



Биеийн тамирын хичээлд оюутныг идэвхжүүлж, чадваржуулах зарим боломж

Чүн Ян^а, Ү.Шиян Юй^{а*}, С.Туул^б,

^аХөлөнбуйр Их сургууль, Биеийн тамирын сургууль

^бМонгол Улсын Боловсролын Их Сургууль, Биеийн тамирын сургууль

Холбоо барих зохиогч: *xiangyu0470@126.com

Хүлээн авсан: 2020.05.11

Хянагдсан: 2020.07.03

Зөвшөөрсөн: 2020.07.21

Хураангуй

Дэлхийн даяарчлал, техник технологийн хурдацтай хөгжил нь биеийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг улам хязгаарлаж байгаагийн зэрэгцээ, суугаа амьдралын хэв маяг давамгайлах болсонтой холбоотойгоор хүн төрөлхтөнд хөдөлгөөний дутагдал бий болж байна. Хөдөлгөөний дутагдал нь дэлхийн хүн амын нас баралтын дөрөв дэх шалтгаан болж байгаа бөгөөд түүнчлэн хөдөлгөөний дутагдлын улмаас жилд 3.2 сая хүн нас бардаг. Дэлхийн хүн амын гурван хүний нэг нь хөдөлгөөний идэвх хангалтгүй гэсэн статистик байгаа бөгөөд ДЭМБ-ын гишүүн орнууд 2025 он гэхэд хөдөлгөөний дутагдлыг 10 %-аар бууруулах зорилттой ажиллаж байна (Xiaofeng, 2005, х.135).

17-25 насны залуучууд долоо хоногт 5-8 цаг идэвхтэй хөдөлгөөн хийснээр тэдний бие махбодын хөдөлгөөний хэрэгцээ хангагддаг болохыг тогтоожээ. Гэтэл манай улсын их, дээд сургуулийн зөвхөн 1-р курст долоо хоногт 2-3 цагийн биеийн тамирын хичээл орж байгаа нь оюутанд шаардлагатай хөдөлгөөний хэрэгцээний 18-30% хангаж байна (Гантулга, 2014, х.12).

Энэ нь орчин үед их дээд сургуулийн оюутнуудын хөдөлгөөний идэвхийг дээшлүүлэх явдал нь тулгарч буй томоохон асуудлуудын нэг болоод байна. Оюутнуудын хувьд хөдөлгөөний идэвхгүй байдалтай холбоотойгоор биеийн жин нэмэгдэх, бие бялдрын хөгжил-чийрэгжилтийн үзүүлэлт буурах, эрүүл мэнд муудах, оюун ухааны ажиллах чадвар буурах зэрэг сөрөг өөрчлөлтүүд бий болж байгаа нь судалгааны явцад ажиглагдсаар байна. Иймээс бид волейболын хичээлийг сонгон судалж буй Хөлөн буйр дээд сургуулийн 1-р курсийн оюутнууд болон МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын биеийн тамирын хичээлд оролцож буй оролцоог харьцуулсан байдлаар дүн шинжилгээ хийж, оюутны оролцоог дээшлүүлэхэд чиглэгдсэн сургалтын арга зүйг туршихад энэхүү судалгааны зорилгоо чиглүүлсэн.

Их дээд сургуулийн биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөр, мэдээ мэдээлэл, баримт, эх материал, ном зохиолыг цуглуулан судалж, волейболын хичээл судалж буй Хөлөн буйр дээд сургууль, МУБИС-ийн оюутнуудын бие бялдрын хөгжил



чийрэгжилтийн түвшинд үндэслэн, оюутнуудын идэвхийг дээшлүүлэх хэрэгцээ, шаардлагыг хэрхэн хангаж буйг илрүүлэх, оролцоог дээшлүүлэх аргыг туршин, гарсан үр дүнд дүн шинжилгээ хийсэн.

Түлхүүр үг

Бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилт, идэвхтэй хөдөлгөөн, оролцоо, дамжуулалтын техник

Удиртгал

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын дэмжлэгтэйгээр 2018 онд хийсэн шаталсан судалгаагаар хүүхэд, өсвөр үе, залуучууд (15-34 насны хүн ам)-ын 80.2 хувь нь бие бялдрын хөгжлийн хувьд “С” буюу түүнээс доош үнэлгээтэй өөрөөр хэлбэл, тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн байх ёстой түвшинд хүрэхгүй төдийгүй 35-64 насныхны үзүүлэлтийн дундаж түвшнээс доогуур гарчээ (Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын шаталсан судалгааны дүн). Оюутан залуусын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлийн асуудал өнөө цаг үед тулгамдаж байгаа асуудлын нэг тул их дээд сургуулийн биеийн тамирын хичээлийг хэрхэн оновчтой, үр дүнтэй, хүртээмжтэй зохион байгуулах, тэдний оролцоог дээшлүүлэх, идэвхжүүлэх явдал бол биеийн тамирын мэргэжилтэн нарын зайлшгүй анхаарлаа хандуулах зүйлсийн нэг болоод байна (Xiaofeng, 2005, х.135). Иймд бид волейболын хичээлээр оюутны оролцоог дээшлүүлэх арга зүйн туршилт, туршилтын үр дүн, түүнд гарсан өөрчлөлт болон ахиц дэвшилд дүн шинжилгээ хийсэн. Судалгааны ажлаа чанартай, үр дүнтэй явуулахын тулд 3 үе шаттайгаар зохион байгуулсан бөгөөд 1-р шатанд волейболын хичээлийг сонгосон Монгол (МУБИС) болон Өвөр монгол (Хөлөн буйр)-ын оюутнуудын бие бялдрын хөгжлийн түвшинтэй харьцуулан судалж, 2-р шатанд волейболын хичээлийг сонгон судалж буй оюутнуудын оролцоог дээшлүүлэхэд нөлөөлж болох хүчин зүйлийг илрүүлэхэд чиглэгдсэн бол 3-р шатандаа тэдний оролцоог хэрхэн дээшлүүлэх боломжийг эрэлхийлэн арга зүйн туршилтаа явуулж, үр дүнд нь дүн шинжилгээ хийсэн.

