
“ХҮҮХДИЙН СПОРТ- ӨНӨӨ БА ИРЭЭДҮЙ”
ОЛОН УЛСЫН XII ФОРУМ
УЛААНБААТАР ХОТ
2022.05.02
MNB SPORT
MNC TV

НИЙСЛЭЛИЙН ЕРӨНХИЙ БОЛОВСРОЛЫН СПОРТЫН ТӨВ СУРГУУЛЬ

“ХҮҮХДИЙН СПОРТ-ӨНӨӨ БА ИРЭЭДҮЙ”

СЭДЭВТ ОЛОН УЛСЫН XII ФОРУМЫН ИЛТГЭЛИЙН ЭМХЭТГЭЛ

УЛААНБААТАР ХОТ

2022 ОН

ГАРЧИГ

1. “МОНГОЛЫН ЦАНАЧДЫН ГАРГААГҮЙ АМЖИЛТЫН ШАЛТГААН”
2. “ТИ-БОЛЛ” ТАНИЛЦУУЛГА”
3. “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ “ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУШР «ГИМНАЗИЯ»)
4. “ӨСВӨРИЙН ТАМИРЧДЫН ЁС СУРТАХУУН БА ХҮМҮҮЖИЛ”
5. “ҮНДЭСНИЙ ТҮҮХЭН ӨВ УЛАМЖЛАЛТ МОНГОЛЫН ҮНДЭСНИЙ “МОНГОЛ-ЗО” УРЛАГ ГЭЖ ЮУ ВЭ?”
6. “ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ БА ХИЧЭЭЛ ГАДУУРХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ОРОЛЦОО”
7. “ДЕТСКИЙ СПОРТ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО”
8. “ЕБС-ИЙН СУРАГЧДЫН ХҮЧНИЙ ЧАНАРТ ХИЙСЭН СУДАЛГАА”
9. “МОНГОЛЫН 6-17 НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖЛИЙН ХАРЬЦУУЛСАН СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГЭЭС “
10. “СПОРТЫН ФИЛОСОФИЙН ФОРМАЛИСТ ОНОЛЫН АСУУДЛУУД”
11. “АВСТРАЛИЙН ХӨЛ БӨМБӨГ БА ХҮҮХДҮҮД”
12. СПОРТООР ТЭРГҮҮЛЭГЧ ГҮРНҮҮДИЙН ТАМИРЧДАА БЭЛДЭХ ТУРШЛАГААС”
13. “КОВИДЫН ҮЕИЙН ТАМИРЧИН СУРАЛЦАГЧДЫН ‘БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ’’

14. «НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА»
15. «ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ»
16. «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА – КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ “
17. СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ»
18. “ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯЧЕЙ”
19. “ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЙ – МОТИВАЦИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНА”
20. “МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ БРОСКАМ ЧЕРЕЗ СПИНУ, В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО”
21. “СПОРТООР ТЭРГҮҮЛЭГЧ ГҮРНҮҮДИЙН ТАМИРЧДАА БЭЛДЭХ ТУРШЛАГААС”
22. “СУРАГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ЧАДАВХ-БИЕИЙН ТАМИРЫН БОЛОВСРОЛ”
23. “КОВИДЫН ҮЕИЙН ТАМИРЧИН СУРАГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ӨӨРЧЛӨЛТИЙГ ТАНДАН СУДАЛСАН НЬ”

МОНГОЛЫН ЦАНАЧДЫН ГАРГААГҮЙ АМЖИЛТЫН ШАЛТГААН

Э.Очирсүрэн
/Монголын үндэсний цасан зам спортын холбооны тэргүүн,
Гүйлтийн цанын ОУХМ,
судлаач магистр доктрант /

Илтгэлийн товч агуулга: Цанын спорт нь Монгол улсад хөгжсөн ууган спортуудын нэг бөгөөд 1964 онд өвлийн олимпын наадмаас өнөөг хүртэл 13 удаа оролцож байсан боловч төдийлөн өндөр амжилт гаргалгүй 60 гаруй жил болоод байгаа нь нийтийн дунд өвлийн спорт хөгжихгүй байгаагийн тод жишээ болно.

Монголчууд цанатай танилцаад 800 жил, орчин үеийн цаныг мэддэг болоод 100 жил, Спорт гэж ойлгоод 80 гаруй жил, Их спортын төрөл болоод 60 орчим жил болж байна. Миний эх орон жилийн 4 улиралтай болохоор өвлийн спорт илүү хөгжих боломжтой харин яагаад хөгжихгүй байна гэж асуух хүмүүс олон байдаг. Энгийн хүний бодлоор бол зөв, халуун орны цасгүй газрын хүмүүс олимпын наадамд уралдаад гүйцэгдэхгүй байгаа юм чинь. Энэ бүхнийг нэг үгээр тайлбарлах нь хангалтгүй болохоор зөв хариултыг хайгаад судлаж үзлээ.

Цана гэдэг зүйлийн анхдагч гарал үүслийг ярьвал дэлхийд скандиновын орнуудын хойт хэсэг, ОХУ-ын хойт хэсэг, Төв азийн Алтайн уулсын хэсэгт цана хэрэглэж байсан ул мөр археологийн баримтууд олдсны дотор Баян-Өлгий аймаг Алтай нурууны Бага ойгорын голын орчмоос 1998 онд Археологич Ц.Пүрэвдорж цанатай ан хийж буй хүний хадны сүг зургийг олж түүнийгээ Хүрэл зэвсгийн үед хамаарах тухай

нийтэлсэн байдаг. Үүнээс үзвэл бид бас л энэ спортын анхдагч байж болох нотолгоо юм. Монголчууд бид морийг хүн төрөлхитөн бий болсон цагаасаа соёлт эрин буюу өнөөг хүртэл өдөр тутамдаа ахуй амдралдаа хэрэглэж амьдралын нэг салшгүй хэсэг болтлоо хамт хөгжсөөр ирсэн. Тэгвэл цаныг бид хүрэл зэвсгийн үеэс ахуй амьдралдаа хэрэглэж байсан боловч цаг хугацааны эрхээр хүний биеийн хүчний ажил шахагдан техник хэрэгсэл хөгжснөөр цана нь бидэнтэй тийм ч ойрхон хэрэглэгдэхүүн байхаа болиод зөвхөн гулгах сонирхолтой, чадвартай хүмүүсээр өвлөгдөн явсаар XXI зууныг хүрсэн байна.

Тэгвэл эрс тэс уур амьсгалтай манай орны өвлийн улирал нь хур тундас багатай байдаг. Гэтэл өвлийн спорт өндөр хөгжсөн европын орнуудад дунджаар өвөлдөө -15-18 градус хүйтэн байдаг тул цасны спорт хөгжих таатай нөхцөл бүрддэг байх нь. Манайхаар бол өнтэй өвөлд нь цас их ордог тул Европын ард түмний амьдралын өдөр тутмын хэв маягт машин техник явах боломжгүй болохуйд ойр зуур цанатай явах, ачаа тээш зөөх зэрэгт цана чаргыг өргөнөөр хэрэглэдэг нь тэдний бие бялдарын чийрэгжилт тэнцвэр гулгах ур чадварт сайнаар нөлөөлж, Монгол хүүхдүүдийн тусгай сургалтаар олж авах техник, тэнцвэр, цанандаа дасах зэрэг чадварыг өдөр тутмын амьдралын үйлдлээрээ ямар ч хөрөнгө мөнгө, цаг хугацааны хорогдолгүйгээр эзэмшдэг байх нь. Яг л манай хөдөөний хүүхдүүд малаа малланган бие бялдар нь хөгждөг шиг. Монголчууд бөхийн спортод богино хугацаанд амжилт гаргадаг нь Монгол ахуйн мөн чанартай салшгүй холбоотой гэдэг.

1910 онд 10 орны 22 төлөөлөгчид гүйлтийн цанын төрлийн тэмцээн уралдаан зохион байгуулах санаачлага дээр нэгдээд цаашид цанын бусад төрлийг хөгжүүлэх саналыг дэмжээд Олон улсын цанын холбоо

байгуулагдчихсан, 1908 онд анхны уулын цанын лифтийг бүтээгээд 1931 онд уулын цанын анхны дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээнийг Щвецарь улсад зохион байгуулчихсан, трамплайн харайлт, Slalom буюу туг сүлжилтийн төрөл, downhill буюу уулын уруу тусгайлан зассан үсрэлттэй зам дээр хурдтай буух төрлүүдийн хөгжил эхлэх үе шатандаа явж байхад Монголд анх орчин үеийн цаныг Ардын хувьсгал ялснаас хойш 1920 иод онд ЗХУ-ын зарим нэг мэргэжилтнүүд цанаар гулгаж үзүүлж байснаас гадна 1941 онд ЗХУ-ын Иркутск хотод Зоо мал эмнэлэгийн польтехникумд суралцаж байсан 4 Монгол оюутан Наушкаас Улаанбаатар хот хүртэл 440км цанатай аялаж ирсэн нь анхны гэх тодотголтойгоор Монгол хүн орчин үеийн цанатай танилцаж байжээ.

Үүнээс хойш Монголчууд 1951 онд анхны шигшээ багаа байгуулж олимпын наадамд оролцохоор бэлтгэл сургуулилтаа хийж байх үест АНУ-д цанын замыг анх грумер машинаар засч, 1955 онд өвлийн спортын түүхэнд анх удаа зуны улиралд трамплайн харайлтаар бэлтгэл сургуулилтаа хийж болохуйц хуванцар материалыг ашиглаж эхэлсэн нь техник технологийн хөгжлийг спорттой холбож байсан шинэ эрин үе эхэлж байжээ. Олон улсад 1965 онд снөүбоардыг батентжуулж байсан бол Монгол улсад 2010 онд Снөүбоардоор гадаадад улсад гулгаж сурсан залуус нэгдэж мэргэжлийн холбоог байгуулж байлаа. Олон улсын цанын холбоонд 1971 онд freestyle-ын төрөл танилцуулагдаж "цасан шувуу" гэж нэрлэгдэж байхад манай оронд энэ төрөл 2000 оноос хойш Д.Чагнаа гуай хөгжүүлж сургалт хийж эхэлсэн байна. Энэ мэтээр цанын спорт нь олон улсад ч манай эх оронд ч гүйлтийн цанын төрөл дээр тулгуурлан хөгжсөөр ирсэн юм. Монгол улсад 1970-1990 он хүртэл 650 хүн тутамд 1

цана хэрэгсэл ноогдож байх үе нь цанын спортын хөгжилтийн үе гэж тодорхойлох юм бол 2020 оны байдлаар 1750 хүн тутамд 1 цана хэрэгсэл оногдож байгаа нь Монгол улсад цанын спорт ямар хэмжээнд уналтанд орсныг харуулж байна.

Монголын цаначид 1970-1980 аад он хүртэл ард иргэд маш олноороо өвлийн цэнгэг агаарт цанын спортыг сонирхон хичээллэж эрүүл мэндээ бэхжүүлж байсан нь 1980-1990 онууд Монголын цаначдын оргил амжилт олон улсад гарч эхэлсэн нь 1980 оны АНУ-ын Лейкплесид хотноо зохиогдсон өвлийн олимпын наадамд Монгол улсын гавъяат тамирчин Л.Дорж 30км-ын зайн уралдаанд 36-р байранд орсон явдал байлаа. Энэ үед цаныг маш олноор нь ЗХУ-аас импортлон Анагаах ухааны их сургууль, Монгол улсын их сургууль, Хөдөө аж ахуйн их сургууль, Багшийн их сургууль гэх мэт их дээд сургуулиуд, үйлдвэрийн ажилчдад, 10 жилийн дунд сургуулиудад, Алдар, Цэрэг, Соёл, Ургац, Хөдөлмөр нийгэмлэгүүдэд гэх мэтээр хувиарлан тарааж Хөдөөгийн залуучуудын спартакиад, Үнэн сонины нэрэмжит өсвөрийн цаначдын уралдаан, үйлдвэрийн аварга шалгаруулах, сургуулийн аварга шалгаруулах тэмцээнүүд тус бүр үе шаттай зохион байгуулж байсан нь үндэсний шигшээ баг тамирчдын сонгон шалгаруулалт чанартай болж жинхэнэ өрсөлдөөн дундаас чадвартай тамирчид сонгогдсоны улмаас 1990 оны Азийн өвлийн наадамд Ж.Дашдэлгэр дасгалжуулагчтай ОУХМ З.Ганбат, Д.Баттулга, Ч.Батболд, Г.Мерей нар 4х10км-ын буухиа зайн уралдаанд Хүрэл медаль авч чадсан юм. Энэ үеийг Монголын цаначдын оргил хөгжилтийн үе гэж үзэхээс өөр аргагүй. Түүнчлэн 1970 аад онд ЗХУ-аас гүйлтийн цанын мэргэжилтнүүдийг гурван ч удаа урьж авч ирж туршлага судлах ажлын хүрээнд Иркутск хотод нэг жил

хамтарсан уралдаан хийж, дараа жил нь Улаанбаатар хотод хамтарсан уралдааныг хийж байсан нь тэр үедээ хамгийн бага зардлаар хамгийн үр өгөөжтэй хамтын ажиллагааг явуулж байсан гэж дүгнэж байна.

Монголын цаначид 1964 оноос өвлийн олимпын наадамд оролцсоор өнөөг хүрсэн ч нэг ч олимпын медаль авч чадаагүй байгаагийн учрыг цаг алдалгүй олох нэн чухал шаардлага бидэнд тулгараад байна. Бид одоо л энэ асуудлын учрыг олохгүй бол цаашид хэдий хугацаанд ч олимын наадмыг зөвхөн эрх авах төдийхөнөөр үргэлжлүүлсээр байж болно. Цанын спорт өндөр хөгжсөн орнууд өвлийн олимпын наадамд гүйлтийн цанын төрлөөр 10 зайн уралдаанд эрэгтэй 8, эмэгтэй 8 нийт 16 хүний бүрэлдэхүүнтэй олимпын наадамд оролцож 8-10 медаль авч байхад Монголын цаначид эрэгтэй 1, эмэгтэй 1 нийт 2 тамирчин тус бүр 1 зайд уралдах эрх л авч байгаа нь хэтэрхий чамлалттай. Улс орныхоо хөгжлөөрөө манай оронтой ойролцоо улс орнуудын цанын тамирчид хүртэл эрэгтэй 1, эмэгтэй 1 тамирчин эрхээ авч оролцож байгаач тус бүр олимпын 2-3 зайн уралдааны гараанд гарч байгаа нь тэд биднээс илүү бэлтгэл хийж, биднээс илүү олимпын эрх олгох уралдаанд оролцсон гэсэн үг юм. Түүхээ харьцуулах судлах нь хөгжлийн гарцыг тодорхойлох үндэс болох юм гэж би хувьдаа боддог учир эхний хэсэгт түүхийг харьцуулснаа орууллаа.

Өнөөгийн байдлыг тодорхойлохдоо өнгөрснөөсөө сургамж авах:

Монгол улсад цанын спортыг хөгжүүлэхдээ нийтийн биеийн тамирыг хөгжүүлэх нь илүү үр дүнтэй гэж дээрх түүхийн судалгаанаас харагдаж байна. Тиймээс цанын спортоор олон улсад өндөр амжилт гаргахын тулд өсвөр насны хүүхдүүдийг зөв суурьтай, зөв

техниктэйгээр системтэй бэлтгэл хийлгэж эхлэх. Энэ нь Монгол цаначин хүүхдүүд бие бялдарын хөгжил бусад орны хүүхдүүдээс 12 нас хүртлээ илүү байдаг ч үүнээс хойш системтэй бэлтгэл сургуулилт руу орохгүй л бол багаасаа цанаар гулгасаар тэнцвэр техник сайтай болсон, харахад туранхай өндөр, доожоо муутай, бие бялдарын хөгжлийг бүрэн авч чадаагүй бусад орны хүүхдүүдэд ялагдаж эхэлдэг. Тэд ердөө л арга техник илүү болохоос биш бяр, бие бялдарын хөгжил нь дутуу байдаг харин үргэлжлүүлэн бие бялдарын хөгжилийг түлхүү анхааран ажилласаар олимпын аварга болдог байна. Тэгвэл манай цаначин хүүхдүүд бие бялдараа хөгжсөн хойно нь цанаар гулгаж эхэлдэг нь гулгах техник арга барилыг хурдан сурах нас нь өнгөрсөн, заавал нэмэлтээр маш их хугацаа зарцуулан байж сураад тэр хөдөлмөрийнхөө үр шимийг үзээгүй байтал насанд хүрч бусад орны цаначдаас хоцроод ирдэг. Хүүхэд 0-3 насандаа хийж дадсан, нүдэнд нь байнга харагддаг аливаа үйлдэл насан туршдаа мартагдахааргүй төрөлхийн хийж сурсан үйлдэл мэт тогтсон байдаг нь ирээдүйд их спортын гол үндэс болоод байна. Олон хүүхдийг цанаар гулгадаг болгохын тулд бага наснаас эхлэн олон олон тэмцээн уралдаануудыг зохион байгуулж хүүхдүүдийг сэдэлжүүлж байх нь их спортын сайн үндсийг тавих юм. Манай өсвөрийн хүүхдүүдэд тэмцээн уралдааны тоо бага байгаатай холбоотойгоор манай цаначдын суурь гулгах ур чадварыг дутуу эзэмшиж байгаа нь Үндэсний шигшээ багийн тамирчин болсон хойноо техник заалгаж цаг алдаж байгаа үйлдэл нь нотлох.

Тэгэхлээр манай орны цасны спортыг хөгжүүлэх бодлогын систем бүхлээрээ буруу болж таарч байна.

1. Хүүхдүүд гэр бүлтэйгээ цанаар гулгах талбай замыг бэлтгэх,

2. Ард иргэдэд үйлчлэх түрээсийг болоод худалдааны цана хэрэгсэлийн нийлүүлэлтийг нэмэгдүүлэх

3. Хүүхдүүд, сонирхогчдод зориулсан тэмцээн уралдаан, өдөрлөгийн тоог нэмэгдүүлэх

4. Хүүхдүүдийг 12 наснаас хойш олон улсын хэмжээний тэмцээн уралдаанд удаа дараа оролцуулах нь түүний уралдах чадварыг дээшлүүлж 18 нас хүрэхэд олон улсад гаргах амжилт илүү нэмэгдэх боломжтой гэж дүгнэж байна.

5. Олон хүүхдээс сонголт хийх нь хамгийн зөв байх бөгөөд цаашдын хоорондын өрсөлдөөн нь эрүүл явагдах болно.

Монголын Цанын Холбоо нь Монгол улсад цанын спортыг хөгжүүлэх, сурталчилах, авъяаслаг чадварлаг тамирчдыг сонгон шалгаруулж олон улс тив дэлхийд эх орноо сурталчилах зорилготой үйл ажиллагаа явуулдаг сайн дурын үндсэн дээр үүсгэн байгуулагдсан төрийн бус байгууллага тул цаначдынхаа ирээдүйн хөгжлийн гарцаа зөв тодорхойлон олон нийтийн дунд түгээн дэлгэрүүлж ажиллавал өмнөх үед гарсан бодлогын алдааг богино хугацаанд засан дээшлүүлж ажиллаж болохоор харагдаж байна. Зөв бодлогыг боловсруулан ажиллах нь зөвхөн гүйлтийн цана биш, цанын бусад төрөл ч хөгжих боломжийг бүрдүүлэх юм. Цанын спорт өндөр хөгжсөн орнуудын 10-12, 13-14 насны хүүхдүүдийг төдийлөн өндөр шагнал олгохгүйгээр зөвхөн урамшуулах, цаашид үргэлжлүүлэн хичээллэх сонирхолыг дэмжих төрлийн шагнал урамшуулалыг олгож байгаа нь эхний 3 байрыг бус 10 байрыг шагнаж байх жишээтэй. 15-16 насны хүүхдүүд бол жинхэнэ өрсөлдөж сураад эхний гараануудад маш их ач холбогдол өгдөг байна. Учир нь энэ наснаас хойш мэргэжлийн тамирчин болох уу? нийтийн биеийн тамир

болгох уу гэдэг хамгийн том сонголт, сорилтонд тулгардаг байх нь. Яг энэ үеийг Монголын цаначид 0-3 насанд мах, сүү идэж өснө, 4-8 насанд гэрийн ажилд туслаж спортоор хичээллэхгүй өснө. 9-13 насанд цанаар хичээллэж эхлэн, 14-16 насанд техник тактикт суралцаж байгаа нь хөдөлгөөний эв дүй, далайц муутайгаар, өөрийн болтлоо давтсан хөдөлгөөн дутагдалтайгаар 16 нас хүрдэг нь цаашдын амжилтанд сөрөгөөр нөлөөлж байгаа харагдна. Одоогоос өмнөх 10-20 жилийн сургалт яг ийм жишгээр явж байсан болохоор манай ахмад үеийн цаначдаас ОУХМ З.Ганбат, Л.Дорж, П.Батсүх, Г.Лхагвадорж нарын угийн бие физлогийн чадамж өндөртэй цаначид өөрсдийн хүч чадлаараа хүрч болох дээд амжилтуудаа гаргасан байдаг. Энэ бол өдрийн од шиг л цөөхөн үзэгдэл юм. Тиймээс одоо бол бид өдөрт гарах Од-ыг хүлээх биш өөрсдийн зөв бодлогоор үргэлж өдрийн олон олон Од-ыг өндөрт гэрэлтүүлэх боломж байгаа нь харагдаж байна.

Нэгэнт хэдэн наснаас эхлэн цанаар гулгах, ямар чадварыг хэзээ олж авдгаа мэдсэнээс хойш дараагийн асуудал болох дасгалжуулалтын тууштай байдлыг эрхэмлэх нь амжилтанд хүргэнэ:

Ингэж бага наснаас нь тогтмол тоглоомын аргаар, хүүхдийг уйдаахгүйгээр хичээллүүлж байж амжилтанд хүрэх байтал манай хөдөө орон нутагт ажиллаж байгаа багш дасгалжуулагч нарт тийм боломж байдаггүй. Монголчуудын амьдралын хэв маягт ч тийм удаан хугацаагаар хүүхдийнхээ ирээдүйг төсөөлөн спортоор хичээллүүлэх ухаан байхгүй, хүүхдийнх нь ирээдүйг цанын спортоор хичээллэлснээрээ ийм амжилт бүтээлийн эзэн болно гэдгийг ойлгуулж өгөх багш дасгалжуулагч ч ховорхон учир одоо болтол багаасаа тасралтгүй хичээллэх хүүхэд төдийлөн гарч ирээгүй л байна. Энэ бол бидэнд манлайлагч үгүйлэгдэж

байгаагийн нэгэн жишээ. Өсвөрийн цаначид үргэлж сэдэлжиж байж л урам авч ирээдүйгээ харах болно. Тиймээс өсвөрийн багш дасгалжуулагчдыг чадавхижуулах нь чухал байна. Дасгалжуулагч нарыг чадавхижуулна гэж өндөр зардлаар гадаад улс руу сургалтанд явуулах биш, эсвэл сургалт хийж байна гээд өөрийнх нь тамирчдаас салгаж УБ хотод авч ирээд 2-3 өдөр онолын хичээл орох биш... Зөвхөн экспирт бэлтгэж орон нутаг руу газар дээр нь тамирчдын эцэг эхтэй уулзалт хийж, багшийг онолоор, практикаар сурган дадлагажуулах нь Монголдоо байгаа мэдлэгээ хамгийн хямдаар түгээх боломж юм. Энэ нь хөдөө орон нутгаас олон тооны хүнийг сургах гэж зардал чирэгдэл болж байхаар 1 экспиртын 1 удаагийн зардал биш удаа дараа зардал томилолтыг шийдээд орон нутаг руу явуулсан нь илүү ач холбогдолтой.

Хөдөө орон нутгийн багш дасгалжуулагч нарт шат дараалалтай мэдлэг чадвар олгосны дараа мэдэхгүй зүйлээ олж мэд гэсэн даалгавартайгаар гадаадын улс орнууд руу сургалтанд явуулах нь хөгжиж буй манай орны хувьд ашигтай хувилбар байх нь дамжиггүй.

Экспиртүүдийг бэлтгэхдээ:

1. 10-12 насны хүүхэдтэй хийх бэлтгэлийг зөвхөн багшид болон хүүхдэд хандах биш хүүхдийн эцэг эхэд хандан тухайн хүүхэд энэ бэлтгэл сургуулилтыг тууштай тогтмол хийснээр хүүхдийн бие даах чадвар сайжрах, амьдрах арга ухаанд суралцах, ачаалал даадаг, бие бялдарын болоод сэтгэл зүйн бэлтгэлжилттэй болсноор үеийнхнээсээ илүү хөгжих боломжтойг ойлгуулах. Түүнээс биш 10 настай хүүхдийг 15 жил энэ бэлтгэлээ хийх хэрэгтэй тэгвэл олимпын аварга болно гэж зөвлөх юм бол тэр үр дүнгүй зөвөлгөө юм.

2. 13-14 насны охид хөвгүүдтэй хийх бэлтгэл техникийн зөвөлгөө өгөөд мөн л ар гэрийнхэнд нь хандан тухайн хүүхдэд боломж байгаа эсэх, бие бялдар нь зөв хөгжиж байгаа эсэх, зөвлөн цаашид үргэлжлүүлэн хичээллэх дур сонирхолыг төрүүлэх нь чухал.
3. 15-16 насны охид хөвгүүдтэй хийх бэлтгэл техникийн алдааг засах, өвөл хавар зун , намар ямар хэрэглэгдэхүүнээр яаж бэлтгэл хийх, хэзээ ямар тэмцээн уралдаанд оролцуулах зэрэг зөвөлгөө мэдээлэлийг ганцхан дасгалжуулагчид хандах биш гэр бүл эх эцэгт нь ойлгуулах нь орон нутгийн багш дасгалжуулагчийн ажилд туйлын өндөр хувь нэмэр оруулж байгаа хэрэг болно.
4. 17-18 насны охид хөвгүүдтэй хийх бэлтгэл техник засах энэ үед хүүхэд мэргэжил сонгох, амьдралын анхны алхамуудыг хийдэг учир ихэнх тохиолдолд охид спортоо орхиж эхэлдэг. Бүгд л төгсөлтийн шалгалт, элсэлтийн шалгалтанд бэлдэж эхэлдэг учир өдөр тутам өөртөө цагийн хувиарь гаргаж цаг хугацааг үр дүнтэй өнгөрөөхийг зөвлөх. Үүний хажуугаар бэлтгэл сургуулилтыг орхихгүй байх нь үеийнхээ хүүхдээс онцлох давуу тал болох тухай ч орхигдуулж болохгүй.
5. Зам талбай сонгох, бэлдэх, хэмжих , нас насны ангилалд тохирсон зам талбайг ашиглах тухай, Монгол улсын стандартад нийцсэн зам талбайг засах, сэргээх, цасны улирал эхэлхээс өмнө бэлтгэх арга барил тэмдэг тэмдэглэгээ хийх арга барилыг зааж зөвлөх
6. Эцэг эхтэй хамтран ажиллах гол шалтгаан нь тухайн орон нутгийн багш дасгалжуулагчийн ажлыг дэмжих арга замууд, боломж бололцооны тухай санал санаачлага гаргах, тэдний туслалцаа амжилтанд ямар их нөлөөлдөг тухай хэлэлцэн өөрсдийн хүүхдүүдийн төлөө багшид туслах ёстойг ойлгуулах.

7. Хувь хүний хөгжлийн тухай, харилцаа хандлага энэ нь тамирчин хүнд байх хамгийн эхний үлгэр дуурайлал болох зан чанаруудын нэг бөгөөд үргэлж бусдад үлгэр дуурайлал болж явдаг учир биеэ зөв авч явах, цаашид эх орноо төлөөлөн олон улс гадаадын олон орноор явах хүн соёлтой боловсон наад захын асуудлыг өөрийн хэмжээнд шийддэг байх. Хүнд садаа болохгүй өөрийгөө авч явах чадвар эзэмших, олон улсын тэмцээн уралдааны дүрмийн тухай ойлголтыг шат дараалалтайгаар өгч байх нь ирээдүйд гарах эрсдлийг хамгаалах болно.

Энэ мэтээр шаталсан мэдэглэгээр экспиртүүдийг бэлтгэн хөдөө орон нутагт тогтмол богино хугацаагаар давтамжтайгаар томилох нь өсвөр насны тамирчид болоод багш дасгалжуулагч нарт илүү өгөөжтэй сургалтууд болох юм.

Өсвөрийн тамирчдын бэлтгэл сургуулилтыг тасалдалгүй явуулахын тулд өвөл 11 сарын 2 дахь 7 хоногоос эхлэн дараа оны 3 сарын 2 дахь 7 хоног хүртэл 120 хоног цанаар бэлтгэл сургуулилт хийгээд үргэлжлүүлэн 3 сарын 2 дахь 7 хоногоос 4 сарын 2 дахь 7 хоног хүртэл 30 хоног усан бассейн сэлж, ууланд алхаж, зугаалах маягаар сэргэлтийн бэлтгэлийг хийх, Үүний дараа гүйлтээр эсвэл дугуйгаар үндсэн суурь бэлтгэлээ хангах шаардлагатай энэ нь 4 сарын 2 дахь 7 хоногоос 6 сарын 2 дахь 7 хоног хүртэл хүүхдийн биеийн ажиллах чадварын 75 хүртэлх хувиар ажиллуулах, пүльс 145-165 хооронд ажиллах ба хугацаа нь насны онцлогоос хамаарч доод тал нь 60 минутаас 180 минут болно. Суурь бэлтгэлийн гол ачаалалыг урт хугацаанд авснаар 7, 8 , 9 сард хийх бэлтгэлийн ачаалалыг даах чадварыг олж авч байгаа юм. 7,8,9 саруудад бол жилийн хамгийн хүнд бэлтгэлийг хийх ба энэ нь хүчний дасгалууд, эрчим нэмэгдүүлсэн

хэлбэрээр хийж, зарим нэг сорилт тэмцээнүүдэд оролцож эхэлнэ. Жилийн бүрийн 9 сарын дундаас 10 сарын дунд хүртэл сэргэлтийн бэлтгэл буюу бассейн, ууланд алхалт хийж зуны ажилласан булчинг суллах сэргэлтийн бэлтгэл хийх шаардлагатай. Ингээд 10 сарын дундаас 11 сарын дунд хүртэл улиралд, цасанд дасах бэлтгэлийг хийснээр өсвөр насны цаначдын жилийн бэлтгэлийн төлөвлөгөө гарах юм. Энэ бол бэлтгэлийн төлөвлөгөө гэхээсээ илүү тууштай тасралтгүй бэлтгэл хийх энэ нь амьдралын тогтмол хэвшил болох нь илүү чухал асуудал юм. Учир нь манай өсвөрийн тамирчид бэлтгэл сургуулилт хийхдээ өөрийн хичээл сургуулиа орхигдуулдаг сул тал байдаг үүнийг тамирчин хүүхдийн сэтгэхүйд хичээлээ ч хийнэ, бэлтгэлээ ч хийдэг байх гэж ухамсарт нь суулгаж өгөх хэрэгтэй. Бид бол тархиа ч хөгжүүлнэ, булчингаа ч хөгжүүлнэ ингэж байж олимпын аварга болно.

“ТИ-БОЛЛ” ТАНИЛЦУУЛГА

Өргөмжит Консул Каваүчи Широ Токүшима дах Монгол Улсын Өргөмжит Консулын газар

Боловсруулсан: С.Ариунаа



Ти-болл гэж юу вэ?





Ти-болл нь софтбол болон бэйсболын суурь спорт бөгөөд бөмбөг шидэгчгүй софтбол, бэйсбол юм. Бөмбөгийг баттинг ти буюу бөмбөгний суурин дээр байрлуулан цохиж тоглодогоороо үндсэн бэйсболоос ялгаатай. Япон маягийн Ти- болл нь хэн ч (тусгай хэрэгцээт хүмүүсийг оролцуулан), хаана ч, хэзээ ч тоглож болох бэйсболл төрлийн тоглоомын судалгаанд тулгуурлан, аюулгүй байдлыг нэн чухалчилж бөмбөг болон цохиурыг зөөлөн материалаар хийснээрээ онцлогтой.



Албан ёсны тэмцээнд нэг багт 10-15 гишүүн байх боловч бусад үед дүрмийг тоглогчийн нас болон тоо, тоглох газраас хамааран өөрчлөх боломжтой. Мөн гадаа талбайд болон дотор зааланд тоглож болно.

Ти-боллын үүсэл хөгжил

Ти-боллын хөгжлийн түүхийг Австрали ба Шинэ Зеланд, АНУ болон Канад, Японоос эхлэлтэй Азийн орнуудын гэж 3 ангилна. Япон маягийн Ти-болл нь 10-аад жилийн өмнөөс Хятад, Солонгос, Тайвань зэрэг орнуудад түгэн дэлгэрч улмаар Ерөнхий боловсролын хичээлийн хөтөлбөрт тусгагдаад байна. Перу, Бразил зэрэг орнуудад мөн ижил түвшинд хөгжиж байна.

Япон Улсад яагаад бэйсбол хөгжсөн тухай товчхон дурдъя.

1905 онд Япон Улсын Васэдагийн их сургуулийн бэйсболлын судагаа шинжилгээний баг анх удаа АНУ-руу бэйсболыг судлахаар явж, техникээс нь эхлээд хэрэгсэл зэргийг бүгдийг авчран судлан, Япон орон даяар бэйсболлыг түгээн дэлгэрүүлсэн.

1993 оноос хойш Японд орон даяар багийн спортын тухай мэддэг болсон. Үүнээс улбаалан ихэнх спорт нь бэйсбол дээр үндэслэсэн байдаг байна

Эрүүл мэнд талаас бөмбөг шидэх хөдөлгөөн нь хүний тархины төв мэдрэлийн тогтолцоонд дохио өгч аливаа зүйлийг хийх сэдлийг төрүүлж байдаг бөгөөд биеийг илүү идэвхтэй байхад нөлөөлдөг байна.

Цаг үеэ дагаад хүүхдийн өсөлт, бойжилт болон эрүүл мэндэд хэрхэн нөлөөлдөг тухай, мөн илүү олон хүнд түгээн, ойлгуулахын тулд олон төрлийн судалгаа хийгдэж, илүү боловсронгуй болсоноор өнөөдрийн Ти-боллыг бий болох үндэс суурь тавигджээ.

1977 он



Япон Улсын Ерөнхий боловсролын сургуулийн биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрөөс софтболл (бэйсболл төрлийн тоглоом)-ыг хасаж байсан. Учир нь бэйсбол АНУ-аас үүсэлтэй бөгөөд бэйсболын хэрэгсэл болох бөмбөг, цохиур нь хатуу байсан нь хүүхэд гэмтэж бэртэхүйц аюултай байсан.

1980 он



Австрали болон Шинэ Зеландад софтбол ба бэйсбол, болон крикетийг 6-12 насны хүүхдүүдэд чиглэн бага сургууль болгоны хичээлийн эхний улиралд тоглуулдаг болсон.

1981 он



Тус оны 5 сард байгуулагдсан Васэда Их сургуулийн Слов Питч Софтболын судалгааны зөвлөл Тиболлын аюулгүй байдал, заах арга зүйн судалгааг хийж эхэлсэн.

1988 он



Олон Улсын Бэйсболын Холбоо, Олон Улсын Софтболын Холбоо хамтран АНУ, Канад, Латин Америк зэрэг орнуудад 4-8 насны хүүхдүүдэд чиглэсэн. Ти-боллын дүрмийг боловсруулсан.

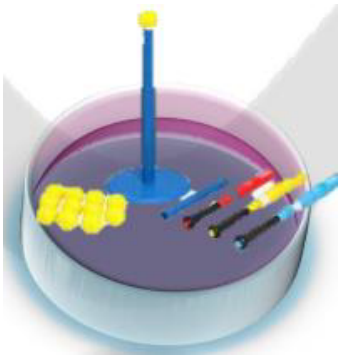
1993 он



11 сарын 22-нд Васэда Их сургуулийн Слов Питч софтболлын судалгааны зөвлөлийн дарга Ёшимүра Масато нь эрүүл мэндийн анагаах ухаан, спортын шинжлэх ухаан, бэйсбол, софтбол, гольф зэргээр мэргэшсэн судлаачид болон

багш нартай хамтран “Японы Ти-боллын Холбоо”-г албан ёсоор байгуулсан.

1998 он



Японы бага сургуулийн сургалтын хөтөлбөрийн шинэчилсэн найруулгад 3, 4 дүгээр ангийн хүүхдүүдэд чиглэн “тоглоомын жишээ: цохиур барьж цохих, суурь дээр байрлуулсан бөмбөгийг цохих тоглоом” гэсэн нэршлээр оруулсан.

2004 он



Сургуулийн өмнөх насны болон бага сургуулийн 1, 2 дугаар ангийн хүүхдүүдэд чиглэн хүүхдийн бие бялдар эрүүл өсөж торних, аюулгүй байдлыг бүрдүүлэх болон заах аргачлалын судалгаа хийгдэж эхэлсэн.

2013 он



Тус оны 9 сард суруулийн өмнөх болон бага сургуулийн 1, 2 дугаар ангийн хүүхдүүдэд зориулан 3-6 дугаар ангийн хүүхдүүд хэрэглэдэг бөмбөг, цорхиураас илүү зөөлөн материалаар бөмбөг, цохиурыг шинээр хийлгэсэн.

2017 он

Япон Улсын Боловсрол, Шинжлэх Ухааны яамнаас бага сургуулийн 3-6 дугаар ангийн сургалтын хөтөлбөрт ти-боллыг “бэйсбол төрлийн” тоглоомд оруулж үндсэн сургалтын материал боловсруулсан.

Япон улсын ерөнхий боловсролын сургуулийн биеийн тамирын хичээлийн хөтөлбөрийн агуулга

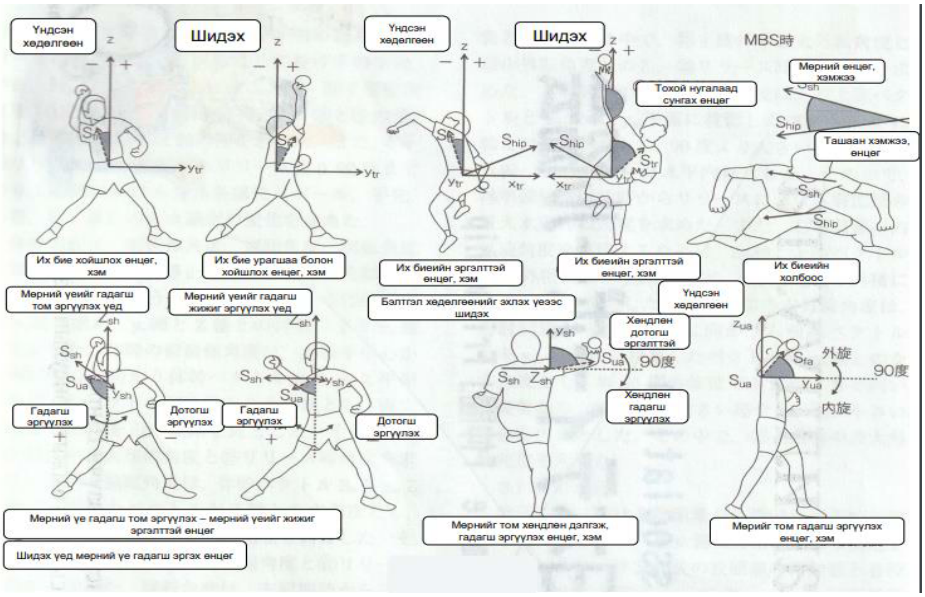
1.Япон Улсын Ерөнхий боловсролын сургалтын хөтөлбөрт хүүхдийг бага наснаас нь ёс суртахуун, зан заншилд үндэслэн нийгмийн харилцаа, биеийн тамирын хөдөлгөөний суурь боловсролыг сургалтын агууллагадаа төрөлжүүлэн тусгасан байдаг.

2.Ти-боллыг ясли, цэцэрлэгийн насны хүүхдүүд “хөдөлгөөн”, бага сургуулийн бага болон дунд ангид “тоглоом”, ахлах ангид “бөмбөгтэй дасгал”, дунд сургуульд “бөмбөгтэй харьцах техник” гэсэн үндсэн нэршлүүдэд хуваана.

3.Үндсэн спортын хувьд сагсан бөмбөг ба хөлбөмбөг, софтволейбол, софтбол гэсэн төрлүүдэд хуваагддаг байсан ба 2008 оноос эхлэн сургалтын хөтөлбөрт төрөл төрлийн ур чадвараас илүү довтлох, хамгаалах чадварыг эзэмшүүлэх нь үр дүнтэй гэж үзэн дээрх аргыг хэрэгжүүлж эхэлсэн.

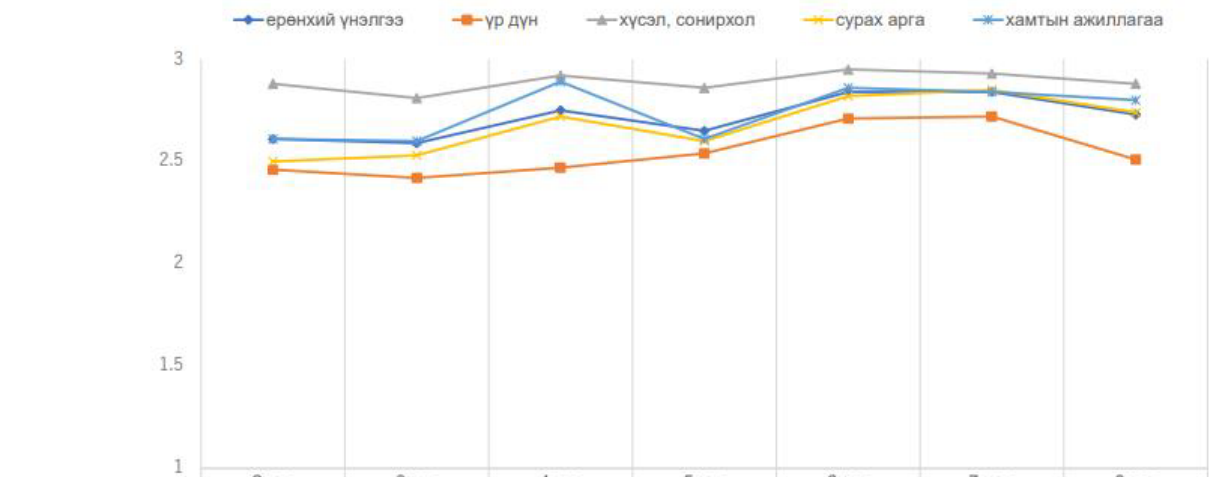
4.Ти-боллын хамрагдах төрөл нь “бейсбол” төрлийн хичээлд орох бөгөөд цохиур болон бөмбөгийг эзэмших,

Шидэх хөдөлгөөний элемент



гүйх, довтлох, хамгаалах үйлдлийг гүйцэтгэж, аль их оноотой нь хождог тоглоом юм.

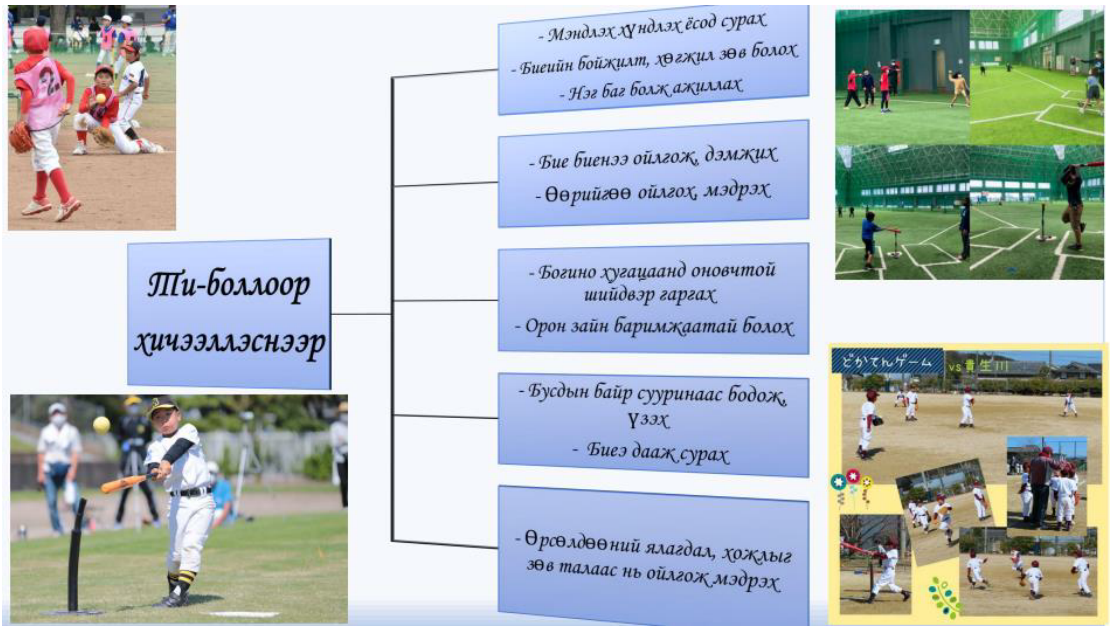
Бага сургуулийн 3-5 дугаар ангийн хүүхдийн биеийн тамирын хичээлд хийсэн туршилт



	2цаг	3цаг	4 цаг	5цаг	6цаг	7 цаг	8цаг
ерөнхий үнэлгээ	2.61	2.59	2.75	2.65	2.84	2.84	2.73
үр дүн	2.46	2.42	2.47	2.54	2.71	2.72	2.51
хүсэл, сонирхол	2.88	2.81	2.92	2.86	2.95	2.93	2.88
сурах арга	2.5	2.53	2.72	2.6	2.82	2.85	2.74
хамтын ажиллагаа	2.61	2.6	2.89	2.61	2.86	2.84	2.8

- Дээрх графикаас харвал бага сургуулийн 3-5 дугаар ангийн хүүхдүүдэд чиглэсэн хөтөлбөрийн дагуу туршилт хэлбэрээр 8 цагийн хичээлийн явцын үнэлгээг голч оноогоор илэрхийлсэн байна. Ерөнхийдөө үр дүнгээс илүү хүүхдүүдийн хүсэл, сонирхол тогтвортой өссөн, хамтын ажиллагаа эрс нэмэгдэж, тогтвортой өсөлттэй хэмжээнд байгааг харуулсан байна.
- Ти-болл нь бөмбөгийг барьж авах, шидэх, цохих, үүр хооронд гүйх, манлайлах, бодох чадвар, шийдвэр гаргах чадвар, хамтач байх гэх мэт үндсэн 8 шинж чанар байдаг. Хүүхэд бөмбөгийг онож цохих, бөмбөгөө цохиод хол хөөргөх зэргээс

авах мэдрэмж нь хүүхдийг баяр хөөртэй тоглох, жаргалтай болгож, хүсэл сонирхлыг нэмэгдүүлэхэд нь нөлөөлж байна.



