

Биеийн тамир, спортын онол, арга зүй сэтгүүл

Улсын бүртгэлийн дугаар 469
Индекс 200469

АГУУЛГА

ЭРДЭМ ШИНЖИЛГЭЭ, СУДАЛГААНЫ АЖЛЫН ҮР ДҮН

Сэтгүүлийн зөвлөл:	Э.ЗОЛЖАРГАЛ. Топ ба би..... 2
Үүсгэн байгуулагч: МУГБ Г.ЛХАГВАСҮРЭН (Sc.D, Prof.)	Ц.ОЮУНБАТ, Б.ХЭРЛЭН, Г.ГАНБАЯР. ВОЛЕЙБОЛЫН ТАМИРЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛТ, ТЕХНИКИЙГ ХАРЬЦУУЛАН СУДАЛСАН НЬ 4
Эрхлэгч: Л.АЛТАНЦЭЦЭГ (Sc.D, Prof.)	Л.ГҮНДЭГМАА, Б.БАТ-ЭРДЭНЭ. ЖҮДО БӨХИЙН ТАМИРЧДЫН ДАСГАЛЖИЛТЫН ТҮВШИНГ ЛАКТАТЫН (СҮҮН ХҮЧЛИЙН ДАВС) ҮЗҮҮЛЭЛТЭЭР ТОДОРХОЙЛОХ СУДАЛГААНЫ АЖИЛ..... 8
Хариуцлагатай нарийн бичгийн дарга: Б.ПҮРВЭЭ	Л.АЛТАНЦЭЦЭГ, П.ГАНЦЭЦЭГ. СПОРТЫН ГИМНАСТИКИЙН ӨНДӨР НАМ САВЛУУРЫН ТЕХНИК, АРГА ЗҮЙ 18
Гишүүд: Л.ГҮНДЭГМАА (Sc.D, Prof.) Р.ГАНБААТАР (Ph.D, Prof.) С.БАТХУЯГ (Sc.D, Prof.) Л.УРТНАСАН (Ph.D, Prof.) Д.ЖАРГАЛСАЙХАН (Ph.D) Л.НЯМ (Sc.D, Prof.) Г.СҮХБАТ (Ph.D, Prof.) Ч.ЗОРИГТБААТАР (Ph.D) Ш.ДОЛГОР (Ph.D)	Л.АЛТАНЦЭЦЭГ, М.АРИУНГОО. БАГА НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙГ АЛБАЙН ТЕННИСНИЙ СПОРТООР АНХЛАН ХИЧЭЭЛЛҮҮЛЭХ СУРГАЛТЫН ОНЦЛОГ..... 24
	Л.АЛТАНЦЭЦЭГ, Г.ТУНГАЛАГ. ЭРГИЙН СУРГУУЛИЙН СОНСОГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙГ ДЭЭШЛҮҮЛЭХ АРГА ЗАМ..... 30
	Л.АЛТАНЦЭЦЭГ, Д.БАТБАЯР. СПОРТЫН ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНИЙ СТРЕСС, ХҮЧИН ЗҮЙЛ 35

Гарах дугаар: Улиралд 1 удаа

Захиалгын үнэ: 10000 төг.

ISBN 978-99962-0-935-2

ISSN 2410-7956

“Адмон принт” хэвлэлийн компанид
30 ширхэг хэвлэв.

ХАЯГ: Сүхбаатар дүүрэг 6-р хороо, Их тойруу-49
ҮБТД Сургуулийн байр Шяx-224,

Утас: 352080

Факс: 976-11-352080

Mobil: 99113493, 91198132

E-mail: ubtds@yahoo.com, bat_purvee@facebook.com

Вэб сайт: www.nipe.edu.mn



ҮНДЭСНИЙ БИЕИЙН ТАМИРЫН
ДЭЭД СУРГУУЛЬ



МОНГОЛЫН СПОРТЫН ШИНЖЛЭХ
УХААН, БИЕИЙН ТАМИРЫН
БОЛОВСРОЛЫН ХОЛБОО

Үндэсний Биеийн Тамирын Дээд Сургууль эрхлэн гаргав.

ТОП БА БИ

ҮБТДС-ийн БТЭАЗүйн тэнхимийн багш, докторант Э.Золжаргал

Оршил: Дэлхийн спортын хөгжлийн орчин үеийн чиг хандлага нь улс орон бүр олимпын медалийн төлөө өрсөлдөхүйц өндөр зэрэгтэй тамирчдыг бэлтгэх сургалт, дасгалжуулалтын аргыг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй улам боловсронгуй болгоход чиглэж байна. Манай орны хувьд орчин үеийн спортын төрлүүдийг үндэсний түүх, соёлын баялаг өв уламжлалд тулгуурлан дэлхийн нийтийн хөгжлийн зүй тогтол, чиг хандлагатай уялдуулан өөрийн орны байгаль, улирал, Монгол хүний бие бялдрын хөгжлийн онцлог, сэтгэхүйд зохицсон дэвшилтэт хувилбартай арга зүйгээр удирдан зохион байгуулж, авьяас чадвартай хүүхэд залуучуудыг шилж сонгон авч тогтмол системтэй хичээллүүлж, ур чадварыг хөгжүүлэх нь нийгмийн шаардлагаас урган гарч байна.

Тамирчны биеийн ерөнхий хөгжлийг судлахдаа хүрээлэн буй орчин ба өсөж торнисон газар, ахуй амьдрал, сургууль, сургалтын үйл ажиллагаа, бэлтгэл, ажил хөдөлмөр эрхлэлт зэргийг гол чиглэл болгоно. Тамирчны бэлтгэлжилтийг судлахдаа хичээллэсэн жил, жин, авхаалж самбаа, хурд, тэсрэлт, сэтгэл зүй, анхаарал төвлөрөл, бэлтгэл гэх мэт зүйлсийг чухалчлан авч үзнэ.