Судлагдсан байдал

Төрөл бүрийн спортын сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлтийн тогтолцоо, технологийг боловсронгуй болгох чиглэлээр гадаад, дотоодын спорт судлаачдын олон бүтээл байдаг. Харин их дээд сургуулийн оюутнуудын бие бялдар, эрүүл мэндийн асуудлаар “Дэлхий дахины сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн судалгаа” (2012), “Монголын хүн амын хоол тэжээлийн байдал” үндэсний IV судалгаа (Тайлан, 2017), ЭМЯ, ХХАХҮЯ, НҮБ-ын хүүхдийн сан, ДЭМБ-ын Зүүн өмнөд азийн салбар, Дэлхийн зөнгийн “Монголын хүүхэд залуучуудын халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлийн судалгаа”, Судлаач Г.Сүхбат, Ц.Цэцэгмаа нар оюуны хөдөлмөр эрхэлдэг хүмүүсийн дунд “Биеийн тамираар хөдөлгөөний дутагдлын сөрөг үр дагавраас сэргийлэх боломж”, судлаач Д.Жаргалсайхан “Багш болох оюутнуудын биеийн тамир, спортоор хичээллэх хүсэл сонирхлыг

төлөвшүүлэх асуудал” (1999), Д.Уранмандах “МУБИС-ийн 1-р курсийн оюутнуудын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилт” (2010), Л.Гүндэгмаа “Оюутан залуусын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийг судлах нь” (2012), С.Хаянхярваа “Цэрэг цагдаагийн сургуулиудын бие хамгаалах сургалт, түүнийг боловсронгуй болгох асуудал” (2009) сэдвийн хүрээнд судалсан байна. Судлаач Р.Гантулга “Оюутныг хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэхэд биеийн тамирын дасгалын нөлөөллийг судалсан нь” (2014) сэдвийн хүрээнд МУИС-ийн Орхон сургуулийн оюутнуудын бие бялдрын бэлтгэлжилтийг судалжээ. Эрдэмтдийн дээрх бүтээлүүд оюутны бие бялдрын бэлтгэлжилтийг дээшлүүлснээр оюутны эрүүл мэнд болон төлөвшилд эерэг үр дүн үзүүлснийг тэмдэглэсэн байна. Мөн бие бялдрыг хөгжүүлж буй багийн спорт болох гар бөмбөгийн төрлийг судалж хөдөлгөөний гүйцэтгэлийг VPL алгоритмыг ашиглаж, өндөр зэрэглэлийн уралдаан тэмцээнд хэрэглэж байгаагаар түүнийг хөгжлийг харах боломжтой юм (Moghdani, Elaziz, Mohammadi, & Neggaz, 2019, х.12). Түүнчлэн спортын хөтөлбөрийг урт хугацаанд тогтвортой хэрэгжүүлэхэд стратеги боловсруулах нь чухал хүчин зүйл болдог байна (Linda, Kruijsbergen, Collard, Leemrijse, & Veenhof, 2019, х.27-28). Гэвч их, дээд сургуулийн оюутнуудын биеийн тамирын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэхтэй холбоотой судалгаа дутагдаж байна. Иймээс бид волейболын хичээлд оролцож буй оюутны оролцоонд дүн шинжилгээ хийх, волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэх арга зүйн нэгэн хувилбарыг боловсруулан дэвшүүлээ.

Судалгааны арга зүй

Судалгаанд МУБИС-ийн 50, Өвөр Монголын Хөлөн буйр дээд сургуулийн 50 оюутан, үүнээс эрэгтэй оюутан МУБИС-иас 20, Өвөр Монголоос 27 оюутан тус тус хамрагдлаа.

Арга зүйн туршилтаа волейболын хичээл сонгосон S.PT101 буюу 1-р курсийн 1 бүлгийн 30 оюутнуудад 2019 оны 10 сарын 1-нээс 2019 оны 11 сарын 24-ний хооронд, нийт 2 сарын хугацаанд долоо хоногт 1 удаа, 8 удаагийн хичээлийг зохион байгуулж, явуулсан. Волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэх арга зүйн туршилтаа явуулахдаа сургалтаа идэвхжүүлэх, тоглолтын ур чадварын ялгаатай байдлыг харгалзан үзэх, дасгалын ач холбогдол, үр нөлөөг сайтар ойлгуулах, сэдэлжүүлэх, хувь оюутны онцлогт тохирсон ачаалал өгөх, урамшуулах, цахим хэрэглэгдэхүүн ашиглах, итгэл үнэмшил төрүүлэх гэсэн аргуудыг (Уртнасан & Нармандах, 2017, х.28) хичээл бүр дээр хэрэгжүүлэхийг зорьсон.

Судалгааны үр дүн

1. Волейболын хичээл сонгосон оюутнуудын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин

Судалгааны өгөгдлөө Хүн ам чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилыг ашиглан цуглууулж, сорилоор тогтоосон үзүүлэлтүүдийг харьцуулан үр дүнг тооцон

гаргалаа. Тус судалгаа нь бие бялдрын хурд, тэсвэр, уян хатан, тэнцвэр, хүчний чадавхуудыг тодорхойлоход чиглэгдсэн сорил дасгалуудтай ба хүчний сорилоор их биеийн дээд, доод булчингийн хүчийг тогтоох 2 сорил (Батцэцэг, 2003) дасгалыг оруулсан юм. Бид энэхүү судалгааг авснаар оюутнуудын бие бялдрын хөгжил-чийрэгжилт ямар түвшинд байгааг тогтоох, цаашид сургалтын үйл ажиллагаандаа юуг анхаарч, хэрхэн сайжруулах арга замыг боловсруулахад чухал хэрэгтэй хэмээн үзсэн болно.

Бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн үзүүлэлтүүдийн зарим статистик болон корреляцийн хамаарлыг хүснэгт 1-д үзүүлээ. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын биеийн жин ба өндөр мэдэгдэхүйц эерэг хамааралтай буюу корреляцийн коэффициент нь 0.57, харин бусад үзүүлэлтүүдийн хувьд харьцангуй сул хамааралтай нь харагдаж байна.

Хүснэгт 1 Тайлбарлах статистик болон корреляци

Хувьсагч	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Биеийн жин, кг	100	60.56	12.34	-								
2. Биеийн өндөр, см	100	166.72	8.85	0.57	-							
3. Хурд	100	37.95	8.48	0.20	0.26	-						
4. Тэсвэр	100	26.53	8.85	0.07	0.21	0.12	-					
5. Уян хатан	100	25.27	17.12	-0.23	-0.27	0.02	-0.38	-				
6. Гар дээр суниалт	100	22.33	10.77	0.13	0.32	0.35	-0.13	0.49	-			
7. Хэвлийн таталт	100	19.43	5.25	0.20	0.40	0.15	0.22	-0.05	0.48	-		
8. Шатаар алхах	100	33.30	5.55	-0.02	0.15	0.00	0.20	-0.12	0.03	0.16	-	
9. Тэнцвэр	100	14.50	20.93	-0.01	0.07	0.06	-0.18	0.47	0.26	0.16	-0.07	-

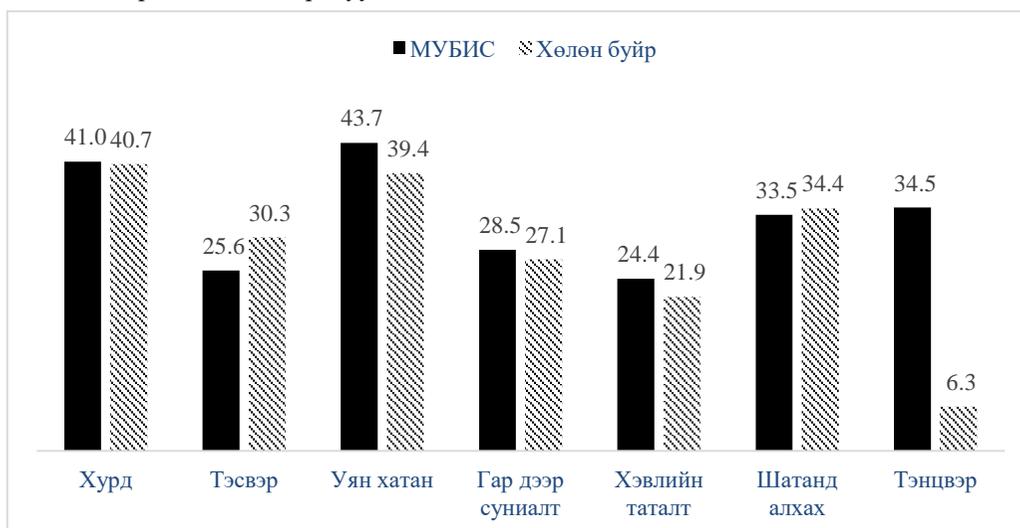
Бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшнийг тогтоох сорилоор тодорхойлсон МУБИС болон Хөлөн буйр сургуулийн оюутнуудын үзүүлэлтүүдийн хувьд ялгаатай байдлыг мэдэх зорилготойгоор үл хамаарах түүврийн т-тест ашиглан харьцуулан судаллаа. Биеийн жингийн индекс (Vale, 1980) үзүүлэлтийг нэмж тооцоолоод нийт 10 үзүүлэлтүүдээр харьцуулан үзэхэд 6 нь ялгаатай, 4 нь ялгаагүй гэсэн үр дүн гарлаа (Хүснэгт 2). Тэсвэрийн хувьд Хөлөн буйрын оюутнууд илүү байгаа бол уян хатан, гар дээр суниалт, тэнцвэр гэсэн үзүүлэлтүүдийн хувьд МУБИС-ийн оюутнууд илүү байна. Уян хатан болон тэнцвэрийн хувьд харьцангуй илүү зөрүү ажиглагдлаа.

Хүснэгт 2 Бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтүүдэд хийсэн Т-тестийн шинжилгээ

Сурч буй сургууль	n	Mean	SD	t-cal	t-crit	df	p	Decision
Биеийн жин, Хөлөнбуйр кг	50	63.92	15.00	2.812	1.661	98	0.006	Ялгаатай
МУБИС	50	57.21	7.73					
Биеийн өндөр, см	50	170.14	8.58	4.167	1.661	98		ОЯлгаатай
МУБИС	50	163.30	7.81					
Хурд	50	38.04	9.38	0.106	1.661	98	0.916	Ялгаагүй
МУБИС	50	37.86	7.56					
Тэсвэр	50	30.70	7.29	5.322	1.661	98		ОЯлгаатай
МУБИС	50	22.36	8.34					
Уян хатан	50	9.64	6.75	-22.791	1.661	98		ОЯлгаатай
МУБИС	50	40.90	6.96					
Гар дээр суниалт)	50	17.90	11.80	-4.493	1.661	98		ОЯлгаатай
МУБИС	50	26.76	7.43					
Хэвлийн таталт)	50	20.08	4.70	1.241	1.661	98	0.218	Ялгаагүй
МУБИС	50	18.78	5.73					
Шатаар алхах	50	34.12	5.78	1.488	1.661	98	0.14	Ялгаагүй
МУБИС	50	32.48	5.23					
Тэнцвэр	50	5.12	8.60	-4.993	1.661	98		ОЯлгаатай
МУБИС	50	23.88	25.13					
Биеийн жингийн индекс	50	21.97	4.13	0.744	1.661	98	0.459	Ялгаагүй
МУБИС	50	21.45	2.55					

