилцоог эрчимжүүлж эрүүл амьдрах нэг чухал нөхцлийг бүрдүүлэх ажээ.

Биеийн тамир, спортоор тогтмол хичээллэх нь хүний бие махбодийг бүхэлд нь сэргээж мэдрэл, зүрх судас, амьсгал, хоол боловсруулах гээд бүхий л эрхтэн системүүдийн үйл ажиллагааг идэвхижүүлж булчингийн болон ясны системийг бэхжүүлэн үүний дүнд бие махбодийн ажиллах чадвар, гадаад орчны нөлөөллийг эсэргүүцэх эсэргүүцэл нэмэгддэг болохыг эрдэмтэн судлаачид нотолсон байна. Судалгаагаар биеийн тамир, спортоор хичээллэдэг хүмүүс

хичээллэдэггүй хүмүүсээс урт насалдаг болохыг баталсан байдаг.

Ном зүй

Монгол Улсын “Биеийн тамир спортын тухай хууль”

Батдэлгэр, Ж., Эрдэнэчулуун, Д., Туяа, Б., Оюунцэцэг, Б., (2016) . “Хүний хөгжлийн сэтгэл судлал” . Улаанбаатар

Уртнасан, Л., (2010) Бие бялдрын хүмүүжлийн онолын үндсүүд. Улаанбаатар

Отгон, Д., (2000) Хүний Физиологи. Улаанбаатар
Цэрэндорж Га. (1997). Бие бялдрын хүмүүжлийн сургалтын онол, аргазүй, Улаанбаатар

Лхагвасүрэн, Г. (1995). Бие бялдрын хүмүүжлийн онол, заах арга. Улаанбаатар

Ху Юу Ши, Жу Жиан Шан (2014) Тамирчны сэтгэл зүйн бэлтгэлийн тухай ерөнхий ойлголт. БНХАУ

Долгор, Ш. (2014) Спортын сэтгэл судлал Улаанбаатар

Спортын сэтгэл судлал, түүний физиологи .УБ.2011

Биеийн тамир спортын онол, арга зүй. 2012

<http://cardiocenter.telemedicine.mn/show/186#.XP479Y4zaUk>

Survey on the changes to physical development during athletic activities and sports

*Su Ning Ba Ya Er,
Inner Mongolia Normal University*

Abstract

As urbanization, technological developments, and civilizations of the world are growing rapidly, the population's lifestyle is also changing along with them, and more and more countries are placing increased support and emphasis on athletic activities and sports in a way to increase the average age of people as well as develop them. The purpose of this research is to provide explanations on what changes athletic and physical activities have on an individual's physical, personal, and mental developments based on statistics, theories on athletic and sports activities and psychological science potentially giving the most accurate outcomes. The success of the Mongolian athletes' performances at international athletic and sports platform is significant in promoting nationalistic viewpoints, showcase level of the national development, and securing its independence. Therefore, making publicly available of the physical activities, active exercises, and sports is the most effective for endorsing individual development, preventing from exercise deficiency, the safest, and socioeconomically effective. That is why it is needed to diversify the variations and choices of physical activities, active exercising and sports activities to the public suited for local conditions, individual characteristics and physical developments to enable citizens with equal physical development and labor productivity, and make it a habit to exercise to personal, peers, and organizational level.

Key words

Human development, physical development, physical fitness, labor productivity, physical education