Судалгааны ажлын зорилго: Өөрийн жингийн шилдэг тамирчид буюу топ тамирчдыг өөртэйгөө харьцуулж өөрийн сул болон давуу талыг олж мэдэх

Судалгааны ажлын зорилт: Шилдэг тамирчдын биеийн ерөнхий хөгжлийг өөртэйгөө харьцуулж судлах.

- Өөрийн жингийн тамирчдын бэлтгэлжилтийг судалж өөрийн алдаа дутагдал дээр анализ хийх.
- Судалгааны үндсэн дээр мэдсэн, сурсан зүйлээ бусдад хуваалцах, дэлгэрүүлэхэд оршино.

Судалгааны үр дүн: ҮБТДС ийн БТЭАЗүйн танхимын эрхлэгч, хүний их эмч, докторант Ш.Бат-Эрдэнэ болон түүний багийнхны 2018-2021 оны хооронд Үндэсний шигшээ багын жүдо бөхийн тамирчдын судалгаанд хамрагдсан мэргэжлийн тамирчдын судалгаанаас сонгон өөрийн жингийн шилдэг тамирчид буюу топ тамирчдыг өөртэйгөө харьцуулж өөрийн сул болон давуу талын үзүүлэлтээс биеийн хөгжилтийн судалгааг (График 1-4)-т, бие бялдрын бэлтгэлжилтийн судалгааг (График 5-6)-д харьцуулан харуулав.

1. Биеийн хөгжилтийн судалгаа.

График 1. Өндөр /см/

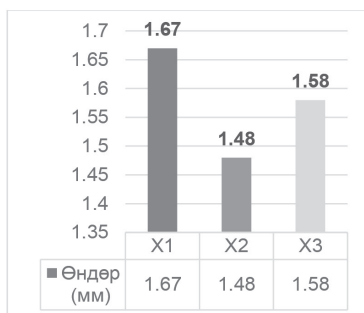


График 2. Жин /кг/

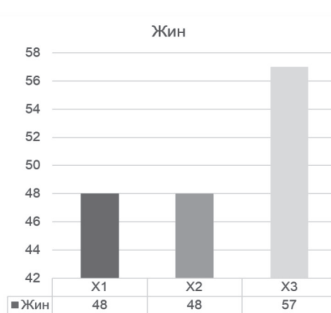


График 3. Цээжний тойрог /см/

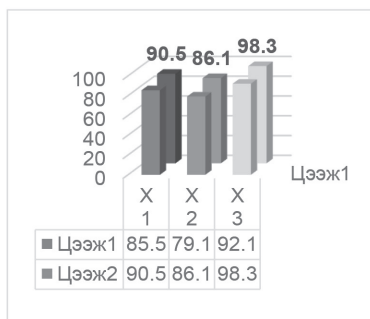
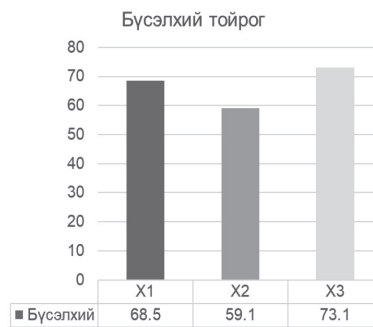


График 4. Бүсэлхий тойрог /см/



2.Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн судалгаа.

График 5. Гар дуур сунналт /удаа/

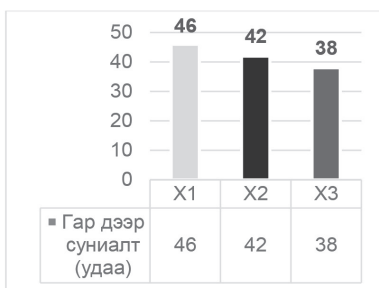
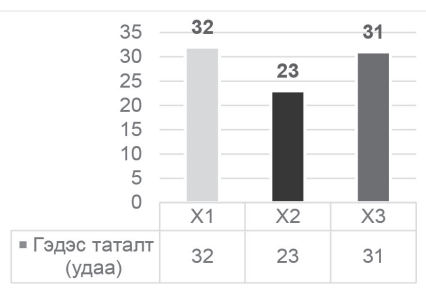


График 6. Гэдэс таталт /удаа/



Дүгнэлт:

1. Топ тамирчдаас биеийн ерөнхий хөгжилтийн үзүүлэлт болох өндөр, цээжний тойрог, бүсэлхийн тойрог, шилбэ, шууны тойргийн хэмжээ 1-2 см-ээр дутуу байна.
2. Биеийн жин, өгзөг, гуя, бугалга, толгойн тойргийн хэмжээ топ тамирчидтай адилхан буюу ойролцоо байна.
3. Топ тамирчдаас бие бялдрын бэлтгэлжилтийн үзүүлэлт болох хурд, гэдэс таталт, байрнаас уртад харайх чанараар 4-5 нэгжээр дутуу байна.
4. Гар дээр сунналт, бөхийлт, авхаалж самбаа чанаруудаар адилхан буюу ойролцоо байхад тэнцвэрийн чанараар илүү байгаа нь харагдаж байна.
5. Судалгааны үр дүнд өөрийн сул болон давуу талыг олж мэдэн, цаашдын сургалт дасгалжуулалтад ашиглах боломжтой болсон.

Ном зүй:

- Дашзэвэг Г, Нямдаваа П, Эрдэнэсамбуу Ц. (1980) Хүний биеийн бүтэц үйл ажиллагааны хэвийн хэмжээ. Улаанбаатар
- Лхагва Л, Дагвасүрэн П, Загдсүрэн П. (1996) Спортын физиологи биохимийн үндэс. Улаанбаатар
- Лхагва Л, Дагвасүрэн П, Загдсүрэн Д, Болормаа Ш. (1996) Спортын анагаах ухаан сурах бичиг. Улаанбаатар
- Мэнтэвдорж Н. (1997) Оюутан залуусын бие бялдрын судалгаа. Улаанбаатар
- Загдсүрэн Д, Лхагва Л. (1997) Тамирчдын бие бялдрын хөгжилтийг судалсан дүнгээс. Улаанбаатар

ВОЛЕЙБОЛЫН ТАМИРЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛТ, ТЕХНИКИЙГ ХАРЬЦУУЛАН СУДАЛСАН НЬ

Доктор (Ph.D), профессор Ц.ОЮУНБАТ, дэд профессор,
ОУХМ Б. ХЭРЛЭН, магистрант Г.ГАНБАЯР.