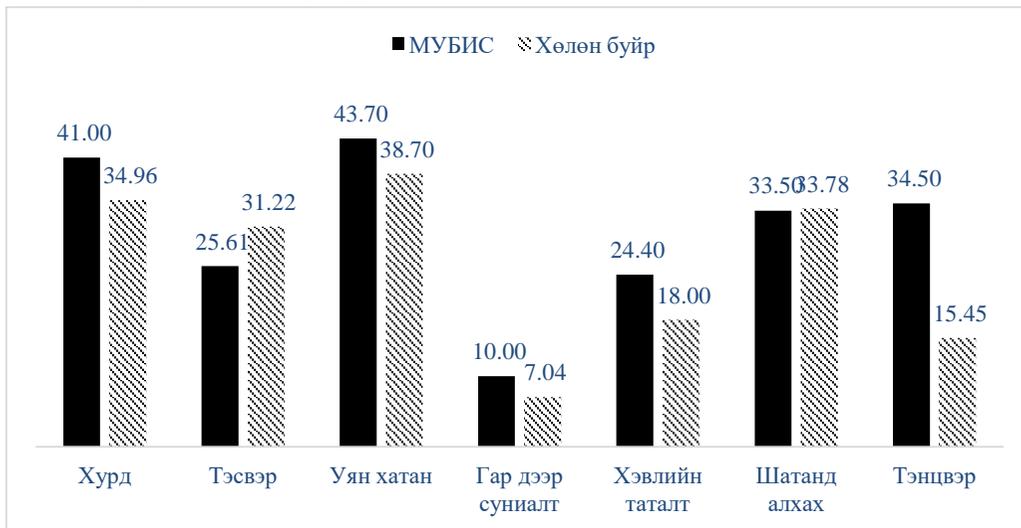
Харьцуулалтыг илүү тодорхой болгохын тулд хүйсээр тус, тусад нь дундаж үзүүлэлтээр нь мөн харьцууллаа.

Зураг 1 МУБИС болон Хөлөн буйр сургуулийн эрэгтэй оюутнуудын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн харьцуулалт



Эрэгтэй оюутнуудын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшнийг тогтоох сорилоос харахад хурд, гар дээр суниалт, хэвлийн таталт, шатанд алхах зэрэг үзүүлэлтүүд ойролцоо байсан бол тэсвэрийн чадавхад Өвөр Монголын Хөлөн буйрын оюутнууд 4.7 с-ээр илүү, уян хатан ба тэнцвэрийн хувьд МУБИС-ийн оюутнууд илүү байна.

Зураг 2 МУБИС болон Хөлөн буйр сургуулийн эмэгтэй оюутнуудын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн харьцуулалт



МУБИС-ийн эмэгтэй оюутнуудын хурд, уян хатан, гар дээр суниалт, хэвлийн таталт, тэнцвэр зэрэг үзүүлэлтүүдээр илүү, харин тэсвэрийн чадавхаар дутуу байсан.

15-24 насны Монгол хүний “Хүн амын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын стандарт”-д заасан тоон үзүүлэлтүүдтэй судалгаанд оролцогч оюутнуудын үзүүлэлтүүдийг харьцууллаа (Хүснэгт 3). Хүснэгтээс анзаарахад уян хатны үзүүлэлтээр хангалтгүй түвшний эзлэх хувь харьцангуй их буюу эрэгтэй 63.5%, эмэгтэй 67.4% байна. Тэгэхээр эдгээр суралцагчдын уян хатны чадавхыг сайжруулахад онцгой анхаарах нь зүйтэй. Харин, гар дээр суниалтын хувьд онц сайн буюу эрэгтэй 71.9%, эмэгтэй 58.1% байгаа нь гарын булчин сайн хөгжсөн байгааг илтгэж байна.

Хүн амын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын стандартыг Америкийн спортын эрүүл мэндийн коллеж (ACSM)-оос тогтоосон олон улсын бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн стандарттай харьцуулан (Medicine, 2018) үзэхэд тоон утгын хувьд ойролцоо байсан тул уг судалгааны үр дүнг монгол улсынхтай харьцуулан судаллаа. Мөн МУБИС-ийн оюутнууд, Хөлөн буйр сургуулийн оюутнуудын үзүүлэлтүүдийг тус тусад нь дээр дурдсан стандартаар тогтоосон утгуудтай харьцуулсан.

Хүснэгт 3 Бие бялдрын хөгжил чийрэгжилт

		Хангалтгүй		Хангалттай		Сайн		Маш сайн		Онц сайн		Нийт	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Хэвлийн таталт	эр	17	29.8%	26	45.6%	9	15.8%	5	8.8%	0	0.0%	57	100.0%
	эм	2	4.7%	3	7.0%	8	18.6%	21	48.8%	9	20.9%	43	100.0%
Уян хатан	эр	36	63.2%	17	29.8%	4	7.0%	0	0.0%	-	-	57	100.0%
	эм	29	67.4%	10	23.3%	3	7.0%	1	2.3%	-	-	43	100.0%
Хурд	эр	2	3.5%	17	29.8%	30	52.6%	6	10.5%	2	3.5%	57	100.0%
	эм	1	2.3%	4	9.3%	10	23.3%	20	46.5%	8	18.6%	43	100.0%
Тэсвэр	эр	17	29.8%	11	19.3%	15	26.3%	4	7.0%	10	17.5%	57	100.0%
	эм	2	4.7%	6	14.0%	12	27.9%	9	20.9%	14	32.6%	43	100.0%
Гар дээр суниалт	эр	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	16	28.1%	41	71.9%	57	100.0%
	эм	1	2.3%	3	7.0%	6	14.0%	8	18.6%	25	58.1%	43	100.0%
Шатанд алхах	эр	3	5.3%	8	14.0%	25	43.9%	14	24.6%	7	12.3%	57	100.0%
	эм	1	2.3%	9	20.9%	16	37.2%	8	18.6%	9	20.9%	43	100.0%
Тэнцвэр	эр	12	21.1%	3	5.3%	8	14.0%	6	10.5%	28	49.1%	57	100.0%
	эм	12	27.9%	4	9.3%	2	4.7%	6	14.0%	19	44.2%	43	100.0%