Монголын биеийн тамирын хичээлийн өнөөгийн байдал, Ти-боллтой уялдах уялдаа холбоо



Монголд нэвтрүүлэх болоод буй учир

Токүшима дах Монгол Улсын Өргөмжит Консул Каваүчи Широ нь 2010 онд Монгол Улсад анх айлчлал хийхдээ Өсвөрийн Бейсболын Холбооны залуустай уулзсанаар хамтын ажиллагааны суурь тавигдсан байдаг. Түүнээс хойш 10 гаруй жилийн хугацаа өнгөрсөн байна. 10 гаруй жилийн хугацаанд Монгол хүмүүсээс анзаарсан зүйл бол Монгол хүний сэтгэн бодох чадвар, бие дааж ганцаараа амьдарч, ажиллах, шинэ зүйлийг хурдан хүлээж авах, хөрвөх болон дасан зохицох чадвар сайтай гэдгийг олж мэдсэн. Түүнчлэн, ганцаарчилсан спортод Монголдоо төдийгүй Дэлхийд амжилт гаргаж байгаа хэдий ч багаар ажиллах, бие биенээ ойлгох, бусдын байр сууринаас харж шийдвэр гаргах, хамтын ажиллагааны сэтгэлгээний цар хүрээ дутмаг байдгаас болоод багийн спорт болон бизнесийн харилцааны хамтын ажиллагааны тал дээр ч төдийлөн амжилт гаргаж чадахгүй байгааг анзаарсан юм. Энэ нь хувь хүний сайн, муугаас бус нийгмийн тогтолцоо цаашлаад боловсролын тогтолцооноос үүдэлтэй юм байна гэж харсаны үндсэн дээр Монгол хүүхдүүдэд Япон Ти-боллоор дамжуулан багийн спортын боловсролыг олгох нь зөв хэмээн итгэж, түгээн дэлгэрүүлэх ажилд бүх хүчээ дайчлан ажиллаж байна. Дээрх ажлын хүрээнд Олон улсын төсөл хэрэгжүүлэгч байгууллага болох ЖАЙКА-д хамтран ажиллах хүсэлт тавьсан. Монгол Улсын Боловсролын яамнаас Ти-боллыг цөм хөтөлбөрт оруулахыг хүлээн зөвшөөрч буй тохиолдолд “Өвсний үндэс” хөтөлбөрт боловсон хүчин бэлтгэх чиглэлээр санхүүгийн дэмжлэг үзүүлж, хамтран ажиллахад бэлэн гэдгээ илэрхийлсэн байгаа.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУШР «ГИМНАЗИЯ»)

Жукова С.Г., Латышко Н.Г., Кирик А.В.
Шелехов, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района «Гимназия»

«Лучший вид отдыха – прогулка
с семьей на свежем воздухе,
лучшее развлечение для ребенка –
совместный отдых и игра с родителями».

Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Так же важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Физкультура способствует повышению социальной и трудовой активности людей, удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [3].

Предмет физическая культура, является основой физического воспитания гимназистов. Но важным фактором формирования здоровой личности закладывается в семье, где с самого детства прививается любовь к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни. В настоящее время занятия физическими упражнениями являются основой физического воспитания в семье. Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования,

преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры [1].

Основные показатели состояния физической культуры в обществе – это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Физическая культура является одним из факторов ведения здорового образа жизни, Основы ЗОЖ, выбор вида спорта закладываются учителем физической культуры. Но главную роль играет пример семьи – пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Внутреннее взаимодействие семьи и гимназии идет через уроки физической культуры, в сочетании с другими формами обучения и воспитания: внеурочные занятия физкультурно-спортивной направленности, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, секции, спортивные праздники, внеклассные мероприятия совместно с педагогами и родителями, благодаря этому достигается формирование физической культуры личности [5].

В настоящее время наблюдается тенденция по снижению двигательной активности у учащихся, особенно подросткового и старшего возраста. Малая двигательная активность приводит к различным проблемам, связанными со здоровьем. Решению проблемы помогает тесная работа по взаимодействию

с учреждениями дополнительного образования города, это детско-юношеская спортивная школа «ЮНОСТЬ» и физкультурно-спортивный клуб г. Шелехов.

Модель сетевого взаимодействия позволяет привлечь максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, обогатить двигательный опыт, выявить одаренных детей и приобщить к здоровому образу жизни.

Учреждения дополнительного образования призваны решить главную задачу – организовать целенаправленный процесс воспитания, развития личности и посредством реализации дополнительных образовательных программ, удовлетворить потребности детей, предоставить им возможность заниматься любимым делом.

ДЮСШ «Юность» и ФСК «Шелехов» принимает всех желающих заниматься в спортивных секциях в начале учебного года по разным видам спорта (дзюдо, конькобежный спорт, велоспорт, баскетбол, бокс, лёгкая атлетика, каратэ, настольный теннис, лыжные гонки, дзюдо, художественная гимнастика, плавание, хоккей с шайбой и с мячом, шахматы, армреслинг, футбол, адаптивная физическая культура).

С 2020 года существует региональный интернет-портал «Навигатор дополнительного образования», который представляет собой информационное пространство практик дополнительного образования региона, позволяющий выявлять и тиражировать лучшие из них, осуществлять запись на программы спортивной подготовки, где каждый родитель может помочь ребенку выбрать понравившуюся программу и записать его на обучение [4].

В рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг. веден Всероссийский физкультурно-спортивный

комплекс «Готов к труду и обороне». ВФСК ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Одной из главной задачи данного комплекса является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, а один из важных принципов – добровольность [2].

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению тестов (нормативов) по физической подготовке граждан РФ от 6 до 70 лет и старше – по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия [2].

С целью пропаганды ВФСК ГТО в гимназии проводятся мероприятия, которые направлены на взаимодействие семьи и школы:

– мастер-классы, урочные и внеурочные занятия, родительские собрания, классные часы под единым названием «Готов ли я сдать нормы ГТО?!».

Гимназисты успешно сдают нормативы ГТО, являются призёрами и победителями командного первенства зимнего фестиваля ГТО. Мы победители районного смотра – конкурса на лучшую постановку работы по внедрению ВФСК ГТО среди образовательных организаций Шелеховского района (2018, 2019). Опыт работы по внедрению ГТО был обобщён на Региональном и Российском уровне. Убеждаем ребят, что сдавать нормы надо начинать с младшего школьного возраста. В нашем городе работают два центра тестирования, куда могут обратиться дети совместно с родителями и сдать ГТО. Так же, с 2015 года, многие российские высшие учебные заведения учитывают наличие золотого значка ГТО у абитуриента (в некоторых серебряного), при поступлении начисляется дополнительные баллы, что является мотивацией для учащихся.

В целях пропаганды здорового образа жизни, привлечение гимназистов, родителей, педагогов к систематическим занятиям физической культурой, приглашаем участвовать в мероприятиях: Всероссийские акции: «Кросс наций», «Лыжня России», «День ходьбы»; флешмобы, дни здоровья, походы, спортивно-оздоровительные праздники, проекты физкультурно-оздоровительной направленности.

Таким образом, физическая культура связана с оздоровлением и социальным развитием человека. Именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы и ценности здоровой семьи. Главным в сотрудничестве школы и семьи является заинтересованность в физическом развитии и воспитании ребёнка обеих сторон. Это позволит родителям и педагогам объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка качеств и свойств, необходимых для саморазвития и самоопределения, а также для преодоления трудностей и достижения успехов. И только тогда родители станут настоящими помощниками и союзниками, когда показывая положительный пример своим детям, у них изменится отношение к физической культуре, как одной из общекультурной ценности семьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // ВФСК ГТО : официальный сайт. – URL : https://www.gto.ru/ (дата обращения : 01.02.2022).

3. Дивногорцева С. Ю. Духовно-нравственное воспитание личности в условиях образовательного учреждения / С. Ю. Дивногорцева. – М. : ПСТГИ, 2015. – 52 с.
4. Реестр навигатора дополнительного образования Иркутской области [Электронный ресурс] // Навигатор дополнительного образования : официальный сайт. – URL : https://p38.навигатор.дети/program/4117-programma-tvoya-igra-voleibol
5. Федотова Е. Л. Продуктивное взаимодействие школы и семьи как основа современного образовательного процесса / Е. Л. Фетодова // Гуманитарный вектор. – 2015. – В.1 (41). – С. 35–41.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

ӨСВӨРИЙН ТАМИРЧДЫН ЁС СУРТАХУУН БА ХҮМҮҮЖИЛ

Д.Чинзориг
Хууль зүйн ШУ-ны магистр,
докторант, киокушин
каратэгийн шихан хүндэт багш

Илтгэлийн хураангуй:

Хүнийг үнэ цэнтэй болгож байдаг гол үзүүлэлт бол бага балчир наснаас нь зөв зан төлөвийн суурь болсон **хүмүүжил, ёс суртахуун** бөгөөд ёс суртахууны боловсролын үндсэн зорилго нь бүтээлч, эерэг хандлагатай бие хүнийг төлөвшүүлэх явдал байдаг.

Монголын уламжлалт сурган хүмүүжүүлэх арга ухаанд “Хүн чанар” хэмээх ерөнхий нэрийн доор хүн ба аливаа юмсыг хайрлах, энэрэх, элбэрэх, уярах сэтгэлийг хамааруулж, хүүхдийн ураг эхийн хэвлийд бүрэлдэх

үеэс л ураг тээсэн эх хүнд ерөөл айлдаж, хүүхдийн зүрх тархи бүрдтэл нуудаг, хүүхэд хөдлөх 4,5 сараас тухайн хүүхдийн орчлонг таних оюун ирсэн хэмээн үзэж, бие давхар хүний өмнүүр гарахгүй, үдэш оройд үлгэр тууль хайлж уярах сэтгэлийг тогтоодог байжээ. Өсөх насанд нь үдэш бүр үыыыгийн сайныг хэлдэг, үлгэр ярьж, туульс хайлан оюуныг нь хөгжөөж өгдөг, эх нь бол хатуу үг хэлэхгүй, хамаагүй цээр юманд явуулахгүй, уур уцаарлахгүй, улай үзүүлэхгүй, аялга дуу аялж, удмын бүүвэйгээ дуулдаг байжээ.

Улмаар чин шударга, нэр хөдөлмөрч зан, цөс зориг, ёс суртахууны хүмүүжлийг хүүхдэдээ олгохдоо гэр бүлийн ахуй амьдралд дагуулан сургах, хатуу бэрхийг даван туулах сэтгэлийн болон биеийн хат суулгах, амьдралын зорилго, тунгаамал оюуныг төлөвшүүлэхдээ алив зүйлд хүлээцтэй, олон талт үзэл хандлагаар хандах, долоо хэмжиж нэг огтлох буюу тооцоо судалгаатай хандахыг чухалчлан сургаж ирсэн байдаг.

Өсвөрийн насны тамирчдын хичээлийн хөтөлбөрт хүүхдийн хүмүүжил, ёс суртахуун, зан суртахуун, зан чанар, (төлөв) ёс зүй, харилцааны соёл, эе эвийг сахих хамтач үзэл, хүмүүний амьдрал, эх дэлхий, орчлон ертөнцийн зүй тогтлын талаар мэдлэг олгох сургалтыг илүү оруулж, хүн хүнээ, байгаль дэлхийгээ хайрлах, бүхий л оршихуйг хүндлэх зан чанартай болгож төлөвшүүлэхэд дээрх уламжлалт сурган хүмүүжүүлэх ухааны өв уламжлалыг ойлгож, хэрэгжүүлэх тухайд энэхүү илтгэлийн агуулгыг чиглүүллээ.

Түлхүүр үг: Хүн чанар, чин шударга, нөр хөдөлмөрч, цөс зориг, амьдралын зорилго, тунгааал оюун, өв тэгш хүмүүжил.

Үндсэн хэсэг:

Өсвөр үеийн бие бялдрын хүмүүжил ба хүүхдийн спортын хөгжлийн тулгамдсан асуудлыг “Ковид–19” цар тахлын дараа үүсэж буй шинэ нөхцөл байдалд шийдвэрлэх арга замуудыг тодорхойлж хэлэлцэх, олон улсын хэмжээнд харилцан туршлага солилцох, олимпын боловсрол, соёл ба үнэт зүйлийг түгээн дэлгэрүүлэх зорилготой зохион байгуулагдаж байгаа **“Хүүхдийн спорт – өнөө ба ирээдүй”** олон улсын 11 дүгээр форумд оролцож байгаадаа талархаж байна.

Нэг. Ёс суртахууны боловсрол, түүнийг чухал гэхийн учир

Хүүхдийн хөгжлийн суурь эхлэл нь ёс суртахууны хүмүүжил билээ. Хүнийг үнэ цэнтэй болгож байдаг гол үзүүлэлт бол бага балчир наснаас нь зөв зан төлөвийн суурь болсон хүмүүжил, ёс суртахуун бөгөөд ёс суртахууны боловсролын үндсэн зорилго нь бүтээлч, эерэг хандлагатай бие хүнийг төлөвшүүлэх явдал байдаг. Энэ утгаараа ёс суртахууны боловсрол гэдэг нь хүн өөрийгөө танин мэдэж, хүний зан төлөвийн үндэс нь болсон хүмүүжил, ёс суртахуунаа боловсронгуй болгох үйл ажиллагааг хэлдэг. Ямар ч нөхцөлд хүн хэвээрээ үлдэж байгаа хүнийг онолын утгаар **“Ёс суртахууны боловсролтой хүн”** өөрөөр хэлбэл “**Зан чанарын хувьд төлөвшсөн хүн”** гэж нэрлэж болно.

Хүний ёс суртахуунтай эсэхийг илрүүлэгч ойлголт, хэмжээс бол зан суртахуун юм. Ёс суртахуунд “муу, сайн” гэсэн ангилал байдаггүй, бол зан суртахууныг эерэг, сөрөг хэмээн ангилж үздэг.

Энэхүү эерэг, сөрөг зан суртахууны хэм хэмжээнүүд нь хүмүүсийн өдөр тутмын амьдрал, үйл ажиллагааны хамгийн түгээмэл харилцаа буюу зан чанаруудын илэрхийлэл болж байдаг.

Хоёр. Монгол үндэстний сурган хүмүүжүүлэх өв уламжлал-Хүн болохуй

Монгол үндэстэн хүнээр хүн хийх, хүн болгох арвин мэдлэг, туршлагатай ард түмэн билээ. Хүний эрхэм нандин чанаруудыг эзэмшсэн байдал буюу хүмүүншсэн (боловсорсон, соёлжсон) хэм хэмжээг хүмүүжил гэнэ. Хүмүүжлийг илэрхийлэгч хүмүүнжилт нь хүний гэсэн эрхэм нандин чанаруудыг эзэмшсэн байдал буюу хүн чанар юм.

Юуны өмнө та бүхнийг монголчууд бид хүүхдийн хүмүүжил, ёс суртахуунд юуг онцгойлон анхаардаг байсан талаар товч өгүүлэхийг хүсч байна.

Монголын уламжлалт сурган хүмүүжүүлэх арга ухаанд “Хүн чанар” хэмээх ерөнхий нэрийн доор хүн байхын утга учир, хамтран оршихуйн үндэс болсон ёс суртахууны хэм хэмжээг ойлгож ирсэн байна.

Иймээс хүүхэд ахуй цагаас нь үр хүүхдүүддээ сургадаг байсан анхны хүмүүжлийн чадвар бол “хүн чанарт сургах” юм. Хүн чанар нь бүхий л юмсыг хайрлах, энэрэх, элбэрэх, уярах сэтгэлтэй холбоотой гэж мэддэг байсан тул хүүхдийн ураг эхийн хэвлийд бүрэлдэх үеэс л ураг тээсэн эх хүнд ерөөл айлдаж, хүүхдийн зүрх тархи бүрдтэл нуудаг, хүүхэд хөдлөх 4,5 сараас тухайн хүүхдийн орчлонг таних оюун ирсэн үзэж, бие давхар хүний өмнүүр гарахгүй, үдэш оройд үлгэр тууль хайлж уярах сэтгэлийг тогтоодог байсан. Нэг ёсондоо хүн чанар эхийн бүүвэйгээс эхэлнэ гэж үздэг байжээ.Үдэш бүр үгийн сайныг хэлдэг, үлгэр ярьж, туульс хайлан оюуныг нь хөгжөөж өгдөг, эх нь бол хатуу үг хэлэхгүй, хамаагүй цээр юманд явахгүй, уур уцаарлахгүй, улаа үзэхгүй, аялга дуу аялаж, удмын бүүвэйгээ дуулдаг байжээ. Ураг байх үеэс уярах сэтгэл суулгадаг байжээ.

Хүн чанар ба түүнд хамаарах уламжлалт ойлголтуудыг дараах хэсэгт өгүүллээ. Үүнд:

1. Хүн чанар: хүнлэг, ухаалаг, зөв, сайн сайхан, өрөвч зөөлөн, эелдэг намуун, тусч нөхөрсөг, хайрлан халамжлах, авран нигүүлсэх, ууч өршөөнгүй гэх мэт чанарууд багтана.

Хүүхдийн хүмүүжил, ёс суртахууны нэгэн чухал чанар бол чин шударга зан төлөвтэй болох юм. Энэ мэтчилэн дурдах юм бол нөр хөдөлмөрч, тунгаамал оюун, цөс зоригтой болох чадварт, зан суртахуунд онцгойлон анхаардаг байжээ. Энэхүү дээрхи таван хүмүүжил ёс суртахууны чадварт суралцсаны дараа амьдралын зорилготой болгож байжээ.

2. Чин шударга: Буруугаас зөвийг ялгах чадвар, худлаагаас үнэнийг ялгах чадвар, ариун бусаас ариуныг ялгах чадвар, муу муухайгаас сайн сайхныг ялгах чадварыг шударга чанар гэж үздэг байсан. Аливаад шударга байх чадвар хангалтгүй байдаг тул чин шударга зантай болгоход анхаарч байсан. Ямагт, ямар ч үед, юунд ч гэсэн шударга байх тухай ойлголт юм.

3. Нөр хөдөлмөрч зан: Гэр бүлийн ахуй амьдрал, сургуульд суралцах, гэрийн даалгавар хийх, спорт урлагаар хичээллэх гэх мэт бүхий л зүйлд өөрөө ухамсарлан суралцах, өөрийгөө чадвартай болгох, хөгжүүлэх ойлголт юм. Нэг ёсондоо өдөр тутам, цаг агшин, хором бүр найз нөхөд, гэр бүл, сургууль, нийгмээс бусдаас суралцах тухай ойлголт юм.

4. Тунгаамал оюун: Тунгаан бодох чадвар

Тасралтгүй хөгжиж байдаг хүмүүсийн нийтлэг тал нь тэд өөрийгөө бусад хүмүүстэй харцуулан, би юугаар дутуу вэ гэдгээ байнга тунгаан бодож байдаг. Тунгаан бодож чаддаг хүн өөрийн болон бусдын ялгааг ухаж мэдэн, цааш хөгжих боломжтой гэнэ.

Үнэнчээр хичээнгүйлэн зүтгэж, улам хол явахын төлөө хийж буй идэвхитэй үйлдэл юм. Ийнхүү зөв аргаар өөрийнхөө талаар эргэцүүлэн бодвол хүн цааш өсөн хөгждөг. Ер нь хүн нөхцөл боломжоо сайжруулан хөгжүүлэхийн тулд нэн түрүүнд өөртөө бий болгох ёстой чадвар бол тунгаан бодох юм. Ямар ч нөхцөлд ийм чадвар олон талын ашигтай байдаг.

Хамгийн чухал нь өөрийнхөө талаар үнэнчээр шүүн бодох явдал юм. Та сул болон давуу тал, зан чанар, хүмүүс хоорондын харилцаа гээд бүхий л талаа зөв зүйтэй үнэнчээр бодож тунгаах, цаашид юу хийх, юугаа хэрхэн яаж засах, улмаар хаашаа явах нь тодорхой болно. Ер нь аливаа зүйлд шимтэн суралцаж, ажиллаж хөдөлмөрлөж байгаа хүний уураг тархи сайн ажиллаж, гарц шийдлийг олж байдаг нь байгалийн жам юм. Ихэнх хүн өөрт нь асуудал байхгүй юм шиг бусад руу бурууг чихэх хандлагатай байдаг ч ийм зан өөрийг нь үгүй хийж байгааг мэддэггүй, Тиймээс даруу төлөв байдлаар, тэвчээртэйгээр бусдын заавар зөвлөмж, санал бодлыг сонсож сурах хэрэгтэй байна.

5. Цөс зориг: Чигч шулуун, өөртөө үнэнч байж мятрашгүйгээр нэгэн зүйлд өөрийгөө зориулж байгаа хүн өөртөө итгэх итгэлтэй болдог. Ухаан нэмэгдэхийн хэрээр хүн өөрийн амьдралын зам мөрөө итгэлтэй сонгодог. Өөрөө өөрөөсөө урвах сэтгэл гаргахгүй байж, яиар ч бэрхшээлийг даван туулж, өөртөө итгэх

итгэлээ бадруулж, илүү тайван амгалан болж, бүх сэтгэлээсээ ханддаг чадварт суралцдаг.

6. Амьдралын зорилго: Зорилго гэдэг өөрөө томоохон утга санааг агуулдаг бөгөөд энэ нь цаг хугацааг зөв зохистой ашиглах үндэслэл болдог. Гэвч хувь хүний өөрийн хүсэл тэмүүлэл, сонирхолтой нягт холбоотой сонголтоо хийдэг. Тодорхой хугацаа тогтоон, тэр хугацаандаа үүнийг хийж дуусгана гэж төлөвлөвөл түүндээ тохируулан он, сар, өдрийн хувиараа боловсруулна.

Ийнхүү ажлын хуваарийн дагуу амьдарвал цаг хугацааг үр дүнтэй ашиглах бөгөөд зорилгоо биелүүлэхийн тулд ажлаа ч дэс дараалалд оруулан ангилж болно. “Үнэн ч хичээнгүй байдал болон мэргэн ухаан нь ихрүүд, залхуурал болон мунхаг байдал ах дүүс” гэсэн үг бий. Ухаантай хүмүүс байнга хичээж зүтгэн, ажил ч хичээнгүй байж, алхам алхамаар урагшилсаар явдаг.

7. Хүмүүжил” гэж бага насны хүүхэд хувийн онцлог, гэр бүл, сургалт, нийгмийн орчны оролцоо дэмжлэгтэйгээр **ёс суртахуун, харилцааны үнэт зүйл, хэм хэмжээг** өөрийн гэсэн итгэл үнэмшил, чадвар, хандлага болгон эзэмших үйл явц, төлөвшил, нийгэмшлийн суурь үе шат гэж үздэг.

Өөрөөр хэлбэл “Хүмүүжил бол хүүхэд ёс суртахууны, харилцааны, биеэ авч явах, сурч хөдөлмөрлөх олон төрлийн хэм хэмжээг өөрийн эрхэм чанар болгох үйл явц” юм.

Бид хүмүүжлийг ёс суртахууны, хөдөлмөрийн, бие бялдрын, экологийн, эдийн засгийн, бэлгийн хүмүүжил

гэх мэтээр авч үздэг. Тэгэхээр хүүхдийг хүмүүжүүлнэ гэдэг бол:

1. Ёс суртахууны хүмүүжил
2. Хөдөлмөрийн хүмүүжил
3. Оюун санааны (сэтгэл санааны) хүмүүжлийг өв тэгш олгох явдал юм.

Эдгээр хүмүүжлиийг өв тэгш эзэмшиж, төлөвшсөн бол сая хүн чанарыг эзэмшлээ, “ХҮН БОЛЛОО” хэмээж болох билээ.

Гурав. Дүгнэлт:

“Хүн болох багаасаа, хөлөг болох унаганаасаа” гэдэг. Өсвөр насны тамирчдын хувьд зөвхөн бие бялдрыг хөгжүүлэх дасгал сургуулилт төдийг бус ирээдүйд эх орон, ард түмнийхээ нэр төрийг дээдэлсэн өндөр ёс суртахуунтай, биеэ зөв зохистой авч явж чаддаг иргэн хүн болоход нь онцгой анхаарах хэрэгтэй байна. Өсвөрийн тамирчдын ёс суртахуун ба хүмүүжилд дараах зан төлөв, хүний сайн сайхан чанарт сургахад анхаарах хэрэгтэй байна. Үүнд:

- Хүндлэл
- Хамтач үзэл
- Үнэнч шударга байдал
- Тууштай байдал буюу аливаад тэвчээртэй, хатуужилтай байх
- Ухамсарлах чадвар ба ухаарах, сурах хүсэл эрмэлзэлтэй байх, тунгаах
- Нөр хөдөлмөрч зан ба ямагт суралцах чадвар
- Дүн шинжилгээ хийх чадвар
- Тооцоолох чадвар
- Өөртөө итгэх итгэлээ хөгжүүлэх, ямагт өөрийгөө тэгш барих чадвар

- Шинжлэх ухааны болон уламжлалт аргад суурилсан цогц, байнгын, тогтвортой дасгал сургуулилт хийж бэлтгэл хангах
- Сайн харж, сонсож сурах, мэдрэхүйгээ бүрэн эзэмших
- Даруу байдал
- Өөрийгөө ажих, хянах чадвар
- Өсвөрийн тамирчдын оюун, бие, сэтгэлийн бэлтгэлжилтийг хангах

Дээрх ёс суртахууны хэм хэмжээнүүд нь тус бүрдээ бие даасан асуудал буюу баримт бичгийн судалгаа, бүлгийн ярилцлагын гол чиглэл болон хэрэглэгдэх ёстой.

Өсвөрийн тамирчдын ёс суртахуун ба хүмүүжлийн ажлын зохион байгуулалт, тухайн тамирчны төлөвшил нь багш дасгалжуулагч, эцэг эх, өсвөрийн насны тамирчдын хамтын ажиллагаанаас хамаарна. Мөн төр засаг, улс орны нийгэм, эдийн засаг, улс төрийн болон бусад гадаад болон дотоод хүчин зүйлсээс хамааралтай байна.

Өсвөрийн насны тамирчдын хичээлийн хөтөлбөрт хүүхдийн хүмүүжил, ёс суртахуун, зан суртахуун, зан чанар, (төлөв) ёс зүй, харилцааны соёл, эе эвийг сахих хамтач үзэл, хүмүүний амьдрал, эх дэлхий, орчлон ертөнцийн зүй тогтлын талаар мэдлэг олгох сургалтыг илүү оруулж, хүн хүнээ хайрлах, байгаль дэлхийгээ хайрлах, бүхий л оршихуйг хүндлэх зан чанартай болгож төлөвшүүлэх улмаар даян дэлхийд энх тайванч хамтын ажиллагааг дэлгэрүүлэн хөгжүүлэхэд өсвөр насны хүүхдүүд залуучуудыг амьдралаа илүү хайрлан хамгаалахад бэлтгэх хэрэгтэй байна.

Өсвөр насны тамирчид, хүүхэд залуучууд та бидний ирээдүй билээ.

ҮНДЭСНИЙ ТҮҮХЭН ӨВ УЛАМЖЛАЛТ МОНГОЛЫН ҮНДЭСНИЙ “МОНГОЛ-ЗО” УРЛАГ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Боржигин Дархижавын Отгонбаяр

1. Эртний уламжлалт Монгол Тулааны Урлагийн Залгамжлагч.
2. Орчин Үеийн Монгол-Зо урлагийг хөгжүүлэгч
3. Монголын Үндэсний Бие Хамгаалах Урлагийн Холбооны Ерөнхийлөгч
4. Дэлхийн Чингис Хааны Акедемийн Акедемич

Монгол үндэстэн эртнээс цэргийн зохион байгуулалтанд шилжсэн хүчирхэг овог, аймгуудаас бүрдэж байсан бөгөөд чухамхүү тэр үеэс л Монгол-Зо урлагийн үндэс суурь тавигдаж эхэлсэн юм

Тодруулвал: аливаа дайн тулаан болон бусад үйлээр шалгарсан баатар цолтонгууд нь өөрийн үр хүүхэд болон овог, аймагтаа өөрийн эзэмшсэн зэвсэгтэй болон зэвсэггүй тулалдах сонгодог арга мэхүүдийг заан сургахыг үүргээ гэж үздэг бичигдээгүй хуультай байсан бөгөөд хүүхэд багачуудыг тэмцэлдэх урлагт болон бие бялдарыг нь өв тэгш боловсруулах дадлагыг ихэд хийлгэдэг байсан.



Товчхондоо эцэг нь хүүдээ өөрийнх нь аав урьд нь яаж сургаж, өсгөж байсан тэр л уламжлалаар өөрийн сурч мэдсэн амьдралд хэрэг болох бүх зүйлийг багаас нь зааж сурган хүүдээ уналга, зэвсэгийг нь бэлдэн өгч, түүнийгээ хэрхэн эзэмших, арчлах цаашилбал өөрийнх нь амийг олон удаа аварч байсан хувийн нууц аргаа зааж эзэмшүүлдэг байсан бөгөөд түүнээс цааших сургалтыг нь нэгдсэн байдлаар овог, аймгийн шалгарсан баатар, багш дахин гүнзгийрүүлэн боловсруулдаг байсанд манай үндэстний сургалтын систем онцлог байсан юм.

Монгол үндэстэний минь оршин тогтнож ирсэн, мөн нэгэн цагт Дэлхийд хамгийн хүчирхэг их гүрнийг байгуулж чадаж байсны агуу нууц бол их энгийн зүйл, тодруулж хэлэх юм бол уламжлагдаж ирсэн өв соёл, ёс заншил, жирийн ахуйд оршиж байсныг одоо тэр болгон ойлгож чадахгүй байгаа юм шиг надад санагддаг юм та бүхэн ч үүнд гайхаж байж магадгүй юм.

Тулааны урлаг, БХУ-ийн түүхийн талаар өгүүлж явснаа яагаад гэнэт энэ сэдэв рүү орчихов оо гэж...Тэгвэл Бие Хамгаалах урлаг гэдэг маань энэ бүхэнтэй салшгүй холбоотой, нэгэн цогц зүйл гэдгийг л заавал ойлгосон хүн тулааны урлагийн жинхэнэ мастер, мэдлэгтэн болно гэдгийг л ойлгуулах гэсэн юм.

Тайлбар: **Манай үндэстэн нь үр хүүхдээ өсөхөөс нь эхлэн биеэ авч явах, ахмад настанаа хүндлэх ёс, байгаль ертөнц түүнд орших агуу хүч, түүний нууцын тайлал, өөрийгөө болон гэр бүлээ байгалийн гамшиг болон хортон дайснаас хэрхэн хамгаалах, урьдчилан сэргийлэх, амьдрах орчиноо өөрсөндөө сонгож, байгалд ил орших хор, өвс**



ургамлыг заан таниулах, хоол идээнээс, дайн тулаан, ахуйн гэмтэл ослоос үүдэлтэй, болон бусад өвчин эмгэгийг хэрхэн анагаах, зэрэг бүхий л шинжлэх ухааны өргөн хүрээг хамарсан суурь мэдлэгийг одоогийн хэллэгээр бол вакумжуулсан

сургалтаар буюу өрх гэртээ насанд хүрэхээс нь өмнө төгс олгодог байсан уламжлал нь нийгэм хөгжиж өөрчлөгдөхийн хэрээр алдагдан бүдгэрсээр түүнтэй хамтаар БХУ-ийн ойлголт нь биднээс алслан холдож байгаа юм.

Жишээ: Орчин үед гэрт байгаа хутга хайч, сүх зэрэг ахуйн хэрэглээний багажнуудаа хэрхэн яаж ирлэхийг аав нь хүүдээ зааж сургаж өгдөг уламжлал болон чаддаг аав нэг үеээр байтугай алдагдаж алга болсоноор мах идэх болон хоолоо бэлдэхдээ хутга нь хэрчиж даахгүй, түлээний сүх нь модоо цавчиж чадахгүй, мод хөрөөдөхөд хөрөө нь зуурч хамаг тэнхээг нь барах, нэг даавуу хайчлах гэж гараа холгох зэрэг олон бэрхшээл өнөөдөр манай үндэстний олон гэр бүлд учирч байна.

Харин эрт дээр үед энэ гэрийн сургалт, уламжлал алдагдсан байсан бол яах вэ өөрийгөө хамгаалах сэлэм, жад, сум нь иргүйгээс болж ганц өөрөөр нь тогтохгүйгээр хохирол амсах нь ойлгомжтой юм. Харамсалтай... амиа л алдах байсан. голомт сүйрэх байсан.. үндэс угсаа тасрах байсан...

Мөн бидний нүүдэлчин амьдарлын онцлог, ахуйн хэв маяг нь бидний үр хүүхэд, залуусыг бэлтгэх нэгэн шат дамжлага байсан юм.

Монгол хүн 13 нас хүрсэн бол эр цэргийн дансанд албан ёсоор орж харин 60-н нас хүрмэгц хасагддаг байсан нь тухайн үеийн монгол хүний биеийн бойжилт болон өсөлт одоогийнхоос харьцангуй илүү байсны тод жишээ бөгөөд Хүний биеийн анатоми, байгаль шинжлэл, бодисын ухаан, анагаах ухаан, Геометр, Хими зэрэг шинжлэх ухааны 13 төрлийг анхан шатнаас мэргэших хүртлээ эзэмшиж тэр нь монгол ахуй, монгол хүний сэтгэхүйд ердийн байх ёстой ойлголт мэт сууж ирсэн байдаг.

Тухайн үедээ Монгол Цэргийн Эрдэм буюу орчин үеийн Монгол-Зо урлаг нь Байгаль шинжлэл, Хүний биеийн бүтэцийн ухаан, Бодисын ухаан болон дагалдах шинжлэх ухаан дээр суурилсан

1. **Зэвсэгийн эрдэм**
2. **Уналгын эрдэм**
3. **Биеийн эрдэм** гэсэн гурван том салбар чиглэлтэй нэгэн цогц урлаг болон хөгжиж чадсаны үр дүнд Их Монгол Улс олон зууны турш хүчирхэг байсан билээ.

Тэгвэл энэ урлаг нь ганцхан зодоон, тулаан биш бөгөөд хүний бие бялдарын чадамж, гадаад гоо үзэмжийг олгон өөртөө итгэх итгэлийг нь батжуулж ахуйн болон амьдралд учирч болох эрсдэлээс үүсч болох гэмтэл, өвчнөөс өөрийгөө, бусдыг хамгаалан аварч болох урлаг учраас БХУ гэж нэрлэгдсэнийг та бид мэддэг.

1. Хүний бие махбод буюу Анатоми
2. Бодисын ухаан буюу Хими
3. Одон орон буюу Астрономи
4. Байгаль шинжлэл
5. Анагаах ухаан
6. Биеийн эрдэм шинжлэл
7. Зэвсгийн эрдэм шинжлэл
8. Уналгын эрдэм шинжлэл
9. Хүнс судлал. Эрүүл ахуй
10. Түүхийн ухаан
11. Газар зүйн ухаан
12. Тооны буюу математикийн ухаан
13. Физикийн ухаан

Монгол улс хөгжин нийгэм өөрчлөгдөн мэдээллийн олон эх сурвалжтай болохын хэрээр гадаад орнуудын хөгжилд өнгөц дүгнэлт хийн харьцуулан үзэх хүн олширч, үндэстний ахуйн соёлоор дамжин ирсэн өөрсдийн өндөр мэдлэг, боловсрол, дээрх шинжлэх ухааны үндэслэл, ойлголтуудыг тодорхой хэмжээнд эзэмшсэн гэдгээ ухаарахгүй, үл тоох байдал анзаарагдах болсон.

Жишээ нэг: Хөгжингүй орны иргэд ихэнх нь 90% нь энгийн монгол хүний хэмжээнд хоолоо хийж амталж чаддаггүй. Харин манайд эсрэгээрээ өөрсдийн хамгийн бага нь 4-н төрлийн гарын хоолоор зочноо дайлах чадвартай байдаг, хүнсний бүтээгдэхүүн нь биед ямар амин дэм өгдөг, ямар ногоо, гоньд, сонгино, сармис, хөмөл, мангир, гогод хийвэл ямар амттай болдог, хуурах, жигнэх, шарах, битүү зэрэг хоол хийх энгийн мэдлэг нь чухамдаа гадаад оронд хувь хүн тусгай сургууль, дамжааг төгсөж зохих хугацаанд олж авдаг мэргэжил гэгдэх болсон шинжлэх ухаан юм. **Хүнс судлал, Эрүүл ахуй мэдлэг**

Жишээ хоёр:Мөн зүг чиг олох, долоон бурхан, алтан гадас, үүрийн цолмон, үдшийн гялаан гэж ямар одод байдаг, алтан гадас одыг хэрхэн тодорхойлж тэр од нь байнга хойд зүг заадаг, арван тавны сар дүүрэх, шинийн нэгэн г.м **Одон орны мэдлэг**

Жишээ гурав:Сур элдэх, нэхий элдэхэд хэрхэн идээлэх,\ *тараг шүү түрхэх*\ хөрөнгө исгэж тараг бүрэх, цагаан идээ хийх, эмнэг сургах, эсгий хийх, хутга ирлэх *торгон ир суулгах*\ зэрэг нь **Химийн мэдлэг**

Жишээ дөрөв:Таны байгаа орчинд аливаа гэмтэл хэн нэгэнд учрахад шууд хараад эмнэлгийн тусламж авах шаардлагатай, эсвэл анхан шатны тусламж хэрэгтэй эсэхийг тодорхойлон тусламжийг шууд үзүүлж, тухайн

учирсан гэмтэл, шархнаас цус гарахад тараагуур судас, эсвэл гол судас эсэхийг дор нь тодорхойлж *цус ямар үйлчлэлд бүлэгнэдэг...хүйтэн жин тавих эсвэл хөвөн шатааж төөнөх г.м*\ **Анагаах ухаан, Анатомийн мэдлэг**

Жишээ тав:Орчин үеийн сумны эргэлт, түүний үүсгэх хүч *баллистик онол*\ **Физикийн мэдлэг** маш өргөн мэдлэг, боловсрол монгол ахуйд минь жирийн л байдаг зүйл мэт үлдэж ирснийг ойлгож, өөрсдийгөө ямар агуу үндэстэн болохоо ухаарах хэрэгтэй байгаа юм.

Ийм л учраас үндэсний тулаан Монгол-Зо урлаг нь ямар ч насны хүн хичээллэхэд сөрөг нөлөөгүй, эх хэлээр нь бүх шинжлэх ухааны үндсийг ойлгуулдаг бөгөөд үүгээр хүн дамжуулан боловсрол, чадварын мөнхийн өгөгдлийг олж авдаг юм.

Эрт үеэс Монгол үндэстэн хүний биеийн анатоми буюу дотоод бүтэцийг нарийвчлан судалж үүнтэй уялдуулан аливаа бэртэл, гэмтэл, өвчнийг ангаахад тус болох бодисын ухаанд нэвтэрсэний үр дүнд өөрсдийн гэсэн өвөрмөц, жор, нарийн аргууд бүхий шинжлэх ухаантай нягт холбоотой анагаах ухааныг эзэмшсэн билээ.

Үүнээс бариа засал, Доргиох засал, Иллэг, нухуур засал, домын арга, төөнүүр засал, хануур засал, зэрэг олон арга байснаас одоо үед ихэнх нь өвлөгдөн ирсэн нь ард түмэнд тусаа өгсөөр байгаа юм.

Жишээ нь: **Тархи хөдлөх** Тархины зөөлөн эдийн хүчтэй доргилт, шилжилтээс үүдэлтэй энэ гэмтэлийг бариа заслын олон хэлбэрийн аргаар барьж эдгээдэг уламжлалыг одоо хүртэл Дэлхийн улсуудын анагаахын Салбарт гайхан биширч байдаг билээ.

Энэ тохиолдолд дэлхийд нугасны ус авах болон эм, тарианы аргаар эмчилдэг бөгөөд саяханыг хүртэл манай улсад хүртэл энэ аргаар эмчлүүлээд эдгэшгүй болсон олон тохиолдол байдгийг мэдэх билээ.

Манай улсад төдийгүй өндөр хөгжилтэй орнуудад сүүлийн үед элбэгшиж үүсч буй хүний биеийн хөгжлийн нийтлэг эмгэг бол Монголчууд борви нь тэнийгээгүй гэж ярьдаг... энэ нь өвдөгний ажиллагаа, арын үеийн сунгалт муудсанаас борви буюу тахимаараа гүйцэд тэнийлгэж явж чадахгүйгээс өлмий, өсгийний ажиллагаа доголдож явдалын гажиг үүсдэг. \ бүтэн улаараа тавьж өцөг өцөг гэж алхдаг\

Мөн байнга компютерийн ард сууж биеийн тамирын шаардлагатай дасгал дутагдсанаас мөрөөрөө хавчиг нэг л өндөр, нарийхан хүзүүтэй, хараа муутай залуус олон болж байгаа нь цаашдаа ямар үр дагаварт хүргэхээс урьдчилан хамгаалах нь БХУ-ийн бас нэгэн гол зорилго юм.

Орчин үеийн Монгол Үндэсний Тулаан Монгол-Зо Урлагийн зэвсэгийн урлагийн төлөөлөл Ташуур түүний тухай.



Бие Хамгаалах Урлагийн төрлүүд ихэнхдээ өөрийн үндэстний түүх түүх, соелтой салшгүй холбоотой тулааны төрлийн зэвсэгийг юм уу эсвэл ахуйн зориулалттай хэрэгсэллийг орчин үеийнхээ үндэсний БХУ-т хавсарга зэвсэгийн эрдэм болгон хөгжүүлж үндэсний онцлогоо харуулдаг.

Жишээ нь: Японы БХУ-нь самурай нарынхаа хэрэглэдэг байсан сэлэм болон цагаан будаа, булцуут ургамлыг гар аргаар цайруулахдаа хэрэглэдэг байсан хэрэглсэлтэй адилхан “нунчайк-хос мод” хоёрыг сурталчилан хэрэглэдэг бол Хятад “Ушу”-д эртний туялзуур илд болон саваа модыг зэвсэгийн эрдмийнхээ төлөөлөл болгон хэрэглэдэг юм.

Харин Монгол-Зо урлаг нь хэдийгэр олон зэвсэгийн төрлүүдийг судлан зааж, хэрэглэдэг боловч эртний түүхэн уламжлалт ахуйн жирийн хэрэглээний ташуурыг зэвсэгийн урлагийнхаа гол төлөөлөл болгон хөгжүүлэн зааж байна.

Монголчууд “Ташуур”-ыг эзэн хүний нас биенээс нь шалтгаалан яргай, тэнз, хулс зэрэг хатуу чанарын



модоор 3-н сөөмөөс 7-н сөөм хүртэл урттайгаар үйлддэг.

Үзүүр болон барих хэсгийг тусгай аргаар бөгжлөх, эсвэл төмөр, арьс, ширээр бөхлөж бүрсэн байдаг нь ташуурыг бяцарч гэмтэхээс хамгаалахаас гадна тулааны зориулалтаар ашиглах үед онцгой хэрэг болдог байсан.

Ташуурын үзүүрийн хэсгийг мухар сөөмөөс үзүүр сөөм хэрийн хэмжээтэйгээр арьс, төмөр, мөнгө, зэрэг металлаар бүрж урьд гөрмөл, сүлжмэл байсны төлөөлөл болон үлдсэн мухар тохой, үзүүр төө хэрийн хэмжээтэй сурыг гөрж, сүлжсэн байдлаар бэхэлсэн байдаг.