Оршил: Манай оронд орчин үеийн спортын төрлүүдээс хамгийн түрүүнд нэвтэрч дэлгэрсэн спорт бол волейболын спорт юм. Волейболын спорт нь клубын системд шилжиж асар их хурдтай хөгжиж тамирчдын өсөлт хөгжилт, техник нь Зүүн азийн тэмцээнд оролцох боломжтой байгаа тул энэхүү сэдвийг судлах нэн шаардлагатай байна. Волейболын спорт эртний уламжлалтай, нийтлэг спортын төрөл бөгөөд аль ч насны хүмүүс хичээллэж, оюун санаа болон бие махбодио хөгжүүлэн чийрэгжүүлэх олон талын ач холбогдол бүхий бие бялдрын хүмүүжлийн хэрэглүүр юм. Нөгөөтэйгүүр манай улсын хүн амын өргөн давхаргыг хамран хөгжиж, өндөр боловсрол, соёлтой мэргэжлийн боловсон хүчин бэлтгэх үйлсэд шийдвэрлэх үүргийг гүйцэтгэж ирснээрээ тэргүүлэх байранд ордог спортын нэгэн төрөл юм.

Олон жилийн бэлтгэл сургуулилтаар лигийн тамирчдын байнгын бэлтгэл сургуулилт хийгдэх журмаар лигийн тэмцээнийг тасралтгүй явагдаж байна.

1996 оноос хойш волейболын лиг явагдаж эхэлсэн. Тухайн үед эрэгтэй 6 эмэгтэй 4 багууд оролцсон. Эрэгтэй Тэнгис баг, эмэгтэй Ноён баг түрүүлж байсан. 2016 оноос хойш волейболын лиг тасарч 2019-оноос волейболын лиг явагдаж байна. Энэхүү ажлаараа 2022 оны “В” Лигийн тоглолтонд судалгаа хийж үр дүнг тодорхойлохыг чармайсан болно.

Судалгааны ажлын зорилго: Монголын “В” лигийн багийн эрэгтэй чөлөөт хамгаалагчдын бие бялдрын хөгжилтийн үзүүлэлтүүдийг нэгтгэж гаргах, “хамгаалалт”-ын техниктэй харьцуулан судлах.

Судалгааны ажлын зорилт: 1. Монголын “В” лигийн волейболын чөлөөт хамгаалагчдын нас, өндөр, жингийн харьцуулалт

2. Монголын волейболын чөлөөт хамгаалагчдын хамгаалалтыг харьцуулах.

Судалгааны ажлын объект: Монголын “В” лигийн эрэгтэй 8 багийн чөлөөт хамгаалагчид

Судалгааны ажлын шинэлэг тал: Волейболын спортын чөлөөт хамгаалагчдын залгамж халааг бэлтгэх сургалт дасгалжуулалтын асуудалд тодорхой нэмэр болох зорилгоор Волейболын залуучуудын холбооноос жил бүр уламжлал болгон ангиллын тэмцээн зохион байгуулдаг тэмцээн бол лигийн тэмцээн юм. 2022 онд “В” лигийн тэмцээн зохиогдсон. Тус тэмцээнд оролцсон тамирчдын бие бялдрын хөгжилт болон техникийг судалсан.

Судалгааны ажлын таамаглал: “В” лигийн чөлөөт хамгаалагчдын бие бялдрын болон хамгаалах техник эзэмшилтийн онцлогийг судалгааны үндсэн дээр гаргаж, үр дүнг тооцох

Судалгааны ажлын судлагдах шаардлага: “В” лигийн тамирчдын ур чадварыг олимп, тив дэлхийн түвшинд хүргэж, тамирчдын залгамж халааг шат дараалалтай, тасралтгүй бэлтгэх сургалт-дасгалжуулалтын ажлыг шинэ шатанд гаргах арга замыг судлан тогтоох ажил хойшлуулшгүйгээр тавигдаж байна.

Зүүн азийн болон азийн тоглолт, азийн аваргаас Монголын волейболчид тэр дундаа чөлөөт хамгаалагчид багийнхаа хамгаалалтыг сайжруулах, тэмцээнээс медаль авах зорилго тавьж байна.

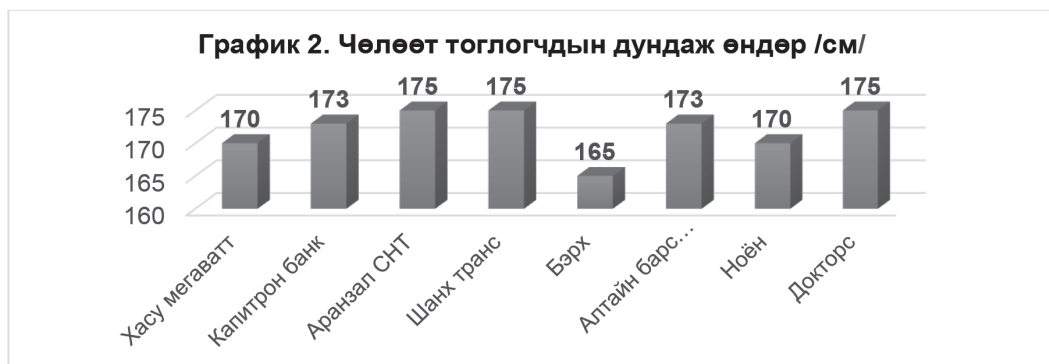
Судалгааны ажлын үр дүн: Лигийн тоглогчдын дунд дараах байдлаар судалгаа хийж үр дүнг гь тооцож үзлээ. Үүнд: дундаж нас, дундаж өндөр, дундаж жингээр нь судалсан болно. Мөн нэгдсэн график, Лигийн алт, хүрэл медалийн төлөөх тоглолт болон тоглолтын үеийн хамгаалагчдын хамгаалалт, алдсан оноо, пассад хийсэн судалгааны үр дүнгээ нэгтгэн гаргасан болно.