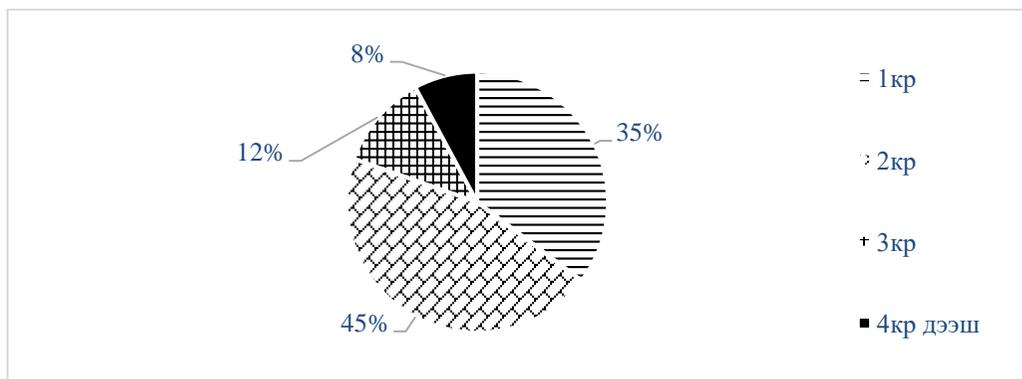
Дээрх судалгааны үр дүнгээс бид МУБИС, Хөлөн буйр сургуулийн оюутнуудын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн түвшнийг баримжаалж, волейболын хичээлээр бие бялдрын дутагдалтай үзүүлэлтийг сайжруулах, сургалтын үйл ажиллагаандаа үр дүнг ашиглах боломжтой.

2. Волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэх арга зүйг туршсан нь Волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэх зорилгоор МУБИС-ийн оюутнуудаас асуулга авсан. Волейболын хичээлийн тухай ойлголт, агуулга, хүсэл сонирхлыг илрүүлэх 5 асуулттай. Биеийн тамирын хичээл зайлшгүй орох шаардлагатай юу гэсэн асуулгад судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын 98% нь зайлшгүй орох шаардлагатай гэж хариулсан нь тэдэнд бие бялдрын хүмүүжлийн боловсрол хэрэгтэй байгааг илэрхийлж байна. Харин үлдсэн 2% нь 10 жилийн сургуульд байхдаа биеийн тамирын хичээлд ордоггүй эсвэл эрүүл мэндийн хувьд хүндэтгэх шалтгаантай суралцагчид байж магадгүй.

Биеийн тамирын хичээлийг хэдэн кредит цагаар орох нь зохимжтой вэ? асуулгад нийт судалгаанд оролцогчдын 8% нь 4 кредитээс дээш, 12% нь 3 кредит, 45% нь 2 кредит, 35% нь 1 кредитээр судалбал зохимжтой хэмээн хариулсан байна. Асуулгын үр дүнгээс харвал 2-4 кредит хүртэл судлах нь илүү зохимжтой гэж хариулсан нь 65%-ийг эзэлж байгаа бөгөөд үүнээс одоогийн сургалтын төлөвлөгөөнд тусгагдсан биеийн тамирын хичээлийн кредит цаг боломжийн хэмжээнд төлөвлөгдсөн. Харин 1 кредит байх нь дээр гэж үзсэн оюутнуудын

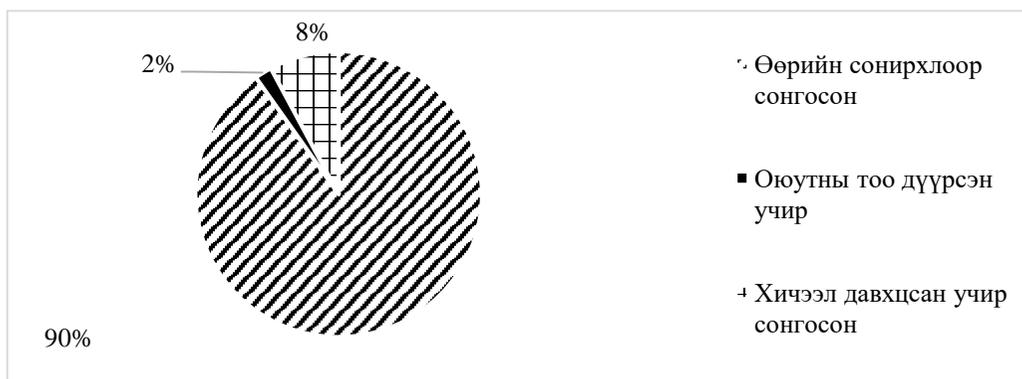
ихэнх нь биеийн тамирын хичээлд сонирхолгүй, бие бялдрын хөгжил сул, урьд нь биеийн тамирын хичээлд суудаггүй байсан оюутнууд байсан бол 3-4 кредит гэж үзсэн оюутнуудын хувьд тэд ихэвчлэн ямар нэг спортоор хичээллэдэг байсан.