Барих хэсгийг арьс болон металлаар бүрэхээс гадна нүхэлж сураар сагалдрага буюу гарт тогтоох оосрыг хийдэг.

Сагалдарга нь гарын сарвуу сул үед гараас мултран унахааргүй байхаар хэмжээтэй хийгддэг боловч гарын бугуй чөлөөтэй эргэж байдаг нь тулааны үед маш олон янзаар хэрэглэх болон аян замд заавал атгаж явахгүй ядаргаа багатай, мөн гар, сарвуундаа цохилт авсан үед гараас алдагдан мултарахгүй зэрэг маш олон давуу байдлыг агуулсан зэвсэг болон хөгжиж чадсан юм.

Үзүүр хэсгийн сураар уналга, хөсгийг ороолгох, шавхуурдах үндсэн зориулалтнаас нь гадна хүний биеийн эмзэг хэсэг рүү ширвэх, гарт буй зэвсэгийг алдуулах зэргээр ашигладаг байсан.

Тодруулвал: Монгол үндэстэн морь ахуй хэрэгцээ, амьдрах, оршин тогтнох, хөгжин дэвшихэд чухал үүрэгтэй байсан учир энэ хэрэглээтэй уялдан ташуур нь чухал \ эр хүний хувьд зайлшгүй хэрэглээ, амь хамгаалах зэвсэгийг шууд орлох болсоноос үүдэн эрхэмлэн нандигнах эд зүйлд тооцогдон түүнийг дээдлэх заншил тогтсон юм. Эмээлийн бүүргэнд өлгөх, гартаа байнга авч явах, удаан хугацаагаар явсан

гэрийн эзний, өвөө, ааваас уламжлан ирсэн эмээл, ташуурыг дээш залж \баруун хоймортоо буюу баруун хойд хананд\ тахих зэргээр дээдэлдэг нь үүний жишээ юм.

Мөн удам залгах хүүдээ аав нь хүүгээ **....Хөлийг нь дөрөөнд , Гарыг нь ганзаганд .....**хүргэхдээ гол бэлддэг зүйлийн нэг бол эмээл, хазаараас гадна ташуур гэдэгтэй хэн ч маргахгүй биз ээ.

Ташуурын хөгжлийн түүхийг 3-н үед хувааж үзэж болно.

1. Аливаа уналгыг шавдуулах хэрэгсэл, занчуурын хэлбэр. Энэ нь үндэстэн үүсч, адгуус амьтаныг гаршуулан тэжээж эхэлсэн үеэс *Манай улс түүхэндээ ганц удаа тусгаар тогтнолоо алдсан үе 16-р зууны сүүл үе хүртэл* \
2. Зэвсэгийн хэлбэрээр \өөрийгөө хамгаалах болон дайсан, амьтаныг устгах \ *Энэ үе нь Манжийн дарангуйлалд байсан гурван зууны турш буюу эрх чөлөөний хувьсгал ялах 1911 он хүртэл*\
3. Бэлэгдэл, гангараа, өв уламжлал, үндэсний соёлын өв гэж хувааж үзэж болно. *Одоог хүртэл*\

Ташуурын эрдэм хэрэглээ байдлаар хэрхэн өндөр түвшинд хүрч хөгжсөн байсны нотолгоо бол жирийн малчин эрс малын дайсан гэгдэх чоныг мориор хөөж байгаад сарьсан хоншоорыг нь алдахгүй оноож цохьдог чадвараас харж болно.

Мөн бидний тусгаар тогтнолоо алдсан үед манай үндэстэнийг **“Монголчууд хэдийгээр зэвсэггүй боловч Ташууараа бариад босвол дийлдэхгүй ард түмэн”** гэж ярьж, айж, биширдэг байсан нь түүхэнд тэмдэглэгдэн үлдсэн юм.

Монгол үндэстний маань хувьд ахуйн жирийн хэрэглээ болсон ташуур нь дэлхий дахинд ганцхан манай монгол үндэстэнд байдаг өв соёл, түүхийн нотолгоо болсон эдлэл юм.



Улс үндэстний түүх, соёл, өв уламжлал нь үндэсний Бие Хамгаалах Урлагатайгаа салшгүй холбоотой бөгөөд тэр урлагаа боловсролын системдээ нэвтрүүлсэнээр тухайн улсын хүүхэд, залуус нь зөв хүмүүжиж, иргэдийнх нь бие бялдар, сэтгэхүйн хөгжилд харьцангуй сайн үр дүн өгч байгааг бид Япон, Солонгос, Хятад, Тайланд зэрэг улсуудын жишээгээс дэлхий дахин харж, ойлгож байгаа билээ. Эцэст нь Бие Хамгаалах Урлагаар дамжуулан Хүүхэд, Залуучуудыг бие бялдар, сэтгэхүйн хувьд жинхэнэ хүн болгон хөгжүүлэх нь та бидний нэгдсэн зорилго гэдэгт би итгэж байна.

ӨСВӨР НАСНЫ ХҮҮХДИЙН ХӨГЖИЛ БА ХИЧЭЭЛ ГАДУУРХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ОРОЛЦОО

Батмөнхийн Энхбаяр, Базарсүрэнгийн Баярмаа

Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн,

enkhbayar@mier.mn, bayarmaa@mier.mn

Хураангуй

Олон улсад 11-19 хүртэлх насны хүүхэд, залуучуудыг өсвөр нас хэмээн үздэг. Тухайн насанд хүүхдийн бие бялдар, нийгэмшил, танин мэдэхүйн хөгжил идэвхтэй явагддаг.

Энэ үед бие бялдрын өсөлт хөгжил эрчимтэй явагддаг гэж үздэг. Хүүхэд илүү өндөр болж жин нь нэмэгдэнэ, хүч, хурд авхаалж самбаа сайжирна. Биеийн ерөнхий хэлбэр өөрчлөгдөнө. Алив зүйлд бие даасан байр сууринаас хандаж, өөрийгөө насанд хүрсэн мэтээр хүртэж, бусдаас мөн ийм хандлага хүлээдэг. Танин мэдэхүй нь илүү хийсвэр шинжтэй болж, анхаарал, ой тогтоолт болон цогцод нь, учир шалтгаанд нь сэтгэх сэтгэхүйн чадвар нэмэгддэг. Гэр бүлээс гадна харилцаанд илүү цагийг өнгөрөөх сонирхол хэрэгцээ бий болж, хүүхэд хичээлээс гадуурх урлаг, спортын үйл ажиллагаанд оролцох хүсэл эрмэлзэл бий болдог.

Боловсролын судалгааны үндэсний хүрээлэн БШУЯ, ШУТс-тай хамтран “Монгол хүүхдийн хөгжлийн онцлог”-ийн нэгдүгээр шатны судалгааг 2014-2017 онд гүйцэтгэж, 2-р шатны судалгааг 2019-2021 онд гүйцэтгэсэн.

Энэхүү өгүүллээрээ 2- дахь шатны судалгааны үр дүнгээс танилцуулахыг зорилоо.

Түлхүүр үг: хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо, бие бялдрын хөгжил, нийгэмшлийн чадвар, танин мэдэхүйн хөгжил

11-17 настай хүүхдийн хөгжилд хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны нөлөөг судалсан нь

Судалгаанд Улаанбаатар болон 5 аймаг сумын 11-17 насны ЕБС-ийн 2341 сурагч хамрагдсан ба санамсаргүй түүврийн аргаар оролцогчдыг сонгосон. Хүйсийн хувьд тэнцвэртэй.

Судалгаанд хамрагдсан хүүхдүүдийн 43 хувь нь спортын уралдаан тэмцээнд, 22 хувь нь урлагийн үзлэгт оролцдог байна.

Арга зүйн хувьд сэтгэл зүйн сорил, хэмжилт, асуулгын арга, дескриптив статистик, дунджийг тооцох арга, хүчин зүйлийн анализын арга, корреляцийн арга,

найдвартай чанарыг тодорхойлох арга болно. Судалгааг бүлгээр явуулсан.

Судалгааны таамаглал: Хичээлээс гадуур үйл ажиллагааны оролцоо нь хүүхдийн хөгжилд нөлөөлнө.

Судалгааны үр дүнгээс

Бие бялдрын хөгжил ба хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо

Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо сайтай байх нь биеийн өндөр, цээжний тойрог, гарын атгах хүч, хурд, авхаалж самбаа, хүч (гар дээр суниалт), уртад харайх чадвар зэрэгт нөлөөлсөн байна ($p<0.01$).

Хүснэгт 1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо ба бие бялдрын чадварын үзүүлэлт

Ихэвчлэн оролцдог ажил		Хурд (50м)	Уян хатан (суугаа байдлаас бөхийлт)	Авхаалж самбаа (10м х 3 удаа хэрж гүйх)	Хүч: гар дээр суниалт)	Хөлийн хүч (Байрнаас уртад харайх)	Биеийн жин	Биеийн өндөр	Цээжний тойрог	Бүсэлхийн тойрог	Гарын атгах хүч (баруун)	Гарын атгах хүч (зүүн)
Оролцдоггүй	Дундаж үзүүлэлт	9.9	7.3	9.2	17.7	151.8	50.2	155.6	78.4	68.0	22.2	20.6
Спортын уралдаан тэмцээн		8.9	9.1	8.7	20.9	178.6	53.4	161.1	80.8	68.6	27.5	25.7
Урлагийн үзлэг		9.8	7.7	9.2	16.2	152.0	49.1	155.4	78.3	67.0	21.5	19.9

Дээрх хүснэгтээс харахад, спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хүүхдүүдийн бие бялдрын хөгжил илүү эерэг түвшинд байна. Тухайлбал, олон нийтийн үйл

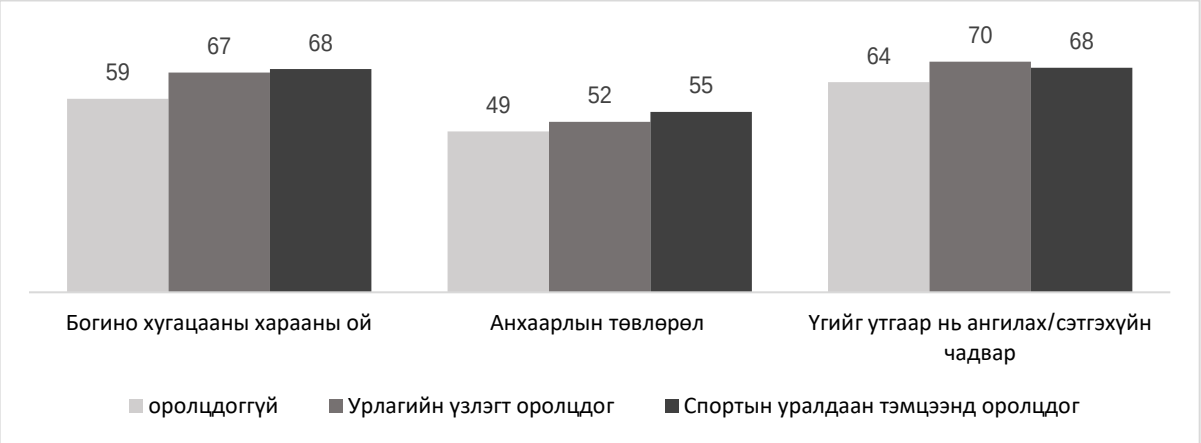
ажиллагаанд оролцдоггүй хүүхдүүдийн хурд нь 9.9 секунд байхад спортын уралдаан тэмцээнд ордог хүүхдүүдийнх 8.9 секунд, авхаалж самбаа нь оролцдоггүй хүүхдүүдийнх 9.2 секунд бол уралдаан тэмцээнд оролцоотой хүүхдүүдийнх 8.7 секунд байна. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагаанд оролцдоггүй хүүхдүүд дунджаар гар дээрээ 17-18 удаа суниасан бол спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хүүхдүүд 20-21 удаа суниах чадвартай байна.

Спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хүүхдүүдийн биеийн өндөр нь ямар нэгэн үйл ажиллагаанд оролцоо сул болон ихэвчлэн урлагийн үзлэгт оролцдог хүүхдүүдтэй харьцуулахад 5-6 смээр өндөр байна. Мөн спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хүүхдүүдийн гарын сарвууны атгах хүч харьцангуй сайн байгаа нь харагдлаа.

Танин мэдэхүйн хөгжил ба хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо

Өсвөр насанд хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоотой байх нь хүүхдийн танин мэдэхүйн хөгжил болох анхаарал, богино хугацааны харааны ой тогтоолт, үгсийг утгаар нь бүлэглэх сэтгэхүйн ангилал зүйн чадвар зэрэг танин мэдэхүйн суурь чадварт эерэгээр нөлөөлдөг байна ($p<0.01$).

Зураг 1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо ба танин мэдэхүйн чадварын үзүүлэлт (дундаж оноогоор)

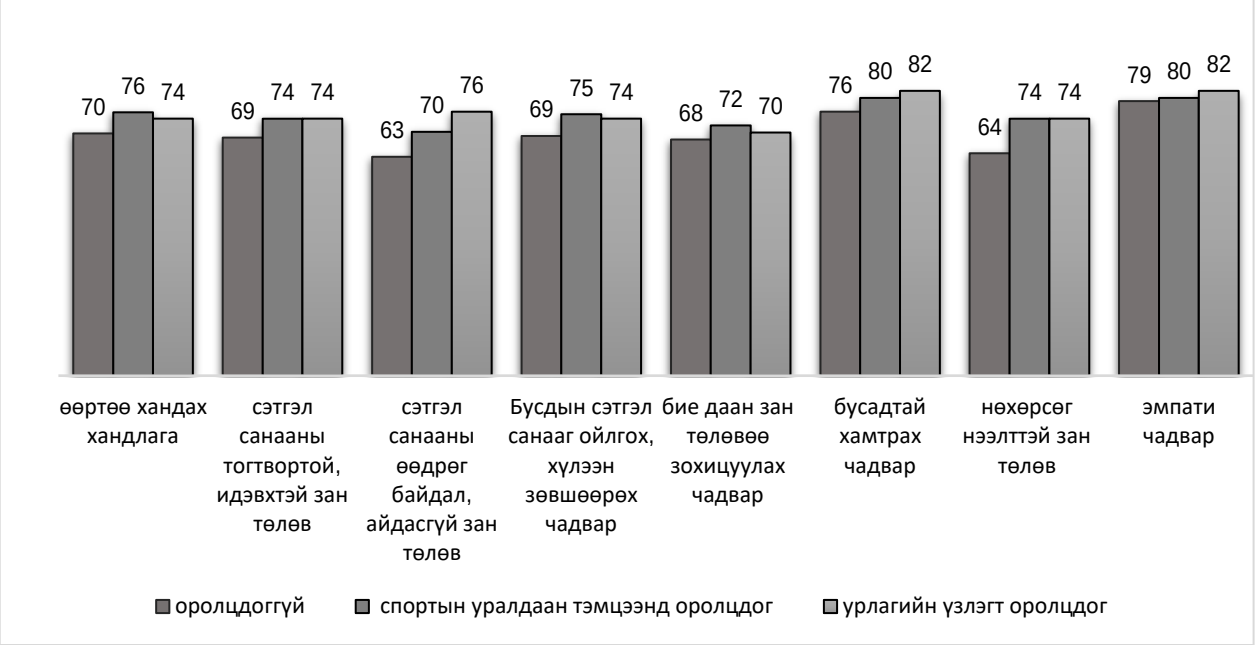


Дээрх зургаас харахад, спортын уралдаан тэмцээн ба урлагийн үзлэгт оролцдог хүүхдүүдийн харааны ой тогтоолт, анхаарлын төвлөрөл, үгийг ангилах сэтгэхүйн чадвар нь харьцангуй эерэг түвшинд байна.

Нийгэмшлийн чадвар ба хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо

Өсвөр насны хүүхдүүд спортын уралдаан болон урлагийн үзлэгт идэвхтэй байх нь тэдний өөртөө хандах хандлага, сэтгэл санааны байдал, бусдыг ойлгох, зан төлөвөө зохицуулах, бусадтай харилцах харилцаа, зан төлөвтэй эерэг хамааралтай байна ($p<0.01$).

Зураг 2. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо ба нийгэмшлийн чадварын үзүүлэлт (дундаж оноогоор)



Зургаас харахад, спортын уралдаан тэмцээнд ордог хүүхдүүд өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөртөө итгэх итгэл, бие даан зан төлөвөө зохицуулах чадвар сайтай бол урлагийн үзлэгт оролцдог хүүхдүүд сэтгэл санааны хувьд өөдрөг айдаст автагдах нь бага, бусадтай харилцах хамтрах, бусдын сэтгэл санааг ойлгон дотно харилцах чадвар нь эерэг түвшинд байна.

Хүүхдийн гэр бүлийн өрхийн орлого ба спортын уралдаан тэмцээний оролцоо нь хоорондоо статистик хамааралтай байна ($p<0.01$).

Хүснэгт 2. Өрхийн орлого ба спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог эсэх (хувиар)

Сарын өрхийн орлогын хэмжээ (төгрөгөөр)	Спортын уралдаан тэмцээнд оролцог хүүхдийн хувь	Урлагийн үзлэгт оролцдог хүүхдийн хувь
100 мянга хүртэл	37%	22%
500 мянга хүртэл	41%	23%
1 сая хүртэл хүртэл	43%	21%
1 саяас дээш	45%	23%

Гэр бүлийн амьжиргааны түвшин сайн байвал хүүхдүүд илүү спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хандлага харагдлаа.

Дүгнэлт

Өсвөр насны хүүхдийн бие бялдар, нийгэмшил, танин мэдэхүйн чадварын хөгжилд хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны оролцоо нь тодорхой хэмжээгээр эерэгээр нөлөөлдөг нь статистик ач холбогдлын түвшинд харагдлаа ($p<0.01$).

Хүүхдүүд спортын үйл ажиллагаанд оролцоо идэвхтэй байх нь биеийн өсөлт, хөгжил ялангуяа биеийн жин, өндөр, булчингийн хүч зэрэг бие бялдрын хөгжил мөн богино хугацаанд харж мэдээлэл тогтоох болон анхаарлаа төвлөрүүлэн хурдтай ажиллах чадварыг нь дэмжих үр дүнтэй байна.

Спортын болон урлагийн үзлэгт ордог хүүхдүүдийн нийгэмшлийн чадвар нь оролцдоггүй хүүхдүүдээс илүү

эерэг байлаа. Ялангуяа, урлагийн үзлэгт оролцдог хүүхдүүд бусадтай харилцах, бусдыг ойлгож дотно хандах, айдас түгшүүр багатай өөдрөг байдаг бол спортын уралдаан тэмцээнд оролцдог хүүхдүүд илүү өөртөө итгэлтэй, зан төлөвөө удирдах чадвар нь эерэг байх магадлал өндөр байна.

Иймд хүүхдүүдийг эцэг эх, асран хамгаалагчид, сургуулийн зүгээс спортын уралдаан тэмцээн, бусад урлаг соёлын үйл ажиллагааны жигд оролцоог хангах нь цогц хөгжлийг дэмжих нэг арга зам болдог нь судалгаанаас харагдлаа.

ДЕТСКИЙ СПОРТ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Юри Домнич
/ОХУ, Эрхүү муж, Шелехов хотын спортын сургуулийн захирал/

1. Целью деятельности спортивной школы «Юность» является подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса, способных войти в составы сборных команд Иркутской области и РФ, работа с населением с ограниченными возможностями здоровья (адаптивная физическая культура), спортивно-массовая работа со школьниками и дошкольниками, а так же организация и проведение мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. В 2020-21 году был проведен капитальный ремонт здания СШ «Юность».

В рамках ремонта проведена масштабная реконструкция внутри здания. В настоящее время в спортшколе имеются специализированные залы каратэ и настольного тенниса, художественной гимнастики и бокса, и тренировочное помещение для велоспорта, а так же тренажерный зал.

Оборудован медицинский кабинет, с новой сертифицированной мебелью и оборудованием. Полностью на всю школу приобретена новая мебель, шкафы в раздевалки, скамейки, жалюзи.

В залах и коридорах школы сделано художественное оформление стен.

На территории спортшколы обустроены две спортивные площадки: с искусственным покрытием для футбола, баскетбола, волейбола и приема норм ГТО и площадка для Воркаута.

3. Учреждение осуществляет тренировочный процесс в соответствии с программами спортивной подготовки по 11 видам спорта: баскетбол; бокс; велосипедный спорт; дзюдо; легкая атлетика; лыжные гонки; настольный теннис; каратэ; художественная гимнастика; хоккей и плавание.

Численность спортсменов в спортивной школе составляет **771** человек.

Тренировочный процесс осуществляется в здании спортивной школы, на городском стадионе, в плавательном бассейне, в зале для спортивных игр, специализированном зале борьбы и на хоккейном корте.

В связи с осложнением эпидемической ситуации в мире, связанной с пандемией коронавируса все тренировочные занятия проходят с соблюдением противоэпидемических мер и санитарной гигиены.

4. Несмотря на то, что в связи с коронавирусной инфекцией, многие официальные спортивно-массовые

мероприятия были отменены, и в динамике количество победителей и призеров, а так же подготовка спортсменов-разрядников заметно снизилась, но все же небольшая часть наших спортсменов имела возможность результативно поучаствовать в соревнованиях различного уровня:

За 2021 год подготовлено:

• Кандидаты в мастера спорта - 20 человек (19 человек – выполнили; 1 подтвердил);
• I спортивный разряд – 26 человек (25 человек – выполнили; 1 – подтвердил);
• массовые разряды - 277 человек (251 человек – выполнили; 26 подтвердили).
итого: выполнили разряды 295 спортсменов;
подтвердили разряды – 28 спортсменов.

Члены сборных команд:

России- *1 человек / велоспорт*
Области- 48 *человек*
Велоспорт- 17 человек
Бокс- 2 человека
Дзюдо – 12 человек
Плавание – 6 человек
Настольный теннис– 6 человек
Каратэ (восточное единоборство) – 4 человека
Лёгкая атлетика – 1 человек

5. С целью привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом спортшкола проводит большую спортивно-массовую работу среди школьников и дошкольников района.

Это традиционная районная акция "Берите с нас пример!" которая проходит в сентябре в спортивной школе. Спортсмены школы демонстрируют умения и навыки, приобретенные во время тренировок по избранным видам спорта, основы техники и тактики ведения боя, общефизическую, специальную и

техническую подготовку, имитационные упражнения лыжных ходов, технику велосипедного спорта и многое другое.

В октябре спортивная школа проводит День открытых дверей для воспитанников детских садов Шелеховского района. Дошкольники имеют возможность познакомиться со спортивной школой, и наглядно увидеть, чем занимаются спортсмены на тренировочных занятиях, и даже сами принимают в них участие.

Так же традиционно для учащихся начальных классов Шелеховского района ведущие спортсмены спортшколы проводят "Зарядку с чемпионом", показательные выступления своего вида спорта. Младшие школьники имеют возможность посмотреть выставки, представленные спортсменами - это медали и кубки с различных соревнований.

6. В 2020 году при поддержке министерства спорта Иркутской области спортшкола организовала и провела областной семинар на тему «Направления деятельности спортивной школы в современных условиях».

В 2021 году при поддержке отдела по молодежной политике и спорту методическая служба спортивной школы провела районный семинар "Актуальные вопросы развития совершенствования физического воспитания и спортивной тренировки в Шелеховском районе".

В семинарах приняли участие педагоги общеобразовательных школ и инструкторы по физической культуре детских садов Шелеховского района.

7. В рамках укрепления дружественных связей с городом – побратимом Номи (Япония) посредством видеосвязи состоялась встреча дзюдоистов спортшколы и спортивного клуба по борьбе дзюдо г.

Номи. В рамках этой встречи прошло знакомство между тренерами и юными спортсменами, была показана презентация с историей развития дзюдо в г. Шелехове и в г. Номе. Самые юные дзюдоисты 6-7 лет показали упражнения на координацию движений, спортсмены постарше технику выполнения приемов в стойке, тренеры поделились своим опытом. Было очень интересно, в конце встречи спортсмены задавали друг другу вопросы о спорте, учебе и отдыхе.

8. Ежегодно спортивная школа принимает онлайн-участие в международных форумах "Детский спорт - актуальное и будущее", «Олимпизм-спорт-физическое воспитание» организованных центральной спортивной школой г. Улан-Батора.

9. В декабре 2021 года в СШ «Юность» с использованием дистанционных технологий было проведено анкетирование родителей спортсменов, с целью определения уровня удовлетворенности качеством предоставляемых услуг по спортивной подготовке и организации психолого-педагогического просвещения.

Анкетирование родителей это одна из форм работы с законными представителями, которая дает возможность тренерам, инструкторам-методистам построить работу с семьей более эффективно.

Всего в опросе приняли участие 330 человек по всем видам спорта, включая все этапы спортивной подготовки.

По итогам анкетирования, можно сделать вывод: что родители (более 90 %) в целом удовлетворены качеством предоставляемых услуг по спортивной подготовке и положительно отзываются о работе тренеров и спортивной школы, а положительные отзывы родителей создают положительный имидж спортивной школы.

10. В целях стимулирования работы тренеров, совершенствования тренировочного и воспитательного процесса, достижения высоких спортивных результатов обучающихся в спортивной школе проводится ежегодный смотр-конкурс «Призвание тренер» и «Спортсмен года».

11. В феврале 2020 года на хоккейном корте спортивной школы под эгидой благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко совместно с Федерацией хоккея России в рамках программы развития детского ледового спорта «Добрый лед» был организован и проведен всероссийский семейный фестиваль «Люблю папу, маму и хоккей!», направленный на популяризацию детского хоккея.

12. Коллектив спортивной школы «Юность» – специалисты, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, либо прошедшие профессиональную переподготовку.

13. С 2016 года в спортивной школе работает Центр тестирования ГТО, основной целью деятельности которого является осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО.

В 2021 году в сдаче норм ВФСК ГТО приняли участие - 691 человек.
По итогам выполненных нормативов было присвоено 292 знака. Из них: золото -73; серебро-133; бронза -86.

ЕБС-ИЙН СУРАГЧДЫН ХҮЧНИЙ ЧАНАРТ ХИЙСЭН СУДАЛГАА

Ш.Бат-Эрдэнэ[1] ,Э.Золжаргал[1] , Т.Ганчимэг[2] , Кенжи Такехара[3]

1. Үндэсний Биеийн Тамирын Дээд Сургууль

2. Японы Анагаах Ухааны Цукуба Их Сургууль

3. Японы Хүүхдийн Эрүүл Мэнд, Хөгжлийн Үндэсний Төв

Ш.Бат-Эрдэнэ: ҮБТДС-ийн БТЭАзүйн тэнхмийн эрхлэгч, докторант , хүний их эмч

Утас: 99161536, baya.gunde@gmail.com

Хураангуй. Энэхүү судалгаанд 2353 сурагчдыг хамруулсан бөгөөд төв, дунд, захын бүсийн гэсэн 3 бүсийн сургуулиудаар хуваан авч үзсэн: 41% нь төвийн бүсийн сурагчид, 31% нь дунд бүсийн сурагчид, харин 28% нь захын бүсийн сурагчид байна. Нийт сурагчдын амьдралын түвшин болон эцэг эхийн ажил эрхлэлтийн түвшин ялгаатай байна. Мөн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн хүчний чадварын сорилын үр дүнгээр төвийн бүсийн сургуулийн сурагчид бусад бүлгийн сурагчдаас илүү байгаа ялгаа илэрлээ.

Түлхүүр үгс: сурагчид, хүчний чанар, эцэг эхчүүдийн хөдөлмөр эрхлэлт.

Оршил. Бие бялдрын хөгжилт гэдэг нь хүн яаж өсөж хөгжих биологийн явц юм. Энэ явц хувь хүний амьдралын туршид тэдний бие махбодын бүтэц үйл ажиллагааны шинж чанарууд, тэдгээрт үүсэх бие бялдрын чанарууд, чадваруудын дараа дараагийн нь

өөрчлөлт, төлөвшил юм. Бие бялдрын хүмүүжлийн онол арга зүйн шинжлэх ухаанд бие бялдрын хөгжил гэдэг нь биеийн тамирын дасгалын нөлөөгөөр хүний бие махбодод дэвшилтэд өөрчлөлт гарахыг хэлнэ.

Хүч - Гадны эсэргүүцлийг даван туулах эсвэл түүнд булчингуудынхаа хүчээр эсрэг үйлчлэл үзүүлэх хүний чадвар юм. Хүч нь төв мэдрэлийн системийн үйл ажиллагаа, булчингуудын хөндлөн огтлол, тэдгээрийн сунамтгай байдал, түүнд дасан зохицоход түлхэц болдог.

Хүчний чадварууд- үндсэндээ хүч гэдэг ойлголтыг агуулж байдаг тодорхой хөдөлгөөний үйл ажиллагаанд хүний янз бүрийн илэрлүүдийн цогц шинж чанар юм. Хүчний чадварууд нь өөрөөсөө бус аль нэгэн хөдөлгөөний үйл ажиллагаагаар дамжин илэрч байдаг. Энэ үед хүчний чадваруудын илрэлд янз бүрийн хүчин зүйл нөлөөлж байдаг .

Судалгааны зорилго. Сүхбаатар дүүргийн ЕБС-ийн сургуулийн янз бүрийн бүс дэхь сурагчдын Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшинг тогтоох сорилын аргачилалаар биеийн хүчний 3 чанарыг тодорхойлох. Дээрх судалгаанд хамрагдсан сурагчдын эцэг эхийн боловсролын байдлыг судлаж харьцуулах.

Судалгааны үр дүн

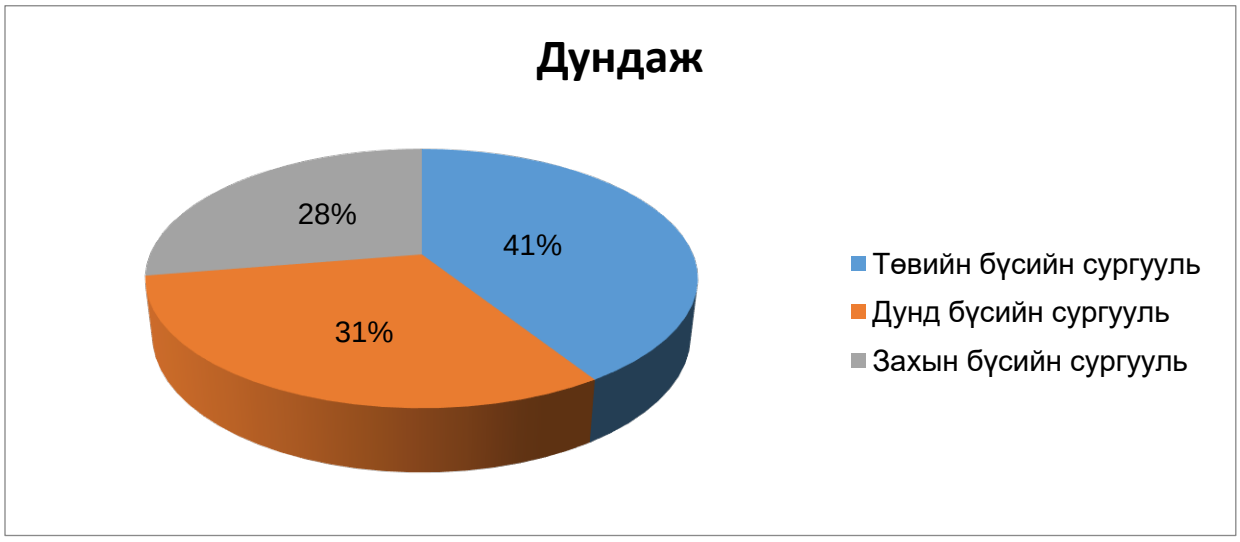
Нийслэлийн Сүхбаатар дүүргийн ЕБС-ийн 1, 2, 3, 6, 16, 31, 35, 45, 58, 71-р сургуулийн 4-р ангийн сурагчдаас 2017-2019 оны хооронд Монгол - Японы хамтарсан “Хөгжимт- хөдөлгөөнт дасгал нь хүүхдийн танин мэдэхүй, сурах чадвар, бие бялдрын болон эрүүл мэндэд нөлөөлөх үр дүнг судлах нь” төслийн хүрээнд авсан судалгааны үр дүнд тулгууралсан болно. ЕБС-ийн 10 сургуулийг Төвийн бүсийн 1, 6,31, 45 сургуулиудыг, Дунд бүсийн 2, 3, 16-р сургуулиудыг, Захын бүсийн 35, 58, 71- сургуулиудыг бүсчлэлд хуваан ангилсан болно. Япон Хүүхдийн Эрүүл Мэндийн Хөгжлийн Үндэсний төв, Японы Анагаах ухаан Цукуба Их сургууль Үндэсний Биеийн Тамирын Дээд сургуулийн эрдэмтдийн багийханы хамтарсан төслийн хүрээнд Сүхбаатар дүүргийн нийт 2353 сурагчдын эцэг эх асран хамгаалагч нараас албан ёсоор судалгаанд хамтран ажиллах зөвшөөрөл аван судалгааг эхлүүлсэн болно.

Диаграмм 1



Тайлбар: Судалгаанд хамрагдсан 2353 сурагчдыг 3 бүсийн сургуулиудаар хуваан авч үзвэл төвийн бүсийн сургуулиудын 964 сурагч, дунд бүсийн сургуулиудын 739 сурагч, Захын бүсийн сургуулиудын 650 сурагч судалгаанд албан ёсоор хамрагдсан байна.

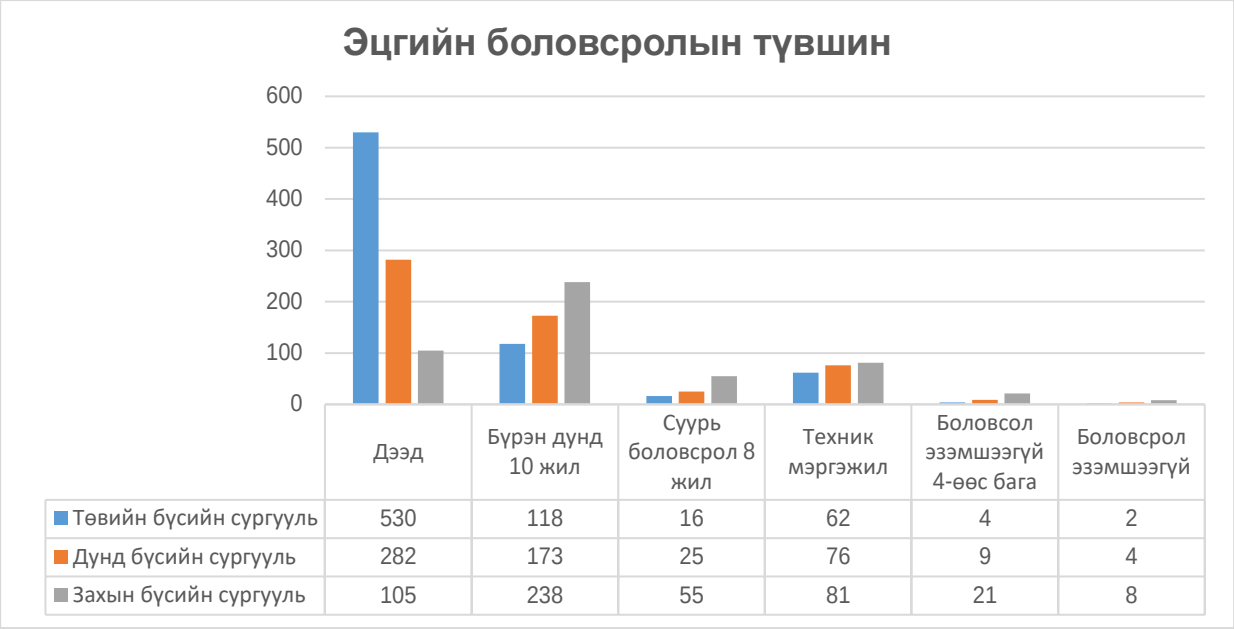
Диаграмм 2



Тайлбар: Судалгаанаас харахад төвийн бүсийн сурагчид нийт сурагчдын 41%, дунд бүсийн сурагчид 31%, захын бүсийн сурагчид 28% -ийг тус тус эзэлж байна.

Судалгаанд хамрагдсан нийт сурагчдын эцэг эх, асран хамгаалагчдаас анкетын аргын тусламжтай эцэг эхийн боловсролын түвшинг тодорхойлов. Авсан анкетаа 3 бүсийн сургуулиудаар хуваан авч үзвэл:

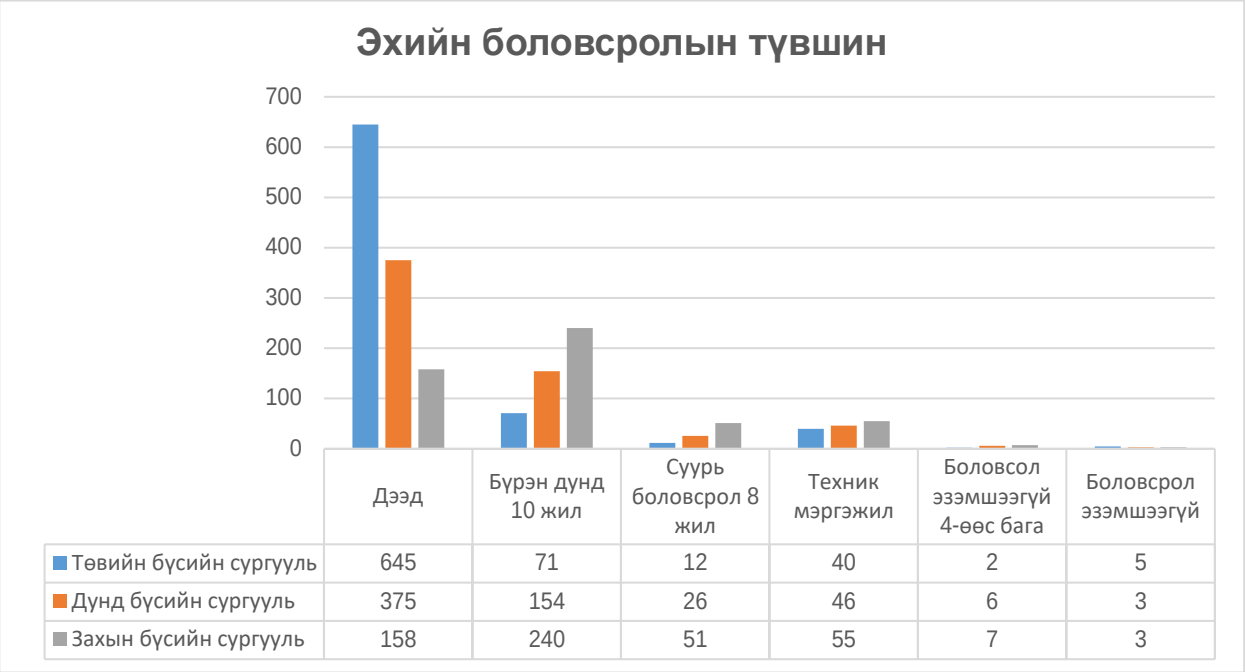
График 1



	Дээд	Бүрэн дунд 10 жил	Суурь боловсрол 8 жил	Техник мэргэжил	Боловсол эзэмшээгүй 4-өөс бага	Боловсрол эзэмшээгүй
Төвийн бүсийн сургууль	530	118	16	62	4	2
Дунд бүсийн сургууль	282	173	25	76	9	4
Захын бүсийн сургууль	105	238	55	81	21	8

Тайлбар:Төвийн бүсийн сургуулиудын сурагчдын эцгийн боловсролын түвшинг харвал дээд боловсролтой эцэг ихэнх хувийг эзэлж байна. Дунд болон захын бүсийн сурагчдын эцгийн боловсролын түвшин бүрэн дунд болон суурь, техник мэргэжлийн боловсрол ихэнх хувийг эзэлж байна.

График 2

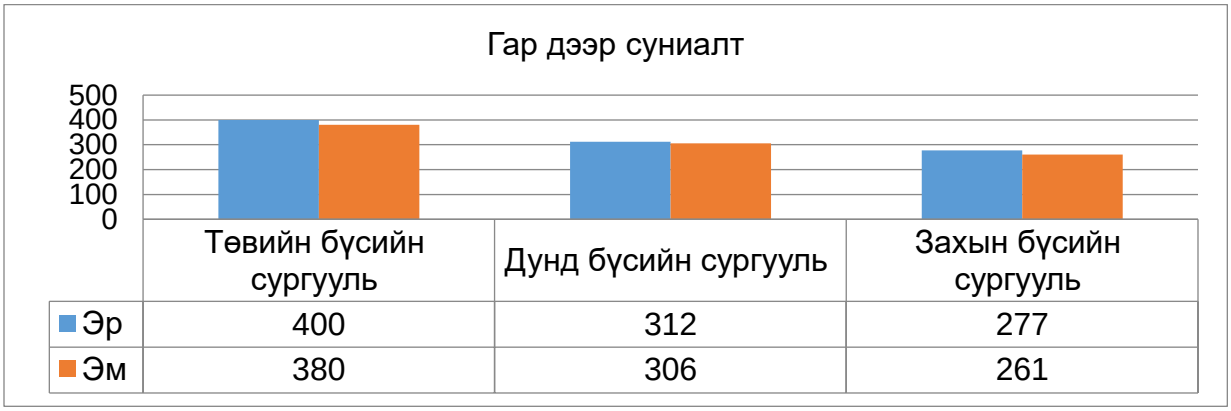


	Дээд	Бүрэн дунд 10 жил	Суурь боловсрол 8 жил	Техник мэргэжил	Боловсол эзэмшээгүй 4-өөс бага	Боловсрол эзэмшээгүй
Төвийн бүсийн сургууль	645	71	12	40	2	5
Дунд бүсийн сургууль	375	154	26	46	6	3
Захын бүсийн сургууль	158	240	51	55	7	3

Тайлбар: Судалгаанаас харахад төвийн болон дунд бүсийн сурагчдын эхийн боловсрол ихэвчлэн дээд боловсролтой байхад захын бүсийн сурагчдын эхийн боловсролын түвшин бүрэн дунд болон суурь, техник мэргэжлийн боловсрол ихэнх хувийг эзэлж байна.

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдаас Гар дээр суниалт сорилд хамрагдсан сурагчид:

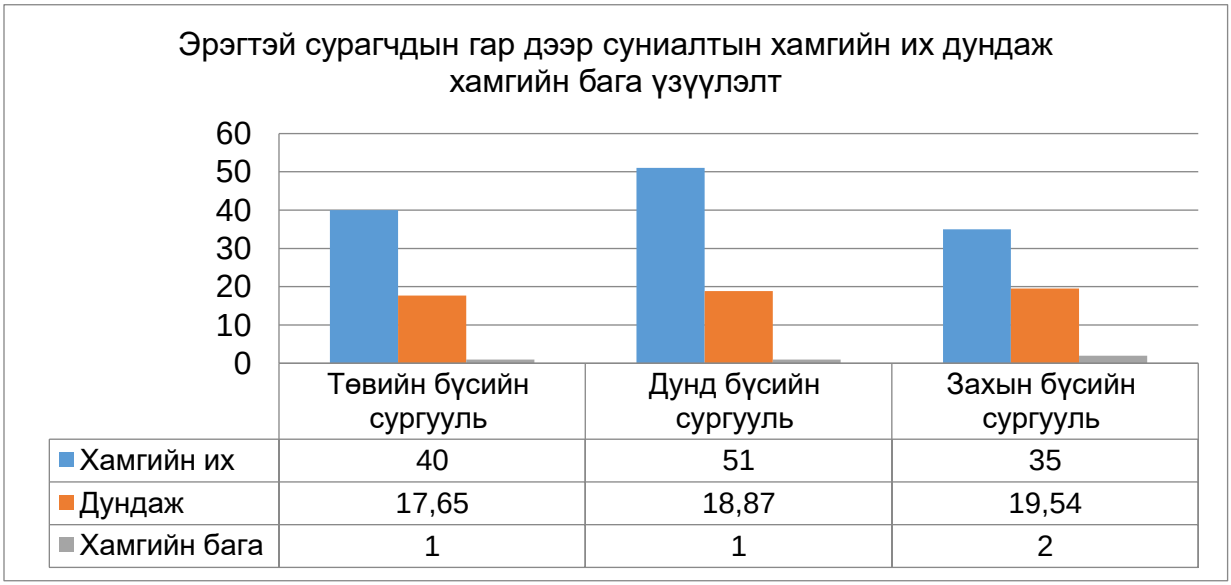
График 3



	Төвийн бүсийн сургууль	Дунд бүсийн сургууль	Захын бүсийн сургууль
Эр	400	312	277
Эм	380	306	261

Тайлбар: Гар дээр суниалтын тестийг төвийн бүсийн сургуулиудын 780 сурагч , дунд бүсийн сургуулиудын 618 сурагч, захын бүсийн сургуулиудын 538 сурагчид сорилд хамрагдсан байна. Гар дээр суниалтын сорилд хамрагдсан сурагчдын үзүүлэлтийг эрэгтэйг график 4-т, , эмэгтэй сурагчдыг график 5-д хүйсээр нь ангилж харуулав.