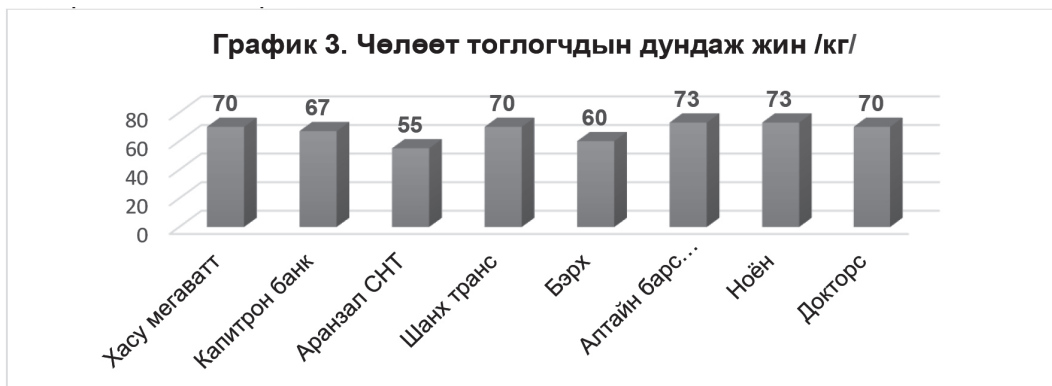
Дээрх графикаас харахад эрэгтэй багуудын чөлөөт хамгаалагчдын дундаж насны үзүүлэлт: Хасу мегаватт – 28, Капитрон банк – 17, Аранзал СНТ – 18, Шанх транс – 19

Бэрх – 21, Хилчин алтайн барс – 18, Натур мед ноён – 20, Докторс – 23

Үүнээс үзэхэд эрэгтэй багуудын чөлөөт хамгаалагчдын хамгийн ахмад нь Хасу мегаватт баг 28 нас, хамгийн бага насны үзүүлэлт нь Капитрон багийн чөлөөт хамгаалагч 17 настай байна. Иймээс багуудын чөлөөт хамгаалагч нарын насжилт залуужиж байгаа нь дээрх судалгаанаас харагдаж байна.



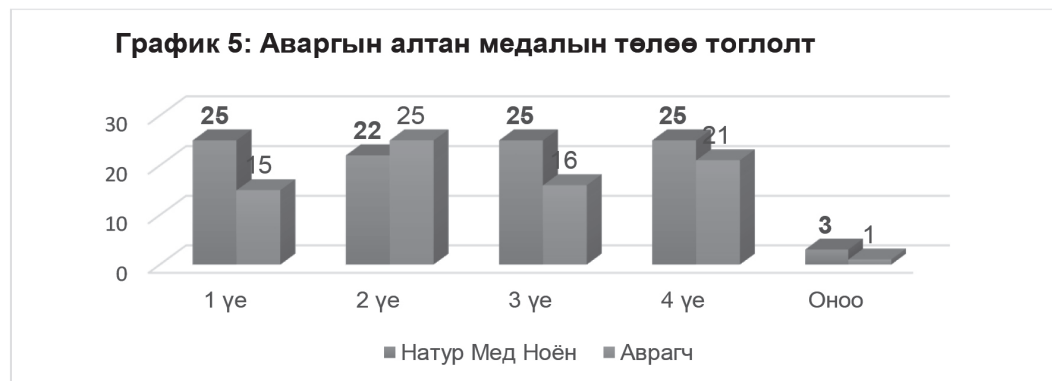
Дээрх графикаас харахад эрэгтэй чөлөөт хамгаалагчдын дундаж өндрийн үзүүлэлтээр нь: “Хасу мегаватт” – 170см, “Капитрон банк” -173см, “Аранзал СНТ” – 175см, “Шанх транс” – 175см, “Бэрх” – 165см, “Хилчин алтайн барс” – 173см, “Натур мед ноён” – 170см, “Докторс” – 175см байна. Үүнээс үзэхэд эрэгтэй багуудын хамгийн намхан нь “Бэрх” багийн чөлөөт хамгаалагч 165 см, “Аранзал СНТ”, “Шанх транс”, “Докторс” багийн чөлөөт хамгаалагч нар 175см буюу бусад багуудын чөлөөт хамгаалагчдаас нуруулаг өндөр байгаа нь харагдаж байна.



Дээрх графикаас харахад эрэгтэй чөлөөт хамгаалагчдын дундаж жингийн үзүүлэлтээр нь: “Хасу мегаватт” – 70кг, “Капитрон банк” – 67, “Аранзал СНТ” – 55, “Шанх транс” – 70, “Бэрх – 60”, “Хилчин алтайн барс – 73”, “Натур мед ноён – 73”, “Докторс – 70”. Үүнээс үзэхэд эрэгтэй чөлөөт хамгаалагчдын хамгийн жин ихтэй хамгаалагч “Хилчин алтайн барс”, “Натур мед ноён” 73кг, хамгийн бага нь “Аранзал СНТ” баг хамгаалагч 55кг байна.