Зураг 3 Их дээд сургуульд биеийн тамирын хичээлийг судлах кредит



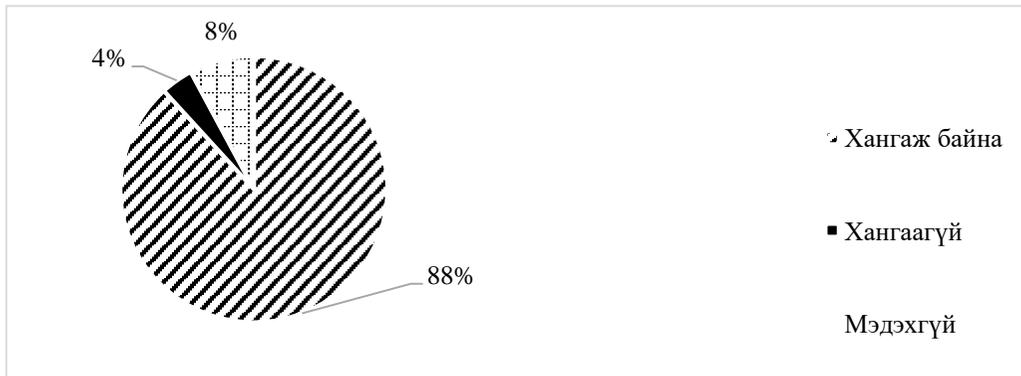
Нийт оюутнуудын 90% нь волейболын хичээлийг сонгохдоо өөрсдийн сонирхлын дагуу сонгосон бол 8% нь өөр хичээл давхацсанаас шалтгаалан сонгож, 2% нь оюутны тоо дүүрсэн тул аргагүй байдлаас сонгосон байна. Үүнээс харвал манай сургуулийн хичээл сонголтын журам нь оюутнуудын хүсэл сонирхлын дагуу сонгогдож байгааг харуулж байна.

Зураг 4 Волейболын хичээлийг сонгох хүсэл, сонирхол



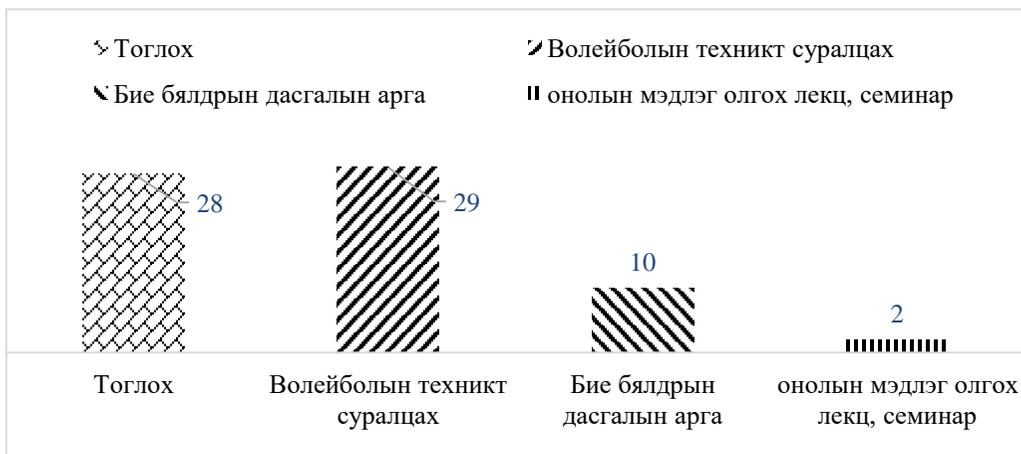
Волейболын хичээлээр бие бялдраа хөгжүүлэх, хүмүүжүүлэх зорилтуудыг шийдвэрлэж чадаж байгааг тодруулахад 88% нь хэрэгцээ, шаардлагыг хангаж байна. Энэ нь биеийн тамирын хичээлээр оюутнуудад олгох мэдлэг, чадвар, хандлагыг хангаж байна.

Зураг 5 Волейболын хичээл бие бялдрын хүмүүжлийн боловсрол олгох зорилт болох нь



Волейболын хичээлээр 28% нь тоглож сурах, 29% нь волейболын техникт суралцах, 10% нь бие бялдраа хөгжүүлэх дасгал хийх, 2% нь лекц, семинарын хэлбэрээр зохион байгуулах нь зохимжтой гэж үзсэн.

Зураг 6 Волейболын хичээлийг ямар арга, агуулгаар явуулбал оюутанд илүү болох талаар



Дээрх үр дүнгээс волейболын хичээл нь багш мэргэжлээр суралцаж буй оюутнуудад тухайн спортын төрлөөр тоглож сурах, дүрмийн мэдлэгийн анхан шатны ойлголт болон тоглолтын явцдаа шаардлагатай волейболын техникийг бататгах, сайжруулах нь чухал болохыг илтгэж байгаа бөгөөд МУБИС-ийн биеийн тамирын сургуулийн волейболын хичээлийн хөтөлбөр нь оюутны хэрэгцээнд нийцсэн, зохих түвшинд шаардлага хангагдсан болохыг харууллаа. Мөн волейболын хичээл сонгон судалж буй оюутнуудын хувьд тэдний дийлэнх нь хөдөө орон нутгаас ирж суралцдаг болон ерөнхий боловсролын хичээлээр волейболын хичээлийг сайн заадагтай холбон тайлбарлаж болох ба үүний үр

дүнд тэд тодорхой түвшинд тоглох ур чадвартай, тоглох сонирхолтой болсон байж магадгүй.

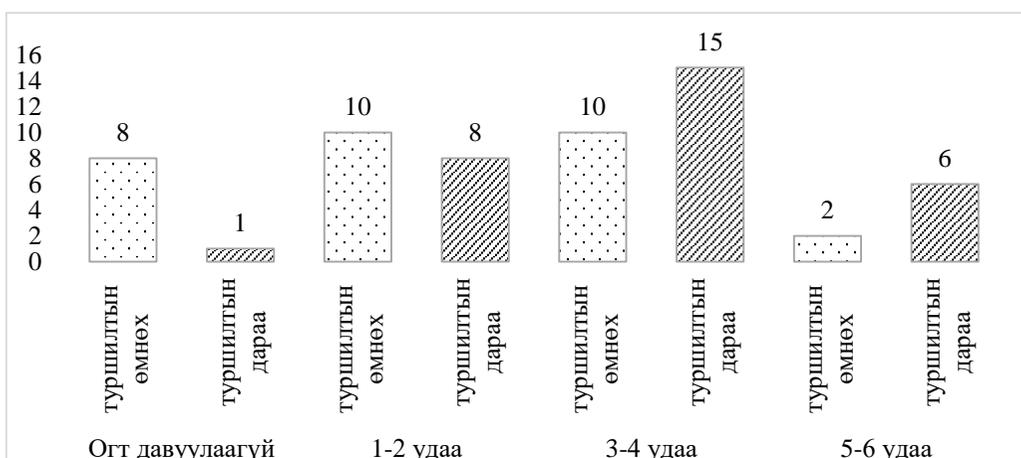
3. Волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэх арга зүйг туршсан туршилтын явц, үр дүн

МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш нарын зохион байгуулдаг волейболын хичээлийг сонгон судалж буй оюутнууд болон Хөлөн буйр дээд сургуулийн оюутнуудаас волейболын үндсэн техник, тоглолтын ерөнхий ур чадварын хувьд илүү байгаа нь ажиглалтаас харагдаж байлаа. МУБИС-ийн оюутнуудыг туршилтын 2 сарын хугацаанд, Хөлөн буйрын оюутнуудыг өмнөх жил волейболын хичээл зохион байгуулж байхдаа ажиглалт хийсэн.

Тоглолтын ур чадварын ялгаатай байдлыг харгалзан үзэх, дасгалын ач холбогдол, үр нөлөөг сайтар ойлгуулах, хувь хүний онцлогт тохирсон ачаалал өгөх, урамшуулах, сэдэлжүүлэх, итгэл үнэмшил төрүүлэх, цахим хэрэглэгдэхүүн ашиглах зэрэг идэвхжүүлэх аргуудыг туршилтын хугацаанд хичээл бүр дээр ашиглахыг зорьсон бөгөөд энэхүү туршилтын үр дүнд оюутнуудын хичээлд оролцох идэвх нэмэгдэж байгаа нь ажиглагдсан юм. Гол ажиглагдсан зүйл нь хичээлд идэвх муутай оролцож байсан 40-50%-ийн оюутнуудын бие бялдраа хөгжүүлэх, тоглож сурах гэсэн хүсэл эрмэлзэл нь илт сайжирч байгаа нь судалгааны явцад ажиглагдсан ба тэдний хичээлд оролцож буй идэвх сайжирч буйг илрүүлэхэд чиглэгдсэн волейболын үндсэн техникийн үзүүлэлтийн үр дүн харуулж байгаа юм.

Бид арга зүйн туршилтаа явуулахаас өмнө гарааны өмнөх судалгааг 6 удаа давуулж, торны цаана бөмбөг унагаж байгаа байдлаар, дамжуулалтыг өөр дээрээ 20 удаагаас дээш дамжуулалтыг гүйцэтгэсэн.

Зураг 7 Давуулалтын техникийг харьцуулсан байдал

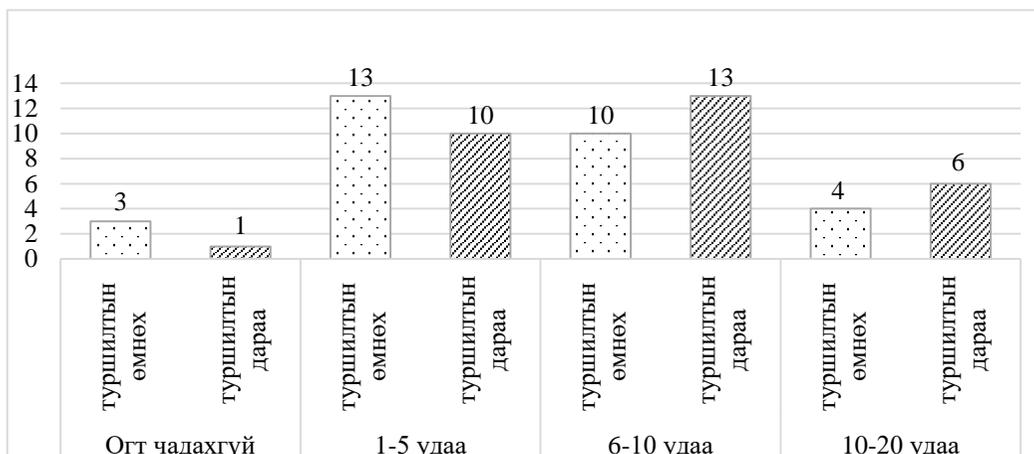


Бидний сонгож авсан бүлэг нь 30 оюутантай, үүнээс 2 эрэгтэй, 28 эмэгтэй суралцагч байлаа. Судалгааны үр дүнгээс харвал давуулалтын техникээр:

- Огт давуулаагүй 8 байсан бол туршилтын дараа 1 болсон.

- 1-2 давуулсан 10 байсан бол туршилтын дараа 8 болсон.
- 3-4 давуулсан 10 байсан бол туршилтын дараа 15 болсон.
- 5-6 давуулсан 2 байсан бол туршилтын дараа 6 болсон. Үүнээс үзэхэд бидний явуулсан сургалтын идэвхжүүлэх арга зүйн туршилт үр дүнгээ өгсөн байна.

Зураг 8 Дамжуулалтын техникийг харьцуулсан байдал



Харин дамжуулалтын техникийн үзүүлэлт:

- Дамжуулалтыг огт чадахгүй 3 байсан бол туршилтын дараа 1 болсон.
- Дамжуулалтын 1-5 удаа 13 байсан бол туршилтын дараа 10 болсон.
- Дамжуулалтын 6-10 удаа 10 байсан бол туршилтын дараа 13 болсон.
- Дамжуулалтын 10-20 удаа 4 байсан бол туршилтын дараа 6-аар тус тус ахисан байна.

Оюутнуудын амжилт тоон үзүүлэлтээр ахисан байгаа нь харагдлаа. Бид сорилоо энгийн бөгөөд хамгийн хялбар хийж гүйцэтгэх боломжийг харгалзан үзсэн. Учир нь багш бэлтгэж буй их сургуулийн биеийн тамирын хичээлийн зорилго бол мэргэжлийн тамирчин бэлтгэх биш эрүүл чийрэг бие бялдартай, ажиллах чадвартай бие хүнийг төлөвшүүлэх, мөн цаашид бие даан бие бялдраа хөгжүүлэх хүсэл тэмүүлэл хандлагатай байхыг чухалчилдагтай холбоотой.