График 4



	Төвийн бүсийн сургууль	Дунд бүсийн сургууль	Захын бүсийн сургууль
Хамгийн их	40	51	35
Дундаж	17,65	18,87	19,54
Хамгийн бага	1	1	2

График 5



	Төвийн бүсийн сургууль	Дунд бүсийн сургууль	Захын бүсийн сургууль
Хамгийн их	33	32	30
Дундаж	17,62	15,89	17,32
Хамгийн бага	2	1	2

Дүгнэлт

1.Судалгаанд хамрагдсан 2353 сурагчдыг 3 бүсийн сургуулиудаар хуваан авч үзвэл төвийн бүсийн сургуулиудын 964 сурагч, дунд бүсийн сургуулиудын 739 сурагч, Захын бүсийн сургуулиудын 650 сурагч судалгаанд албан ёсоор хамрагдсан байна. Дээрхи үзүүлэлтийг хувьд шилжүүлэн үзвэл төвийн бүсийн сурагчид нийт сурагчдын 41%, дунд бүсийн сурагчид 31%, захын бүсийн сурагчид 28% -ийг тус тус эзэлж байна.

2.Эцэг эхийн боловсролын түвшинг 3 бүсээр нь авч үзвэл төвийн бүсийн сургуулиудын сурагчдын эцгийн боловсролын түвшинг харвал дээд боловсролтой эцэг ихэнх хувийг эзэлж байна. Дунд болон захын бүсийн сурагчдын эцгийн боловсролын түвшин бүрэн дунд болон суурь, техник мэргэжлийн боловсрол ихэнх

хувийг эзэлж байна. Эхийн боловсролын түвшинг авч үзвэл төвийн болон дунд бүсийн сурагчдын эхийн боловсрол ихэвчлэн дээд боловсролтой байхад захын бүсийн сурагчдын эхийн боловсролын түвшин бүрэн дунд болон суурь, техник мэргэжлийн боловсрол ихэнх хувийг эзэлж байна.

3.Гар дээр суниалтын тестийг төвийн бүсийн сургуулиудын 780 сурагч , дунд бүсийн сургуулиудын 618 сурагч , захын бүсийн сургуулиудын 538 сурагчид сорилд хамрагдсан байна. Судалгаанаас харахад эрэгтэй сурагчдын хувьд дундын бүсийн сурагчид үл ялих давуутай байгаа ба эмэгтэй сурагчдын хувьд 3 бүсийн сурагчид онцын ялгаа гарсангүй

4.Байрнаас уртад харайх тестийг төвийн бүсийн сургуулиудын 779 сурагч , дунд бүсийн сургуулиудын 627 сурагч, захын бүсийн сургуулиудын 537 сурагчид сорилд хамрагдсан байна. Байрнаас уртад харайлтын сорилд хамрагдсан сурагчдыг эрэгтэй, эмэгтэй хүйсээр нь ангилж судалгаанаас харахад төвийн бүсийн эрэгтэй ба эмэгтэй сурагчид нөгөө 2 бүсийн сурагчдаас байрнаас уртад харайх тестийг илүү сайн өгсөн нь харагдаж байна.

5.Гэдэс таталтын тестийг төвийн бүсийн сургуулиудын 779 сурагч , дунд бүсийн сургуулиудын 627 сурагч, захын бүсийн сургуулиудын 540 сурагчид сорилд

хамрагдсан ба гэдэс таталтын сорилд хамрагдсан сурагчдыг эрэгтэй, эмэгтэй хүйсээр нь ангилж судалгаанаас харахад эрэгтэй эмэгтэй сурагчдын хувьд 3 бүсийн сурагчдад онцын өөрчлөлт ажиглагдсангүй нэг түвшинд байгаа нь харагдаж байна.

МОНГОЛЫН 6-17 НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖЛИЙН ХАРЬЦУУЛСАН СУДАЛГААНЫ ҮР ДҮНГЭЭС

С.Санжаабадам (PhD) (sanjaabadam@mier.mn)
Ц.Лхагвасүрэн (дэд проф) (lkhagvasuren@mier.mn)

Хураангуй

Улс орон бүр ирээдүй болсон хүүхэд, залуусын хөгжлийг онцгойлон анхаарч цогц байдлаар судлаад нилээдгүй хугацааг өнгөрч байна. Манай улсын хувьд хүүхдийн цогц хөгжил, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийг тогтоосон судалгааг 2014-2017 онд хийсэн. Үүнтэй холбоотой 2 дахь шатны судалгааг 2019-2022 онд Монгол 3-17 насны хүүхдүүдийн хөгжлийг танин мэдэхүй, нийгэмшил, бие бялдар гэсэн 3 бүрэлдэхүүн (домэйн)-ээр судлан харьцуулан авч үзсэн. Энэхүү өгүүлэлдээ судалгаа 1 ба судалгаа 2-т хамрагдсан хүүхдүүдийн бие бялдрын бэлтгэлжилт болон өсөлт хөгжилд гарсан өөрчлөлттэй холбоотой судалгааны

үр дүнгээс танилцуулж байна. Cronbach's Alpha 70% -иас дээш байгаа тест бүрийн найдвартай байдлыг тодорхойлсон.

Түлхүүр үгс: үндсэн мэдээлэл, бие бялдрын ерөнхий хөгжил, бие бялдрын бэлтгэлжилт, хүйс, нөлөөлөх хүчин зүйл

Оршил:

Бие бялдрын бүрэлдэхүүнийг бие бялдрын ерөнхий хөгжил, бие бялдрын бэлтгэлжилт гэсэн үзүүлэлтүүдээр авч үзлээ. Туршилт судалгааны явцад бид сорил тус бүрийн баталгаат чанарыг Cronbach’s Alpha шкалаар тодорхойлход 6-10 настай сурагчдын бие бялдрын хөгжлийн багц сорилын баталгаат чанарын үзүүлэлт 70-аас дээш хувьтай байна.

Судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 56.7 хувь нь 3-5 ам бүлтэй, 24.1 хувь нь 6 ам бүлтэй өрхөд 18.4 хувь нь 7 ба түүнээс дээш ам бүлтэй өрхөд амьдарч байна.

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүүхдүүдийн 85.9хувь нь гэртээ, 2.4 хувь нь дотуур байранд амьдардаг бол 11.7 хувь нь эмээ өвөөгийндөө эсвэл хамаатан садан, таньдаг айлдаа амьдардаг байна. Амьдралын гол хэрэгцээ хангагдсан эсэхээр амьдралын түвшинг тогтоодог үзүүлэлтүүд байдаг түүнээс заримыг нь авч үзвэл 78.3 хувь нь гэртээ хичээл хийх зориулалтын

ширээ сандалтай, 69.9 хувь нь гэртээ зурагттай, 36.8 хувь нь компьютертэй, 43.4 хувь нь интернэттэй байна.

Судалгаанд хамрагдсан хүүхдүүдийн олонх нь 20-22 цагаас унтдаг, 16.9 хувь нь 23 цагаас хойш унтдаг гэж хариулсан байна. Судалгаанд хамрагдсан нийт хүүхдүүдийн 58.7 хувь нь өөрсдийгөө “эрүүл” гэж 40.2 хувь нь “хараяа өвддөг” гэж өөрсдийгөө үнэлсэн байна. Судалгаа 1 ба судалгаа 2 ыг харьцуулан авч үзэхэд судалгаа 2-т хамрагдсан хүүхдүүдийн 65.5 хувь нь өөрсдийгөө эрүүл гэж хариулсан байна.

Судалгаанд хамрагдсан нийт хүүхдүүдийн 60 хувь спортоор хичээллэдэггүй гэж хариулсан ба өмнөх судалгаанд спортоор хичээлэлдэг гэсэн хүүхдүүдээс 12.7 хувиар бага хүүхдүүд спортоор хичээллэх болсон байна.

Бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн онцлог

Судалгаанд хамрагдсан хүүхдүүдийг насны ангиллын дагуу судалгаанд хамруулан, бие бялдрын өсөлтийн дундаж үзүүлэлт, бие бялдрын бэлтгэлжилтийн үзүүлэлтийг статистик (дундаж үзүүлэлт, дундаж алдаа, хазайлт, үнэн магадлалын шалгуур), тоон үзүүлэлтийн аргаар боловсруулалт хийж, үнэлгээ дүгнэлт хийв.

Бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн сорилд биеийн өндөр, биеийн жин, толгойн тойрог, баруун, зүүн гарын атгах хүчийг сорил гүйцэтгүүлж хэмжив.

Хүснэгт 3. Зургаан настай охидын биеийн ерөнхий хөгжлийн статистик үзүүлэлт (жишээ)

	Биеийн жин (кг)		Биеийн өндөр (см)		Цээжний тойрог (см)		Бүсэлхийн тойрог (см)	
	Судалгаа 1	Судалгаа 2	Судалгаа 1	Судалгаа 2	Судалгаа 1	Судалгаа 2	Судалгаа 1	Судалгаа 2
Mean	21.98	22.34	116.1	117.3	57.54	59.01	52.97	54.55
Range	28.00	21.70	30.70	41.50	36	22	41.00	46.00
Std. Deviation	3.53	3.51	5.35	5.52	4.29	3.81	4.52	5.15
Median	21.75	21.80	116.00	117.10	57.00	59.00	53.00	54.00

Статистик үзүүлэлтийн хувьд авч үзэхэд стадарт хазайлт багатай, судалгаа хоёрын хувьд хүүхдүүдийн биеийн ерөнхий хөгжлийн үзүүлэлтүүд өссөн байна.

Зургаагаас арван насны хөвгүүдийн бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн дундаж үзүүлэлтүүдийг авч үзэхэд биеийн жин судалгаа 2 хувьд нэмэгдсэн, биеийн өндрийн үзүүлэлтэнд өөрчлөлт ороогүй, цээжний тойрог болон бүсэлхийн тойрог нас тус бүрд 1-1.5 см -ээр нэмэгдсэн, гарын атгах хүч 2 кг аар буурсан байна.

Биеийн жингийн индексийн үзүүлэлтийг манай судалгаанд хамрагдсан хөвгүүдийн хувьд <18.5 туранхай, 18.5-24.9 хэвийн жинтэй гэсэн түвшинд багтаж байна

Мөн насны охидын бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн дундаж үзүүлэлтүүдийг авч үзэхэд биеийн жин судалгаа 2 хувьд 1-2 кг аар нэмэгдсэн, биеийн өндрийн үзүүлэлтэнд өөрчлөлт ороогүй, цээжний тойрог 2 см ээр нэмэгдсэн, бүсэлхийн тойрог нас тус бүрд 1-2.5 см -ээр нэмэгдсэн, гарын атгах хүч 2 кг аар нас тус бүрд

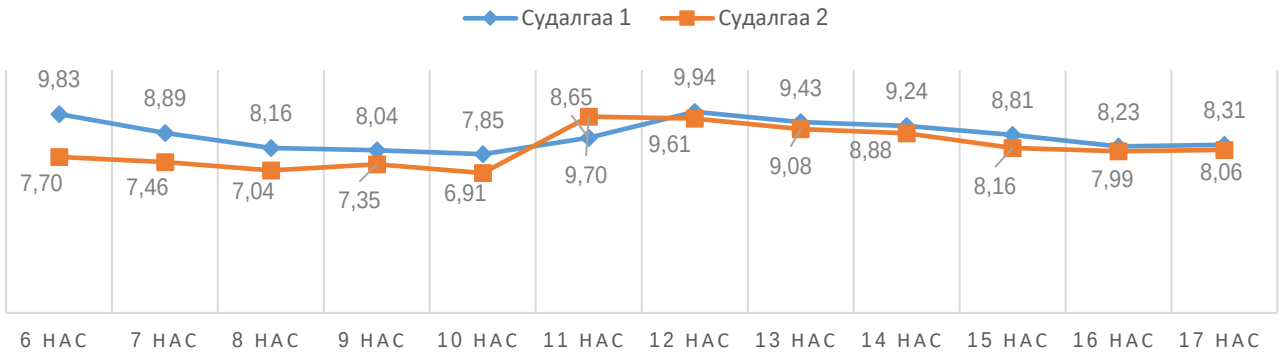
буурсан байна. Биеийн жингийн индексийн үзүүлэлтийг манай судалгаанд хамрагдсан охидын хувьд <18.5 туранхай, 18.5-24.9 хэвийн жинтэй гэсэн түвшинд багтаж өөрөөр хэлбэл илүүдэл жинтэй охид байхгүй байна.

Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн онцлог

Судалгаанд хамрагдсан хүүхдүүдийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийг хүч, тэсвэр, уян хатан, авхаалж самбаа, хурд болон байрнаас уртад харайх (доод мөчдийн динамик хүч) чадваруудаар авч үзэв.

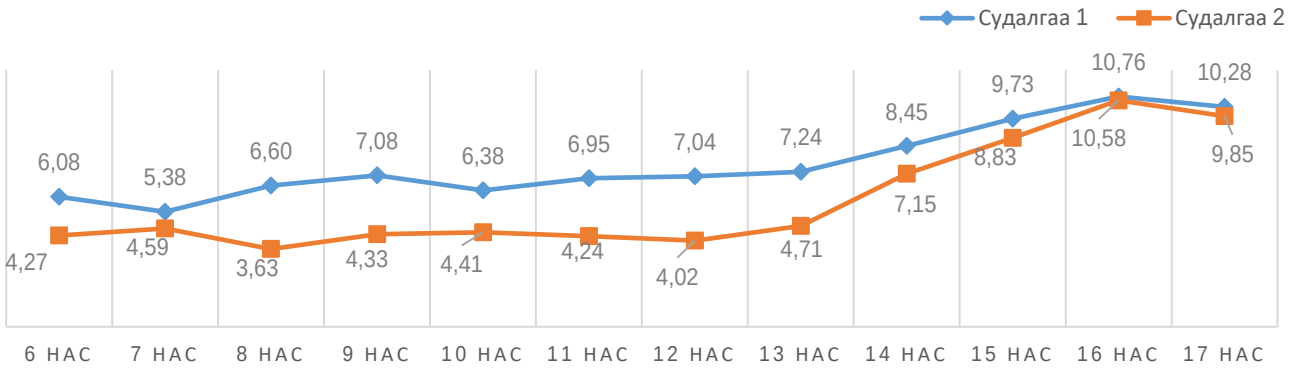
Зургагаас арван насны хөвгүүдийн гүйцэтгэлийг авч үзэхэд хурдны чадвар, хөлийн хүч, тэсвэрийн чадварууд өмнөх судалгааны дундаж үзүүлэлтээс сайжирсан бол уян хатан чадварын үзүүлэлт 1-2 см буурсан, авхаалж самбаатай чадварын дундаж үзүүлэлтэд өөрчлөлт ороогүй байна. Охидын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн гүйцэтгэлийг авч үзэхэд хурдны чадвар, хөлийн хүч, авхаалж самбаа, тэсвэрийн чадварууд өмнөх судалгааны дундаж үзүүлэлтээс сайжирсан бол уян хатан чадварын дундаж үзүүлэлтэд өөрчлөлт ороогүй байна. Харин гар дээр суниах хүчний чадвар 1-2 удаагийн гүйцэтгэлээр нэмэгдсэн байна.

Зураг 3. Хурдны чадварын харьцуулсан үзүүлэлт 6-17 насны хөвгүүд (сек)



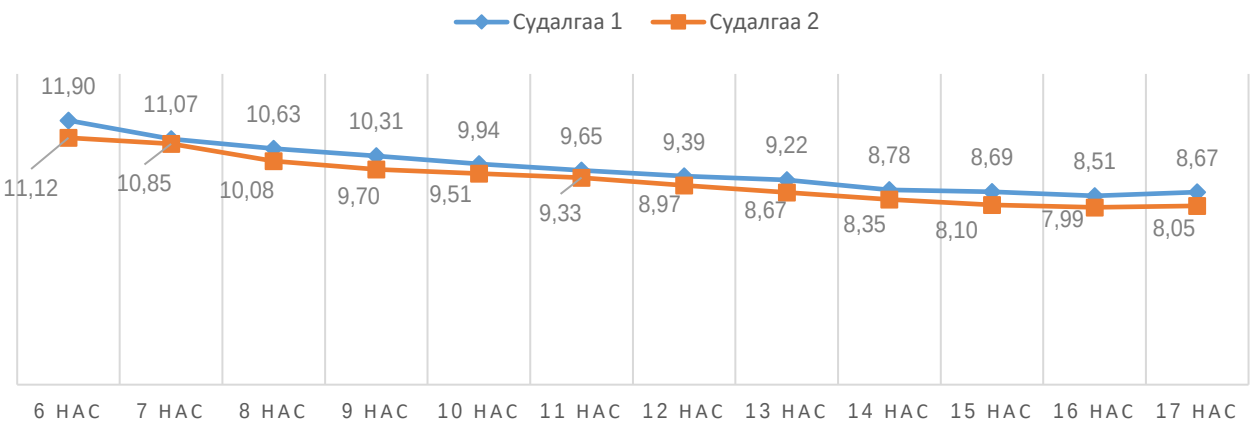
Судалгаанд хамрагдсан 6-17 насны хөвгүүдийн хувьд судалгаа 2-т 6-10 насанд хурд сайжирсан, 11 насанд буурсан, 13 наснаас бага зэрэг хурд сайжирсан үзүүлэттэй байна.

Зураг 4. 6-17 насны хөвгүүдийн уян хатан чадварын үзүүлэлт (см)



Судалгаанд хамрагдсан 6-17 насны хөвгүүдийн уян хатан чанар 6-15 насанд буурсан байгаа нь анхаарал татаж байна. Нас тус бүрд тухайлбал 8 насанд 2.96 см буурсан байна. Энэ нь 4-5 жилийн хугацаанд хүүхдүүд хөшүүн болж байгааг харуулж байна.

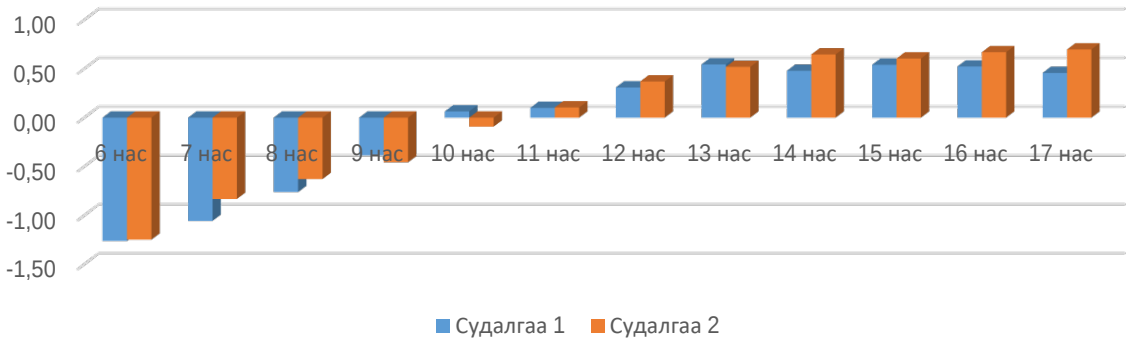
Зураг 5. Судалгаанд хамрагдсан 6-17 насны хөвгүүдийн авхаалж самбаатай чадварын харьцуулсан үзүүлэлт (сек)



Хөвгүүдийн хувьд авхаалж самбатай байх чадвар өмнөх судлагаанаас тухайлбал 9 насанд 0.61 секундээр хурдтай сорил гүйцэтгэсэн байна. Судалгаа 1-т хамрагдсан хөвгүүдийн гүйцэтгэлээс судалгаа 2-т хамрагдсан хүүхдүүд ач холбогдлын түвшинд сорил амжилттай гүйцэтгэсэн байна.

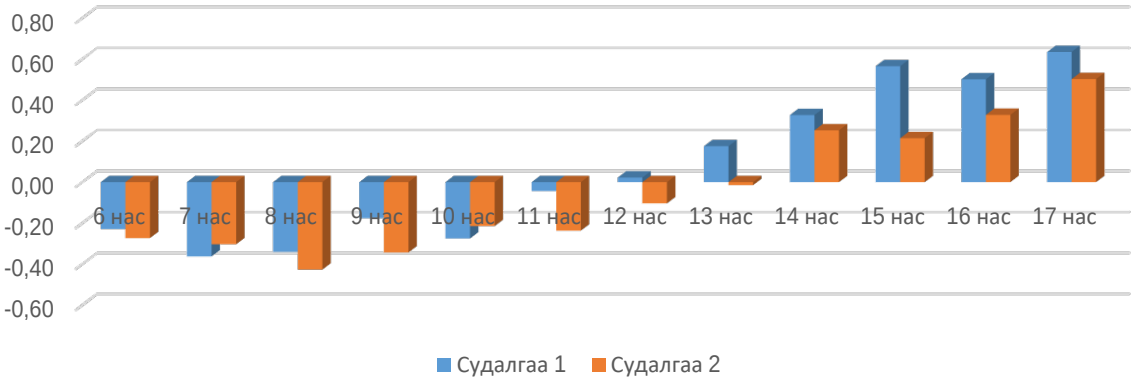
Бие бялдрын хэмжилтүүд нь нэгтгэж авч үзэх болмжгүй өөр өөр хэмжээсүүдээр хэмжигддаг бөгөөд түүнийг стандарт тоогоор авч үзэж харьцуулах боломжтой болдог байна. Стандарт оноо нь бүх хэмжигдэхүүнүүдийг нэг ижил болгож бидний харьцуулах боломжтой байдгаараа давуу талтай байна.

Зураг 6. Судадгаанд хамрагдсан 6-17 настай охидын хөлийн хүчний чадварын харьцуулсан үзүүлэлт стандарт оноогоор



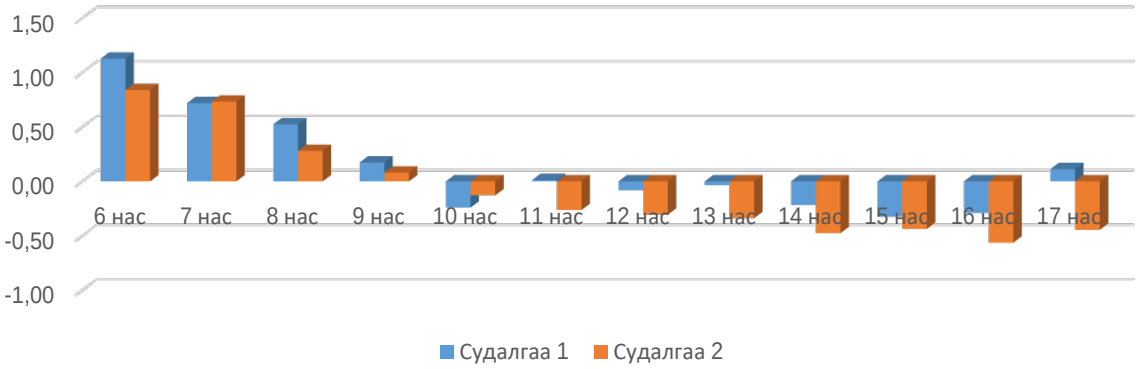
Судалгаа 2-т хамрагдсан охидын хувьд 14 наснаас 17 насанд судалгаа 1 -т хамрагдсан охидоос гүйцэтгэл сайжирсан байна.Нас нэмэгдэх тусам охидын гүйцэтгэл сайжирсан байгааг зургаас харж болно.

Зураг 7. Судалгаанд хамрагдсан 6-17 насны охидын харьцуулсан үзүүлэлт стандарт оноогоор



Судалгаанд хамрагдсан охидын уян хатан чадварын үзүүлэлтээс хархад нас нэмэгдэх тусам өссөн үзүүлэлттэй байгаа ч судалгаа 2-т хамрагдсан охидын уян хатан чадвар 13 наснаас эхлэн өмнөх судалгаанд хамрагдаж байсан хүүхдүүдээс буурсан дүр зурагтай байна. Мөн охидод хөвгүүдийн адил уян хатан чадварын үзүүлэлт буурч байгаа нь анхаарал татахаар үзүүлэлт болж байна.

Зураг 8. Судалгаанд хамрагдсан 6-17 насны охидын авхаалж самбаатай чадварын харьцуулсан үзүүлэлт стандарт оноогоор



Судалгаанд хамрагдсан охидын авхаалж самбаатай чадварын үзүүлэлт нас нэмэгдэх тусам сайжирсан ба богино хугацаанд гүйцэтгэх чадвар нэмэгдсэн байна. Судалгаа 2-т хамрагдсан охидын үзүүлэлт 11 наснаас сайжирсан дүр зурагтай байна.

Дүгнэлт:

- Судалгаанд 6-17 хүүхдүүд хүйсийн хувьд тэнцвэртэй байдлаар хамрагдсан байна.
- Бие бялдрын ерөнхий хөгжил болон бэлтгэлжилт нь хоорондоо харилцан хамааралтай хөгждөг байна.
- Суралцагчдын амьдарч буй газар буюу байршил нь бие бялдрын бэлтгэлжилтийн үзүүлэлтүүдтэй буюу уян хатан, хүч, авхаалж самбаатай чадвартай ач холбогдлын түвшинд ялгаатай байна.
- Амьдралын гол хэрэгцээ хангагдсан эсэхээр амьдралын түвшинг тогтоодог үзүүлэлтүүд байдаг түүнээс заримыг нь авч үзвэл 78.3 хувь нь гэртээ хичээл хийх зориулалтын ширээ сандалтай, 69.9

хувь нь гэртээ зурагттай, 36.8 хувь нь компьютертэй, 43.4 хувь нь интернэттэй байна.

- Хөвгүүдийн бие бялдрын ерөнхий хөгжлийн дундаж үзүүлэлтүүдийг авч үзэхэд биеийн жин судалгаа 2 хувьд нэмэгдсэн, биеийн өндрийн үзүүлэлтэнд өөрчлөлт ороогүй, цээжний тойрог болон бүсэлхийн тойрог нас тус бүрд 1-1.5 см-ээр нэмэгдсэн, гарын атгах хүч 2 кг -аар буурсан байна.
- Хөвгүүдийн гүйцэтгэлийг авч үзэхэд хурдны чадвар, хөлийн хүч, тэсвэрийн чадварууд өмнөх судалгааны дундаж үзүүлэлтээс сайжирсан бол уян хатан чадварын үзүүлэлт 2-3 см буурсан, авхаалж самбаатай чадварын дундаж үзүүлэлтэд өөрчлөлт ороогүй байна.

СПОРТЫН ФИЛОСОФИЙН ФОРМАЛИСТ ОНОЛЫН АСУУДЛУУД

Б.Буяндэлгэр
АШУҮИС. Ph.D
buyandelger.b@mnums.edu.mn

Хураангуй: Формализм нь спортыг зөвхөн бичигдмэл дүрмийн бүрдэл болох талаас нь илүүтэй судладаг бөгөөд спорт бол түүний үйлдэл, үйл ажиллагааг зохицуулдаг дүрэм журмуудын цогц хэмээн үздэг. Энэ үүднээс авч үзвэл аливаа үйл ажиллагаа нь спорт (жишээлбэл теннис нь спорт мөн үү?) болох уу? Тухайн үйл ажиллагаа нь тодорхой нэг спортыг (жишээлбэл теннисийн төрлүүд болох бадминтон, эсвэл сквош) ялгаж чадах уу? Эсвэл тодорхой спортын хүрээнд ямар үйл хөдлөлийг хүлээн зөвшөөрөх (жишээ нь теннисний

бөмбөгийг өшиглөхийг зөвшөөрөх үү?) вэ зэрэг асуудлыг илүүтэй хөндөж үзэх ёстой болдог.

Түлхүүр үг: Спортын философи, формализм, спортын дүрэм

Үндсэн хэсэг: Бернард Сүитсийн “Тоглоом, амьдрал ба утопи” [1] бүтээлийг нь формалист үзэл баримтлалын анхны томоохон төлөөлөл[2] гэж тооцдог. Б.Сүитс нь нэрт философич Л.Витгенштейний “тоглоом наадам” түүнээс улбаалаад спорт нь “гэр бүлийн төстэй байдал”-аас үүдэлтэй гэсэн үзэл баримтлалыг үгүйсгэх дүгнэлтүүдийг хийсэн байна. Виттгенштейний үзсэнээр[3] аливаа зүйлийг тоглоом болгохын тулд тус тусад нь ч юм уу, хамтдаа заавал байх шаардлагатай хангалттай нөхцлийг тодорхойлох боломжгүй юм. Харин тоглоомууд хязгааргүй олон янз байдаг бөгөөд зарим тоглоомууд бусад тоглоомуудтай ижил төстэй шинж чанаруудтай байж болох боловч бүх тоглоомд нийтлэг элемент байдаггүй гэж үздэг. Гэтэл Б.Сүитс бүтээлдээ Л.Витгенштейнийг шүүмжилж тоглоом бүрт ***зорилго, арга хэрэгсэл, дүрэм, тоглогчдын хандлага нь тодорхой байх*** гэсэн нийтлэг дөрвөн элемент байдаг гэж үздэг.

Тоглоом болон спорт бол ямар нэгэн зорилгод чиглэсэн үйл ажиллагаа юм. Спорт болгонд зорилгодоо хүрэхийн тулд хуурмаг буюу урьдчилсан төсөөлөл, жинхэнэ буюу хүсэл сонирхол гэсэн хоёр ялгаатай үе шатыг туулдаг. Урьдчилсан төсөөлөл бол бөмбөгийг гольфын нүхэнд байрлуулах, эсвэл өндрийн харайлтын үед хөндлийг давах, марафон гүйлтэд бариандорох зэрэг спортод оролцогчдын заавал хийх ёстой гэж оролддог тодорхой нөхцөл байдал юм. Эдгээр нь аль ч спортод байдаг түгээмэл элемент боловч спортод оролцоогүй байсан ч бий болж болох юм. Жишээлбэл,

[1]-Suits, B., 1978 [2014], *The Grasshopper: Games, Life, and Utopia*, Boston: D.R. Godine; reprinted, Peterborough: Broadview Press, 2014.

[2]-Hurka, T., 2005, “Introduction,” in B. Suits, *The Grasshopper: Games, Life and Utopia*, Toronto: Broadview Press, 7–20.

[3]-Wittgenstein, L., 1958 [1953] *Philosophical Investigations*, Oxford: Blackwell.

хүн гольфын спортоор хичээллэж эхлээгүй байсан ч гольфын бөмбөгийг нүхэнд нь оруулж, эсвэл өндрийн харайлтын тэмцээнд оролцоогүй ч гэсэн хөндөл дээгүүр давах бүрэн боломжтой. Тэгвэл спортын хүсэл сонирхол буюу жинхэнэ зорилго нь өрсөлдөгчтэй байж түүнийг ялснаар бий болно. Үүнийг зөвхөн зохион байгуулалттай уралдаан тэмцээний хүрээнд хийж болно.

Аливаа спортын хоёрдахь элемент бол арга хэрэгсэл юм. Спорт бүр спорт сонирхогчдын хуурмаг зорилгодоо хүрэхийн тулд ашиглахыг хүсэн эрмэлзэж буй аргыг хязгаарладаг. Гольфчид гараараа бөмбөгийг нүх рүү унагаахыг хориглодог бол өндрийн харайгчид тусгай түлхэгч ашиглан хөндлийг давахыг хориглож байхад марафон гүйгчдийг ямар нэгэн тээврийн хэрэгслээр уралдааныг үргэлжлүүлэхийг хориглодог. Спортод зөвшөөрөгдсөн арга хэрэгсэл нь хуурмаг зорилгын үүднээс авч үзвэл үргэлж ашиггүй байдаг. Жишээлбэл, боксын зорилго нь өрсөлдөгчөө цохиж оноогоор ялах, эсвэл босож тулалдах боломжгүй болтол унагах явдал юм бол хуурмаг зорилгын хувьд түүнийг бейсболын цохиураар цохих, бүр эсвэл буугаар буудаад унагах нь зөвхөн бүсэлхийнээс дээш зориулалтын бээлий өмсөж цохилцохоос хамаагүй илүү үр дүнтэй байх болно. Мөн хэрэв хөлбөмбөгийн зорилго нь бөмбөгийг хаалганд оруулах юм бол бөмбөгийг өшиглөх, мөргөхөөс илүү гараараа шидэх, ямар нэгэн хэрэгслээр зөөж оруулах нь хамаагүй илүү үр дүнтэй байх болно. Ингэхээр спортын хүрээнд зөвшөөрөгдсөн арга хэрэгсэл нь жинхэнэ зорилгодоо хүрэх зохистой зам бөгөөд хориглогдож байгаа арга хэрэгслүүд нь “хуурмаг” арга хэрэгсэл юм.

Спортын гуравдахь элемент бол дүрэм журмууд юм. Дүрмүүд нь спортын хүрээнд ямар арга хэрэгсэл зөвшөөрөгдөх болон зөвшөөрөгдөхгүйг бүрэн илэрхийлж өгдөг. Ингэснээр спортын жинхэнэ зорилгод хүрэхийн тулд ямар арга хэрэгслийг ашиглаж болохыг

тогтоодог. Зөвшөөрөгдсөн арга хэрэгслийн эдгээр хязгаарлалт нь л спорт оршин тогтнох боломжийг олгодог юм. Учир нь сонирхогчид спортод оролцохын тулд заавал даван туулах ёстой саад бэрхшээлийг бий болгосноор спортын баялаг үйл ажиллагааг бүрдүүлэх үндэс болно. Жишээлбэл, боксын дүрэмд хутга, буу, цохиур ч юм уу ямар нэгэн зэвсэг хэрэглэхийг хориглодог бөгөөд үүгээрээ энэ спорт нь зөвхөн цохилцох тэмцээн болохыг баталгаажуулдаг. Бөмбөгийг хөлөөрөө голчлон тоглох боловч хөлбөмбөгийн дүрмээр гар болон биеийн бусад хэсгийг зохих хэмжээгээр ашиглахыг зөвшөөрдөг. Спортын эдгээр үндсэн дүрмээс гадна спортыг хэрхэн сайн гүйцэтгэхийг тодорхойлдог ур чадварын дүрмүүд байдаг. Ийм дүрмүүд нь дасгалжуулагчийн зүгээс спортын ур чадварыг илүү сайн гүйцэтгэхэд нь туслахын тулд дасгалжуулагчийн зүгээс өгч болох заавар юм (жишээлбэл, бөмбөгийг анхааралтай ажиглах, цохилтын дараа хамгаалах, барианы шугам ойртоход хурдаа нэмэх г.м).

Спортын дөрөв дэх элемент бол хандлага юм. Спортод оролцохын тулд хүн “эерэг хандлага”-тай буюу чин сэтгэлтэй байх ёстой гэж Сүитс үзэж байна. Сонирхогчид зохион байгуулж буй спортын уралдаан тэмцээнд оролцохын тулд спортыг бүрдүүлэгч дүрмийн дагуу тоглох үүрэг хүлээх ёстой. Тоглогчид тоглохыг хүсч байгаа тул дүрмийг хүндэтгэх ёстой бөгөөд дүрмийг зөрчих нь тоглоомыг дуусгахад хүргэх ёстой гэсэн формалист үзэлд хүргэдэг. Зөвхөн дүрмийг хүндэтгэх хүсэл эрмэлзэлтэй байх нь хангалтгүй бөгөөд тухайлбал, нэр хүндээ баталгаажуулах, эсвэл “спортын ур чадвар”-ын төлөө л өрсөлдөх нь буруу. Тиймээс хуурамч хандлага байхгүй тохиолдолд тоглогч спортод дүрмийн дагуу оролцох боломжтой гэж Сүитс үзжээ. Ер нь тоглогчид аливаа спортын үндсэн дүрмийг хүлээн зөвшөөрч байж түүнд оролцдог, учир нь хэрэв хүлээн зөвшөөрөөгүй бол спортод оролцох боломжгүй юм. Энэ

үүднээс, хэрэв хэн нэгэн нь түүнийг хэзээ ч илрүүлж чадахгүйгээр дүрмээ зөрчье гэж шийдсэн бол Сүитсийн хэлснээр тэр дүрмийг зөрчсөнийг хэзээ ч илрүүлж чадахааргүй байсан ч гэсэн тэр чин сэтгэлээсээ тоглохгүй байна. Тэр гаднаас нь харахад спортод оролцож байгаа юм шиг санагдаж болох ч, үндсэн дүрмээр тогтоосон хязгаарлалтыг дагаж мөрдөхийг хүлээн зөвшөөрөөгүй тохиолдолд тэр үнэхээр спортын хүрээнд тооцогдохгүй.

Эдгээрийг нэгтгэн дүгнэхдээ Сүитс спорт нь дүрмээр зөвшөөрөгдсөн арга хэрэгслийг ашигласнаар тодорхой үр дүнд хүрэхийг оролдох идэвхитэй үйл ажиллагаа юм[4]. Гэхдээ тэрхүү дүрмүүд нь ямар нэгэн илүү үр ашигтай байхуйц арга хэрэгслийг хориглож зохистой хэмжээнд арга хэрэгслийг хязгаарласан байх бөгөөд дүрмийг зөвшөөрсөн тохиолдолд л спортын үйл ажиллагаа жинхэнэ утгаараа хэрэгждэг. Сүитсийн тодорхойлолтыг маш товчоор илэрхийлвэл спорт гэдэг нь шаардлагагүй саад бэрхшээлийг даван туулах сайн дурын оролдлого юм.

Сүитсийн дээрх томъёоллууд нь судлаачдын анхаарлыг маш их татсан бөгөөд зарим талаар түүнийг эсэргүүцэх үзэл баримтлалууд ч дэвшигдэн гарч ирсэн юм. Тухайлбал, тэдний нэг гол үндэслэл бол спорт нь зөвхөн үндсэн дүрмээр зохицуулагддаггүй [5] бөгөөд зарим үед тоглоом тоглох болон спортын үйл ажиллагаанд үндсэн дүрмийг чанд дагаж мөрдөх шаардлагагүй буюу өөрөөр хэлбэл зарим дүрмийг зөрчих нь спортын утга агуулгатай нийцэж болно гэсэн үг юм[6].

Сүитс тоглоом болон спортын тодорхойлолтыг харьцуулж үзсэн бөгөөд спорт бол “бие бялдрын

[4]-Suits, B., 1978 [2014], *The Grasshopper: Games, Life, and Utopia*, Boston: D.R. Godine; reprinted, Peterborough: Broadview Press, 2014. 43.

[5]-D’Agostino, F., 1981, “The Ethos of Games,” *Journal of the Philosophy of Sport Journal of the Philosophy of Sport*, 8(1): 7–18. Russell, J. S., 1999, “Are Rules All an Umpire Has to Work With?,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 26(1): 27–49.

[6]-Lehman, C. K., 1981, “Can Cheaters Play the Game?,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 8: 41–46. Fraleigh, W. P., 2003, “Intentional Rule Violations – One More Time,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 30(2): 166–176.

тоглоомууд” гэж тодорхойлж[7], өмнөх түгээмэл дөрвөн элементийг багтаахын хамт өвөрмөц онцлог шинж чанаруудыг нэмж томъёолсон. Түүний үзсэнээр аливаа тоглоом нь дараах шалгуурыг хангаснаар спорт болдог. Үүнд а/ тоглоом нь ур чадварыг ихээр шаарддаг байх; б/ тэрхүү ур чадвар нь бие бялдрын шинжтэй байх; в/ сонирхогч, дагалдагчдын өргөн хүрээтэй байх; г/ тодорхой түвшний тогтвортой байдлыг бий болгосон байх гэсэн зүйлүүдийг дурджээ [8]. Тиймээс энэхүү тодорхойлолт ёсоор спорт байхын тулд тоглоомын үр дүн нь бие бялдрын ур чадварын дасгалаас хамааралтай байх ёстой. Жишээлбэл, спортын төрлүүдийг хөзөр, эсвэл шатраас ялгаж салгадаг зүйл нь энэ юм [9]. Гэвч сүүлийн жилүүдэд гарч буй үзэл баримтлалаар биеийн ямар нэгэн хэсгийг юм уу, эсвэл оюун ухааныг идэвхижүүлэх үү гэдэг арга зам нь хамаагүй бөгөөд идэвхитэй үйлдэл нь чухал байдаг. Ийм тоглоом болон спортыг виртуал бодит байдал гэх мэт биет бус орон зайд ч, компьютер гэх мэт хүн бус тоглогчид ч тоглож болно. Гэхдээ хөл бөмбөг, бокс зэрэг спортын хувьд биеийнхээ чадварыг бүрэн хянах нь спортын зорилгод хүрэхэд зайлшгүй шаардлагатай байдаг. Сүитсийн тодорхойлолтын гурав, дөрөв дэх шалгуур нь спортыг институцчилсэн шинж чанарыг дагаж мөрдөхөд чиглэгддэг. Албан ёсны холбоо, байгууллагаар хэм хэмжээ, кодчилсон дүрмээ тогтоож мөрдүүлж байх үед спорт нь институцчлагддаг. Энэхүү байгууллагын тогтолцооны шалгуурыг ихэвчлэн спортын социологи, түүхэн шинжилгээнд ашигладаг. Жишээлбэл, түүхч Аллен Гуттманн [10] зохион

[7]-Suits, B., 1988, “Tricky Triad: Games, Play, and Sport,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1): 1–9.
[8]-Suits, B., 1973 [2007], “The Elements of Sport,” in R. Osterhoudt (ed.), *The Philosophy of Sport: A collection of original essays*, Springfield, IL: Thomas; reprinted in W. J. Morgan (ed.), *Ethics in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 9–19.
[9]-Hale, B., 2008, *Philosophy Looks at Chess*, Chicago: Open Court Publishing. Kobiela, P., 2018, “Should chess and other mind sports be regarded as sports?,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 45(3): 279–295.
[10]-Guttmann, Allen, 1978, From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports, New York: Columbia University Press.

байгуулалтат болон оюунлаг шинжүүд нь орчин үеийн спортын бүрэлдэхүүн хэсгүүдийг тодорхойлдог гэж үзжээ. Харин спортын философичид бол спортыг институцчилсэн байдлаар тодорхойлох боломжтой эсэх талаар эргэлзсээр ирсэн. Жишээлбэл, Клаус В.Мейер институцийн шалгуурыг үгүйсгэдэг [11]. Түүний хувьд институцчлэх тал нь спортыг тодорхойлох элемент биш харин тодорхой спортод өнгө, ач холбогдол нэмж өгч болзошгүй нөхцөл юм. Түүний үзэж байгаагаар тухайлбал хөлбөмбөгт олон улсын хөгжөөн дэмжигчид, сонирхогчид, дүрмийг тогтоож мөрдүүлдэг байгууллагууд дутагдалтай, бүр байхгүй байсан ч энэ нь спорт хэвээр л байх болно.

Сүитс ч өөрийн үзэл баримтлалаа шинэчлэн өргөжүүлж спортын тодорхойлолтыг шинэчилж дараах байдлаар тодорхойлжээ. Үүндээ спорт бол ихэвчлэн бусад чанаруудтай хослуулсан хүний бие бялдрын ур чадварыг хамарсан өрсөлдөөнт арга хэмжээнүүд бөгөөд оролцогчдын ур чадварыг хэн нь илүү сайн илэрхийлэн харуулсанаараа дүгнэгддэг гэж үзжээ [12]. Энэхүү тодорхойлолтодоо Сүитс “тоглоом” гэсэн ойлголтын цар хүрээг нарийсгаж, спортын шүүлттэй ба үнэлгээтэй гэсэн хоёр төрлийг ялгаж салгасан байна. Ийнхүү шинэчилсэн тодорхойлолтоор хөл бөмбөг, сагсан бөмбөг, теннис, халз тулааны спортууд бол шүүлтээр шийдвэрлэдэг тоглоом хэлбэртэй байхад гимнастик, уран гулгалт, шумбалт зэрэгтэй төстэй бусад спорт бол үзүүлбэр юм. Сүитсийн үзэж байгаагаар энэ хоёрын гол ялгаа нь тоглоомд үндэслэсэн спорт нь үндсэн дүрмийг агуулдаг бол үзүүлбэрт суурилсан спортууд нь үндсэн дүрмийг агуулдаггүй бөгөөд зөвхөн ур чадварын дүрмийг агуулдаг. Тиймээс тоглоомд үндэслэсэн спортууд нь үндсэн дүрмийн дагуу тогтоосон саад бэрхшээлийг даван туулахад чиглэгддэг

[11]-Meier, K. V., 1988, “Triad Trickery: Playing With Sport and Games,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1): 11–30.
[12]-Suits, B., 1988, “Tricky Triad: Games, Play, and Sport,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1): 1–9.

бол үзүүлбэрт суурилсан спортууд нь хамгийн тохиромжтой, эсвэл төгс гүйцэтгэлийг гаргах зорилгод төвлөрдөг. Жишээлбэл, хөлбөмбөгчид бөмбөгийг өрсөлдөгчийнхөө хаалганд оруулахын тулд багаараа бөгөөд хөлөөрөө тоглодог учраас хөл ашиглах, багаар ажиллах, өрсөлдөгчтэй тулгарах зэрэг нь хөлбөмбөгийн дүрмээр тогтоосон саад бэрхшээл юм. Харин үзүүлбэрт суурилсан спортод ийм зүйл байдаггүй тул тухайлбал уран гулгагчид саад бэрхшээлийг даван туулахыг хичээдэггүй. Үүний оронд тэд хүч чадал, уян хатан, нигүүлсэл, төсөөлөл гэх мэт сайн чанаруудыг илэрхийлэн харуулсан хамгийн тохиромжтой гүйцэтгэлд хүрэхийг хичээдэг.