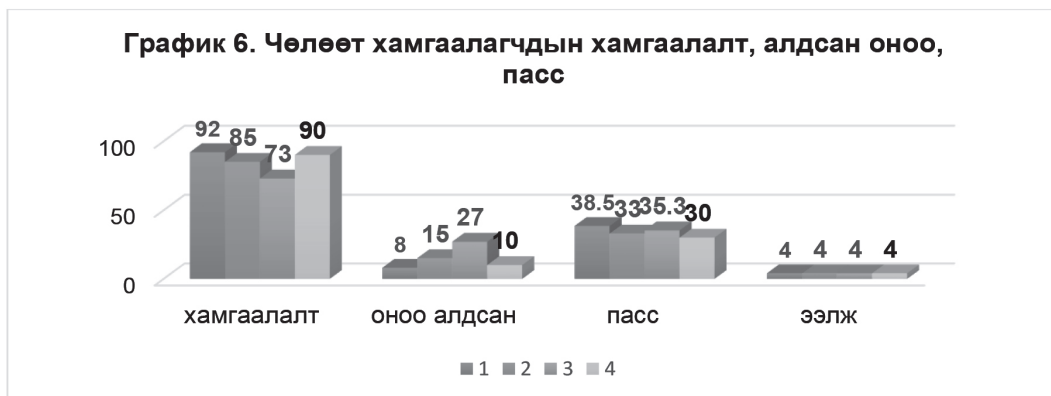


Дээрх графикаас харахад чөлөөт хамгаалагчдын нас, өндөр, жингийн дундаж үзүүлэлтээр нь: Нас – 20,5 нас, өндөр – 172 см, жин – 67,25 кг



Дээрх графикаас “Натур мед ноён баг”, “Аврагч багийн тамирчид алтан медалын төлөө тоглож 1 үе- 25:15, 2 үе 22:25, 3 үе 25:16, 4 үе 25:21-ийн 3:1 харьцаатай “Натур мед ноён” баг түрүүлж аваргын алтан медалийн болзол хангасан байна.

График № 6. Алтын төлөөх тоглолтын үеийн судалгаа



Алтан медалийн тоглолтын чөлөөт хамгаалагч

- 1 тоглогч – хамгаалалт дээр 92%, 8 оноо алдаж, пасс дээр 38,5%-тай
- 2 тоглогч - хамгаалалт дээр 85%, 15 оноо алдаж, пасс дээр 33%
- 3 тоглогч – хамгаалалт дээр 73%, 27 оноо алдаж, пасс дээр 35,3%
- 4 тоглогч – хамгаалалт дээр 90%, 10 оноо алдаж, пасс дээр 30%

“Натур мед ноён” багийн чөлөөт хамгаалагч нь монголын залуучуудын холбооноос зохион байгуулсан “В” лигийн тэмцээнээс 1 дүгээр тоглогч “Шилдэг хамгаалан тоглогч”- оор шалгарсан.

Дүгнэлт: Энэхүү судалгааны ажлаар волейболын “В” лигийн 2022 оны чөлөөт хамгаалагчдын бие бялдрын хөгжилт, үзүүлэлтээр судалгаа хийж үр дүнг нь тооцож гаргах оролдлого хийсэн болно.

Эрэгтэй чөлөөт хамгаалагчийн хамгийн залуу “Капитрон банк” багийн тамирчин 17 настай хамгийн ахмад нь “Хасу мегаватт” багийн тамирчин 28 настай байхад хамгийн өндөр нуруулаг нь “Шанх транс”, “Аранзал СНТ”, “Докторс” багийн тамирчин 175см, хамгийн намхан нь “Бэрх” багийн тоглогч 165см байна .

Мөн дундаж наслалт нь 20,5 , дундаж өндөр нь 172см, дундаж жин 67,25 кг байна. Үүнээс харахад эрэгтэй багийн чөлөөт хамгаалагчдын хувьд нас залуу хурдан шаламгай байдал, хурц хараа, байрлалын зөв шилжилт, талбайг дүүргэж, багийн пасс, хамгаалалтыг сайжруулах, тоглогчдын үлдээсэн зайг нөхөх гээд бүх л чадварыг маш сайн эзэмшсэн тамирчин.

Иймд багш дасгалжуулагч нар “Либеро” болон чөлөөт хамгаалагч дээрээ түлхүү сайн ажиллаж багийн хамгаалалтыг улам сайжруулах зорилгоор бэлтгэл илүү их хийх шаардлага гарсаар байна.

Гагцхүү ганц чөлөөт хамгаалагч гэлтгүй багаараа хамгаалалт, довтолгоон дээр тэгш байхад цаашид анхаарах хэрэгтэй байгаа нь судалгаанаас харагдаж байна. Мөн холбон тоглогчоос бас бүх юм шалтгаалдаг тоглолтын найруулгыг хэрхэн явуулах тал дээр сайтар ажиллах шаардлагатай байна.

Цаашид баг удирдаж байгаа багш, дасгалжуулагч нар хаалт, хамгаалалтыг түлхүү хийж хамгаалалтын гол зорилгоо болгох, мөн тоглогч бүр хамгаалалтыг маш сайн эзэмшсэн байх хэрэгтэй гэсэн дүгнэлтэд хүрлээ.

Ном зүй:

1. Ж.Баасанхүү Волейболын спортын хөгжлийн түүхэн замнал УБ. 2007 он
2. Ц.Баярбаатар, Т.Батсүх, “Волейболын спортын үндсэн дасгалууд болон түгээмэл гардаг алдааг засах арга техник” УБ 2002 он
3. Л.Алтанцэцэг Бие бялдрын онол, заах арга зүйн үндэс УБ 2009 он
4. Железняк.Ю.Д “Волейбол в школе” УБ 1989г
5. Железняк.Ю.Д “Юный волейболист” Мос. 1989 г
6. Халзан. Д “Волейбол амжилтанд хүрэх зам” УБ 2002 он
7. Халзан. Д “Волейболоор амьсгалсан он жилүүд” УБ. 2009 он
8. Халзан. Д “Өндөр зэрэгтэй волейболчдыг бэлтгэх нь” УБ 2005 он
9. Халзан. Д “Өсвөрийн волейболчдын бие бялдрын бэлтгэлжилт” УБ. 2002 он
10. ҮБТДС “ҮБТДС-ийн магистрын гарын авлага” УБ 2009 он
11. Монголын волейболын холбооны ажлын тайлан 1970-1995 он
12. Лхагвасүрэн. Г “Бие бялдрын хүмүүмжил онол арга зүй” УБ. 2002 он
13. Дашнамжш. Н, Шагдар.Ц “Спорт тоглоомын онол арга зүй” УБ 2002 он
14. Уранчимэг. С, Эрдэнэчимэг. Д “Биеийн тамир” УБ 2005 он