Дүгнэлт

1. Судалгаанд хамрагдсан Хөлөн буйр сургуульд сурч буй Өвөр монгол оюутнууд МУБИС-ийн оюутнуудыг бие бялдар чийрэгжилтийн 10 үзүүлэлтээр харьцуулан үзэхэд 6 нь ялгаатай, 4 нь ялгаагүй гэсэн үр дүн гарлаа. Тэсвэрийн хувьд Хөлөн буйрын оюутнууд илүү байгаа бол уян хатан, гар дээр сунналт, тэнцвэр гэсэн үзүүлэлтүүдийн хувьд МУБИС-ийн оюутнууд илүү байна. Уян хатан болон тэнцвэрийн хувьд харьцангуй илүү зөрүү ажиглагдлаа.

2. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшний тэнцвэрийн сорилын 15-24 насны хүмүүсийн стандарттай харьцуулахад судалгаанд оролцсон нийт оюутнуудын уян хатны чадавх хангалтгүй байгаа тул сайжруулахад чиглэгдсэн дасгалуудыг сургалтын үйл ажиллагаандаа тусгах шаардлагатай нь харагдлаа. Мөн эрэгтэй оюутнуудын хэвлийн таталт, тэсвэрийг сайжруулахад анхаарах нь зүйтэй.
3. Волейболын хичээлд оюутны оролцоог дээшлүүлэхдээ тухайн оюутны бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийн түвшний онцлогийг харгалзан сургалтын идэвхтэй аргуудыг хичээл бүр дээр хэрэгжүүлснээр оюутны оролцоог дээшлүүлэх, туршиж, гарсан үр дүнг зохих түвшинд үр дүнгээ өгсөн.
4. Туршилтын үр дүнд давуулалтын техникийн гүйцэтгэл 60%, дамжуулалтын техникийн гүйцэтгэл 50% ахисан нь оюутан бүрийн онцлогт тохирсон ачаалал, дасгалын үр нөлөө гэж үзэж болохоор байна.

Талархал

Уг судалгааны ажлыг хийж гүйцэтгэхэд тусалж дэмжсэн МУБИС-ийн Биеийн тамирын сургуулийн багш, хамт олон, оюутнууд, Хөлөн буйр сургуулийн Биеийн тамирын тэнхимийн хамт олонд гүнээ талархаж буйгаа илэрхийлье.

Ном зүй

- Bale, P. (1980). The relationship of physique and body composition to strength. *British journal sports medicine*, x. 193-198.
- Linda, O., Kruijsbergen, M. V., Collard, D., Leemrijse, C., & Veenhof, C. (2019). Sporting programs aimed at inactive population groups in the Netherlands: factors influencing their long-term sustainability in the organized sports setting. *Elsevier*. x. 27-35.
- Medicine, A. C. (2018). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, tenth edition*. Lippincott williams & wilkins. x. 39-48.
- Moghdani, R., Elaziz, M. A., Mohammadi, D., & Neggaz, N. (2019). An improved volleyball premier league algorithm based on sine cosine algorithm for global optimization problem. *Elsevier*. x. 12-19.
- Xiaofeng, X. Z. (2005). Дасгал хөдөлгөөнийг өдөр тутам хэрэглээ болгох нь., x. 135. Хөх хот.
- Батцэцэг, Г. (2003). *Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн тестүүд*. x. 20. Улаанбаатар: Бит Пресс.
- Гантулга, Р. (2014). *Оюутныг хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлэхэд биеийн тамирын дасгалын үр нөлөөг судалсан нь*. x. 12. Улаанбаатар.
- Тайлан. (2017). *Үндэсний V судалгааны тайлан. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын шатчилсан судалгааны дүн*. (2018). Улаанбаатар.
- Уртнасан, Л., & Нармандах, Б. (2017). *Биеийн тамирын онолын үндэс*. x. 28. Улаанбаатар: Бит Пресс.

Some Opportunities for Activating and Empowering Students in Physical Education (on the example of volleyball classes)

Chun Yan^a, Wu Xiang Yu^{a*}, Tuul Suvd^b

^aKhulunbuir University, School of physical, Khulunbuir, China

^bSchool of physical, Mongolian National University of Education, Mongolia

Corresponding author: *xiangyu0470@126.com 

Received: 5/11/2020/

Revised: 7/03/2020

Accepted: 7/21/2020

Abstract

The world population is facing a physical activity deficiency due to the increasing level of a sedentary life style and decrease of the need of energy spending resulting from the rapid globalization and the technological development.

The lack of a physical activity has been identified as the fourth main cause of death with total of 3.2 million casualties per annum worldwide. Every third person has a physical activity disorder and WHO's member countries are working towards decreasing the number by 10% by year 2025.

It is recommended that the youngsters between 17-25 of age should do 5-7 hours of a high physical activity to meet the daily requirement. However, having only 2-3 hours of the physical education classes per week at the first year in our university programs provides only 18-30% of physical activity needs (Gantulga, 2014). Thus, increasing the level of physical activity of the students is becoming one of the important issues.

Studies have shown that the physical activity deficiency among students in addition to high intellectual load causes overweight, decrease of body conditioning and health, and also causes decline of intellectual work abilities.

This research objective is to study the participation level in the physical activity classes of the first year volleyball class students of Khulun Buir and MSUE universities to test the educational methodology that aims to increase their participation. The study researches the course programs, documentation, literature, and studies the participation, activity and physical conditioning of volleyball students of Khulun Buir and MSUE universities and will analyze the test results of the methodology to increase the participation.

Keywords

Physical education, volleyball lessons, students, active movement, participation, activation