Энэхүү шинэчилсэн тодорхойлолт нь Сүитс ба Мэйер нарын хоорондох спортын философи дахь сонгодог мэтгэлцээнийг өдөөсөн юм. Энэ мэтгэлцээнд Мэйер нь Сүитсийн спортын талаарх шинэчилсэн тодорхойлолтыг шүүмжилж, харин анхны хувилбарыг нь зөвтгөжээ. Мэйерийн үзсэнээр [13] анхны тодорхойлолт нь зөв байна, учир нь Сүитсийн “үзүүлбэр” гэж нэрлээд байгаа зүйл нь мөн үндсэн дүрмүүдтэй байдаг гэжээ. Жишээлбэл, гимнастикчид акробатаа тодорхой тоног төхөөрөмж ашиглан тодорхой орон зайд хийдэг. Харин Кретчмар спортын хоёр төрлийг хоёулаа тоглоомд үндэслэсэн гэдгийн хувьд Мэйертэй санал нийлж байгаа боловч үзүүлбэрүүдийн гоо зүйн шалгуурт илүү их анхаарал хандуулж, “гоо сайхны тоглоомууд” гэж нэрлэснийг хүлээн зөвшөөрөх нь зүйтэй гэж үзжээ[14]. Ямар ч шүүмжлэл өрнөсөн байсан Сүитсийн дээр дэвшүүлсэн тоглоом болон спортын талаарх тодорхойлолт нь орчин үеийн ихэнх спортын философийн онолын тулах цэг болж өгдөг бөгөөд үүгээрээ Сүитсийг энэ салбар дахь хамгийн нөлөө бүхий хүн болгодог.

---

[13] - Meier, K. V., 1988, “Triad Trickery: Playing With Sport and Games,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1): 11–30.

[14]-Kretchmar, R. S., 1989, “On Beautiful Games,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 16(1): 34–43.

Спортын тухай формалист дүн шинжилгээ нь хуулийн мөн чанарын тухай эрх зүйн философи дахь мэтгэлцээнтэй ижил төстэй шинж чанартай байдаг. Үнэхээр ч Рональд Дворкин, Х.Л.Харт зэрэг эрх зүйн философичдын бүтээлүүд болон И.Кант, Жон Р.Сирл нарын дүрмийн тухай философийн дүн шинжилгээнүүд формализмд ихээхэн нөлөөтэй байсан[15].

Формализм нь спортод дүрмийн бус хэм хэмжээг хэрхэвч хүлээн зөвшөөрдөггүйгээсээ болж спортын хангалтгүй норматив онол гэж шүүмжлэгддэг. Формалистууд дүрмээс өөр спортод хамаарах норматив шалтгааныг хүлээн зөвшөөрдөггүй тул одоо байгаа, эсвэл санал болгож буй дүрмийг үнэлэх шалгуур үзүүлэлт, дүрэмд тусгаагүй үйлдлийг үнэлэх шалгуур үнэхээр дутмаг байдаг. Кретчмар энэ шүүмжлэлээс формализмыг аврахын тулд Б.Сүитс, Ж.Р.Сирл хоёрын саналуудын аль алинд нь тулгуурлан үндэслэл гаргахаар оролджээ.

Кретчмарын үзэж байгаагаар формализмыг шүүмжлэгчид тоглоом нь хүний хүчин чадалд тохирсон дүрмийг гүйцэтгэх үйлдээ нийцүүлэн бүтээх, зохиомлоор бэрхшээл үүсгэх зорилгоор бий болгодог гэдгийг үл тоомсорлодог. Тоглоомыг хүн төрөлхтөн анхнаасаа хүнд л зориулж хийсэн. Хүний биологийн мөн чанар бол Ж.Р.Сирлийн үзсэнээр тоглоом зохиогчид дүрмийг нь бүтээхдээ харгалзан үздэг “үндсэн баримт” юм. Тиймээс “яг зөв” сорилтыг дэвшүүлж байж хүний чадавхид тохирсон тоглоом санаачладаг[16]. Хэрэв тиймгүй байсан бол тоглоомууд хүн төрөлхтөний түүхэнд болон соёл иргэншилд үүргээ гүйцэтгэж чадахгүй байх байсан. Кретчмар нь Сүитсийн тодорхойлолтод спортын норматив онолын зохих үнэлгээг хэрэгжүүлэхэд шаардлагатай утга санааг

[15]-Torres, C. R., 2000, “What Counts As Part of a Game? A Look at Skills,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 27(1): 81–92. Kretchmar, R. S., 2001, “A Functionalist Analysis of Game Acts: Revisiting Searle,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 28(2): 160–172.

[16]- Kretchmar, R. S.,, 2015a, “Formalism and Sport,” In McNamee, M., and Morgan, W.J. (eds.) *Routledge Handbook of the Philosophy of Sport*, London: Routledge, 11–21.

нэгэнтээ агуулсан гэж үзжээ[17]. Учир нь тоглоомуудыг туйлын хэцүү, эсвэл хэтэрхий амархан сорилтыг давахаар төлөвлөх үед хүмүүс тоглох сонирхолгүй болдог байна. Ийм нөхцөлд тоглоомууд нь тоглогчдын даван туулах зохистой саад бэрхшээлийг бий болгох үндсэн зорилгоо биелүүлж чадахгүй байна гэсэн үг юм.

Формализмын эсрэг дэвшүүлэн тавьдаг өөр нэг шүүмжлэл бол дүрмийг зөрчсөн аливаа тоглоом дүрмийг зөрчсөн тэрхүү цэг дээрээ дуусдаг гэсэн логик нийцгүй байдлын тухай үндэслэл юм. Хэрэв дүрмийг зөрчих нь тоглоом тоглохтой тохирохгүй байвал тоглоом дуусах ёстой юм бол дүрмийн ямар нэгэн санаатай буюу санамсаргүй зөрчлөөс болж тоглоом дуусахад хүрэх үү? Жишээлбэл, ойрын зайн гүйлтийн тамирчин гараанаас буруу гарвал гүйлт зогсох, сагсчин өрсөлдөгчөө хурдан оноо авахаас сэргийлж хувийн алдаа гаргасан тохиолдолд сагсан бөмбөгийн тэмцээн дуусгавар болох, хориотой цохилт гарах бүрт теннисний тэмцээн дуусах нь боломжгүй гэж үздэг. Харин формалистууд энэхүү эсэргүүцлийг “бүрдүүлэх дүрэм” ба “зохицуулах дүрэм”-ийг ялгаж тайлбарлах замаар даван туулахыг оролдсон. Зохицуулах дүрмийг зөрчсөн тохиолдолд тухайн үйл ажиллагааг ямар нэгэн хэлбэрээр дахин эхлүүлэх (гараанаас дахин гаргах, чөлөөт шидэлт хийлгэх г.м), эсвэл дүрэм зөрчсөн хүмүүст торгууль шийтгэл оногдуулах (уралдаанаас хасах, эсрэг багт торгуулийн цохилт хийх эрх олгох г.м) замаар шийдвэрлэж болдог. Г.Макфигийн хувьд энэхүү бүрдүүлэгч дүрэм болон зохицуулах дүрмийн ялгавартай байдал нь эсэргүүцлийг хангалттай няцааж чадахгүй байгаа тул дүрмийг ямар үндэслэлээр хэзээ нь бүрдүүлэх, эсвэл зохицуулах үүрэг гүйцэтгэх нь тодорхойгүй хэвээр байна[18] гэж үзжээ. Жишээлбэл, хөлбөмбөгт сөрөг довтолгоог зогсоохын тулд гараа

[17]-Kretchmar, R. S., 1975, “From Test to Contest: An Analysis of Two Kinds of Counterpoint in Sport,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 2(1): 23–30.
[18]-McFee, G., 2004, *Sport, Rules, and Values: Philosophical Investigations into the Nature of Sport*, New York: Routledge.

ашигласан тоглогчийг алдаа гаргасан гэж үзэх тул зохицуулалтын дүрмийн дагуу шүүж болно. Гэхдээ хэрэв тоглогчид бүгд гараа байнга ашигладаг байсан бол тухайн спорт нь боломжгүй болж магадгүй (бүх тоглогчид хөөгдөх), эсвэл өөр тоглоом (регби юм уу, гандбол) болчихно. Тиймээс Г.Макфигийн үзэл санаагаар спортод оролцогчид нь тодорхой нөхцөлд дүрмийг хэрхэн ашиглаж байгаагаас хамааран зөв ойлгох ёстой.

Ийнхүү спортын философийн ихээхэн нөлөө бүхий чиглэл болох формализм нь дүрэмтэй холбоотой олон чухал асуудлыг хөндөн тавьж спортыг философийн судлагдахуун болох мэтгэлцээнд жинтэй хувь нэмэр оруулсан боловч холбогдох зарим агуулгыг төдийлөн хөндөж чадаагүй байдаг. Үүнд спортын дүрмийг бид ямар шалгууруар үнэлэх ёстой вэ? Бид спортын дүрмийг хэзээ өөрчлөх ёстой вэ? Дүрмийг өөрчлөх нь зүйтэй гэсэн шаардлагыг дүрмээс гадуурх бусад асуудлыг хамруулан авч үзэлгүйгээр тогтоож чадах уу? зэрэг асуудлууд багтана.

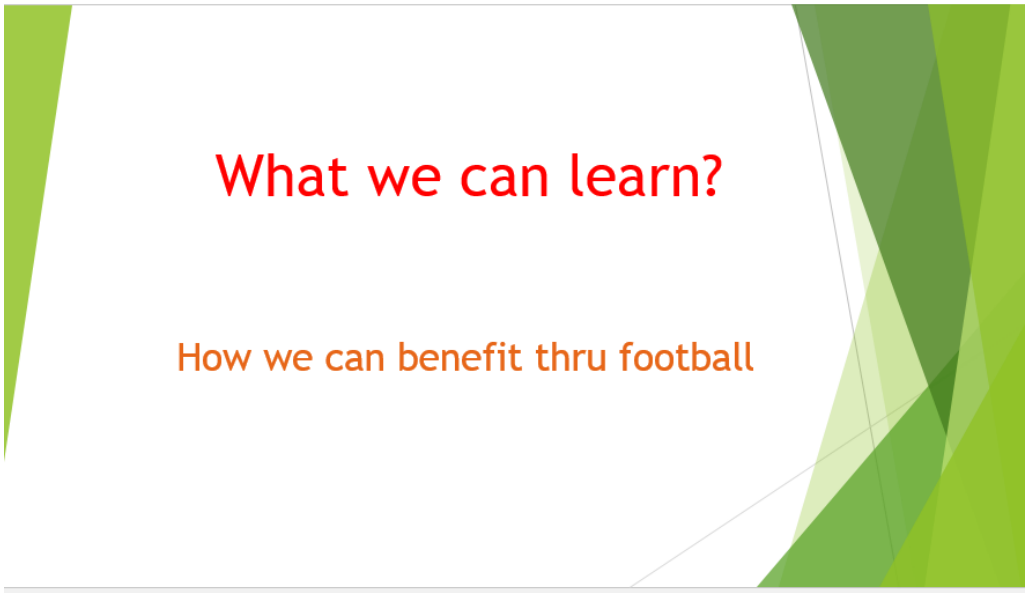
Дүгнэлт

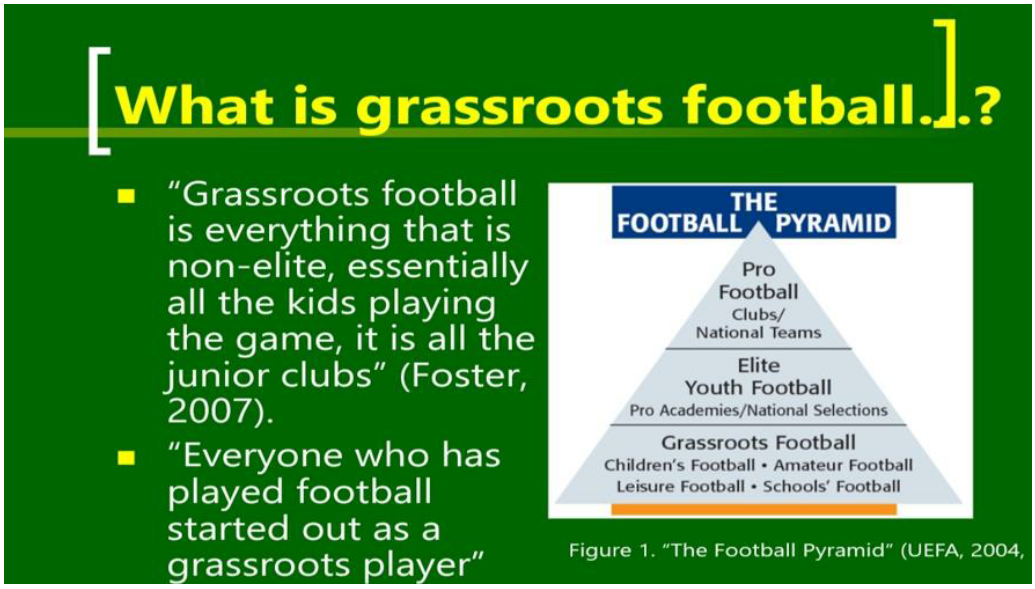
Бүхэлд нь нэгтгэн үзвэл энэхүү формалист үзэл баримтлалыг дэмжигчид нь дүрмийг спортын норматив ёс зүйн шинжилгээний тулгын чулуу гэж үздэг. Яагаад гэвэл спорт дахь биеэ авч явах байдлын зөв, бурууг зөвхөн дүрмийн дагуу тодорхойлдог. Тууштай формалистууд тоглоом тоглох болон дүрмийг зөрчих хоёрыг нэгэн зэрэг хийх ямар ч боломжгүй гэж нотлодог бөгөөд энэ нь логикт үл нийцэх сэдэв болж өгдөг. Үндэслэл нь хэрэв тоглоом тоглох нь дүрмийг дагаж мөрдөхийг шаарддаг нь үнэн бол дүрмийг санаатайгаар, эсвэл өөрөөр ямар нэгэн байдлаар зөрчих нь тоглоомыг төгсгөхөөс өөр аргагүйд хүргэнэ. Ийм үндэслэлээр формалистууд стратегийн алдаа зөрчил болон допингийн хэрэглээний аль аль нь тогтоосон дүрмийг

зайлшгүй зөрчих шаардлагатай болгодог учраас яагаад ч хүлээн зөвшөөрөхгүй байдаг[19].

“АВСТРАЛИЙН ХӨЛ БӨМБӨГ БА ХҮҮХДҮҮД”

Жак Онгарезос /Хүүхдийн академийн дасгалжуулагч/





[19]-Morgan, W. J., 1987, “The Logical Incompatibility Thesis and Rules: A Reconsideration of Formalism as an Account of Games,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 14(1): 1–20. Pérez Triviño, J. L., 2014, “Formalism,” in César R Torres (ed.), *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*, London: Bloomsbury Publishing, 358–359. Moore, E., 2017a, “Formalism and Strategic Fouls,” *Journal of the Philosophy of Sport*, 44(1): 95–107.



СПОРТООР ТЭРГҮҮЛЭГЧ ГҮРНҮҮДИЙН ТАМИРЧДАА БЭЛДЭХ ТУРШЛАГААС

ҮБТД-ийн Багш Ш.Бат-эрдэнэ, Оюутан Д.Пүрэвхүү

Dorjpurevkhuu@gmail.com

Хураангуй: Онолын судалгааны хүрээнд Г.Лхагвасүрэн “Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс“ (2002он), Ч.Зоригтбаатар, З.Гомбодорж “Олимпийн наадмын бэлтгэлийн тогтолцоо түүх ба туршлага” (2019он) сурах бичгүүдийг ашиглан спортоор тэргүүлэгч улсуудын Олимпын тамирчдыг бэлтгэх тогтолцоог судалж харьцуулах. Мэргэжилтнүүдийг хэрхэн бэлтгэх туршлага судлах. Шинжлэх ухаантай яаж холбогдож байгааг уншиж судалж харьцуулах.

Түлхүүр үгс: олимп, тамирчин, анагаах ухаан, тогтолцоо, судалгаа шинжилгээ

Оршил: Орчин үед улс орнуудын тамирчин Олимпийн наадамд амжилттай оролцоход гол хөшүүрэг болж байгаа зүйл нь ихэнх улсын төр засгийн зүгээс спортдоо ихээхэн анхаарал хандуулж, спортын байгууллагууд,

өргөн олон түмэн тэр ч байтугай улс төрийн нам, эвсэл холбоод, пүүс, компаниуд, хувь хүмүүс хүртэл спортыг ивээн тэтгэх, дэмжих тал дээр асар их ач холбогдол өгч байгаа явдал билээ. Энэ бүхнийг зөв зохион байгуулж, чиглүүлж өгсөнөөр улс орнуудад Олимпийн бэлтгэлийн үр бүтээлтэй тогтолцоо бүрэлдэнэ тогтож, үүнийгээ амьдралд нэвтрүүлсэнээр спортын аль нэг төрөлд амжилт гаргах төдийгүй Олимпийн наадамд багаараа түрүүлэх боломжийг нь нээж өгдөг боллоо. Янз бүрийн улс оронд Олимпийн спортын хөгжил нь хэрхэн хөгжиж байгааг дээрх сурах бичгүүдийг судалж дурьдхад:

Япон

1. Өндөр зэрэглэлийн спорт болон ЕБС-ын БТ-ын хичээлийн тогтолцооны ерөнхий уялдааг сайжруулах,мөн амьдралынхаа бүхий л хугацаанд спортоор хичээллэх.
2. Медаль авах магадлал бүхий төрөлд илүү анхаарах, ойрын хугацаанд хөгжүүлэх төрлүүдэд анхаарах.
3. Тамирчдын эрүүл мэндэд байнга хяналт тавих, мэргэжилтнүүдээр хангах.
4. Мэргэжилтнүүдын мэргэжлийг дээшлүүлэхэд анхаарах, Хүүхдүүдийг бага наснаас нь авъяасыг нь илрүүлэн бэлтгэл хийх нөхцөл ,дасгалжуулагчаар хангах, хүүхдүүдийг сонгохдоо ШУ ны үүднээс болон удмыг нь харах.
5. АУ,ШУ, Судалгаа шинжилгээ ,эрдэм шинжилгээний ажилыг чухалчилдаг.

Норвеги

1. Хүүхдүүдийг спортоор хичээллэх нөхцөлөөр нь хангасан,Бага наснаас нь тодорхой төрлөөр

хичээллүүлэх,Үндэсний шигшээд орох хүртэл хүнд шатлалыг дамждаг
2. Тамирчдын амьдралын хэв маягт онцгой анхаарах
3. Өндөр зэрэглэлийн тамирчид олон жилийн бэлтгэл шатлалтай
4. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг

Монгол

1. Ард түмний Спарткад жил бүр зохион байгуулдаг
2. БТ спортыг ШУ ны үндэслэлтэй хөгжүүлэх
3. Монгол орны нөхцөл байдал хүн амын онцлогт нийцүүлэн хөгжүүлэх
4. Тамирчдын ур чадвар хөгжүүлэх тогтолцоог байгуулах
5. Залгамж халааг бэлдэх шаталсан тогтолцоог байгуулах
6. ШУ, АУ ны мэргэжилтнүүдыг гадаад дотооддоо бэлдэх

АНУ

1. Спорт нь хүн амын чухал хэрэгцээ болсон, нөхцөлийг нь хангасан
2. Спортын баялаг түүхтэй
3. Авъяаслаг хүүхдүүдийг багаас нь спортын төрлөөр хичээллүүлдэг ,дунд сургуулиудтай хамтран ажиллаж БТ ын сургалтыг байнга шинэ шатанд гаргаж өгдөг
4. Бэлтгэл хийх баазууд нь мэргэжилтнүүдээр хангагдсан
5. Дасгалжуулагчид нь тамирчдыг бэлдэх ур чадвар, сургалт семинар дээр илтгэл тавих ,ШУ, Хүний

анатоми,Физиологи,Биомеханикийн мэдлэг өндөртэй байдаг

6. Хүний бие судлал ,биохими, үг зүй , нэхдэс судлал, сэтгэл судлал, АУ, ШУ , Эм зүй зэрэг салбарууд хөгжсөн байдаг

Дүгнэлт:

Хүүхэд багачуудыг спортоор хичээллэх нөхцөлийг хангах

Тамирчдыг ШУ-ны үндэслэлтэй сонгох,бэлтгэх

Спортын тогтолцоог байнга шинэчлэх

Багш, дасгалжуулагчдыг бэлтгэх

АУ, ШУ –тай холбогдож ажиллах

Спортоор тэргүүлэгч гүрнүүдтэй туршлагаа хуваалцах

Тамирчидаа судалгаа шинжилгээ хийж тамирчид нэг бүртэй тулж ажиллах

КОВИДЫН ҮЕИЙН ТАМИРЧИН СУРАЛЦАГЧДЫН ‘’БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ”

П.Баянжаргал, Р.Хумбалданчагнаа, Г.Батбаатар

/Биеийн тамирын багш/

ОРШИЛ:

Эрдэмтэд хүүхдийг нэг байрлалд удаан хугацааны турш ‘’дасгал хөдөлгөөн’’ хийлгэж болохгүйг олон тооны туршилт, судалгаагаар харуулсан байдаг.

- Яагаад гэвэл хүүхдийн нурууны яс, булчин зөөлөн эд ихтэй байдаг тул хэтэрхий хүнд дасгал хөдөлгөөн, хүнд юм өргөх, хэтэрхий их ядрааж ширээний ард буруу суух нь хүүхдийн өсөлт, нөлөөтэй ба бие бялдрын хувьд буруу хөгжиж, нурууны мурилт үүсэж бөгтөр болох магадлалтай. Хүүхэд хичнээн бага байх тусмаа өсөлт хөгжилтийн явц, бүх эрхтэн системүүдийн үйл ажиллагаа нь тасралтгүй хөгжиж байдаг.

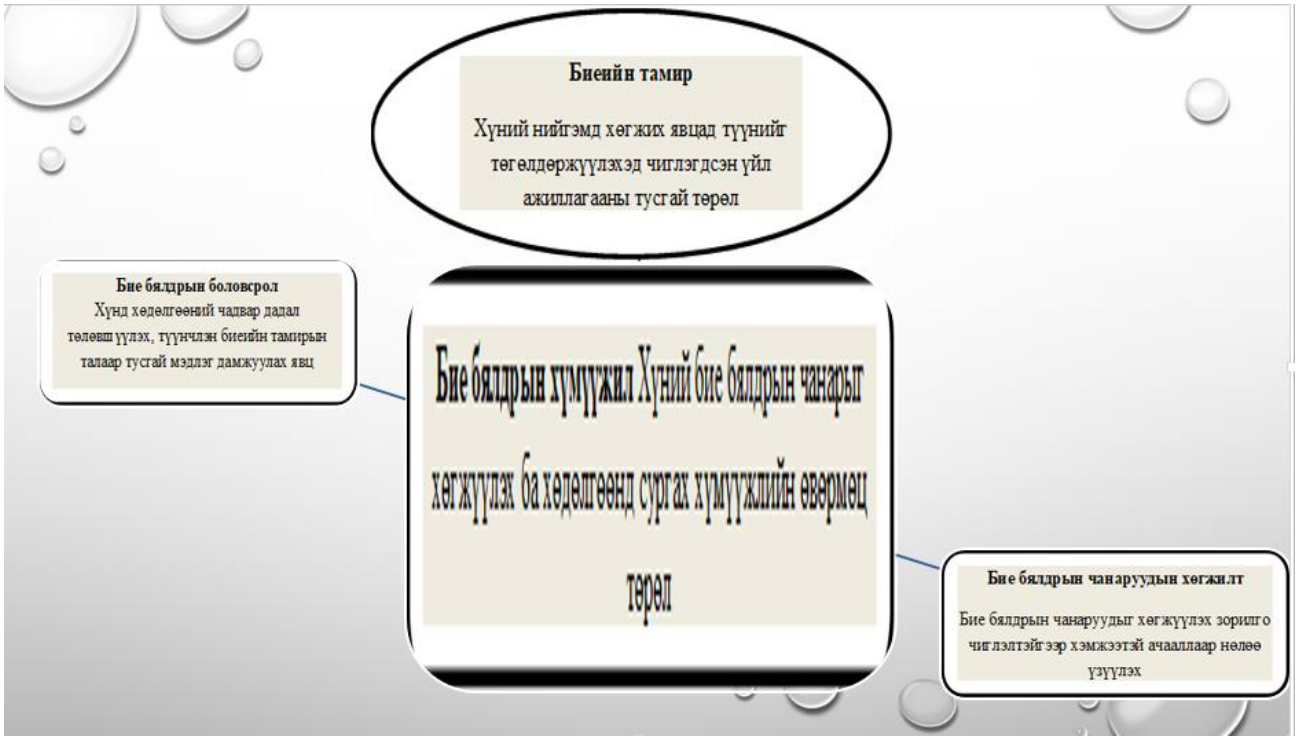
ЗОРИЛГО: Чөлөөт бөх, жудо бөхийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын хөгжилт, бэлтгэлжилтийн үзүүлэлтүүдийг харьцуулан судлах .

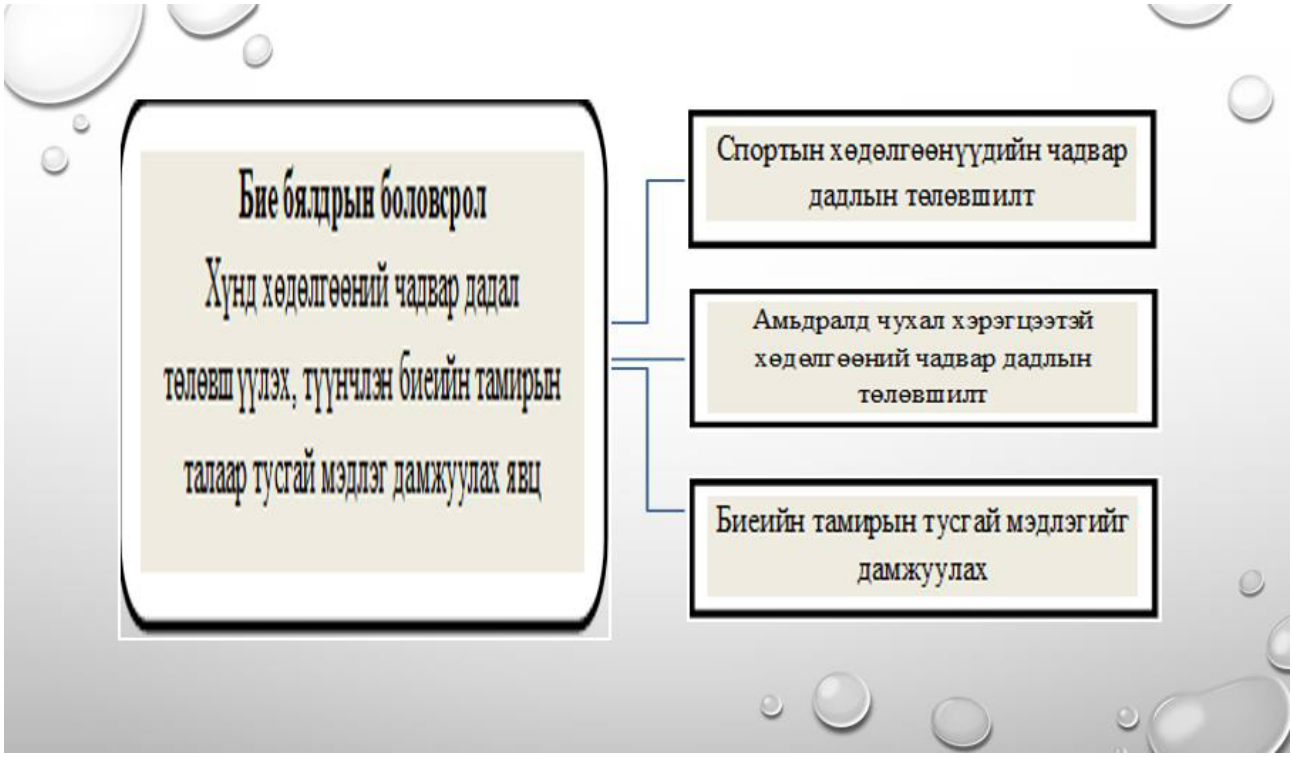
ЗОРИЛТ: Чөлөөт бөх, жудо бөхийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын хөгжилт, бэлтгэлжилтийн үзүүлэлтүүдийг харьцуулан судлах .

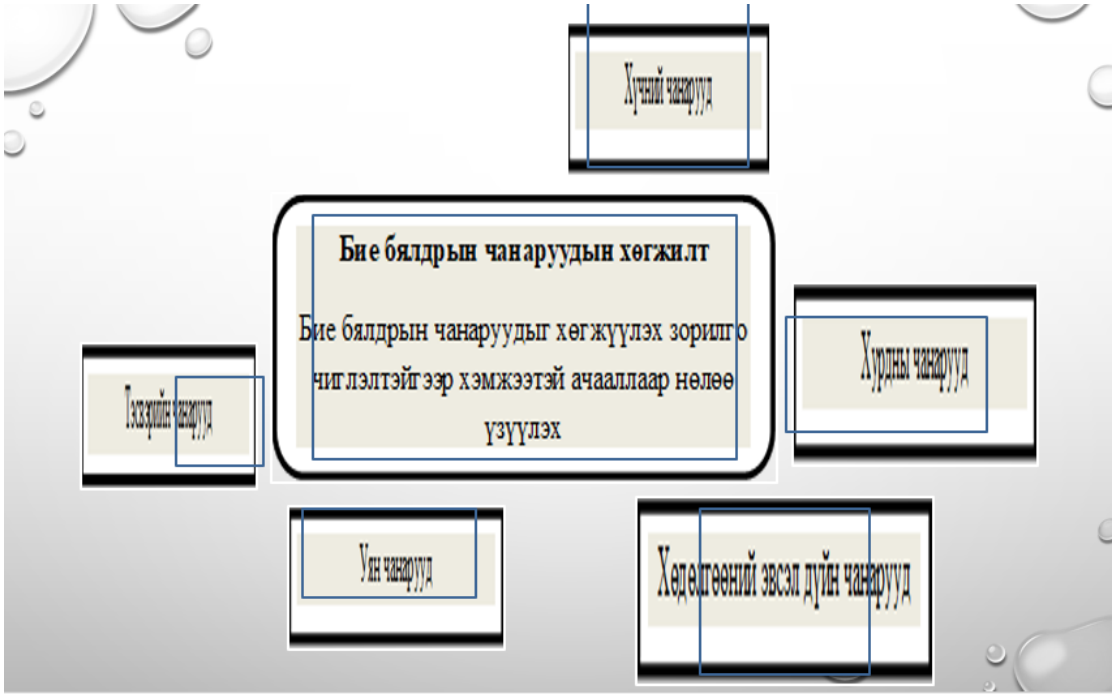
СУДАЛГААНЫ АРГА:
Математик стастикийн арга

СУДАЛГААНЫ ОБЬЕКТ:

Увс аймгийн улаангом сумын ‘’ бттс ’’ ерөнхий боловсролын 5 сургууль



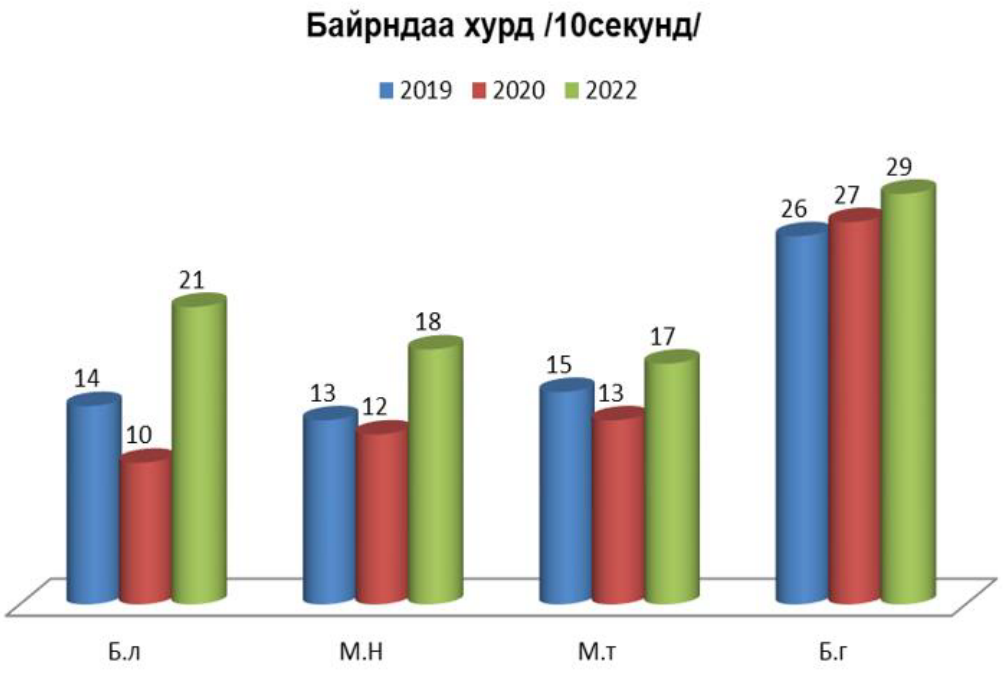


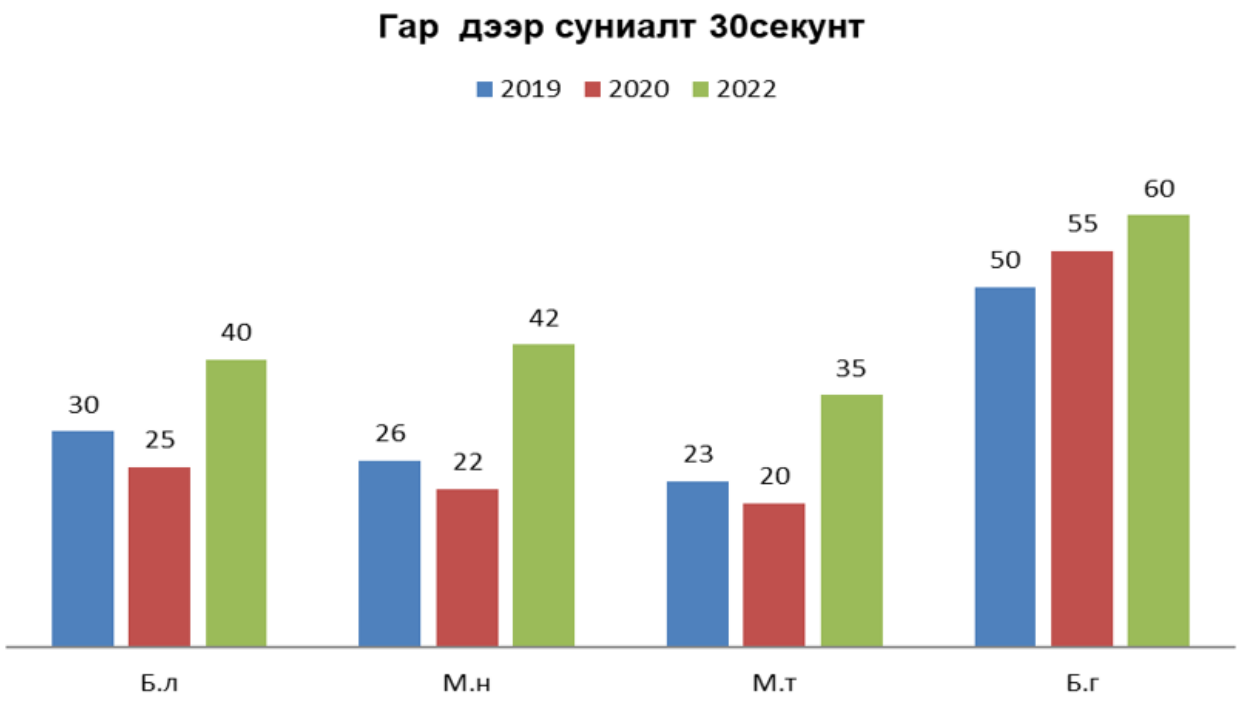


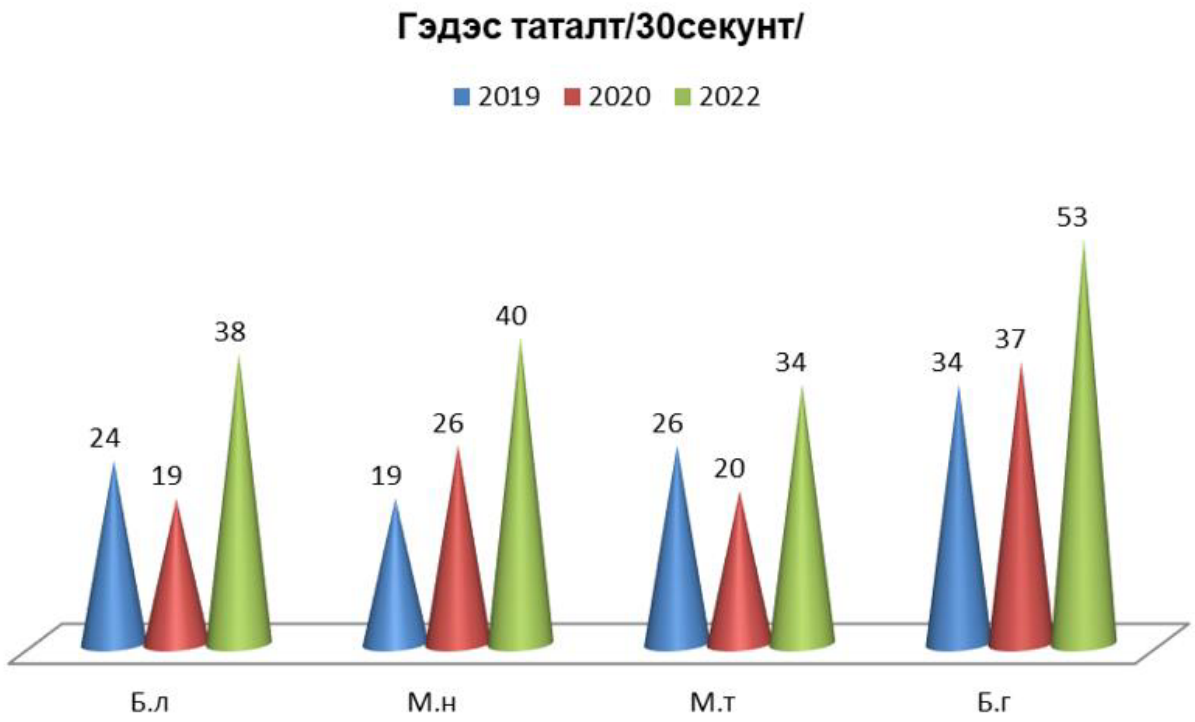
СУДАЛГАА:

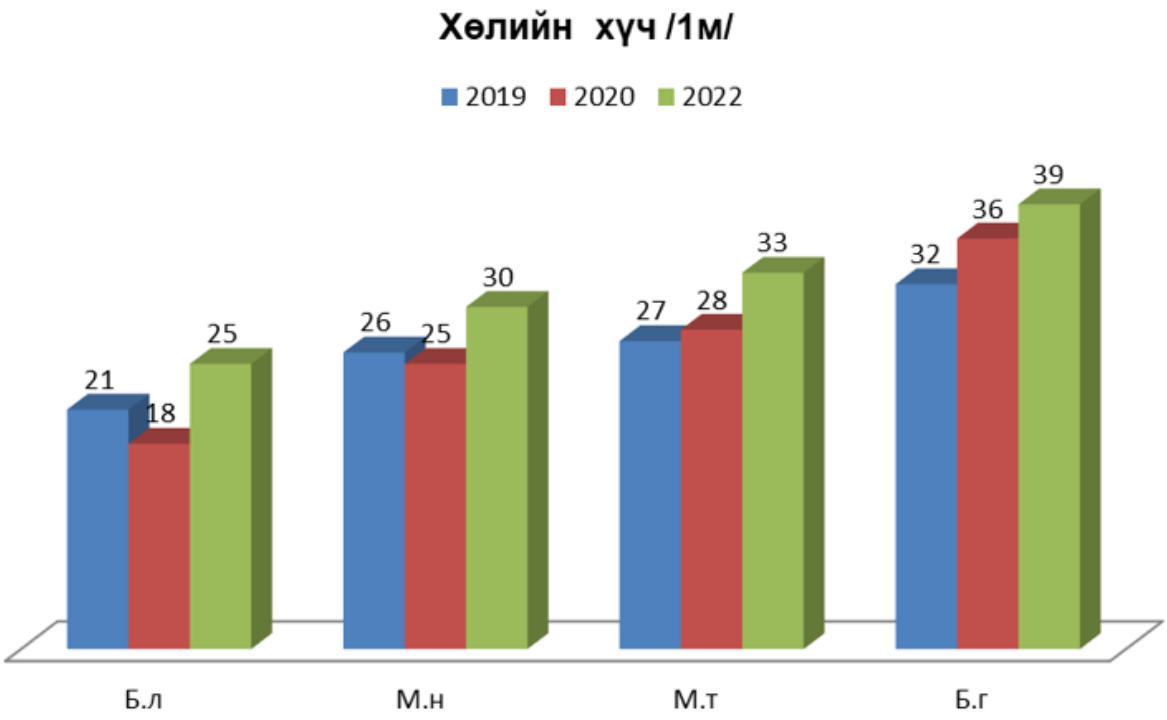
чөлөөт бөх, жудо бөхийн сурагчдын бие бялдрын хөгжилт, бэлтгэлжилтийн түвшинг харьцуулан судалсан нь /эрэгтэй, эмэгтэй/

ЭРЭГТЭЙ ТАМИРЧИН СУРАГЧИД:

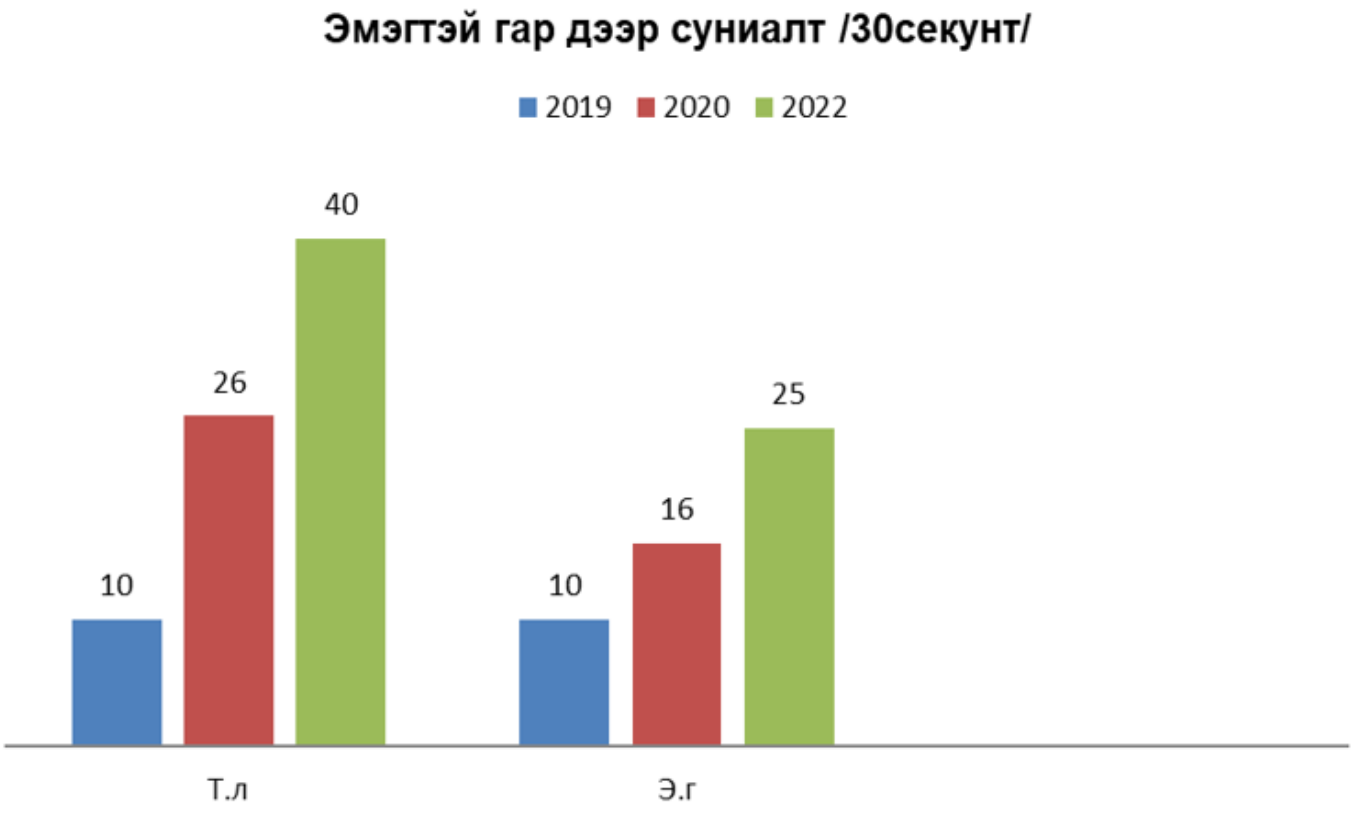


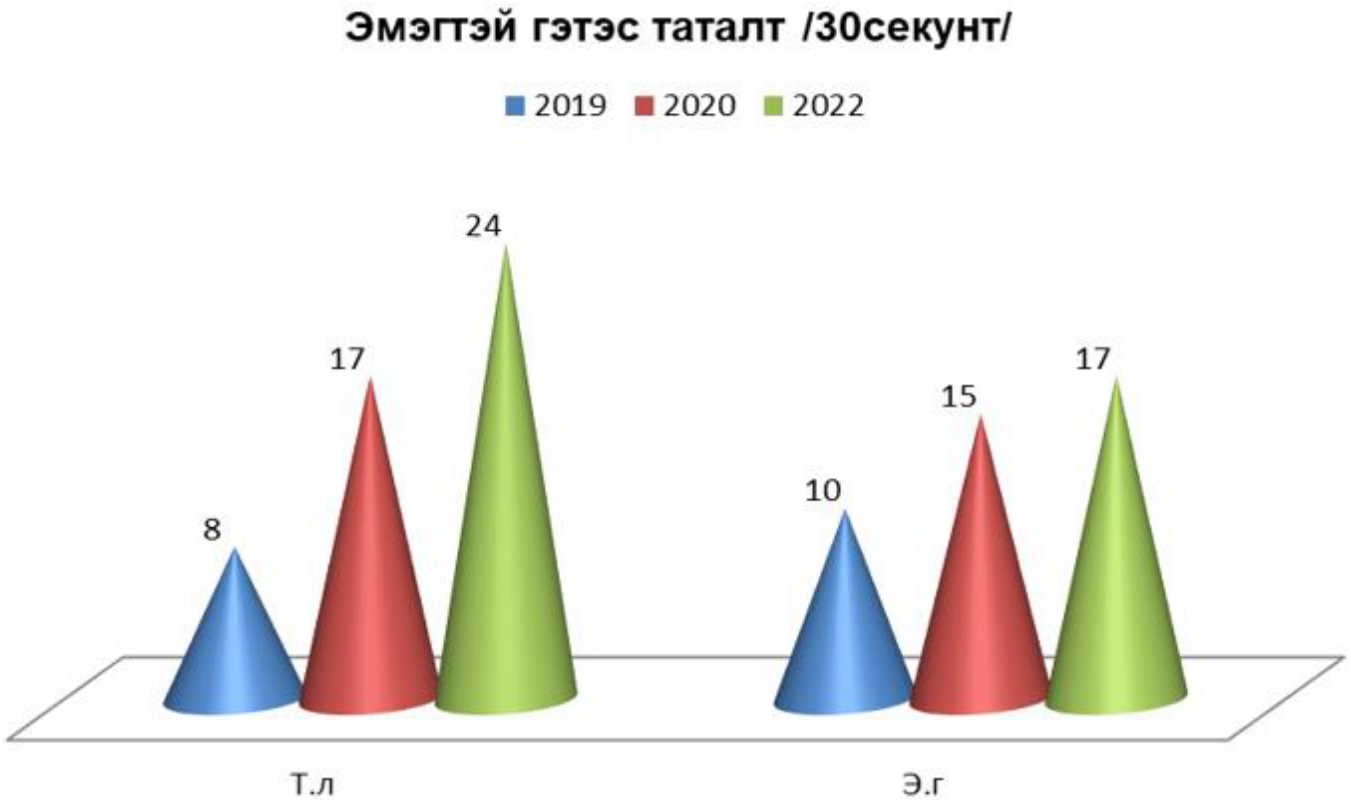

Гар дээр суниалт 30секунт
2019
2020
2022
30
25
40
26
22
42
23
20
35
50
55
60
Б.л
М.н
М.т
Б.г

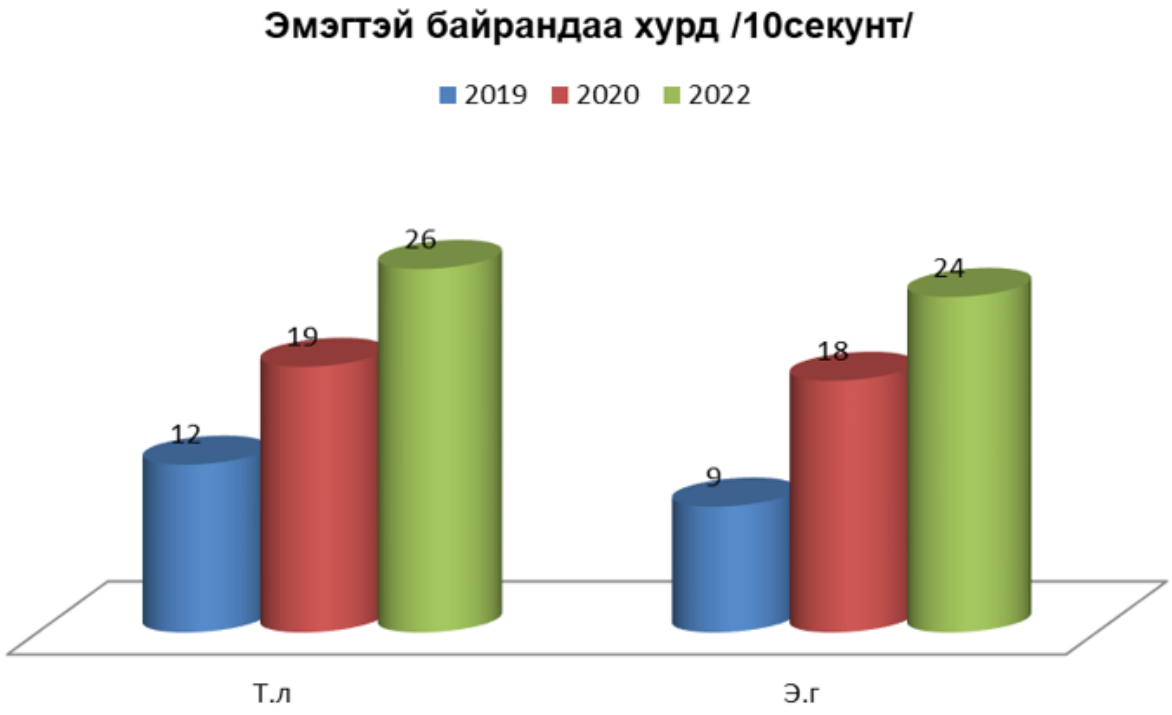

Гэдэс таталт/30секунт/
2019
2020
2022
24
19
38
19
26
40
26
20
34
34
37
53
Б.л
М.н
М.т
Б.г

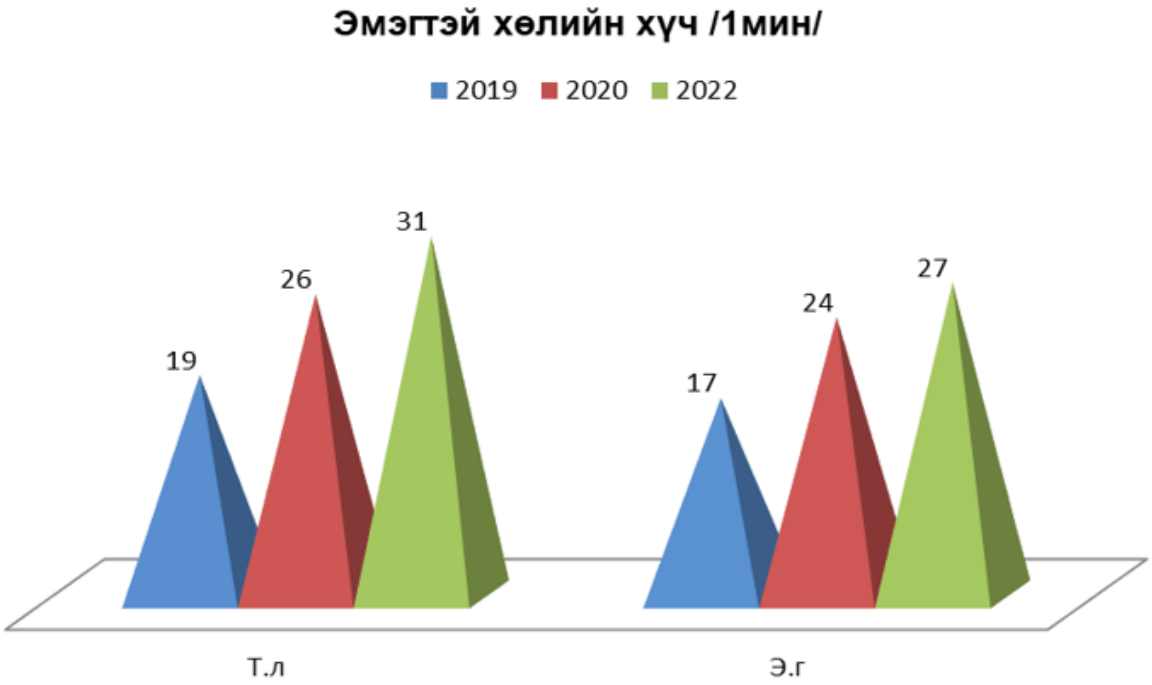


ЭМЭГТЭЙ СУРАГЧИД:




Эмэгтэй гэтэс таталт /30секунт/
2019
2020
2022
24
17
8
10
15
17
Т.л
Э.г


Эмэгтэй байрандаа хурд /10секунт/
2019
2020
2022
26
19
12
9
18
24
Т.л
Э.г



ДҮГНЭЛТ:

Судалгаанаас харахад: 2019-2022 оны хооронд хичээл дээрх бэлтгэлийн үр дүнд эрэгтэй сурагчдын хувьд Гар дээр суналт нь хамгийн их нь 60 удаа, хамгийн бага нь 35удаа хийсэн байна. Харин гэдэс таталт нь хамгийн их нь 53 удаа, хамгийн бага нь 38 удаа, Байрандаа хурд хамгийн бага нь 17 удаа хамгийн их нь 29 удаа хийсэн. Хөлийн хүч хамгийн бага нь 25 удаа бол хамгийн их нь 39 удаа хийсэн байна.

Эмэгтэй сурагчдын хувьд харин Гар дээр суниалт хамгийн их нь 40 хамгийн бага нь 25 гэдэс таталтын хувьд бол хамгийн их нь 24 удаа хамгийн бага нь 17удаа, Байрандаа хурд нь хамгийн их нь 26 удаа,хамгийн бага нь 24 удаа бол Хөлийн хүчийн хамгийн ихэн 31 удаа бол хамгийн бага нь 27 . Үүнээс үзэхэд Чөлөөт бөх,Жудо бөхийн бэлтгэл сургалтыг хувьд бие бялдрын түвшин нь илүү сайн өв тэгш хөгжиж бэлтгэлжилт нь сайжраж аймгийн болон улсын тэмцээнүүдэд оролцож амжилт гаргах нь харагдаж байна.

НОМ ЗҮЙ:

1. Алтанцэцэг Л. (2015) Бие бялдрын хүмүүжлийн онол арга зүй
2. Лхагвасүрэн Г. (1995) Бие бялдрын хүмүүжлийн онол арга зүй
3. Цэцэгдэлгэр Ц. (2018) сурагчдын бие бялдрын өсөлт, хөгжилт,бэлтгэлжилтийн өөрчлөлтийн харьцуулан судалсан нь
4. Цэрэн-дорж Га. (1997) Хүүхдийн бие бялдрыг хөгжүүлэх ажлын агуулга, арга зүйн зохион байгуулалт

«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА»

Медведева Светлана Анатольевна

тренер-преподаватель по плаванию 1 КК

муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа №1»

г. Усолье-Сибирское

dush-usolie-sib@mail.ru

В данном докладе представлена методическая разработка тренера-преподавателя по плаванию, которая основывается на анализе литературы по данной теме, педагогическом эксперименте и многолетнем опыте работы тренера-преподавателя по плаванию.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Я, Медведева Светлана Анатольевна, работаю тренером-преподавателем по плаваниюв муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1» с 2008 года. Занятия с детьми провожу в плавательном бассейне «Чайка».

Сложность в работе заключается в том, что этот бассейн изначально не приспособлен для начального обучения детей плаванию. Глубина бассейна 150 см. на мелкой его части, а средний рост семи-восьмилетних детей 120 см. В таком бассейне невозможно применить традиционную методику обучения плаванию.

Анализ научно-методической литературы позволил обнаружить лишь несколько работ, посвященных этой проблеме. Все изученные мною авторские методики применяются тренерами в своих условиях, которые не всегда соответствуют специфике плавательного бассейна «Чайка». Несмотря на данные публикации, еще остается недостаточно освещенным вопрос о таких составляющих методики, как конструкция и способ применения поддерживающих средств на воде, необходимость их применения, а также последовательность изучения способов плавания.



При подходе к проблеме обучения детей на глубокой воде я поставила перед собой следующие задачи:

1. Обобщить опыт тренеров-практиков, работающих по обучению плаванию детей на глубокой воде.

2. Отобрать и скорректировать все лучшее из изученных методик для применения их в условиях глубокого бассейна.

3. Проверить, с какого способа плавания лучше начинать обучение детей в условиях глубокого бассейна.

На первом этапе исследования я проработала публикации-рекомендации тренеров, работающих по обучению плаванию на глубокой воде, а также просмотрела проводимые ими отдельные занятия.

В результате определила наиболее подходящий режим работы в спортивном зале и плавательном бассейне.

Частота занятий в первые 3 месяца начального обучения 3раза в неделю, время одного занятия – 90 минут (45 минут на суше, 45 минут в воде с учётом температурного режима в бассейне). Оптимальное количество детей в группе – 15 человек.

На втором этапе мною был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте я задействовала две группы начальной подготовки. При обучении первой группы я применяла плавательные средства - нарукавники и поддерживающие пояса, при обучении второй группы не применяла нарукавники и использовала плавательные доски и ласты только после того, как у детей выработалось «чувство воды».

Результаты эксперимента показали, что дети, которые начинали обучение без вспомогательных средств, дольше оставались у бортика (8-12 занятий), но они, доверяли мне и, у них сложилось полноценное «чувство воды». Дети из группы, которая начинала обучение с нарукавниками, выполняла задания с неточностью (им мешали нарукавники, сковывая движения рук). После снятия нарукавников оказалось, что у этой группы нет полного «чувства воды», дети привыкли доверять опоре на руках.

Исходя из полученных результатов, я сделала вывод, что обучение плаванию без нарукавников приводит к более лучшему освоению основ плавания.

Третий этап исследования я начала проводить, когда дети уверенно держались на воде. Первую группу детей я начала обучать плаванию по схеме «кроль-спина», вторую – «спина-кроль». Лучшие результаты в обучении показали дети первой группы, так как при плавании на спине дети не видят дно, и они не могут расслабиться и почувствовать воду.

После решения поставленных задач я разработала собственную методику, которая соответствует работе в бассейне «Чайка».

Данная методика применяется мною при начальном обучении плаванию детей 7-8 лет на протяжении многих лет и предусматривает проведение занятий в спортивном зале и в глубоком плавательном бассейне. Она рассчитана на 16 занятий. После прохождения этого курса дети уверенно чувствуют себя на воде, и дальнейшее обучение спортивному плаванию всеми стилями происходит по традиционной методике.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

I ЭТАП: ЗАНЯТИЯ с 1 по 4 (табл. 1, 2)

Задачи:

1. Обучать в бассейне выполнению упражнений для освоения с водой.

2. Обучать в зале выполнению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

3. Развивать координационные способности на суше и в воде.

4. Воспитывать смелость, отсутствие боязни воды, доверие к тренеру-преподавателю.

Таблица 1.Содержание занятий на I этапе спортивном зале

№ п/п	Содержание	№ занятия			
		1	2	3	4
1	Организационные мероприятия	+	+	+	+
2	Первая часть комплекса ОРУ	+	+		
3	Вторая часть комплекса ОРУ			+	+
4	Эстафета "Кто быстрее"(с предметами)	+	+	+	+

Таблица 2.Содержание занятий па I этапе в плавательном бассейне

№ п/п	Содержание	№ занятия			
		1	2	3	4
1	Организационные мероприятия	+	+	+	+
2	Опускание лица с выдохами в воду, держась за бортик бассейна двумя руками	+	+	+	+
3	То же, держась за бортик бассейна одной рукой	+	+	+	+
4	Ныряние с выдохами в воду, держась за бортик бассейна двумя руками	+	+	+	+
5	То же, держась за бортик бассейна одной рукой			+	+
6	Имитация произвольных гребковых движений одной рукой, держась за бортик бассейна			+	+
7	Выполнение двумя руками опорного гребка в безопорном положении			+	+
8	Свободное купание			+	+

II ЭТАП. ЗАНЯТИЯ с 5 по 14 (табл. 3, 4)

Задачи:

1. Обучать в бассейне параллельно спортивным способам плавания на спине и на груди.

2. Обучать в зале упражнениям, имитирующим спортивные способы плавания: на спине, на груди, брасс, дельфин; дыхательным упражнениям.

3. Совершенствовать, в зале выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

4. Развивать координационные способности на суше и в воде.

5. Воспитывать внимательность, настойчивость, чувства уверенности в себе и доверия к преподавателю.

Таблица 3.Содержание занятий на II этапе вспортивном зале

№ п/п	Содержание	№ занятия									
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Комплекс ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения, имитирующие способ на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения, имитирующие способ кроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения, имитирующие способ брасс					+	+	+	+	+	+
5	Упражнения, имитирующие способ дельфин					+	+	+	+	+	+
6	Комплекс дыхательных упражнений №1		+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Комплекс дыхательных упражнений №2			+	+	+	+	+	+	+	+
8	Эстафета	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 4.Содержание занятий на II этапе в плавательном бассейне

№ п/п	Содержание	№ занятия									
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Выдохи в воду, держась за бортик бассейна одной, двумя руками, с открыванием глаз под водой и задержкой дыхания на 3-5 с	+	+	+	+						
2	Плавание способом кроль с работой ногами, держась за бортик бассейна и выполняя выдохи в воду	+	+	+	+						
3	Упражнения "звездочка на спине" и "звездочка на груди", придерживаясь рукой за бортик				+	+					
4	Проплывание коротких отрезков (2-4 м) произвольным способом				+	+					
5	Упражнения "стрелочка на спине" и "торпеда на спине"					+	+				
6	Упражнения "стрелочка на груди" и "торпеда на груди"					+	+				
7	Плавание на спине с работой только ногами, руки вдоль туловища						+	+	+	+	
8	Плавание на спине с работой только ногами, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища						+	+	+	+	
9	Плавание на спине с полной координацией работы ног и рук							+	+	+	+
10	Плавание на груди, работают только ноги, плавательная доска в вытянутых руках							+	+	+	+
11	Плавание на груди с работой ногами и руками, без дыхания										+
12	Упражнение ноги работают кролем, одной вытянутой рукой держаться за бортик бассейна, другая выполняет гребки кролем, вдох под гребущую руку									+	+

13	То же, но в вытянутой вперед руке плавательная доска										+
14	Свободное купание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Занятия № 15 и 16 предусматривают проведение контрольных испытаний по изученному материалу с целью выявления усвоенного материала. Дети, которые успешно справились с заданиями, продолжают обучение плаванию на спине и на груди в полной координации. Дети, которые не справились с материалом - проходят обучение ещё раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После того, как я стала применять составленную мною методику начального обучения плаванию, результативность обучения повысилась. Дети, прошедшие обучение плаванию в глубоком бассейне не отличаются от детей с традиционной методикой обучения плаванию. У таких детей на начальном этапе формируется специфический навык плавания при безопорном положении тела. Дети стали доверять мне и как следствие начальное обучение плаванию проходило без психологических проблем у детей. Результативность такого подхода к начальному обучению плаванию сказалась на выступленияхна соревнованиях в «незнакомых» бассейнах. Дети без боязни глубины выполняли старт с тумбочки и проплывали дистанцию.

Продолжая тренироваться - становятся чемпионами.



«ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ»

Константинова Екатерина Георгиевна

тренер-преподаватель по легкой атлетике

высшая КК

муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа №1»

г. Усолье-Сибирское

341969@mail.ru

Резюме

Работа с группами начальной подготовки (1-3 года обучения) в корне отличается от тренировки взрослых спортсменов. Это основополагающий принцип, который необходимо всегда помнить и учитывать молодым коллегам. На практике тренеры увлекаются погоней за

высокими результатами, применяя быстродействующие средства и методы, используемые в тренировке взрослых спортсменов, а обучение технике проходит монотонно и не интересно, подробно останавливаясь на мелких деталях.

Ключевые слова: тренировка, группы начальной подготовки, средства, методы, физические качества, соревнования, игра, сенситивные периоды, дистанционное обучение, онлайн-соревнования.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Правильно построить тренировочный процесс в группах начальной подготовки можно только с учётом возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма. Так, у детей интенсивно растёт скелет и мускулатура, но идёт отставание сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кости и мышцы ещё хрупкие и слабые. Устойчивость внимания недостаточна, дети часто отвлекаются, им свойственна высокая эмоциональность.

Детский организм хорошо переносит кратковременные скоростно-силовые упражнения, а статические усилия сопровождаются быстрым утомлением. Большие по объёму нагрузки приводят к высоким энерготратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать резких толчков во время приземления, неравномерных нагрузок на правую и левую ноги, общих больших перегрузок. Всё это может вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к

плоскостопию, нарушению осанки. Ограничена у детей и способность работать «в долг». При мышечной нагрузке наблюдается большая напряжённость функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокая кислородная стоимость работы. Всё это необходимо учитывать в работе с детьми.

Набор в группы первого года обучения начинается в 8-9 лет.

Задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение основными навыками;
- создание предпосылок для роста результатов в старшем возрасте.

Тренировки проходят 3-4 раза в неделю по 1.5 часа. Почти всё время приходится на закладку фундамента разносторонней подготовки, развития физических качеств, необходимых для узкой специализации в будущем.

В этом возрасте можно развивать почти все качества и обучать всем движениям. Необходимо освоить так называемую «школу» движений, предлагая спортсмену различные варианты выполнения упражнений. Всё это будет служить залогом дальнейших успехов спортсмена и позволит избежать спада или застоя результатов.

Основными средствами на этом этапе подготовки являются бег, прыжки, метания, а также элементы борьбы, гимнастика, плавание, катание на лыжах, санках, коньках, спортивные игры, умелое сочетание занятий в зале и на воздухе. Чем моложе атлеты, тем разностороннее должны быть средства подготовки.

В младшем школьном возрасте развитие одного физического качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств. Так, развивая быстроту и силу, мы повышаем скоростно-силовые качества.

Необходимо исключить в юном возрасте «острые» специализированные упражнения, такие как спрыгивания, штанга, бег на время в большом объёме, которые приводят к резкому повышению результатов, но в дальнейшем становятся малоэффективными, не дают необходимых сдвигов в организме.

Устраивая небольшие соревнования под девизом: «Сколько движений в твоей кладовой?», тренер стимулирует детей придумывать новые движения. А имея за плечами большой запас двигательного опыта, новичок в дальнейшем быстро овладевает спортивной техникой, так как в каждом движении встречаются ранее известные или похожие элементы.

В работе с группами начальной подготовки нельзя долго «засиживаться» на техническом выполнении упражнений, так как автоматизация сейчас отрицательно сказывается в дальнейшем. Лучше идти путём развития координации. Для этого выполняются упражнения в необычных условиях, с изменением исходного положения, со сменой способов выполнения упражнений, отталкиваясь как левой, так и правой ногой, с правой и левой стороны, прыжки с места спиной вперёд или боком, выполняя упражнения в фазе полёта и многое другое.

При развитии физических качеств и навыков юных атлетов применяются следующие методы: повторный, равномерный или непрерывный, переменный, круговой метод, игровой и соревновательный, метод контрольных упражнений.

Применение соревновательного метода позволяет приучить детей к соперничеству, воспитывает силу воли, трудолюбие, характер.Соревноваться можно в каждом тренировочном занятии в любом виде: в прыжках – кто сделает меньшее количество прыжков на определённом расстоянии или кто быстрее преодолеет это расстояние прыжками; то же в беге; в метаниях –

кто точнее попадёт в цель, кто дальше пройдёт на руках, подтянется большее количество раз и т.д.

Соревнования в отделении лёгкой атлетики в этом возрасте проводятся ежемесячно по различным видам: бег на дистанциях 50, 60, 200, 300 метров, прыжках в длину и высоту.

Тренеру необходимо знать, что в отличие от взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть прежде всего игра. Более квалифицированный тренер умеет любую тренировку или большую её часть превратить в игру. Например, нудный длительный бег можно сделать интересным, разработав сценарий, по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направление, скорость и характер бега. А укреплять основные группы мышц лучше не посредством однообразного повторения одного и того же упражнения, а с помощью эстафет. Например, в наклоне перекатываем мяч клюшкой или ракеткой – для мышц спины. Для укрепления мышц ног можно выйти кататься на санках с горы – дети даже не заметят, как проделают большую работу, и на следующий день у них будут слегка болеть ноги. А укреплять стопу можно катанием на коньках. Тренировки не должны повторяться изо дня в день, иначе они наскучат, необходимо огромное разнообразие, высокая эмоциональность.

Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса необходимо учитывать сенситивные, т.е. критические периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно. Специфически направленное воздействие в этот период вызывает стойкий морфологический и функциональный сдвиг. Учитывать наивысшие показатели прироста отдельных физических качеств и является задачей тренера.

Сенситивные периоды развития основных физических качеств представлены в таблице.

Таблица № 1

Физическое качество	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет
Быстрота движений	+	+	+	+				
Быстрота реакции		+	+	+		+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+		+	+	+	+
Абсолютная сила							+	+
Общая выносливость		+	+	+		+	+	
Скоростная выносливость								+
Координация движений	+	+	+	+				
Подвижность в суставах		+	+	+	+	+		

Если упустить эти периоды в тренировке, то мы затрудним развитие этих качеств в дальнейшем.

Наиболее эффективными средствами развития быстротыявляются подвижные и спортивные игры, эстафеты, бег на время (в небольших количествах), прыжки и прыжковые упражнения, метания камней и легких предметов, и вообще все упражнения, выполняемые в быстром темпе. Выполнять упражнения на быстроту нужно в начале основной части занятий, когда организм ещё не утомлён.

Упражнения скоростно-силового характера должны даваться часто, но понемногу, с чередованием активного отдыха. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического характера. Упражнения на силу должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключающими натуживания.

У детей отстают в развитии мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра. Целенаправленно на эти группы мышц можно воздействовать с помощью круговой тренировки.

Помимо этого в начале учебного года проводится тестирование для определения уровня развития основных физических качеств и в конце занятий даются индивидуальные домашние задания для укрепления отстающих групп мышц. В конце учебного года проводится повторное тестирование и определяется уровень прироста результатов.

В связи с распространением новой коронавирусной инфекции возникла необходимость использования новых методов работы с детьми.

Провёлся мониторинг готовности обучающихся к дистанционной форме обучения (наличие устройств и возможностей интернета, установка необходимых приложений, разработка рекомендаций и памяток по использованию электронной информационно-образовательной среды).

Выявили тех, кто не сможет получать информацию на электронную почту, продумали форму работы с такими обучающимися через месенжерViber или WahtsApp, а также социальные сети.

Цель: дистанционное обучение с применением образовательных технологий

Основные задачи:

- выполнение учебного плана;

- организация учебного процесса посредством дистанционных технологий обучения на основе различных способов доставки электронного контента и доступных инструментов коммуникации обучающихся в электронной информационно-образовательной среде;

- проверка на умение спортсмена проявлять такие качества, как самодисциплина, самостоятельная работа над техникой по виду спорта, общей физической подготовки.

Разрабатывались планы тренировок (конспекты, упражнения с разъяснениями, пояснениями, видеороликами и пр.), которые рассылались родителям

обучающихсядля самостоятельной работы в домашних условиях.

Планы самостоятельной работы для каждой группы обучения разрабатывались в соответствии с учебным планом и общеразвивающей программой по виду спорта «Легкая атлетика».

Время занятий, учитывая уроки в дистанционном режиме в общеобразовательных школах, каждый ребёнок выбирал самостоятельно. Обратная связь о выполнении заданий осуществлялась каждым обучающимся в фото и видео режиме. Тем детям, кому было сложно это выполнить, помогали родители. Связь с родителями постоянно поддерживалась.

Для подготовки и разработки планов для самостоятельной работы использовались сайты

1.ВК

2.Инстаграмм

Кроме того, в режиме онлайн, обучающиеся участвовали в онлайн-акции **Сдаем#ГТО#дома** и в онлайн соревнованиях по подниманию туловища из положения лёжа на спине посвященные Дню Победы. А в акции Рекорд Победы в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лёжа приняли участие не только обучающиеся, но и их семьи. Победители и призёры онлайн-соревнований были награждены грамотами и призами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог можно сказать, чтотренировка юных спортсменов в корне отличается от подготовки взрослых спортсменов. В основе тренировки детей должна быть прежде всего игра. Чтобы правильно построить тренировочный процесс педагогам необходимо учитывать возрастные особенности и основные закономерности развития детского

организма, а так же сенситивные периоды развития физических качеств.

Если тренер будет подходить к своей работе творчески, с изюминкой, используя все свои знания и современные технологии, то будут расти результаты, будет и взаимное удовлетворение тренера и спортсмена от проделанной работы.

Методическая разработка может быть полезна молодым коллегам, начинающим свою педагогическую деятельность.

«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА – КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ»

Соболев Дмитрий Олегович
тренер-преподаватель по велоспорту 1 КК
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа №1»
г. Усолье-Сибирское
dush-usolie-sib@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Рост спортивного мастерства требует расширения круга средств и методов подготовки, повышающих эффективность тренировочных занятий без значительного возрастания объема и интенсивности тренировочной работы, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена. Совершенствование же мастерства велосипедистов, рост их спортивных результатов, как и в других видах спорта, достигается в основном, за счет увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Именно поэтому мы порой наблюдаем срывы и травмы на тренировках и соревнованиях, особенно на учебно-тренировочном этапе. В силу этого, все большую значимость приобретают проблемы поиска новых средств и эффективных методов тренировок по

развитию скоростно-силовых способностей, особенно на учебно-тренировочном этапе в велосипедном спорте.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Скоростно-силовые способности в велоспорте

Понятие «скоростно-силовые способности» широко стали использовать в последние десятилетия для раскрытия представлений о скоростно-силовых возможностях, физических способностей людей, занимающихся спортом. В литературных источниках в данной области можно увидеть, что различные типы скоростных и силовых проявлений (например, в продолжительном беге, статических условиях, скоростно-силовых упражнениях) в двигательной деятельности (спорте) нередко мало связаны или даже отрицательно коррелируют друг с другом.

Скоростно-силовые упражнения присутствуют во всех основных видах спорта, но в разных соотношениях и в разной мере. В одних видах спорта требуются скоростно-силовые способности, в других собственно силовые, а в третьих силовая выносливость.

Скоростно-силовые способности, как говорит само определение, проявляются в различных действиях, когда наряду с силой необходима высокая скорость движений (гонки на велотреке). Определенные скоростно-силовые проявления получили название взрывной силы. Такой термин обозначает способность достигнуть максимального проявления силы по ходу движений в самое возможно короткое время. Оценка производится, в частности, скоростно-силовым индексом, который показывает отношение максимума значения силы в конкретном движении ко времени его достижения.

В особенности специфического фактора определенных скоростно-силовых способностей

юношей, занимающихся велоспортом, выделяют так называемые реактивные свойства мышц. Это проявляется в движениях, которые включают мгновенное переключение от преодолевающего к уступающему режиму работы мышц. Например, рывок на трассе с повышением рельефа(разгон в гору и спуск с нее). Характеризуются тем, что мощность преодолевающих усилий увеличивается под влиянием предварительного быстрого «принудительного» растягивания работающих мышц за счет кинетической энергии перемещаемой массы. Несомненно, развитие данных свойств двигательного аппарата подростков во многом определяет успех в велозаездах по неоднородной местности.

Таким образом, развитие скоростно-силовых способностей в той или иной мере обусловлено развитием собственно силовых способностей. Но, вместе с тем, максимумы показателей скорости движений прямо пропорционально не связаны с максимальными проявлениями силы. Однако, они находятся с механической точки зрения в обратной зависимости («основное уравнение мышечной динамики» А. Хилла).

Формы проявления скоростно-силовых способностей зависят во многом от характера напряжения мышц, выражающийся в различных движениях скоростью развития силового напряжения, его длительности и величины.

Элементарные формы проявления быстроты в совокупности и в различных сочетаниях с другими способностями, а также техническими навыками обеспечивают в комплексе проявление скоростных способностей в сложных движениях, которые характерны для велоспорта. К данным комплексным формам проявления можно отнести:

1. способность быстро развивать скорость на старте до возможного максимума, стартовые

скоростные способности, стартовый разгон в гонке на велотреке;

2. способность достигать наивысшего уровня дистанционной скорости, дистанционные скоростные способности – в шоссейных велогонках;

3. способность быстрого переключения с одного действия на другое и т.п.

Уровень проявления и развития скоростных способностей зависит от следующего:

-скорости перехода нервных центров из состояния торможения в состояние возбуждения и обратно (подвижность нервных процессов);

- совершенства техники движений;

- соотношения различных мышечных волокон, их растяжимости, эластичности;

- содержания АТФ в мышцах, скорости ее восстановления и расщепления;

- эффективности межмышечной и внутримышечной координации;

степени развития силы, волевых способностей, гибкости, координационных способностей.

Очень быстро можно выполнять одно движение и сравнительно медленнее – другое, обладать невысокой дистанционной скоростью и хорошим стартовым ускорением, и наоборот. Тренировка в быстроте реакции практически не скажется на частоте движений. Знание данных фактов для практики в велоспорте очень важно. Так, при подборе упражнений, например, для юных велосипедистов, главной для которых является стартовая скорость, следовательно, необходимо уделять основное внимание не гонкам по дистанции, а быстрым изменениям направления движения и стартовым ускорениям. А, например, в занятиях с велосипедистами-марафонцами необходимо стремиться не к стартовому разгону, а к повышению дистанционной скорости. Относительная независимость между отдельными формами

скоростных способностей говорит о том, что, очевидно, нет единой причины, которая обусловливает максимальную скорость во всех двигательных заданиях без исключения.

Силовые способности представляют собой комплекс различных проявлений юного велосипедиста в определенной двигательной деятельности, понятие «сила» в лежит в их основе.

Скоростно-силовые способности не сами по себе проявляются, а посредством какой-либо двигательной деятельности. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают различные факторы, вклад которых меняется в зависимости конкретных двигательных условий и действий в каждом конкретном случае (вид физических способностей, половых, возрастных и индивидуальных особенностей).

Среди них можно выделить:

- собственно мышечные;
- личностно-психические;
- центрально-нервные;
- биохимические;
- биомеханические;
- физиологические факторы;
- условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, зависящие от соотношения красных (относительно медленно сокращающихся) и белых (относительно быстро сокращающихся) мышечных волокон; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; активность ферментов мышечного сокращения; способностей о межмышечной координации; массу мышц и физиологический поперечник.

Личностно-психические факторы проявляются готовностью юного велосипедиста к проявлению

мышечных усилий, включающие в себя волевые и мотивационные компоненты, а также эмоциональные процессы, которые способствуют проявлению интенсивных или максимальных и длительных мышечных напряжений.

Центрально-нервные факторы проявляются в частоте (интенсивности) эффекторных импульсов, которые посылаются к мышцам, координации их расслаблений и сокращений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

Специфическое влияние на проявление скоростно-силовых способностей оказывают биохимические (гормональные), биомеханические (прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, расположение тела и его частей в пространстве, величина перемещаемых масс и т.д.), физиологические (особенности функционирования центрального и периферического кровообращения, дыхания и др.) факторы.

Круговая тренировка - это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе. Разработана R.E. Morgan и G.T. Anderson в 1953 году (University of Leeds in England). Носит изнурительный характер, требует длительного восстановления.

Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение имеет определённое число повторений или выполняется за определённый промежуток времени. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 30 с), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2-3 мин).

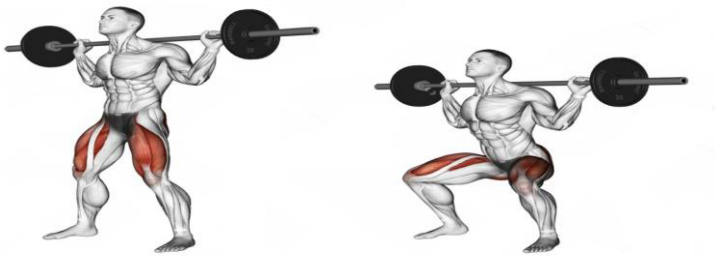
За одну тренировку прорабатываются все основные мышечные группы тела (каждое упражнение на отдельную группу), одно занятие может включать от 2 до 6 кругов, общая продолжительность тренинга 30-60 минут (не более). Методика пригодна как для начинающих (подготовка организма к нагрузкам), так и для более опытных спортсменов для решения различных тактических задач (сушка, выносливость, сила). Круговые тренировки могут носить волновой характер (слабая, средняя и высокая). Интенсивность увеличивается по мере роста числа кругов, повторений и укорочения периодов отдыха.

Для развития специальных скоростно-силовых способностей выполнялись следующие упражнения специальной физической подготовки юных велосипедистов:

1. Приседания классические (рис.1).



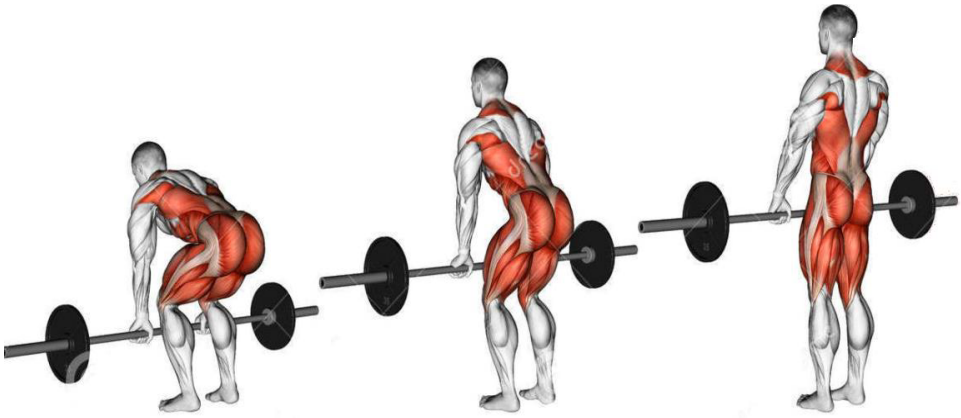
2. Приседания со штангой на плечах (рис.2).



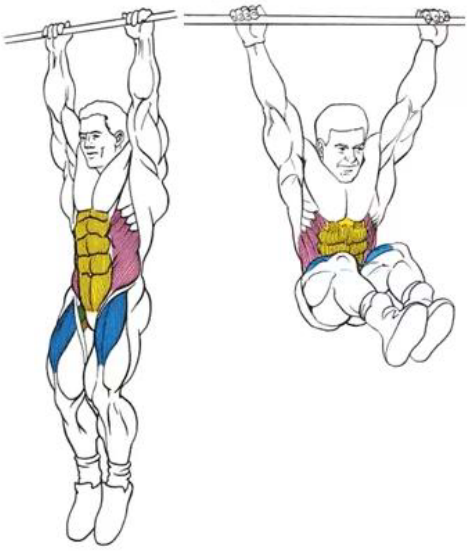
3. Ходьба по лестнице с партнером (рис.3).



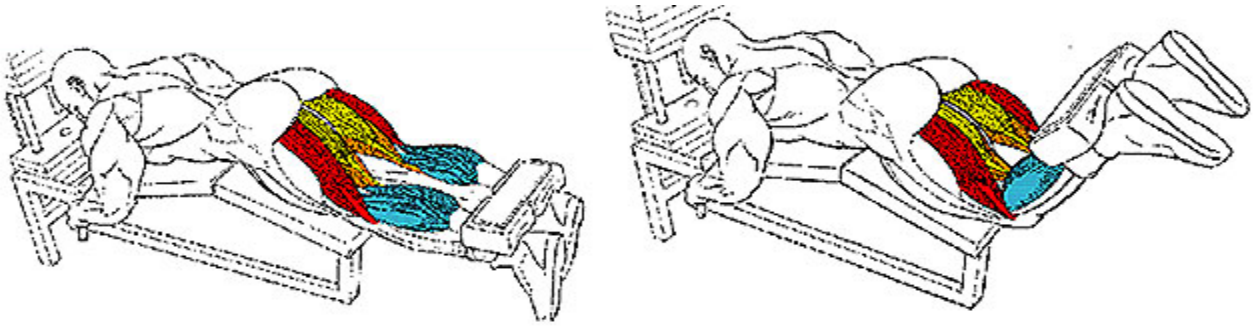
4. Становая тяга (рис.4).



5. Подтягивание ног на тренажере (рис.5).



6. Упражнение на заднюю поверхность бедра (тренажер) (рис.6).



Особенность выполнения данных упражнений заключается в том, что они выполняются статодинамическим способом (равномерно, без фазы расслабления), до отказа, с отдыхом 1-3минуты, отягощение 70% от массы своего тела.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном спорте ограниченное время, отводимое на тренировку и подготовку к соревнованиям, требует решения проблем повышения уровня работоспособности и минимизации энергетических затрат для формирования необходимого уровня физической подготовленности. Несмотря на это в рамках данного этапа закладывается так называемая функциональная база подготовленности спортсмена, вообще, велосипедиста, в частности. Стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Следствием такой работы является увеличение ЧСС, долговременное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и легких. Подобный аэробный эффект характеризуется следующими проявлениями: повышение эффективности работы легких; улучшение системы кровотока путем увеличения кровеносных сосудов, их эластичности,

снижения дистонии; улучшение состава крови, в особенности повышение содержания красных кровяных телец и гемоглобина; повышение жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов; улучшение работы сердца (оно приобретает способность работать с большими нагрузками); улучшение сна и т.д.

Соответственно, при планировании тренировочной подготовки велосипедистов необходимо создавать базу именно для перечисленных выше функциональных показателей. Очевидно, что на этапе начальной подготовки этого можно добиться, в большей степени, в рамках физической подготовки. Это предположение подтверждается общеизвестным правилом - начальное разучивание технических приемов не должно происходить на фоне утомления. То есть, при решении задач технической подготовки величина нагрузки будет недостаточной для возникновения ближайшего и, соответственно, отставленного эффекта.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯЧЕЙ

Петрученя Ирина Викторовна

инструктор- методист 1 КК

муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа №1»

г. Усолье-Сибирское

dush-usolie-sib@mail.ru

Как известно, одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса обучения и подготовки юного спортсмена. Строится круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах обучения.

Рост спортивных достижений, в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания. Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. При этом управление тренировкой юных спортсменов возможно только при научно обоснованных рекомендациях по общим и частным вопросам.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: выявление особенностей технической подготовки игроков настольного тенниса на начальном этапе обучения и разработка методики по ее совершенствованию.

Задача: обеспечение формирования таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с

сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Настольный теннис состоит из пяти элементов: скорость, мощь, вращение, траектория и точность.

Скорость – это ядро. Это главенствующий фактор в развитии игры, понимание которого гораздо глубже, чем просто скорость нанесения ударов. Скорость также включает момент соприкосновения, неожиданность удара, работу ног и способность приспосабливаться к изменениям. Все вышеперечисленное требует быстроты исполнения.

Мощь – это основа. Для обеспечения выполнения тактических установок и силового давления необходима мощь.

Вращение – это средство. Эффект вращения постоянно возрастает в современном настольном теннисе. Вращением можно обезопасить удары соперника и, в то же время, придать стабильность собственным ударам.

Траектория – это гарантия. Правильно выбранная траектория обеспечивает высокий процент точных попаданий. С другой стороны, хорошие удары и мастерство недостаточны, если не гарантированно постоянство.

Точность – это душа. Настольный теннис – это обоюдное соперничество. Контрдействия носят интригующий характер. Выигрывая состязания в точности попадания, игрок получает возможность полностью осуществить выполнение тактических задач.

Если скорость, мощь и вращение относятся к динамике, то траектория и точность к защите.

Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Спортивная техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий в настольном теннисе непосредственно связана со спортивной тактикой, как общим способом объединения всей совокупности данных действий ради достижения соревновательной цели (т.е. формой организации соревновательной деятельности в целом). Различия между этими понятиями не абсолютны. В процессе состязания спортивная техника практически неотделима от тактики, что находит свое выражение в понятии «технико-тактические действия».