**ЖУДО БӨХИЙН ТАМИРЧДЫН ДАСГАЛЖИЛТЫН ТҮВШИНГ ЛАКТАТЫН
(СҮҮН ХҮЧЛИЙН ДАВС) ҮЗҮҮЛЭЛТЭЭР ТОДОРХОЙЛОХ
СУДАЛГААНЫ АЖИЛ**

**Удирдагч багш: Шинжлэх ухааны доктор Л.Гүндэгмаа,
магистрант Б.БАТ-ЭРДЭНЭ**

Оршил: Жүдо бөх нь дэлхийн олон улс оронд асар хурдацтай хөгжиж байгаа спорт юм. Энэ спорт нь хүний бие бялдрыг өв тэгш хөгжүүлэхээс гадна хичээллэгчдэд хүмүүжил бусдыг хайрлах, хүндлэх, зарчимч ёс суртахуунтай чанарыг бий болгодоггоороо бусад спортоос ялгаатай юм.

Жүдо бөхийг үндэслэгч Япон улсын иргэн Жигоро Кано багшийн санаачилгаар Жүдо бөхийн гүн ухаан, утга санаа нь манай улсад хөгжиж, улмаар тив дэлхийн хэмжээнд Монгол хүний чансааг таниулж, монголчууд бидний бахархах, омогших, үлгэрлэн дуурайх хэмжээний орчин үеийн “Топ-4” спортын төрлүүдийн нэг болжээ.

Сүүлийн жилүүдэд Монгол Улсын жүдо бөхийн тамирчид олимп, тив, дэлхийн болон олон улсын чанартай уралдаан тэмцээнүүдэд өндөр амжилт гаргаж байгаа билээ.

Жүдо бөх эрчимтэй хөгжиж, багш дасгалжуулагч нарын ур чадвар дээшилж, энэ спортоор хичээллэгсэд, сонирхогчдын тоо дэлхий даяар хурдацтай өсөн нэмэгдэж байна.

Иймд монголын жүдочдын олон улсын тавцанд өрсөлдөх чадварыг нэмэгдүүлэхийн тулд, монгол хүний физиологийн онцлогт тохирсон бэлтгэл дасгалжилтын ачааллыг бие бялдрын сорил шинжилгээний үндэслэлтэйгээр зохицуулах нь зүйтэй юм.

Сэдвийн судалгааны зорилго: Монголын Жүдо бөхийн тамирчдын дасгалжилтын түвшинг лактат буюу сүүн хүчлийн давсны хэмжээгээр тодорхойлох нь энэхүү судалгааны ажлын гол зорилго оршино.

Сэдвийн судлагдсан байдал: Монгол улсын спортын эрдэм шинжилгээний хүрээлэнд тус сэдэвтэй холбоотой болон ижил төрлийн судалгааны ажил хийгдээгүй бөгөөд энэхүү судалгааны шинэлэг тал болно.

Судалгааны хэрэглэгдэхүүн ба түүний үр дүн:

1. Сорил шинжилгээг гүйцэтгэх дараалал

Тамирчны лактатын үзүүлэлтийг Америкийн нэгдсэн улсад үйлдвэрлэгдсэн “Nova Biomedical” брэндийн “Lactate plus” төхөөрөмжөөр захын судсанд тодорхойлов.

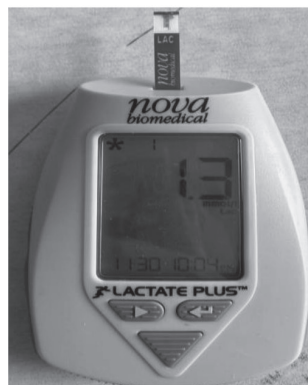
Мөн тамирчны зүрхний цохилт, артерийн даралт, цусан дахь глюкозын үзүүлэлтийг тодорхойлсон болно.

Лактатын үзүүлэлтийг тодорхойлох төхөөрөмжийг ашиглах дараалал:

- Lactate plus төхөөрөмжид тохиргоо хийнэ. Үүний тулд хэрэглэх стрипийг кодыг шалгаж тэр кодонд тохируулна.
- Стрипийг төхөөрөмжид хийж цусны дуслын дүрс гарч ирэхийг хүлээнэ.
- Тамирчны цусыг ямар нэгэн хольцгүйгээр (хөлс, спирт) стрипэд хийнэ.
- Төхөөрөмжийг хариу гаргахыг хүлээнэ.
- Төхөөрөмж лататын хэмжээг ммоль/л нэгжээр гаргана.

Сорил шинжилгээг авахдаа нийт 7 алхмаар гүйцэтгэнэ. Үүнд:

- 1) Үзүүлэлтүүдийг үнэн гаргахын тулд төхөөрөмжийг шалгах
Лактат метрийг шалгах үеийн лавлах хэмжээ 1-4 ммол/л



Зураг № 01. Төхөөрөмжийн харагдах байдал болон шалгаж буй байдал

- 2) Аюулгүй байдлыг хангах үүднээс тамирчинд нэг удаагийн хатгуурыг болоод төхөөрөмжүүдийг шалгуулах



Зураг № 02. Сорилын бэлтгэл байдал болон ашиглах зүүний харагдах байдал

- 3) Тамирчны тайван үеийн лактатын хэмжээ, Зүрхний цохилтын тоо, цусны даралтыг үзэх
- 4) Бие халаалтын дасгалууд хийсний дараа Зүрхний цохилтын тоо, цусны даралтыг үзэх
- 5) Тамирчныг 5 минутын туршид “Гарварын Арга”-аар буюу тусгайлан зассан дасгалын тавцан дээр гаргаж, буулгах. Ингэхдээ минут бүрийн гүйцэтгэлийн тоог тэмдэглэх.



Зураг № 03. Тамирчин ачаалал авч буй байдал

Эсвэл 30 секундйн завсарлагатайгаар 1 минутаар хяналтын барилдаан хийлгээд үргэлжлүүлэн ойролцоо жингийн тамирчдыг 1 минутын туршид шидэх дасгалыг гүйцэтгүүлнэ.

- 6) Дараа нь шууд ачаалласан үеийн лактатын хэмжээ, Зүрхний цохилтын тоо, цусны даралтыг үзэх.



Зураг № 04. Сорил шинжилгээг гүйцэтгэж буй байдал

- 7) Үүнийг тамирчнаас 5 болон 25 минутын дараа лактатын хэмжээ, Зүрхний цохилтын тоо, цусны даралтыг тус тус үзэх.



Зураг № 05. Сорил шинжилгээг гүйцэтгэж буй байдал.

Судалгааны ажлын үр дүн: Судалгаанд Токио-2019 Дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээнд оролцсон бөхийн жүдо барилдааны 17 тамирчин хамрагдсан бөгөөд тамирчин тус бүрийг T01-T17 хүртэлх давхардаагүй байдлаар дугаарласан болно. Тамирчин тус бүр дээрх сорил шинжилгээний дарааллын дагуу шинжилгээг гүйцэтгэсэн бөгөөд мөн тайван, ачаалал авсны дараа болон 5 минут, 25 минутын дараах үеүдийн цусны дээд, доод даралт, зүрхний цохилтын тоо, лактатын түвшин, глюкозын түвшин тус бүрээр тодорхойлж харуулав. Судалгаанд оролцсон тамирчид 18-аас 32 хүртэлх настай байсан ба дундаж жин 70.8 кг байв. Лактатын шинжилгээний хариу мэдээллийг доорх хүснэгтээс харж болно. Судалгааны хүрээнд эрэгтэй 8 тамирчдаас лактатын шинжилгээ авахад ачааллын өмнөх тайван үеийн цусан дахь лактатын дундаж түвшин 1.125 ± 0.6 ммоль/л байв.

Харин ачааллын дараа $10,3 \pm 2,3$ ммоль/л болж өссөн бөгөөд улмаар ачааллын дараах 5 минутад $9,61 \pm 2,4$ ммоль/л болсон ба ачааллаас 30 минутын дараах лактатын хэмжээ нь $4,5 \pm 1,5$ ммоль/л болон буурсан байна. Эндээс харахад өндөр ачааллын дараах лактатын хэмжээ тайван үеийнхээс 9 дахин (900%) нэмэгдсэн байна. Харин богино хугацааны сэргэлтийн буюу ачааллаас 5 минутын дараах лактатын хэмжээ ачааллын үеийнхээс 6,7%-иар багассан нь хангалтгүй байсан юм. Улмаар урт хугацааны сэргэлтийг үзэх гэж 25 минут амраасан үеийн лактатын хэмжээ нь ачааллын үеийнхээс 2 дахин (56%) багассан нь тайван үеийнхтэй дөхсөн үзүүлэлт байсан юм. (Хүснэгт 2)

Харин эмэгтэй тамирчдын тайван үеийн лактатын дундаж түвшин $1,16 \pm 0,42$ ммоль/л байсан ба ачаалал авсны дараа $9,84 \pm 2,43$ ммоль/л болсон бөгөөд 5 минут амраасны дараа $9,35 \pm 2,48$ ммоль/л болсон бол 25 минут амраасны дараа цусан дахь лактатын хэмжээ нь $4,2 \pm 1,22$ ммоль/л болжээ. Эмэгтэй тамирчдын ачааллын дараах лактатын хэмжээ тайван үеийнхээс ойролцоогоор 8 дахин ихэсжээ. Харин таван минутын амралтын дараах түвшин нь ачааллын үеийнхээс 4,9%-иар, мөн 25 минутын амралтын дараа 57,3%-иар буурсан байна. (Хүснэгт 3)

Нийт судалгаанд оролцогч нарын дундаас T-02 нь ачааллын үед лактатын хэмжээ тайван үеийнхээс хамгийн их буюу 0,8 ммоль/л –ээс 14,1 ммоль/л (20 дахин) болон өссөн бол хамгийн бага өсөлт ажиглагдсан нь T-16 байсан ба лактат нь 1,2 ммоль/л-ээс

6 ммоль/л болсон байна. Харин 5 минутын сэргэлтийн дараах үзүүлэлтээс үзэхэд лактатын хэмжээ хамгийн их буурсан нь T-10 байсан ба үзүүлэлт нь ачааллын дараах үеийнхээс 3,7 ммоль/л-р (12,8-9,1 ммоль/л) буурсан бол T-14-ийн үзүүлэлт нь 2,1 ммоль/л-р (11,4-13,5 ммоль/л) өссөн буюу хамгийн муу сэргэлт авсан байна.