Основная задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы теннисисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях и

обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий настольным теннисом. По сути, в технической подготовке решается целых ряд задач: познание теоретических основ спортивной техники (что относится к числу основных задач теоретической подготовки); моделирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена; формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в текущих состязаниях; последующее преобразование и обновление форм техники, создание на достаточно высокой ступени спортивного мастерства принципиально новых вариантов спортивной техники, никем не применявшихся ранее.

Под техникой подразумевают определенную манеру выполнения движения, цель которого - решить определенную двигательную задачу оптимальным способом. В настольном теннисе технику можно определить как форму движения, где понятие "форма" включает в себя не только внешний вид, но и структуру, и временную организацию. Техника включает различные элементы, такие как:

- основная стойка и исходное положение;
- работа ног;
- движение корпуса;
- движение верхнего плечевого пояса;
- движение плеча, предплечья, кисти и пальцев руки;
- траектория движения ракетки и ее положение.

Есть много элементов, которые играют важную роль в выполнении удара, такие, как скорость и направление движения, точка удара в соответствии с траекторией полета мяча и расстоянием от стола, угол ракетки в момент удара и единство всех движений игрока, направленных на выполнение удара.

В дальнейшем мною была разработана методика, на основе материалов старшего тренера юношеской сборной команды России Астахова С.В. об УТС сборной команды России совместно с китайскими ровесниками в международном центре настольного тенниса г. Женгдинга, направленная на обучение технико-тактических действий с использованием большого количества мячей. Реализация разработанной методики направленной на оптимизацию технико-тактической подготовки юных теннисистов осуществлялась на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки.

Теннисисты разбиваются по тройкам, проходит отработка технико-тактических заданий с использованием большого количества мячей (табл.) Тройку образовывает тренер или спарринг-партнер, который следит за правильностью выполнения технических элементов при использовании технико-тактических заданий с использованием большого количества мячей, набирается полный таз мячей (приблизительно от 70 до 100) и «набрасывается» в среднем темпе до конца задания (иногда темп варьируется, в зависимости от направленности задания). Задания выполняются по 2-3 минуты, затем занимающиеся меняются. Если в момент работы теннисист утомляется, то осуществляется пауза в несколько секунд и продолжается выполнение заданий. Все очень однообразно. Вся тренировка проходит с одним и тем же напарником, с которым ставит тренер в самом начале тренировки.

Таблица

Выполнение технико-тактических заданий с использованием большого количества мячей.

Задачи	Содержание	Дозировка

Последовательность заданий (каждое последующее задание исходит из предыдущего, осложняясь новым направлением атаки).		
1. Отработка скидки справа.	1-Тренер или спарринг-партнер «набрасывает» укороченные мячи с нижним вращением в правый угол. Х- спортсмен выполняет только скидку.	2-3 мин.
2. Отработка техники передвижения и начала атаки.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» укороченный мяч с нижним вращением в правый угол. Х- спортсмен выполняет укороченный удар справа («оставляет коротко») 2-Второй мяч «бросается» длинно с нижним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет удар справа с захода.	2-3 мин.
3. Отработка передвижения и усиление после начала атаки.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» укороченный мяч с нижним вращением в правый угол. Х- спортсмен выполняет укороченный удар справа («оставляет коротко») 2-Второй мяч «бросается» длинно с нижним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет удар справа с захода. 3-Третий мяч «бросается» длинно с верхним вращением в правый угол. Х- Спортсмен выполняет завершающий удар справа (усиление) из правого угла.	2-3 мин.
4. Отработка передвижения и	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» укороченный мяч с нижним вращением в правый угол.	2-3 мин.

усиление после начала атаки.	Х- спортсмен выполняет укороченный удар справа («оставляет коротко») 2-Второй мяч «бросается» длинно с нижним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет удар справа с захода. 3-Третий мяч «бросается» длинно с верхним вращением в правый угол. Х- Спортсмен выполняет завершающий удар справа (усиление) из правого угла. 4-Четвёртый мяч «бросается» длинно с верхним вращением в левый угол. Х- Спортсмен выполняет завершающий удар слева из левого угла.	
Последовательность этих заданий выдерживается ежедневно, на каждой тренировке в начальной части работы на БКМ.		
Далее следуют задание на совершенствование различных аспектов техники и тактики теннисистов(последовательность в очередности заданий не наблюдается).		
5. Отработка передвижения	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинный мяч с верхним вращением в правый угол. Х- спортсмен выполняет контрудар справа. 2-Второй мяч «бросается» длинно с верхним вращением в центр стола. Х- спортсмен выполняет удар справа.	2-3 мин. (70 - 100 мячей
6. Отработка	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинный мяч с верхним вращением в правый угол.	2-3 мин. (70 - 100 мячей

передвижения	Х- спортсмен выполняет контрудар справа. 2-Второй мяч «бросается» длинно с верхним вращением в левый угол стола (но не косо влево) Х- спортсмен выполняет удар справа.	
7. Развитие реакции и начала атаки справа.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинные мячи с нижним вращением по всей зоне стола (темп средний или равномерный). Х- спортсмен выполняет только удары справа. Иногда это задание усложняется добавлением укороченных мячей, изменяя тем самым привычный рисунок передвижения.	2-3 мин. (70 - 100 мячей
8. Развитие реакции и атаки справа.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинный мяч с верхним вращением либо вправо, либо косо влево(мяч «бросается» быстро и неожиданно через паузу для того, чтобы спортсмен смог занять исходную позицию перед последующим ударом). Х- спортсмен выполняет только удар справа.	2-3 мин. (70 - 100 мячей
9. Отработка атаки слева.	1-Тренер или спарринг-партнер «набрасывает» длинные мячи с нижним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет только удар слева. Это задание можно начинать «выходом атакой» их коротких мячей.	2-3 мин. (70 - 100 мячей

10. Отработка техники передвижения и усиление после начала атаки слева.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинный мяч с нижним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет начала атаки слева контрударом. 2-Второй мяч «бросается» длинно с верхним вращением в левый угол. Х- спортсмен выполняет удар справа с захода. 3-Третий мяч «бросается» длинно с верхним вращением в правый угол. Х- спортсмен выполняет завершающий удар справа (усиление) из правого угла.	2-3 мин. (70 - 100 мячей)
11. Развитие координации и реакции.	1-Тренер или спарринг-партнер «бросает» длинные мячи с верхним вращением по всей зоне стола (темп быстрый, но в пределах адаптации к попаданию на стол). Х- спортсмен производит двустороннее нападение как контрударами, так и ударами.	2-3 мин. (70 - 100 мячей)
12. Отработка подач.	Выполнение коротких и длинных подач с нижним, верхним вращением.	200 – 300 мячей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая с двумя группами, одна из которых была экспериментальной – работа с большим количеством мячей, а другая работала по стандартной методике для ДЮСШ с использованием одного или нескольких мячей мною была отмечена динамика результатов технико-тактической подготовленности игроков экспериментальной группы, которая показала выше уровень контрольной группы на конец эксперимента,

что определяет положительный эффект внедрения оптимизированной методики.

1. Одной из важных задач на этапе начальной подготовки юного теннисиста особое внимание следует уделять преподаванию базовой техники – таким образом, будет заложена здоровая основа для его дальнейшего спортивного мастерства. Применение в тренировочном процессе технико-тактических заданий с использованием большого количества мячей будет способствовать повышению уровня технической подготовки игроков в настольный теннис на начальном этапе подготовки.

2. Тренер при обучении технического элемента обязан выбрать оптимальную продолжительность для выполнения каждого упражнения. Упражнение, чтобы быть эффективным, должно длиться не менее 15 минут; выполняя однообразные упражнения на базовую технику удара, дети быстро теряют интерес к настольному теннису. Таким образом, при составлении программы тренировок необходимо учитывать две цели: обеспечивать интенсивное обучение базовой технике ударов и прививать ребенку любовь к настольному теннису, применяя различные методы тренировок.

3. Разработанная методика по совершенствованию технической подготовки игроков в настольный теннис на начальном этапе обучения в основе, которой заложено распределение времени на тренировке выполнения технико-тактических заданий с использованием большого количества мячей позволяет повысить результаты технико-тактической подготовленности игроков в настольный теннис.

ФОРМАТ СОРЕВНОВАНИЙ – МОТИВАЦИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНА

Сенцов Александр Николаевич

мастер спорта СССР по биатлону

тренер-преподаватель по биатлону

муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа №1»

г. Усолье-Сибирское.

senbiat@mail.ru

Резюме. В докладе предлагается система соревнований юных биатлонистов, направленная на обучение техническим действиям, а не форсированием функциональной подготовки с минимизацией психологического «выгорания» юного спортсмена на этапе детско-юношеского спорта.

Ключевые слова: формат соревнований, преемственность, специфика учебного и тренировочного процессов

Основная часть

Как известно биатлон комплексный вид спорта, где сочетаются два противоположных вида спорта,

динамический - лыжные гонки и статический – стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя». В биатлоне, чтобы успешно вступать на соревнованиях высокого уровня, необходимо иметь сбалансированную подготовку, которая включает в себя стабильно высокие технические навыки по стрелковой, лыжной и функциональной подготовленности.

На протяжении последних лет оценкой работы в детско-юношеском биатлоне является спортивный результат по программе взрослого биатлона, лишь с учётом меньшей дистанции. Но задачи для тренеров детско-юношеского биатлона и тренеров взрослого биатлона существенно различаются. Рассмотрим эти задачи. В юношеском биатлоне основная задача - это обучение техническим действиям в стрелковой, лыжной и в последнее время - горнолыжной подготовке (прохождение спусков с поворотами без снижения скорости), так как с совершенствованием инвентаря и подготовкой лыж возрастает скорость, и появляется проблема прохождения спусков на дистанции. Также, существует не менее важная задача, это развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

Во взрослом биатлоне основной задачей является максимальный спортивный результат по видам программы биатлона с учетом индивидуальных особенностей спортсмена на основе технической «школы», заложенной в детско-юношеском возрасте. Но из интервью тренеров национальной команды нередко можно слышать, что они обучают спортсменов прохождению спусков, стрелковым навыкам и технике передвижения на лыжах.

Известно, что физические и функциональные возможности не приобретаются, а развиваются и развить можно лишь то, что заложено природой. Функциональное развитие в детско-юношеском возрасте происходит намного быстрее, чем приобретение стабильного технического и двигательного навыков, которые приобретаются в течение продолжительного времени, формируясь сначала в умения, затем - в навыки. На сегодняшний день детские тренеры главной задачей в воспитании юного биатлониста ставят функциональную подготовку, а техническая – остаётся на втором плане. Почему? В юношеском возрасте как правило слабо и не стабильно стреляют, техника лыжных ходов далека от совершенства, а итоговый результат можно компенсировать функциональной подготовкой.

Отданный приоритет функциональной подготовке помогает получить хороший спортивный результат сейчас, надеясь, что стабильность в стрелковом и техническом компоненте «придет» потом. Как правило, такое случается редко. Так, за счет чего же сегодня возможен высокий спортивный результат в юношеском возрасте? Без сомнения, это исключительная функциональная одаренность, раннее половое созревание организма, чрезмерный функциональный тренинг. Так как в стране формат юношеских соревнований скопирован со взрослых соревнований и в современных условиях оценка работы детского тренера определяется взрослым форматом соревнований, то сложно удержаться от функционального тренинга, так как он скрывает технические изъяны в стрелковой, технической подготовке и существенно влияет на итоговый результат соревнований. Увлечение чрезмерным функциональным тренингом в детско-юношеском возрасте приводит юного спортсмена к крушению планируемых ожиданий во взрослом спорте, где нужно показывать максимальный спортивный результат. На подходе к взрослому спорту функциональный тренинг достигает предела. Техническая стрелковая подготовка, техническая лыжная и горнолыжная

подготовка остаются на нестабильном уровне, так как в юношеском возрасте к этим компонентам тренер относился недостаточно серьезно. С чрезмерной интенсивностью тренировочного процесса приходит и психологическое выгорание спортсмена.

На мой взгляд, проблемным является и вопрос преемственности национальных сборных команд России: юношеской, юниорской, взрослой. Если брать юношескую команду (основной состав), которая представляет нашу страну на первенстве мира, то до основного состава взрослой национальной команды доходит мизерный процент спортсменов, остальные с юниорского или взрослого этапа подготовки попадают в основной состав взрослой национальной команды. Возникает вопрос, если в сборную юношескую команду попадают лучшие, самые одаренные юные спортсмены, почему они не могут себя реализовать во взрослом спорте, становятся только основными биатлонистами сборных команд регионов. Некоторые подающие надежды спортсмены годами тренируются в резервной команде, но так и не могут реализовать свои возможности на высшем уровне, предполагаемые в юношеском возрасте. Ответ достаточно прост, необходимо менять мотивацию работы тренера юных биатлонистов, идти от обучения к спортивному

результату, а не брать за основу результат с механически скопированной программы соревнований взрослого биатлона.

В центры спортивной подготовки биатлонистов и в сборную команду попадают самые лучшие юноши и девушки, но в большинстве своем уже с максимально использованным функциональным и психологическим потенциалом, который не может дать дальнейшего существенного роста спортивного результата спортсмена. Почему так происходит? Не везде на местах с климатическими условиями есть возможность дальнейшей подготовки одаренных юных биатлонистов. Хорошие условия есть в нескольких региональных центрах спортивной подготовки. Тренер юного биатлониста, не имеющий достаточных условий в своем регионе, планирующий перспективу своего ученика, готовит его для поступления в такой центр, для чего опять же «натаскивает» своего подопечного на спортивный результат по программе взрослого биатлона.

Для того, чтобы детские и взрослые тренеры занимались реализацией своих конкретных задач, предлагаю новый формат программы юношеских соревнований. Соревнования необходимо сделать комплексными, где все виды программы имеют равную

оценку для определения результата. Тогда детский тренер будет вынужден заниматься не тренингом функциональных возможностей юного спортсмена, а обучением специальных умений и навыков юных биатлонистов.

Предполагается следующая программа:

- стрельба из положения «лежа» и согласно возраста - из положения «стоя» на «кучность» по замерам между дальними пробоинами. По расстоянию в *мм* определяется место спортсмена в виде программы, чем меньше расстояние, тем выше место спортсмена в протоколе;

- эффективность передвижения на лыжах – прохождение отрезка 150-200 метров классическими ходами до средних юношей, старшие юноши коньковым ходом. Для определения места участника замеряется на финише отрезка ЧСС и время отрезка. Места расставляем по принципу: чем меньше ЧСС и выше скорость, соответственно выше место. Этот тест необходимо выполнять на одинаковых лыжах с одинаковой смазкой, предоставленными проводящей организацией;

- горнолыжная подготовка – прохождение спуска с левым и правым поворотом на время. Место определяется по результату на финише.

- лыжная гонка - дистанция и ход, по возрастной группе участников. Место определяется по результату гонки.

Итоговый результат - сумма мест, занятых во всех видах программы. Победитель определяется по наименьшей сумме мест.

Предлагаемая программа соревнований поможет определить уровень обучения и дальнейшую перспективу юных биатлонистов, так как функциональная подготовка существенного влияния на итоговый результат не оказывает.

Думаю, такой вид юношеских соревнований биатлонистов покажет более достоверную одаренность юных спортсменов, как в технических действиях, так и в функциональном потенциале и переориентирует детских тренеров на обучение, если такой формат соревнований будет принят на федеральном уровне.

Также детские тренеры из ДЮСШ не имеющие малокалиберного оружия и достаточного бюджета на хороший инвентарь и качественную смазку смогут участвовать и соревноваться на равных условиях с биатлонными центрами подготовки, что увеличит привлекательность и массовость соревнований.

Заключение

При разных форматах соревнований для взрослых спортсменов и юношей, тренеры и тренеры-преподаватели будут заниматься каждый своим делом.

Тренеры-преподаватели, работающие в ДЮСШ будут заниматься своими основными обязанностями: обучать и воспитывать, закладывая «школу» выполнения технических действий и на этой основе тренеры взрослых спортсменов будут тренировать: совершенствовать физические качества и технические действия для достижения максимального спортивного результата.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ БРОСКАМ ЧЕРЕЗ СПИНУ, В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Ожиганова М.В.
тренер-преподаватель по дзюдо
высшая квалификационная категория
мастер спорта России международного класса
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа № 1» г. Усолье-Сибирское,
ogiganova38@mail.ru

Аннотация

Данная методическая разработка посвящена методике организации обучения техники бросков через спину для обучающихся дзюдо. Может быть

использована для практических занятий, и востребована, тренерами-преподавателями.

В данной методической разработке представлены два варианта методики обучения, первая разработанная автором, и вторая традиционная. Эта методика обучения описана Чумаковым Е.М. (1976).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Непрерывно растущие результаты в современном спорте, поражающие даже специалистов своей фантастичностью, обострили конкуренцию тренеров и спортсменов в борьбе за победу. Тренеры упорно ищут новые приёмы, методы тренировки, вовлекая в спортивную орбиту специалистов смежных и весьма отдалённых на первый взгляд сфер деятельности. В дзюдо большое количество бросков используется для ведения поединков, которые в свою очередь подразделяются на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем (через спину, через бедро, через грудь).

Одним из самых распространённых и популярных технических действий в стойке является бросок через спину. Им пользуются, как начинающие спортсмены, так и титулованные. В связи с чем возникла необходимость разработки новой методики тренировочной программы обучения броскам через спину в дзюдо в группах начальной подготовки, и использование её в процессе обучения и формирования технических навыков у юных дзюдоистов.

Цель: оказать методическую помощь тренерам-преподавателям в обучении броскам через спину в дзюдо на начальном этапе подготовки.

Предполагается, что разработанная методика, направленная на обучение броскам через спину, обеспечит более успешную техническую подготовку спортсменов.

При использовании предлагаемой методики обучения можно получить следующие результаты:

1. Повысить результативность выступления на соревнованиях.
2. Улучшить качество выполнения приёмов.
3. Снизить травматизм.

Организация обучения

Приступая к обучению, необходимо побудить учеников к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новым приёмом. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, при которой создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся.

В связи с тем, что бросок через спину можно выполнять с разными захватами, то обучение спортсменов рассмотрим на двух вариантах: бросок через спину захватом одноимённого плеча со стойки и бросок через спину с коленей с двухсторонним захватом.

В первую очередь необходимо сформировать знания об изучаемом приёме. Знания формируем на основе наблюдения за выполнением приёма и прослушиванием сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом приёме те основные опорные точки, от которых зависит правильность и успех выполнения данного приёма.

Для выполнения бросков через спину в борьбе у спортсменов должны быть развиты многие физические качества, такие как сила, скорость, координация. Но, прежде всего, нужно чтобы спортсмен овладел знаниями, которые перерастут в умения и навыки. Создать теоретическую и техническую базу для этого приёма.

В связи с этим определяем основные элементы броска через спину:

1. Захват.
2. Подворот.
3. Отрыв от татами.
4. Перекидывание.
5. Приземление.

К выполнению приёма в целом приступают лишь тогда, когда по каждому элементу сформированы необходимые представления, знания и умения. Эти представления должны включать:

1. Зрительный образ, двигательного действия возникающий на основе наблюдения за показом и видеосъёмками.

2. Логический образ, основанный на знании, получаемом во время рассказов и объяснений.

3. Двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта.

Учитывая педагогические наблюдения за деятельностью спортсменов и возникновением ошибок, программу обучения распределяем на 3 этапа.

Первый этап обучения заключается в том, чтобы создать мотивацию к изучаемому приёму, т.к. обучение без особого желания не может принести желаемого результата. Для этого рекомендуется просмотреть видеозаписи, провести беседы о преимуществах и недостатках бросков через спину.

На втором этапе формируем знания, двигательные умения и приступаем к выполнению изучаемого приёма.

На третьем этапе обучения, при сформированных знаниях и необходимых двигательных навыках, закрепляем изученный приём и применяем его в соревновательной практике.

Разработанная методика обучения

На первом этапе обучения необходимо просмотреть видеозаписи соревнований с использованием бросков через спину, показать разные варианты исполнения и определить изучаемые.

Один из самых, по моему мнению, эффективных методов обучения броскам через спину, является расчленённо-конструктивный. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении этого метода большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основного приёма, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий (Матвеев Л.П., 1991).

На втором этапе определяем опорные точки (для броска через спину с захватом одноимённого плеча со стойки и для броска через спину с коленей они будут одинаковы):

- Захват.
- Шаг вперёд.
- Подворот.
- Правильное положение после под ворота;
- Отрыв.
- Перекидывание.
- Приземление.

По каждой опорной точке формируем знания и необходимые двигательные навыки, используя при этом ранее изученные движения.

1. Захват рукав-отворот. За разноимённый отворот, левой рукой тянем по направлению вперёд-вверх. Соперник теряет равновесие и наклоняется вперёд.

2. Шаг вперёд правой ногой к одноимённой ноге соперника. Носок ступни ставится по середине ступни соперника. Правая рука отпускает рукав и обхватывает правое плечо соперника так, чтобы рука атакующего находилась под углом 90 градусов к туловищу, а не прижималась к нему. Правое плечо соперника ложится на правое плечо атакующего ближе к плечевому суставу.

3. Подворот. Левая нога делает разворот вокруг опорной ноги и атакующий разворачивается спиной к сопернику.

4. Правильное положение после подворота. Ноги согнуты, пятки не касаются татами, бедро чуть-чуть выходит за бедро соперника, плечо соперника на не прижатом плече атакуемого, голова повёрнута в противоположную сторону от соперника. Спина немного наклонена вперёд.

5. Отрыв. Тяга руками продолжается, взваливаем соперника, уплотняем захват, ноги выпрямляются, встаём на носки, отрыв от татами.

6. Перекидывание. Наклоняя туловище вперёд, продолжаем тянуть соперника вперед-вверх, затем вниз перебрасываем его через себя.

7. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на самостраховку.

Та же методика обучения применяется и к броску через спину с коленей, но всё же есть некоторые моменты, которые следует учесть.

1. Захват рукав-отворот (правосторонняя стойка). Одновременно, двумя руками, тянем по направлению вперёд-вверх. Соперник теряет равновесие и наклоняется вперёд.

2. Шаг вперёд правой ногой к одноимённой ноге соперника. Носок ставится за пятку ступни соперника. Левая рука продолжает тянуть за разноимённый рукав в том же направлении, правая рука, держащая отворот,

сгибается в локте и заводится под плечо в подмышечную впадину.

3. Подворот. Левая нога делает разворот вокруг опорной ноги и встаёт на колено. При развороте правая нога также становиться на колено. Атакующий разворачивается спиной к сопернику.

4. Правильное положение после подворота. Колени вместе или почти вместе, расположены между ступнями по диагонали, ягодицы не касаются пяток (примерное расстояние между пятками и ягодицами от 5 до 15 см.), пальцы ног вытянуты горизонтально ковру, корпус наклонен вперёд, руки перед собой над головой, правая тянет вверх, левая – за рукав вниз. Голова повёрнута в противоположную сторону от соперника.

5. Отрыв. Руки протягивают вперёд и вниз, взваливаем соперника на спину, отрыв от татами.

6. Перекидывание. Наклоняя туловище вперёд, продолжаем тянуть соперника вперед-вниз, и перебрасываем его через себя.

7. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на самостраховку.

Все элементы бросков выполняются под счёт, например, на раз – захват; на два – шаг вперёд и т.д. После того как по всем опорным точкам сформировались знания и умения, начинаем выполнять приём целиком, соединяя их последовательно.

Приобретя необходимую технику и умение делать бросок через спину, для дальнейшего совершенствования приёма, необходимы неоднократные повторения этого приёма с установкой на улучшение качества и устранения ошибок, с целью приобретения **навыка**, т.е. доведения до автоматизма.

Третий этап обучения, это применение броска на практике. Для успешного выполнения приёма в борьбе разбиваем его на части, и проводим обучение каждой части отдельно.

1. Забрать захват.
2. Создать ситуацию выведением из равновесия.
3. Выполнить правильный подворот.
4. Выполнить бросок.

Первое с чем мы сталкиваемся, это забор захвата. Этот захват отличается тем, что с его помощью можно провести разные приёмы в разные стороны. Его называют традиционным – рукав-отворот. Нужно научить спортсмена, в условиях, приближённых к соревновательным, забирать этот захват.

Для обучения этому действию, используем следующее задание: спортсмены встают по парам и делятся на первый и второй. Задание первому: взять захват рукав-отворот, при этом, рекомендуя брать в первую очередь отворот (это связано с тем, что захват за отворот, в процессе борьбы, взять сложнее), а второму – защищаться. И всё это в режиме времени, начиная с более продолжительных по времени заданий от 1 минуты и заканчивая менее продолжительными заданиями до 5 секунд. С каждым заданием (при условии выполнения предыдущего) задания усложняются. Например: уменьшить время выполнения данного задания, или взять захват обоюдно, т.е. кто у кого выиграет этот захват и т.д.

Вторая часть не менее сложная, чем первая - захват забрали надо создать ситуацию для броска, сделать выведение из равновесия. Выведением из равновесия могут послужить подсечки, зацепы, скручивания или раскручивания. Для этого мы используем комбинации движений между разного рода выведениями из равновесия и броском.

Ставим спортсменов в пары и даём задание: кто-кого выведет из равновесия и поставит соперника в удобное для атаки положение, используя подсечки, зацепы, скручивания или раскручивания (задание может выполняться одновременно или поочерёдно) и всё в том же режиме времени от 1минуты до 5 секунд.

Третья часть. Захват взяли, ситуацию выведением из равновесия создали, надо делать подворот на бросок. Вот как раз здесь и выяснится, на сколько правильно и точно усвоил ваши уроки спортсмен.

Спортсмены встают в пары. Первый берёт нужный захват и пытается провести подворот, второй в это время в полу-сопротивлении передвигается вправо-влево, вперёд-назад, при этом, не мешая делать подворот. Первый - должен, выбрать удобный момент, вывести из равновесия и попытаться провести подворот. Выполнив самые простые задания, переходим к более сложным. Например, соперник пытается обойти атакующего не удерживая захват и т.д.

В четвёртой части обучения, применяя дидактические принципы: «от простого к сложному» и «постепенности», используя методику, описанную выше, соединяем все части изучаемого приёма.

Обучая этим приемам, следует обращать особое внимание на вход и работу рук, т.к. основные ошибки возникают именно в этих опорных точках.

Традиционная методика обучения

Так как анализ литературных источников не выявил одну общепринятую методику обучения, то за основу традиционной методики обучения возьмём способ выполнения, описанный Чумаковым Е.М. (1976).

Обучение проводится методом целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника бросков через спину осваивается с самого начала в целостной структуре без дробления на отдельные части.

Обучение приёму. На первом этапе, так же, как и в экспериментальной методике, просматриваем видеоматериалы, проводим беседы, показываем

разные варианты исполнения бросков через спину и определяем изучаемые.

На втором этапе определяем опорные точки, для обоих бросков они будут одинаковы:

1. Захват.
2. Подворот.
3. Перекидывание.
4. Приземление.

По каждой опорной точке формируем необходимые знания и двигательные навыки, используем при этом ранее изученные движения.

1. Захват рукав-отворот. Захватить противника за руку двумя руками.
2. Подворот. Повернуться к сопернику спиной и положить его руку на своё одноимённое плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе.
3. Перекидывание. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.
4. Приземление. При завершении броска подтягиваем соперника к себе на страховку.

Для изучения броска через спину с коленей применялась та же методика обучения. Меняется только положение рук и вход делается на колени.

И.П. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захват за разноименные отворот и рукав.

1. Шагнуть правой ногой к защищающемуся и развернуть ее пальцами внутрь.

2,3,4. Сильным рывком вывести защищающегося на правый носок, одновременно подворачиваясь под него и быстро становясь на колени.

5,6. Продолжая тягу руками и наклоняясь туловищем вперед, бросить соперника на спину.

На третьем этапе обучения можно использовать те же задания, что и в экспериментальной методике, но без этапов. Приёмы выполняются целиком.

Дальнейшее совершенствование бросков через спину можно продолжать с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная методическая разработка может быть применима для практических занятий, и востребована, начинающими тренерами-преподавателями.

При использовании разработанной методики обучения можно получить следующие результаты:

1. Повысить результативность выступления на соревнованиях.
2. Улучшить качество выполнения приёмов.
3. Снизить травматизм.

Особенности броска через спину с колен (при его не правильном исполнении) могут привести к вывихам, ушибам, растяжениям. Чаще всего занимающиеся травмируют колени, локти, плечи и спину в поясничном отделе. А при не правильном падении, выставляя руки, травмируются, получая растяжения связок, мышц и даже переломы в лучезапястных суставах. Поэтому, перед началом обучения следует предупредить занимающихся о возможных травмах и ушибах.

При обучении следует учитывать правила самостраховки, постоянно контролировать правильность выполнения подворотов и падений. Обучение проводить только для тех занимающихся, чьи физические возможности позволяют выполнять эти броски без ущерба для их здоровья.

Так же следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

СПОРТООР ТЭРГҮҮЛЭГЧ ГҮРНҮҮДИЙН ТАМИРЧДАА БЭЛДЭХ ТУРШЛАГААС

Судалгааны зорилго

Олон улсад Олимпын тамирчдаа бэлтгэх туршлагыг харьцуулан судлах.



Activate Windows

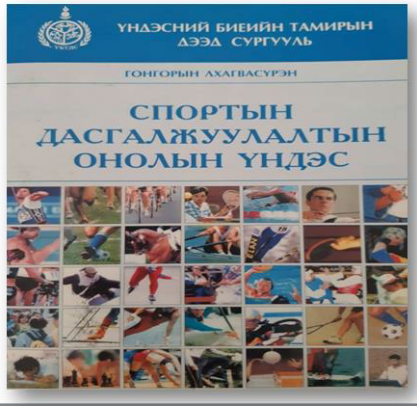
Судалгааны зорилт

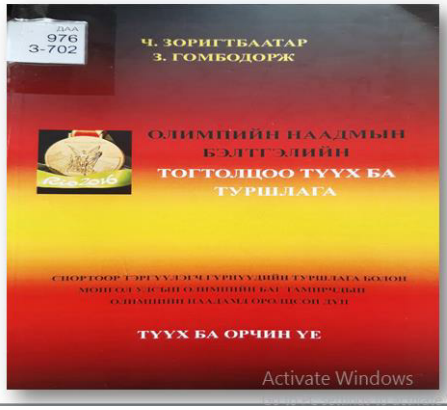
- **Спортоор тэргүүлэгч улсуудын Олимпын тамирчдыг бэлтгэх тогтолцоог судалж харьцуулах.**
- **Мэргэжилтнүүдийг хэрхэн бэлтгэх туршлага судлах.**
- **Шинжлэх ухаантай яаж холбогдож байгааг илрүүлэх.**



Activate Windows

Ашигласан ном





Activate Windows



Япон

1. Өндөр зэрэглэлийн спорт болон ЕБС ын БТ ын хичээлийн тогтолцооны ерөнхий уялдааг сайжруулах,мөн амьдралынхаа бүхий л хугацаанд спортоор хичээллэх.
2. Медаль авах магадлал бүхий төрөлд илүү анхаарах, ойрын хугацаанд хөгжүүлэх төрлүүдэд анхаарах.
3. Тамирчдын эрүүл мэндэд байнга хяналт тавих, мэргэжилтнүүдээр хангах.
4. Мэргэжилтнүүдын мэргэжлийг дээшлүүлэхэд анхаарах, Хүүхдүүдийг бага наснаас нь авъяасыг нь илрүүлэн бэлтгэл хийх нөхцөл ,дасгалжуулагчаар хангах, хүүхдүүдийг сонгохдоо ШУ ны үүднээс болон удмыг нь харах.
5. АУ,ШУ, Судалгаа шинжилгээ ,эрдэм шинжилгээний ажилыг чухалчилдаг.

Activate Windows

Итали



1. Тамирчид бэлтгэл хийх төвүүд нь : амьдрах, сэргэлт авах,эмнэлгийн үйлчилгээ авах ,сургалтын ая тухтай орчин мөн судалгаа шинжилгээ хийх зориулалттай байдаг.
2. Мэргэжилтнүүдийг бэлтгэх , солилцох , туршлага хуримтлуулахад анхаарсан.
3. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг.

Activate Windows
Go to PC settings to activate Win

Норвеги



1. Хүүхдүүдийг спортоор хичээллэх нөхцөлөөр нь хангасан, Бага наснаас нь тодорхой төрлөөр хичээллүүлэх, Үндэсний шигшээд орох хүртэл хүнд шатлалыг дамждаг.
2. Тамирчдын амьдралын хэв маягт онцгой анхаарах.
3. Өндөр зэрэглэлийн тамирчид олон жилийн бэлтгэл шатлалтай.
4. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг.

Activate Windows
Go to PC settings to activate Win

Герман



1. Хөгжиж болохуйц спортын төрлийг хөгжүүлэх.
2. Хэдэн 1000 нь хүүхдээс шат дараалаар хичээллүүлж өсвөр насанд нь 10-15 нь хүүхдийг л сонгон авдаг.
3. Олимпийн 4 жилийн мөчлөгийн бэлтгэлтэй.
4. ДАШТ нд үнэмлэхүй амжилт гаргах төрлүүдээр жилийн турш дараалалтай хөгжүүлэх.
5. Амьдралын хэв маягт онцгой анхаарах.

Activate Windows
Go to PC settings to activate Win

Австрали



1. Өндөр үзүүлэлт гаргадаг уламжлал болсон төрлүүдыг улам хөгжүүлэх мөн хөгжих бүрэн боломжтой спортыг хөгжүүлэх.
2. Материаллаг баазаар хангах.
3. Гадаадаас туршлага хуримтлуулах, гадаад мэргэжилтнүүдийг Австралид ирж ажиллах бололцоог хангах.
4. Нөөц тамирчдын залгамж халааг таслахгүй байх.
5. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг.

Activate Windows



Франц

1. Хүүхэд өсвөр үеийн спортын тогтолцоог хүчтэй хөгжүүлсэн ба хичээллэх нөхцөлийг нь ханган өгсөн энэ тогтолцоон 1896 оноос тогтсон.
2. Төрийн зүгээс хатуу хяналтад байдаг элит тамирчдын бэлтгэл
3. Томоохон төвүүд бий болгосон амьдрах , сурах ,бэлтгэл хийх
4. Залуу тамирчдыг нээн илрүүлэх төвүүд,эдгээр төвүүдэд ЭШ ны ажил , мэргэжилтэн бэлдэх гэх мэт. Мөн дэлхийн өнцөг булан бүрт төвүүд байгуулсан.
5. Санхүүгийн асуудлыг улсаас шийдэж өгдөг.
6. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг.

Activate Windows

ИХ Британи



1. Олимпоос медаль авах өндөр магадлалтай тамирчдыг бүхий л болоцоог хангаж өгөх.
2. Бэлтгэлийг АУ, ШУ ны үндэслэлээр хийлгэх.
3. Шилдэг дасгалжуулагчдийг бэлтгэх.
4. Дасгалжуулагчид, Эрдэм шинжилгээний мэргэжилтнүүдтэй нэгэн цул болон ажиллах.
5. Өсөх ирээдүйтэй хүүхдүүдийг олж ,ШУ ны үндэслэлтэйгээр бэлтгэлд хамруулах.
6. Санхүүжилтыг Их Британий Спортын хороо хариуцдаг.

Activate Windows

ОХУ



1. Хүүхэд өсвөр үеийнхнийг спортоор хичээллэх нөхцөлийг хангах.
2. Олимпоос медаль авах өндөр магадлалтай төрлүүддээ анхаарах.
3. Санхүүгийн эх үүсвэрийг төсвөөс шийддэг.
4. БТ ын дээд сургуулиудад олимпийн тогтолцоог бий болгох.
5. Тамирчин ,дасгалжуулагчдын нийгмийн асуудлыг шийдэх.
6. Дотооддоо мэргэжилтэн дутмаг төрлийг гадаадад сургах.
7. Тамирчдыг бэлтгэхдээ болон сонгон авахдаа ШУ,АУ, Эрдэм шинжилгээний судалгаан дээр үндэслэдэг.

Activate Windows

АНУ



1. Спорт нь хүн амын чухал хэрэгцээ болсон, нөхцөлийг нь хангасан.
2. Спортын баялаг түүхтэй.
3. Авъяаслаг хүүхдүүдийг багаас нь спортын төрлөөр хичээллүүлдэг , дунд сургуулиудтай хамтран ажиллаж БТ ын сургалтыг байнга шинэ шатанд гаргаж өгдөг.
4. Бэлтгэл хийх баазууд нь мэргэжилтнүүдээр хангагдсан.
5. Дасгалжуулагчид нь тамирчдыг бэлдэх ур чадвар, сургалт семинар дээр илтгэл тавих , ШУ , Хүний анатоми, Физиологи, Биомеханикийн мэдлэг өндөртэй байдаг.
6. Хүний бие судлал ,биохими, үг зүй , нэхдэс судлал, сэтгэл судлал, АУ, ШУ , Эм зүй зэрэг салбарууд хөгжсөн байдаг.

Activate Windows

Монгол



1. Ард түмний Спарткад жил бүр зохион байгуулдаг.
2. БТ спортыг ШУ ны үндэслэлтэй хөгжүүлэх.
3. Монгол орны нөхцөл байдал хүн амын онцлогт нийцүүлэн хөгжүүлэх.
4. Тамирчдын ур чадвар хөгжүүлэх тогтолцоог байгуулах.
5. Залгамж халааг бэлдэх шаталсан тогтолцоог байгуулах.
6. ШУ, АУ ны мэргэжилтнүүдыг гадаад дотооддоо бэлдэх.

Activate Windows

1991 оны сүүлчээр



1991 оны сүүлчээр өндөр зэрэгтэй тамирчдыг бэлтгэх дасгалжуулалтын технологи нь үндсээрээ өөрчлөгдөж эрдэм шинжилгээний судалгааны үр дүн дээр тулгуурлаж бэлтгэлийн(бие бялдар,үйл ажиллагааны, техник тактик, сэтгэл зүй, онолын) үндсэн асуудлыг сурган, сэтгэл зүй, физиологи, био механикийн, ШУ ны үндэслэлтэй хийж байна.

Activate Windows

Сүүлийн үеийн чиг хандлага



Өндөр зэрэгтэй тамирчдыг бэлтгэх үндэсний шигшээ багийн баримтлах гол чиг бодлого нь гадаадын өрсөлдөгчөөсөө бэлтгэлжилтийн үндсэн гол үзүүлэлтээр илүү гарах чиг хандлагыг баримталж байна.

Activate Windows
Go to PC settings to activate Win

Countries	Tokyo 2020 summer Olympics	Tokyo 2020 Paralympics	China 2022 winter Olympics	China 2022 Paralympics
USA	39 gold. 41 silver. 33 bronze (1st)	37 gold. 36 silver.31 bronze (3rd)	8 gold . 10 silver. 7 bronze (4rd)	6 gold . 11 silver. 3 bronze. (5rd)
China	38 gold. 32 silver. 18 bronze (2rd)	96 gold. 60 silver. 51 bronze. (1rd)	9 gold . 4 silver. 2 bronze . (3rd)	18 gold .20 silver. 23 bronze. (1st)
ROC	20 gold. 28 silver. 23 bronze. (3rd)	36 gold . 33 silver. 49 bronze . (4rd)	6 gold. 12 silver. 14 bronze. (9rd)	
Great Biritain	22 gold. 21 silver. 22 bronze. (4rd)	41 gold . 38 silver. 45 bronze . (2rd)	1 gold . 1 silver (19rd)	1 gold .1silver. 4 bronze. (14rd)
Japan	27 gold .14 silver.17 bronze . (5rd)	13 gold. 15 silver. 23 bronze. (11rd)	3 gold. 6 silver. 9 bronze. (12rd)	4 gold .1 silver. 2 bronze. (9rd)
Australia	17gold . 7 silver. 22 bronze (6rd)	21 gold .29 silver.30 bronze. (8rd)	1 gold.2silver. 1 bronze (18rd)	1 bronze (17rd)
Italia	10 gold . 10 silver. 20 bronze. (7rd)	14 gold. 29 silver. 26 bronze. (9rd)	2 gold .7 silver. 8 bronze. (13rd)	2 gold. 3 silver. 2 bronze. (11rd)
Germany	10 gold. 11 silver. 16 bronze. (8rd)	13 gold. 12 silver. 18 bronze. (12rd)	12 gold. 10 silver. 5 bronze. (2rd)	4 gold.8 silver.7 bronze (7rd)
France	10 gold.12 silver.11 bronze (9rd)	11 gold.15 silver.25 bronze (14rd)	5 gold.7 silver.2 bronze (10rd)	7 gold.3 silver.2 bronze (4rd)
Norway	4 gold.2silver. 2 bronze (28rd)	2 gold.2 bronze (47rd)	16 gold. 8 silver. 13 bronze (1rd)	
Mongolia	1 silver.3 bronze (57rd)	1 gold (59rd)		

Activate Windows
Go to PC settings to activate Win

Дүгнэлт

- Хүүхэд багачуудыг спортоор хичээллэх нөхцөлийг хангах
- Тамирчдыг ШУ-ны үндэслэлтэй сонгох,бэлтгэх
- Спортын тогтолцоог байнга шинэчлэх
- Багш, дасгалжуулагчдыг бэлтгэх
- АУ, ШУ –тай холбогдож ажиллах
- Спортоор тэргүүлэгч гүрнүүдтэй туршлагаа хуваалцах
- Тамирчидаа судалгаа шинжилгээ хийж тамирчид нэг бүртэй тулж ажиллах



СУРАГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ЧАДАВХ-БИЕИЙН ТАМИРЫН БОЛОВСРОЛ

Биеийн тамирын багш Н.Болормаа

Физикийн багш Э.Пагма /Булган аймгийн Хутаг-Өндөр сумын ерөнхий боловсролын сургууль/

Хураангуй Монгол улс болон дэлхий нийтэд нүүрлээд буй Ковид-19 цар тахлын улмаас сургалтын байгууллагын хэвийн үйл ажиллагаа алдагдаж танхимын сургалтаас цахим хэлбэрт шилжих 2 жилийн хугацаанд сургалтын агуулгын хоцрогдол бий болсон. Ерөнхий эрдмийн хичээлийн хувьд цахимд шилжихэд биеийн тамирын хичээлийг бодвол хүндрэл багатай байсан. Иймд сургалтын хоцрогдол болон бие бялдарын хөгжлийн доголдолыг арилгах арга замыг эрэн хайж олох нь энэхүү судалгааны гол зорилго болно. Түлхүүр үг: цахим хэрэглэгдэхүүн, сорил судалгаа Удиртгал Биеийн тамирын судлагдахууны зорилго нь суралцагчдыг спортын төрлүүдээр бие даан хичээллэж, насан туршдаа өөрийгөө хөгжүүлэх мэдлэг чадвартай , амьдралын болоод ажил мэргэжлийн ачааллыг даахуйц

чийрэг бие бялдартай, эрүүл амьдралын хэвшилтэй иргэн болгон төлөвшүүлэх юм. Биеийн тамирын хичээлийг судалсанаар суралцагч спортоор хичээллэх дуртай болж,хувь хүний бие бялдрын үзүүлэлтүүд дээшилж, спортын дасгалуудын техник эзэмшиж,улмаар тоглохдоо,тэмцээн уралдаанд оролцохдоо насан туршид хэрэглэх нөхцөл бүрдэнэ. Өсвөр үеийнхний биеийн тамирын боловсрол нь эрүүл амьдралын хэв маяг, үндэсний аюулгүй байдлыг хангах эрүүл мэндийн баталгаа болно. Биеийн тамирын боловсролыг мэдлэг эзэмшүүлэх, чадвар эзэмшүүлэх, хандлага төлөвшүүлэх гэсэн гурван зорилттой явуулж байгаа бөгөөд багш нарын хувьд чадвар эзэмшүүлэх тал дээр маш их анхааран мэдлэг, хандлагыг төлөвшүүлэх талаа орхигдуулах хандлага байдаг. Мэдлэг ,чадвар хандлагаа ижил түвшинд хөгжүүлж явах нь биеийн тамирын хичээлийн үр дүнг дээшлүүлэх болно. Орчин үед мэдээлэл харилцааны технологи эрчимтэй хөгжиж,хүний биеийн хүчний ба идэвхитэй хөдөлгөөн шаардсан хөдөлмөр багассанаар өөрийн бие бялдраа хөгжүүлэх мэдлэг ,чадвар, арга барилыг эзэмших шаардлагатай болсон. Дэлхий улс орнууд биеийн тамирын боловсролыг өргөн утгаар нь : • Хөдөлгөөнд суурилсан эрүүл мэндийн боловсрол • Биеийн тамирын боловсрол • Спортын боловсрол гэсэн гурван чиглэлээр авч үзэх хандлагатай болоод байна. Нэрт сурган хүмүүжүүлэгч Сухомленский “ Хүн бүр математикч болох албагүй. Харин хүн бүхэн эцэг эх болно ”гэж хэлсэн байдаг. Иймд хүүхэд бүрийн бие бялдарын хөгжлийн анхаарах хэрэгтэй гэсэн үг юм. Судалгааны зорилго: COVID-19 цар тахлаас өмнөх болон хойших хүүхдийн бие бялдрын хөгжлийн тодорхойлох, биеийн тамирын хичээлийн хоцрогдолыг нөхөх Судалгааны зорилт: • Бие бялдарын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил судалгаан дээр

анализ хийж хөгжлийг тодорхойлох • Сургуульд суурилсан үнэлгээний үр дүн дээр анализ хийж хоцрогдолыг арилгах Судалгааны хамрах хүрээ: Ерөнхий боловсролын сургуулийн дунд ахлах ангийн сурагч Судалгааны үр дүн: Судалгааны ажлын эхэнд суралцагчдаас авсан бие бялдарын түвшин тогтоох сорил судулгааны үр дүн дээр covid-19 цар тахлын өмнөх буюу дараах гэсэн байдлаар анализ хийлээ. 1. Судалгаанд нийт ахлах ангиас 185 суралцагч хамрагдсан бөгөөд covid-19 өмнөх судулгаанд 108 суралцагч,covid-19 дараах судалгаанд 77 сураглцагч хамрагдлаа. Судалгаанд нийт ахлах, дунд ангийн 218 сурагч хамрагдсанаас 84.8 хувь нь ахлах ангийн сурагчид, дунд ангийн сурагчид 15.14 хувь нь дунд ангийн сурагчид байна. Нийт судалгаанд хамрагдсан сурагчдын 53.2 хувь нь эрэгтэй 46.7 эмэгтэй сурагчид байна Kovid-19 цар тахлын өмнөх үе болон дараах үеийн судалгааны үнэлгээ байна. Эндээс харахад : A үнэлгээн дээр ковидын дараах үе өндөр B үнэлгээн дээр ковидын өмнөх үе өндөр C үнэлгээн дээр ковидын өмнөх үе өндөр D үнэлгээн дээр ковидын дараах үе өндөр F үнэлгээн дээр ковидын өмнөх үе өндөр байгаа нь өндөр харагдаж байна. Хэвтээ байдлаас цээжээ өргөх дасгал дээр ковидын өмнөх үе 1.24 хувь илүү Суугаа байдлаа цээжээ өргөх дасгал дээр ковидын өмнөх үе 23 хувь илүү Хавсралттай алхаа дасгал дээр ковидын өмнөх үе 18.9 хувь илүү Байрнаас уртын харайлт ковидын өмнөх үе 9.05 хувь илүү 50м гүйлт ковидын өмнөх үе хувь илүү 1.01 хувь илүү Суниалтын дасгал дээр ковидын өмнөх үе 2.45 хувь илүү Бай онох дасгал дээр ковидын өмнөх үе 19.04 хувь илүү Тэсвэрийн гүйлтийн дасгал дээр ковидын өмнөх үе 4.22 хувь илүү байгаа нь харагдаж байна. Эндээс харахад ковидын дараах үеийн сурагчдын бие бялдрын чадавх 9.86 хувиар буурсан байна. Дунд ангийн хувьд: Хэвтээ

байдлаас цээжээ өргөх дасгал дээр ковидын өмнөх үе 0.47 хувь илүү Суугаа байдлаа цээжээ өргөх дасгал дээр ковидын өмнөх үе 20.28 хувь илүү Хавсралттай алхаа дасгал дээр ковидын өмнөх үе 4.41 хувь илүү Байрнаас уртын харайлт ковидын өмнөх үе 10.01 хувь илүү 50м гүйлт ковидын өмнөх үе 2 хувь дутуу Суниалтын дасгал дээр ковидын өмнөх үе 20.83 хувь илүү Бай онох дасгал дээр ковидын өмнөх үе 7.6 хувь илүү Тэсвэрийн гүйлтийн дасгал дээр ковидын өмнөх үе 9.7 хувь дутуу байгаа нь харагдаж байна. Эндээс харахад ковидын дараах үеийн сурагчдын бие бялдрын чадавх 2.42 хувиар буурсан байна. СУДАЛГААНЫ ХЭСЭГ 2: 6-р ангийн сурагчдын сургуульд суурилсан үнэлгээний анализ Нийт 30 даалгавартай бөгөөд даалгавар бүрийн гүйцэтгэл эндээс харахад 5,11,17, 20 даалгаваруудыг сурагчид харьцангуй муу хийсэн байгаа нь харагдаж байна. Дүгнэлт Биеийн тамирын хичээлийг орчин үеийн нөхцөл байдалтай тохируулан заахын тулд цахим болон танхимаар хосолсон хэлбэрээр явуулах шаардлага гарч байна. Иймээс биеийн тамирын багш нар цахим хэрэглэгдэхүүнийг бэлтгэн танхимын сургалттайгаа хослуулан явуулахад бэлэн байж хөтөлбөр төлөвлөгөө бэлтгэлээ хангах хэрэгтэй. Мөн сургалтын аргуудаас тонгоруу сургалтын арга буюу бие даан сургалцах арга зүйг сонгон хэрэглэх нь оновчтой байна. Бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил судалгаанаас харахад ахлах ангийн сурагчдын бие бялдрын чадавхийн хөгжил нь 9.86 хувиар буурсан нь харагдаж байна. Дунд ангийн сурагчдын хувьд 2.42 буурсан байна. Эндээс харахад бие бялдарын чадавхийн хөгжлийн хоцрогдолыг арилгахын тулд хөнгөн атлетикийн хичээлийг тэр дундаа алхалт гүйлтийн дасгалыг хавар намартаа орох цагийг нэмэгдүүлэх, өөрсдөө бие даан чийрэгжүүлэх гүйлтээр хичээллүүллэх арга зүйн зөвлөгөө, цахим

хэрэглэгдэхүүнээр ханган ажиллах хэрэгтэй байна. Сургуульд суурилсан үнэлгээний анализаас хамгийн их хоцрогдолтой бүлэг сэдвээс нь сонгон авч цахим хэрэглэгдэхүүнүүдийг ангийн групп болон facebook хуудсаар дамжуулан мэдээлэлээ хүргэх, өөрөө өөрийгөө үнэлэх үнэлгээний хуудсаа ажиллах, эцэг эх, найз нөхөдөөрөө харилцан ярилцах хамтарч хийх зэргээр мэдлэгээ ахиулах боломжийг олгож ажиллах хэрэгтэй байна. Биеийн тамирын багш нарын хувьд чадвар эзэмшүүлэх тал дээр анхааранд мэдлэг, хандлагыг төлөвшүүлэх талаа бага зэрэг орхигдуулан ажилладаг болов уу гэж бодогддог. Иймд цахим хэрэглэгдэхүүнийг ашиглан тонгоруу сургалтыг аргыг хэрэглэн сурагчидаа өв тэгш хөгжүүлэн ажилласай гэж хүсэж байна. Өөрийн мэдлэг,чадварыг цахимаар эзэмшүүлж байгаа аргаасаа хавсралтаар хүргэв. Спортлог Хутаг-Өндөрчүүд facebook хуудсаар орж үзээрэй. ЭРҮҮЛ БИЕД САРУУЛ УХААН ОРШИНО. Ном зүй: 1. Биеийн тамирын хичээлийн цөм хөтөлбөр 2. Liveworksheets.com 3. “Бие бялдарын хүмүүжил олимпын боловсрол-их спорт” сэдэвт олон улсын эрдэм шинжилгээний онол практикийн бага хурлын илтгэлийн эмхтгэл 2015 он 4. Биеийн тамирын сургалтын арга зүй Хавсралт-1 Мэдлэг олгох үзүүлэн болон видео хичээл Олимпизмын боловсролыг олгох зорилготой цахимаар гэрийн даалгавар өгч ажиллуулж байна. Пьер де Кубертэний амьдрал түүхийн талаар танилцуулга бэлтгэх даалгавар /дунд анги / Олимпын уриагаар шүлэг зохиох даалгавар /дунд анги /

Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын өөрчлөлтийг тандан судалсан нь

Багш: Д.Батцоож, С.Нямдорж

Агуулга

1. Удиртгал

1.1. Судалгааны ажлын үндэслэл

1.2. Судалгааны зорилго, зорилт

1.3. Сэдвийн судлагдсан байдал

1.4. Судалгааны арга

1.5. Судалгааны ач холбогдол, шинэлэг тал

2. Үндсэн хэсэг

2.1. Монгол хүүхдийн бие бялдрын тухай

2.2. Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын өөрчлөлт

3. Дүгнэлт

4. Ашигласан материал

5. Хавсралт

Түлхүүр үг: Монгол хүүхэд, бие бялдар, өсөлт хөгжил, ковид, цар тахал

Удиртгал хэсэг

Судалгааны ажлын үндэслэл: Тамирчин гэж спортын сургалт-дасгалжуулалтаар бэлтгэгдэн, спортын тэмцээнд оролцдог этгээдийг[20] хэлэх бөгөөд үүнийг Монгол улсын хуулиар тодорхойлсон. Тамирчин хүн олон чадвартай байж, амжилт гаргаж зорилгодоо хүрдэг бөгөөд түүврийн аргаар авсан судалгаагаар тамирчин сурагчид ихэвчлэн өдөр бүрийн бэлтгэл, бэлтгэлийн үеийн хоол хүнс, амралт, тууштай байдал нь амжилт гаргахад илүү нөлөөлдөг гэж үзсэн байна.

Биеийн тамир, спортын сургалттай “Аварга” ахлах сургуулийн тамирчин сурагчдаас авсан судалгаагаар ковид /цар тахал/-ын үе буюу хөл хорионд судалгаанд оролцогчдын 85% нь бие бялдарт өөрчлөлт гарч, жин нэмсэн асуудал нилээдгүй байсан. Мөн бэлтгэл хийх нөхцөлөөр хангагдаж чадаагүй байна.

Биеийн ерөнхий хөгжлийн судалгаагаар 2018 ба 2019 онд нийт сурагчдын жин нь 5-10 кг-аар өссөн үзүүлэлттэй байсан бол 2020 он ба 2021 онд 10-20 кг-иар өссөн үзүүлэлттэй гарсан байна. Мөн дээрх судалгааны үзүүлэлт болох бугалга, бүсэлхий, гуяны

[20] Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн 4 дүгээр зүйлийн 4.1.8 дах заалт

тойрог, шилбэ нь өмнөх онуудын судалгаатай харьцуулахад хэд дахин илүү байна. Эндээс харахад ковидын үед тамирчин сурагчдын бие бялдарт нилээдгүй өөрчлөлт гарсан бөгөөд бие бялдрын өөрчлөлтийн талаар илүү гүнзгийрүүлэн судлах нь зүйтэй гэж үзэв.

Судалгааны зорилго, зорилт: Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын өөрчлөлтийн талаар судалж, судалгаан дээр үндэслэн тулгамдаж буй асуудлыг тодорхойлох, арга замыг эрэлхийлэх

Дээрх зорилгодоо хүрэхийн тулд дараах зорилтуудыг дэвшүүлэв.

- Монгол хүүхдийн бие бялдрын судалгааны талаар авч үзэх;
- Түүврийн аргаар ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдарт гарсан өөрчлөлтийг тодорхойлох;
- Ковидын болон ковидын бус үеийн бие бялдрын үзүүлэлтийг харьцуулан судлах;

Сэдвийн судлагдсан байдал: Га.Цэрэндорж “Бие бялдрын хүмүүжлийн зарим асуудал” бүтээлээрээ хүний бие бялдрыг хэрхэн хөгжүүлэх, хүмүүжилтэй холбон тайлбарлаисан байна. Мөн М.Туул, Л.Лхагва, Ц.Сүхбаатар нар “Монгол хүний хөгшрөлтийн биологи”

1-р дэвтрээрээ монгол хүний бие бялдар, эрхтэн, эдийн хэмжил зүйг судалж, өөрсдийн саналыг нэгтгэн дүгнэсэн байна. Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын талаар судлаач миний бие судална.

Судалгааны арга: Судалгааны ажлын хүрээнд эрх зүйн судалгааны тоон болон чанарын аргыг хослуулан мэдээллийг цуглуулсан бөгөөд боловсруулалтыг анализ, индукц, дедукц, харьцуулалт аргууд тулгуурлан боловсруулав. Судалгааны мэдээлэл цуглуулсан арга:

- Баримт бичгийн буюу контент анализын шинжилгээ
- Асуулгын арга

Судалгааны ажлын ач холбогдол, шинэлэг тал:

- Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын талаар судалснаар сурагчдын бие бялдрын өөрчлөлтийг тодорхойлж, дүгнэж, судлаачийн зүгээс шинэлэг санал зөвлөмж дэвшүүлэхэд судалгааны ач холбогдол оршино.

Үндсэн хэсэг

1. Монгол хүүхдийн бие бялдрын тухай судалгааны тухай хэвлэлийн тойм

Манай оронд бие бялдрын хүн судлалын судалгаа, түүний дотор гадаад шинж, төрх, бие хэмжил, бие бялдрын хөгжилтийн судалгааг 1950-иад оноос хийж эхэлжээ.

Сургуулийн сурагчдын бие бялдрын хөгжилтийг, монгол охидын өсөлт хөгжилтийн зарим зарим үзүүлэлтийг, охидын өсөлт хөгжилтийн онцлогийг[21], 0-17 насны хүүхдийн бие бялдрын хөгжилтийг [22] , сургуулийн насны хүүхдийн цусны даралт, бие бялдрын өсөлт хөгжилтийг[23], Улаанбаатар хотын нэг хүртэлх насны хүүхдийн бие бялдар, мэдрэл сэтгэхүйн хөгжилтийг[24], монголын бүс нутгийн нөлөөлөгч хүчин зүйлүүдтэй холбон сургуулийн сурагчдын эрүүл мэндийн байдлыг, хотжих үйл явцтай монгол хүүхдийн бие бялдрын хөгжилтийг, тайгын бүсийн хүүхдийн бие бялдрын хөгжилтийг тус тус судлан тогтоожээ.

---

[21] Х.Лхагважав Материалы к установлению возраста коренного населения МНР в судебно-медицинском отношений. Дэд эрдэмтний зэрэг горилсон зохиолын хураангуй.,УБ, 1972, 16 дах тал

[22] Д.Батчулуун Физические разтивие детей от 1-го месяца до 17 лет и некоторые гигиенические вопросы акселераций разтивия школьниковг. Улан-Батора Автореф На.соис. уч. Ст. к. М. Н, УБ.,1981

[23] Ц.Дашдаваа “Сургуулийн насны хүүхдийн цусны даралт ба бие бялдрын өсөлт хөгжилт” дэд эрдэмтний зэрэг горилсон зохиолын хураангуй.УБ.,1981

[24] Г.Оросоо Физическое и нервое-психическое разтивие детей первого года жизни г.Улан-Батори. Дэд эрдэмтний зэрэг горилсон зохиолын хураангуй.УБ.,1990, 24 хуудас

Дээрхи бүтээлүүдэд манай улсын хүүхэд, өсвөр үеийн бие бялдрын үндсэн үзүүлэлтийг тогтоох, хаьцуулан судлах, өсөлт хурдсалын үзэгдлийн түвшинг тодорхойлох, үйл ажиллагааны болон сэтгэхүйн хөгжлийн онцлог, байгаль, цаг уурын янз бүрийн бүсэд амьдардаг суугуул хүн амын хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжилт, бэлгийн бойжилт, тэдний бие махбодын хүрээлэн буй орчинтойгоо дасан зохицсон морфологи, физиологийн зарим онцлог болон хөвгүүдийн 6.4%, охидын 9.3% нь жингийн, хөвгүүдийн 1.6%, охидын 1.8% нь өндрийн дутагдалтайг илрүүлжээ[25].

Монгол хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжилтийг[26] нэгдүгээрт, манай орны байшаль газарзүйн өвөрмөц онцлог, эрс тэс уур амьсгалын нөхцөлд монгол хүний бие бүтцийн дасан зохицох онцлог, зүй тогтлыг тухайн байгаль газар зүйн бүс нутагт төрж өссөн уугуул хүүхдүүдийн бие бялдрын өсөлтийн судалгаан дээр тулгуурлан судлах, хоёрдугаарт, монгол хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжилтийг манай орны хувьд нийгмийн цоо шинэ үзэгдэл болох нүүдлийн соёл иргэншлээс суурьшмал соёл иргэншилд шилжих явцтай уялдан улс орны хотжилт, нийгэм-эдийн засгийн байдал, хүн амын

[25] М.Туул, Л.Лхагва, Ц.Сүхбаатар нарын “Монгол хүний хөгшрөлтийн биологи” 1-р дэвтэр, Монгол хүний бие бялдар, эрхтэн, эдийн хэмжил зүйн судалгаа., УБ.,2016, 16 дах тал

[26] Ш.Уранчимэг “Улаанбаатар хотын охид хөвгүүдийн бие бялдрын өсөлт, хөгжлийн онцлог” Монгол хүн судал, тэргүүн дэвтэр,УБ.,1995 он

шилжилт, суурьшил, ахуйн нөхцөл, амьдралын хэв маяг зэрэг нийгмийн хүчин зүйлүүдтэй холбон судлах гэсэн хоёр чиглэлээр судалж байна.

Судалгааны дүнгээс харахад байгаль газар зүйн харилцан адилгүй бүс нутагт амьдардаг монгол хүүхдийн бие бялдрын өсөлт ойролцоо байдаг бөгөөд харин амьдарч буй байгаль газар зүйн бүсээс хамааран морфологи, физиологийн зарим үзүүлэлтүүд, өсөлтийн хурд, эрчимтэй өсөлт ажиглагдах нас зэргээр хоорондоо ялгаатай байдаг ажээ. Газар зүйн янз бүрийн бүс нутагт амьдардаг хүүхдүүдийн биеийн галбир төрхийг ажиглахад тайгын бүсэд амьдардаг хүүхдүүдийн цээжний тууш хэмжээ, гарын урт, ташааны голчийн хэмжээ нь бусад бүсийн хүүхдүүдийнхээс хамгийн их, харин өндөр уулын бүсийн хүүхдүүдийн өргөний хэмжээ, тухайлбал, мөр, ташаа, цээжний хөндлөн голчийн хэмжээ, цээжний илтгэвэр хамгийн бага байв. Биеийн өсөлт, түүний хөдлөл зүйг харахад говийн бүсийн хүүхдүүдийн арьсан доорх өөхөн давхаргын хэмжээ бусад хүүхдүүдийнхээс дээгүүр байсан ба бие бялдрын бусад үзүүлэлтүүдээр дундаж хэмжээтэй байна.

Байгалийн янз бүрийн бүсэд амьдардаг хүүхдүүдийн биеийн галбир төрхийг тэр бүсийн насанд

хүрэгчдийнхтэй харьцуулахад Хөвсгөл аймгийн хүүхдүүдийн цээжний хэмжээнд ажиглагдсан онцлог мөн насанд хүрэгчдэд тодорхойлогдож байжээ[27]. Энэ нь байгаль газар зүй, уур амьсгалын янз бүрийн хүчин зүйлийн нөлөөн дор бүрэлдэн бий болдог хүний дасан зохицох хэв шинж, бүр хүүхэд ахуй үеэс ажиглагддаг гсэн судлаачдын ажиглалт дүгнэлттэй дүйж байна[28].

Манай судлаачид спортоор хичээллэгсдийн бие бялдрын хөгжилтийг судалсан байна.

1972 онд Н.Тарваа [29] Монголын тамирчдын бие бялдрын хөгжилтийн зарим үзүүлэлтийг судалж, спортын төрөл, дасгалжилтын байдлаас хамааран тамирчдын бие бялдрын хөгжил хоорондоо ялгаатайг, тамирчдын бие бялдрын үндсэн үзүүлэлт нь спортоор хичээллэдэггүй хүмүүсийнхээс илүү байдгийг тогтоожээ.

Д.Загдсүрэн [30] “Монгол тамирчдын ажиллах чадвар, морфофизиологийн зарим үзүүлэлт” бүтээлдээ тамирчдын бие бялдрын дундаж хэмжээг хүн амын 18-49 насны эрэгтэйчүүдийн биеийн өндөр, биеийн жин, цээжний тойрог зэрэг үзүүлэлттэй харьцуулахад биеийн

[27] Нямдорж, 1994 он
[28] ОХУ-ын эрдэмтэн В.Алексеева, 1986 он, А.Перевозчиков 1987 он
[29] Физическое зазтивия спортсменов МНР, дэд эрдэмтний зэрэг горилсон зохиолын хураангуй.,УБ, 1972
[30] Монголын тамирчдын ажиллах чадвар морфофизиологийн зарим үзүүлэлт, АУ-ны дэд докторын зэрэг горилж бичсэн диссертаци.,УБ,1998, 103 дах

өндөр 10.64 см-ээр, биеийн жин 12.58 кг-аар, цээжний тойрог 9.76 см-ээр илүү байгааг, П.Дагвасүрэн[31] монгол бөхийн морфофизиологийн шинжийг түүнд нөлөөлсөн экологийн хүчин зүйлстэй холбон судалж 17-25 насны бөхчүүдийг бөхөөр хичээллэдэггүй залуучуудтай харьцуулахад биеийн жин, цээжний тойрог, уушгины амьдралын багтаамжаараа илүү, хөл богино, бугуйн тойрог их, өвдөг, аарцаг өргөн, Кетлегийн болон амьдралын индексийн үзүүлэлтүүд давамгай, түүшин, шанаа өргөн, шүдний талбай их, нүдний талбайн хэмжээ бага мэтийн монгол бөхийн уламжлалт шинжийг тогтоожээ. Ийнхүү судлаачид дасгалжсан хүмүүсийн бие бялдрын дасан зохицлыг илрүүлсэн байна.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын тодорхойлсноор “Зөвхөн өвчин эмгэггүй буюу эрхтэн бүрэн байхыг хэлэл бус бие бялдар, сэтгэл санаа, нийгэм ахуйн эсэн мэнд байдлыг хэлнэ” гэжээ.

Хүүхдийн эрүүл мэндийн байдлыг иж бүрнээр нь үнэлэх, урьдчилан сэргийлэх, эрүүлжүүлэх ажлын үр дүнг гаргахад бие бялдрын өсөлт хөгжлийг судлах зайлшгүй шаардлагатайг гадаадын олон судлаачид онцлон тэмдэглэж, хүүхдийн өсөлт хөгжлийнзүй тогтол

[31] Монгол бөхийн морфофизиологийн шинж, түүнд нөлөөлсөн биоэкологийн хүчин зүйлс. АУ-ны боловсролын докторын зэрэг горилсон диссертаци.УБ.,1999

болон нялхсын бие бялдрын өсөлт хөгжлийг судалсан ажил багагүй байна.

Н.М.Воронцов доорх хэд хэдэн нөхцөл байдалтай уялдуулан хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжлийг хэмжин, үнэлгээ өгөх нь хүүхдийн өвчин судлалын практикт зайлшгүй шаардлагатай байгааг дурьджээ. Үүнд:

- Хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжилт өөрчлөгдөх, ялангуяа биеийн жин/ өндрийн харьцаа алдагдах нь ямар нэг өвчний өвөрмөц бус шинж тэмдэг учир хүүхдэд цаашид гүнзгийрүүлсэн шинжилгээ хийх урьдчилсан дхиолол болохыг;
- Хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжил өөрчлөгдөх нь нийгэм, ахуйн таагүй нөлөө болон хоол тэжээл тооны болон чанарын хувьд дутсаныг гэрчлэл үзүүлэлт болохыг;
- Хүүхдийн бие бялдрын өсөлт хөгжилт өөрчлөгдөх нь галбирын онцлогийн илэрхийлэл байж болох бөгөөд удамшлын, төрөлхийн болон дотоод шүүрлийн булчирхайн гаралтай өсөлт хөгжлийн эмгэгтэйхолбоотой байж болохыг тус тус онцлон тэмдэглэжээ.

Хүүхдийн өсөлт хөгжлийг системтэйгээр ажиглаж хянах нь тэднийг эрүүлжүүлэх, эмчилгээ-урьдчилан

сэргийлэх арга хэмжээг боловсруулах өсвөр үеийнхний эрүүл мэндийн байдлыг хянах бүхэл бүтэн тогтолцооны гол үндэс болохыг эрдэмтэд тэмдэглэжээ[32].

2. Ковидын үеийн тамирчин сурагчдын бие бялдрын өөрчлөлт

Дэлхий нийтэд хотжилт, техник, технологийн хөгжил хурдацтай явагдаж, суурин иргэншил давамгайлан, хүн амын амьдралын хэв маяг өөрчлөгдсөнтэй холбоотой улс орнууд биеийн тамир, спортыг дэмжих замаар хүний дундаж наслалтыг уртасгах, хүнээ хөгжүүлэхэд анхаарлаа хандуулж байна.

Монгол Улсын хүн амын 67 хувь нь хот, суурин газарт амьдарч, 35 хүртэлх насны хүүхэд, залуучууд 64 хувийг эзэлж байна. Улсын хөгжлийг даган хүн амын амьдралын хэв маяг болон хөдөлмөр эрхлэлт, соёл иргэншилд гарч байгаа өөрчлөлт нь хүний идэвхтэй хөдөлгөөнийг хязгаарлах, хөдөлгөөний хомсдолтой холбоотой өвчлөл, эндэгдэл нэмэгдэхэд хүргэж байна.

Бие бялдрын сорилын 2017 оны судалгаагаар өсвөр үеийнхний 80.2 хувь нь тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжлийн түвшингээс доогуур, илүүдэл жин, таргалалтын түвшингээр Ази тивдээ хамгийн өндөр,

[32] М.П.Захарченко, В.Г.Маймулов, А.В.Шабров нар юм

нийт хүн амын 55 хувь нь илүүдэл жин, таргалалттай гэсэн дүгнэлт гарсан байна.

Монгол Улсын Их Хурлын 2020 оны 8 дугаар сарын 28-ны өдрийн 24 дугаар тогтоолоор “Монгол Улсын Засгийн газрын үйл ажиллагааны хөтөлбөр 2020-2024” батлан гаргасан.

Уг хөтөлбөрийн хавсралт хэсгийн 1.1.15-д “Багш, сурагч, сургуулийн ажилтнуудын эрүүл мэндийн эрсдэлийг тодорхойлно. Мөн 2.2-т “Нийтийн биеийн тамирыг эрүүл, идэвхтэй амьдралын хэв маяг, аж төрөх ёсны салшгүй хэсэг болгож, мэргэжлийн спортыг дэмжиж, тамирчдын тив, дэлхий, олимпын түвшинд өрсөлдөх чадвар, амжилтыг нэмэгдүүлнэ” гэж заасан[33] боловч дэлхий нийтэд дэгдсэн коронавирус /цар тахал/-ын улмаас хичээл, сургалтын үйл ажиллагаа цахим хэлбэрт шилжиж, ихэвчлэн хөдөө орон нутгийн сурагчдын хичээл сургалтын үйл ажиллагаа 2 жил шахам тасалдсан[34].

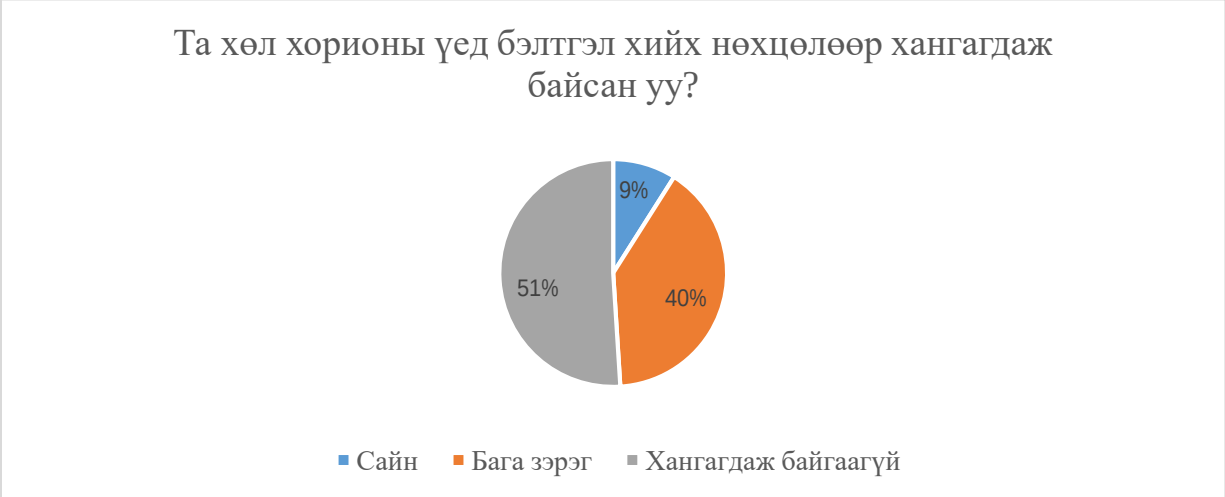
Энэ хугацаанд тамирчин сурагчдын бэлтгэл сургуулилт тасалдаж, бие бялдарт нь өөрчлөлт гарсан байна. Тухайлбал: Биеийн тамир, спортын төрөлжсөн

[33] https://legalinfo.mn/mn/detail/15586

[34] 2020 оны 01 сараас эхлэн хичээл, сургалтын үйл ажиллагааг цахим хэлбэрт шилжсэн бөгөөд 2020.09.01-нээс танхимын хичээл эхэлсэн боловч мөн оны 11.11-нд Монгол Улсад дотоодын анхны тохиолдол бүртгэгдэж, цахим хэлбэрт шилжсэн билээ.

сургалттай “Аварга” ахлах сургуулийн анхлах ангийн сурагчдаас түүврийн аргаар 120 сурагчдаас судалгаа авахад ковидын үед бэлтгэл сургуулилт нь тасалдаж, бие бялдарт нь өөрчлөлт гарч, хүч зориггүй болох, тууштай байдал харагдахгүй, жин нэмсэн гэх урьдчилсан дүгнэлт гарсан. Үүнд:

Өөрийн судалгааны үр дүн:

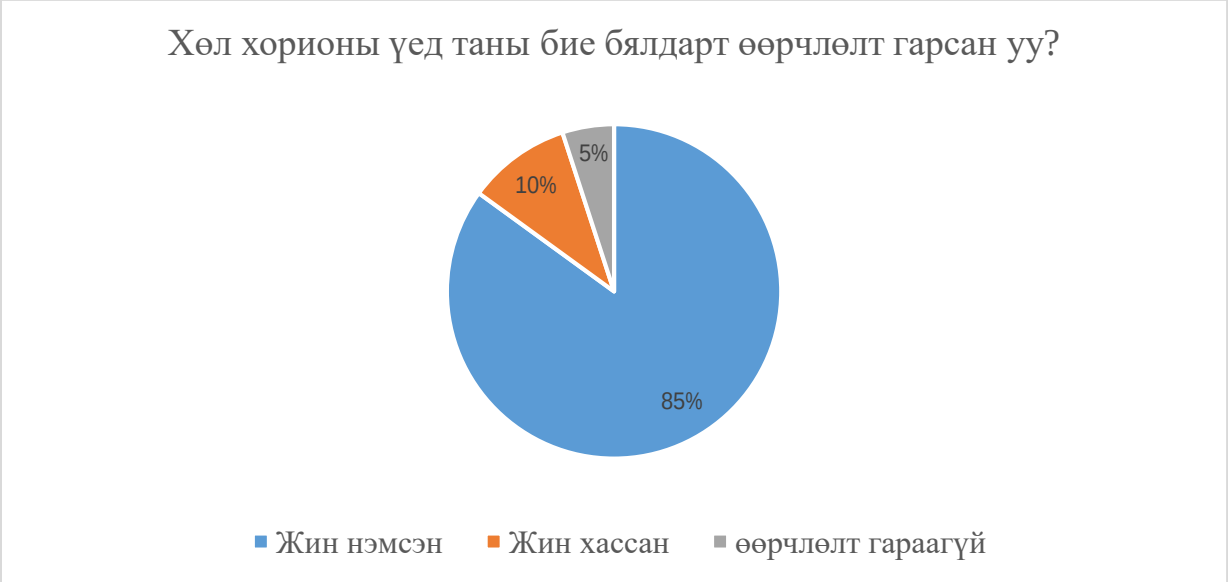


Тамирчин сурагчдын хувьд бэлтгэл сургуулилтаа тасралтгүй хийж, амжилт гаргах нь тэдний хувьд тэргүүн зорилго билээ. Түүврийн аргаар[35] авсан судалгаагаар нийт судалгаанд оролцогчдын 84 хувь нь хөл хорио тамирчин сурагчдын амжилтад маш их нөлөөлсөн, 10 хувь бага зэрэг нөлөөлсөн, 6 хувь нь нөлөөлөөгүй гэж хариулсан байна. Эндээс дүгнэвэл тамирчин сурагчид

[35] Судалгааны бүх объектыг төлөөлж чадах хэсгийг нь түүвэрлэн авч судалдаг. Эх олонлогийн 10-аас доошгүй байхаар түүврийг хийх нь судалгааны найдварт байдлыг хангана гэж зарим судлаачид үздэг. Тухайлбал: Сургуулийн нийт сурагчдын 2000 байхад эх олонлог 2000-аас түүвэрт 200-иас багагүй сурагчдын төлөөллтйг судалгаанд оролцуулах гэх мэт

бэлтгэлээ хийж, амжилт гаргах ид үе дээрээ хөл хорионд орж, уралдаан тэмцээнд орж чадаагүй байна.

Эрүүл биед саруул ухаан оршино гэж монголчууд үздэг билээ. 2 жил шахам хөл хорионд орсон сурагчдын хувьд бие бялдарт нь өөрчлөлт гарч, жин нэмэх нь хэвийн асуудал байсан байна.



Жил бүр ахлах сургуулийн сурагчдын дунд “Биеийн ерөнхий хөгжлийн судалгаа”-г явуулдаг бөгөөд энэхүү үзүүлэлтийг өндөр, жин, цээжний тойрог, бугалга, бүсэлхий, гуяны тойрог, шилбэ, гарын хүч /тэсвэр/, гар дээрх суниалт, хэвлийн таталт зэргээр тодорхойлдог[36].

2018-2019 оны хичээлийн жилийн үзүүлэлтээр:[37]

[36] 2018-2019 оны хичээлийн жил эхлэхээс өмнө буюу 2018.08.28 нд “Биеийн ерөнхий хөгжлийн судалгаа”-ны эхний судалгааг тамирчин сурагчдаас авсан бөгөөд хичээлийн жил дуусахаас өмнө 2019.06.11-ний өдөр 2 дах судалгааг авсан.

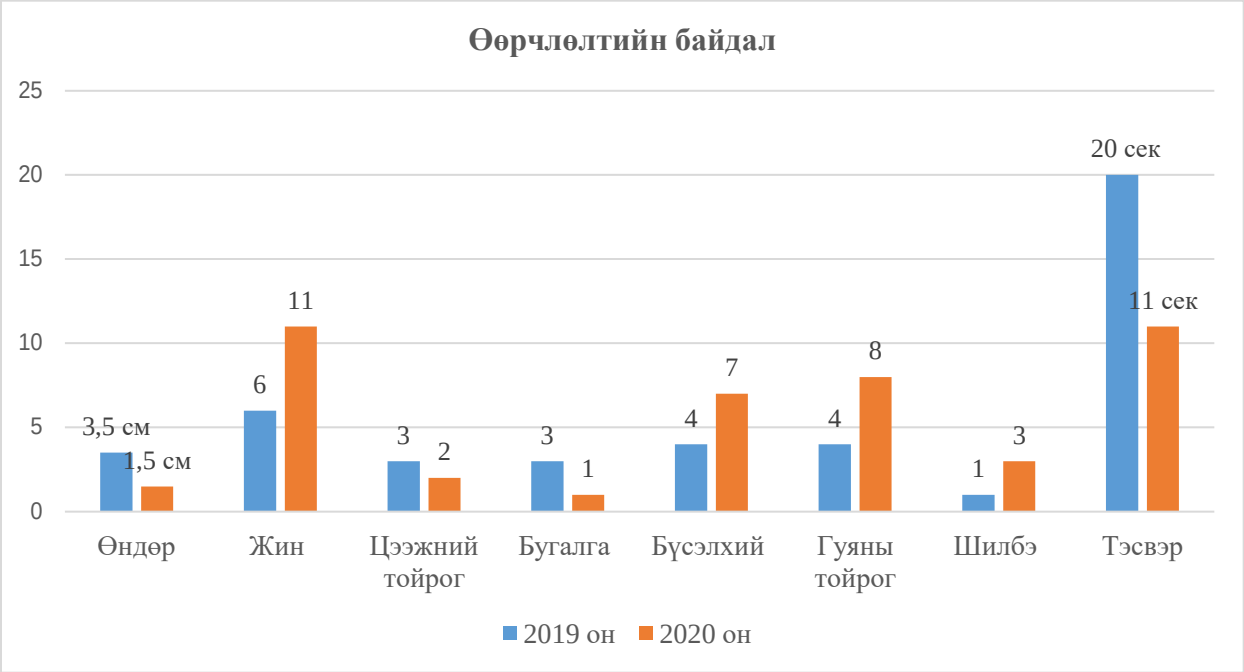
[37] 37 оюутан хамрагдсан байна.

№	Өгөгдөл	Дундаж үзүүлэлт
1	Өндөр	3,5 см
2	Жин	6 кг
3	Цээжний тойрог	3
4	Бугалга	3
5	Бүсэлхий	4
6	Гуяны тойрог	4
7	Шилбэ	1
8	Тэсвэр	20 сек

Харин 2020 оны үзүүлэлтээр

№	Өгөгдөл	Дундаж үзүүлэлт
1	Өндөр	1.5 см
2	Жин	11 кг
3	Цээжний тойрог	2
4	Бугалга	1
5	Бүсэлхий	7
6	Гуяны тойрог	8
7	Шилбэ	3
8	Тэсвэр	11 сек

2018-2019 он, 2020 оны “Биеийн ерөнхий хөгжлийн судалгаа”-г харьцуулбал:



Энэхүү харьцуулалтыг харвал, сонирхолтой үр дүн гарах бөгөөд цар тахлын өмнөх үеэс коронавирус /цар тахал/-ын дараа тамирчин сурагчдын биед жингийн өөрчлөлт нь дунджаар 6 кг-аар нэмэгддэг байсан бол 2020 оны судалгаагаар 11 кг болж нэмэгдсэн байна. Харин өндөр, цээжний тойрог, бугалга зэрэг нь өмнөх байдалтай харьцуулбал 1-1,5 бага өсөлттэй байна. Гарын хүч /тэсвэр/-ийн байдлыг харвал өмнөхөөсөө илүү тэсвэр муутай болсон нь харагдаж байна.

Дүгнэлт

Монгол Улсын Үндсэн хуулийн арван зургадугаар зүйлийн 7 дахь хэсэгт “сурч боловсрох эрхтэй ...” гэж заасан бөгөөд энэхүү эрхийг Монгол Улсын иргэн бүр эдлэх эрхтэй. Гэвч коронавирус /цар тахал/-ын үед эрхээ эдэлж чадахгүй нөхцөл байдал үүссэн. Тамирчин

сурагчдаас түүврийн аргаар авсан судалгаагаар 55 гаруй хувь хөл хорионы үед айдаст автаж, бэлтгэл хийх нөхцөлөөр хангагдаж чадахгүй, эргээд хөл хорио нь тамирчин сурагчдын гэлтгүй мэргэжлийн тамирчдын амжилтад сөргөөр нөлөөлсөн байна. Дээрх байдлаас шалтгаалан сэтгэл зүйд нь өөрчлөлт гарч, хэн нэгнээс сэтгэл зүйн зөвлөгөө авч чаддаггүй нөхцөл байдалтай байсан байна.

Тамирчин сурагчдын 2018-2020 оны биеийн ерөнхий хөгжлийн судалгааг харьцуулж үзсэн бөгөөд судалгааны үр дүнгээр коронавирус /цар тахал/-ын өмнө тамирчин сурагчдын жин нэмэх үзэгдэл нь дунджаар 6 кг байсан бол коронавирус /цар тахал/-ын дараа 11 кг болж нэмэгдсэн байна. Харин өндрийн хувьд өмнөх байдлаасаа бага хэмжээгээр буюу 1,5 см өсөлттэй байсан нь өсөлт нь дасгал хөдөлгөөнтэй холбоотой болохыг харж болно.

Бүсэлхий, гуяны тойрог нь дунджаар 3-4 см байсан бол цар тахлын дараа 2 дахин нэмэгдсэн байна. Энэ нь коронавирус /цар тахал/-ын үед тамирчин сурагчдад таргалалтын шинж тэмдэг байсныг илтгэж байна.

Харин цар тахлын үед бэлтгэлгүй байсантай холбоотой тамирчин сурагчдын гарын хүч буюу тэсвэр муудсан байна. Тухайлбал хамгийн өндөр зөрүү гарсан

үзүүлэлт нь тэсвэр байсан бөгөөд тамирчин сурагчдад бэлтгэлийн үеэр илүү их тэсвэр тэвчээртэй болдог нь судалгааны үр дүнгээс ажиглагдаж байна.

Манай улсад дахин хөл хорио тогтоох эрсдэл үүсвэл, тамирчин сурагчдын сурч боловсрох, бэлтгэл хийх нөхцөлөөр хангах нь тамирчин сурагчдын амжилтад эерэгээр нөлөөлөх нь харагдаж байна. Мөн энэ чиглэлийн эрдэм шинжилгээ судалгааны ажлыг эрчимжүүлж, сургалтын хөтөлбөрт оруулах нь томоохон ахиц дэвшил гарна гэдэгт итгэлтэй байна.

Ашигласан материал

1. Хууль, хуульчилсан акт

- Монгол Улсын Үндсэн хууль.,УБ, 1992 он
- Биеийн тамир, спортын тухай хууль.,УБ, 2017 он
- Коронавируст халдвар /ковид-19/-ын цар тахлаас урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх, нийгэм, эдийн засагт үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах тухай.,УБ, 2020 он
- Монгол Улсын Засгийн газрын тогтоол “Төрөөс биеийн тамир, спортын талаар баримтлах бодлого батлах тухай”.,2017 он

2. Ном, сурах бичиг

- М.Туул, Л.Лхагва, Ц.Сүхбаатар нарын “Монгол хүний хөгшрөлтийн биологи” 1-р дэвтэр, Монгол хүний бие бялдар, эрхтэн, эдийн хэмжил зүйн судалгаа., УБ., 2016 он
- Ш.Уранчимэг “Улаанбаатар хотын охид хөвгүүдийн бие бялдрын өсөлт, хөгжлийн онцлог” Монгол хүн судал, тэргүүн дэвтэр,УБ.,1995 он
- Б.Нацагдорж “Судалгааны арга зүй”.,УБ, 2019 он
- Legalinfo.mn эрх зүйн мэдээллийн нэгдсэн сан

Хавсралт 1

Сайн байна уу? Танд энэ өдрийн мэнд хүргэе. Энэхүү судалгааг зөвхөн судалгааны зорилгоор ашиглах болно. Судалгаанд идэвхтэй оролцсон танд баярлалаа.

1. Та хөл хорионы үед ковидын мэдээ, мэдээллийг хаанаас илүү авдаг байсан бэ?

А. Телевиз

Б. Facebook

В. Гэр бүлээсээ

Г. Бусад

2. Таны бодлоор тамирчин хүн амжилтад хүрэхэд хамгийн ихээр нөлөөлдөг гол зүйл юу бэ?

А. Өдөр бүрийн бэлтгэл

Б. Бэлтгэлийг үеийн хоол хүнс

В. Тууштай байдал

Г. .....

3. Та хөл хорионы үед бэлтгэл хийх нөхцөлөөр хэр хангагдаж байсан бэ?

А. Сайн

Б. Дунд

В. Муу

4. Та хөл хорионы үед айдаст автсан уу?

А. Тийм

Б. Бага зэрэг

В. Үгүй

5. Хөл хорио таны амжилтад хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

А. Маш их нөлөөлсөн

Б. Бага зэрэг нөлөөлсөн

В. Нөлөөлөөгүй

6. Хөл хорионы үед таны бие бялдарт өөрчлөлт гарсан уу?

А. Жин нэмсэн

Б. Жин хассан

В. Өөрчлөлт гараагүй

7. Коронавирус /цар тахал/-ын үед таны сэтгэл зүйд хэр өөрчлөлт гарсан бэ?

А. Маш их

Б. Бага зэрэг

В. Үгүй

8. Коронавирус /цар тахал/-ын үед сэтгэл зүйг дэмжих, тогтворжуулах талаар мэдээллийг авдаг байсан уу?

А. Тийм

Б. Хаяа

В. Үгүй

9. Коронавирус /цар тахал/-ын үед таны сэтгэл зүйд өөрчлөлт гарсан бол хэрхэн тогтворжуулдаг байсан бэ?

А. Дотны хүнтэйгээ ярилцдаг байсан

Б. Хүнд хэлэхгүй өөрөө даван туулдаг байсан

В. Сэтгэл зүйчээс зөвлөгөө авдаг байсан

10. Коронавирус /цар тахал/-ын өмнөх үеийн таны сэтгэл зүй коронавирусын дараа хэрхэн өөрчлөгдсөн бэ?

А. Илүү аз жаргалтай болсон

Б. Урам зориг муутай болсон

В. Өөрчлөлт гараагүй