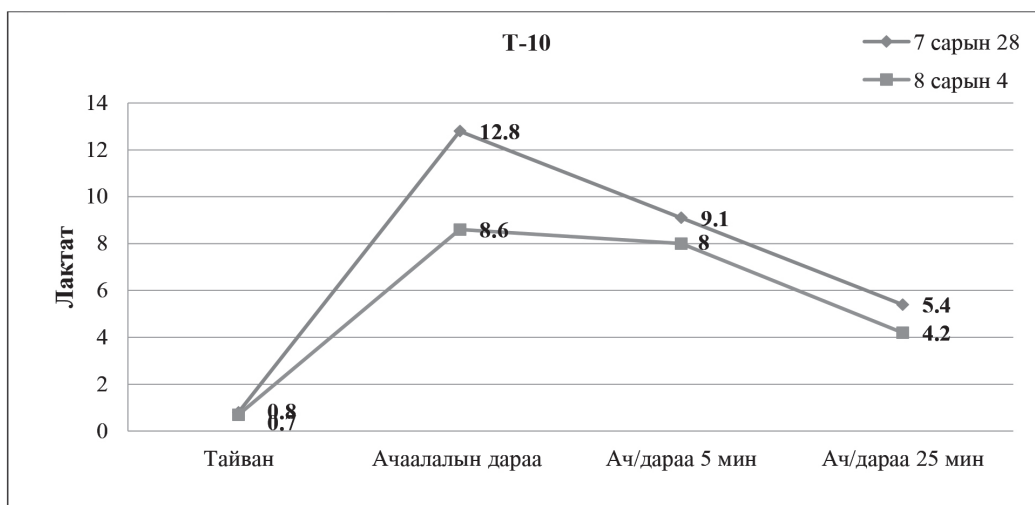
Мөн нийт судалгаанд оролцогчдоос хоёр тамирчныг онцлон авч 7 хоногийн зайтай дахин сорил шинжилгээ авахад эхний тамирчны лактатын түвшин тайван үед 0,7 ммоль/л буюу өмнөхөөс 0,1 ммоль/л-ээр, ачааллын үеийнх нь 8,6 ммоль/л болсон буюу өмнөхөөс 4,2 ммоль/л-ээр, 5 минутын амралтын дараах үеийнх нь 8 ммоль/л буюу өмнөхөөс 1,1 ммоль/л-ээр, харин 25 минутын дараах түвшин нь өмнөх сорилынхоос 4,2 ммоль/л-р багассан байсан бөгөөд тамирчин маань өмнөхөөсөө илүү хялбархан өгөгдсөн дасгалуудыг гүйцэтгэж байв. (график 1) Энэ нь дасгалжуулалтын явц тус тамирчинд сайнаар нөлөөлж илүү сайн дасгалжилттай болсон гэсэн үг юм.

2 дахь тамирчны хувьд тайван үеийн лактатын түвшин нь өмнөхөөс 4,5 ммоль/л-ээр бага байсан хэдий ч ачааллын үе болоод 5 минутын дараах үеийн түвшинд үл ялиг л ялгаатай, харин 25 минутын амралтын дараах түвшин нь өмнөх сорилын үеийн лактатын түвшнөөс 1,2 ммоль/л-ээр өссөн байсан юм. (график 2)

Хүснэгт 4 болон хүснэгт 5-д Монгол улсын шигшээ багийн тамирчдын сорилын дараах тэмцээнд оролцсон байдлыг харуулав.

Өндөр зэрэглэлийн тамирчдаас 2 тамирчныг 7 хоногийн дараа хийсэн сорил шинжилгээний үр дүнг доорх графикаар харуулав.

График №01. Амжилттай оролцсон



T-10	Тайван	Ачаалал авсны дараа	5 минутын дараа	25 минутын дараа
07.28	0.8	12.8	9.1	5.4
08.04	0.7	8.6	8	4.2

Хүснэгт 2. Монголын эрэгтэй шигшээ багийн тамирчдын сорил шинжилгээний үр дүн /2019 он/

№	Сорилын огноо	Тамирчны код	Тайван үе					Ачааллын дараа					Ачааллын дараа 5 минут					Ачааллын дараа 25 минут	
			Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Лактат	Сахар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2019.07.28	T-01	115	70	84	0.8	5.6	165	0	228	11.5	8.3	110	70	120	11.9	7	6.4	6.3
2	2019.07.29	T-02	110	65	84	0.7	6.3	170	0	234	14.1	9.2	110	70	120	12.5	7.8	6	5
3	2019.07.30	T-04	120	80	84	0.6	5.5	170	0	228	10.7	8.7	120	80	126	11.2	6.9	4.4	6.7
4	2019.07.30	T-03	120	80	84	1.1	5.6	170	0	234	6.5	6.4	110	70	120	5.6	6.1	2.8	3.3
5	2019.08.07	T-05	120	80	84	1.2	6.1	185	0	234	11.1	10.6	120	80	120	10	10.2	5.5	8.6
6	2019.08.02	T-07	120	80	84	2.5	6.1	170	0	228	10.6	6.9	120	80	126	9.3	7.3	4.9	9
7	2019.08.03	T-08	120	80	84	1.3	6.6	175	0	228	9.3	9.5	120	60	120	9.3	9.7	3.8	7.8
8	2019.08.01	T-06	110	70	90	0.8	5.3	170	0	234	8.5	7.3	120	80	126	7.1	6.8	2.2	6

Хүснэгт 3. Монголын эмэгтэй шигшээ багийн тамирчдын сорил шинжилгээний үр дүн /2019 он/

№	Сорилын огноо	Тамирчны код	Тайван үе					Ачааллын дараа					Ачааллын дараа 5 минут					Ачааллын дараа 25 минут	
			Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Дээд	Доод	Пульс	Лактат	Сахар	Лактат	Сахар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	
1	2019.07.28	T-10	110	70	84	0.8	6	165	10	228	12.8	8.9	115	70	126	9.1	5.4	4.7	
2	2019.07.28	T-09	115	70	78	1.6	5.8	160	0	228	11.9	10.3	110	70	120	11.2	4.7	5.3	
3	2019.07.29	T-12	90	60	78	1.4	5.5	170	0	234	10.4	11.5	90	60	114	9.2	4.2	6.8	
4	2019.07.29	T-11	100	65	78	1.3	5.8	155	0	228	11.6	11.1	95	60	120	11.3	4.4	6.5	
5	2019.07.30	T-13	90	60	78	0.4	5.1	160	0	228	6.8	6.7	90	60	120	6.5	3	6.8	
6	2019.07.31	T-15	100	70	84	1.8		165	0	228	10	9.6	100	70	120	9.2	4	5.9	
7	2019.08.07	T-14	100	60	84	0.9	5.1	160	0	222	11.4	5	100	60	120	13.5	6.3	4.7	
8	2019.08.08	T-16	95	60	78	1.2	5.7	175	0	228	6	10.5	95	60	114	5.3	2.2	5.9	
9	2019.08.09	T-17	90	60	90	1.1	5.8	170	0	228	7.7	9.8	90	60	120	8.9	3.6	6.6	

Хүснэгт 4. Токио 2019 дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээнд Монголын жүдо бөхийн тамирчдын оролцсон байдал

ХУВИЙН ТЭМЦЭЭН

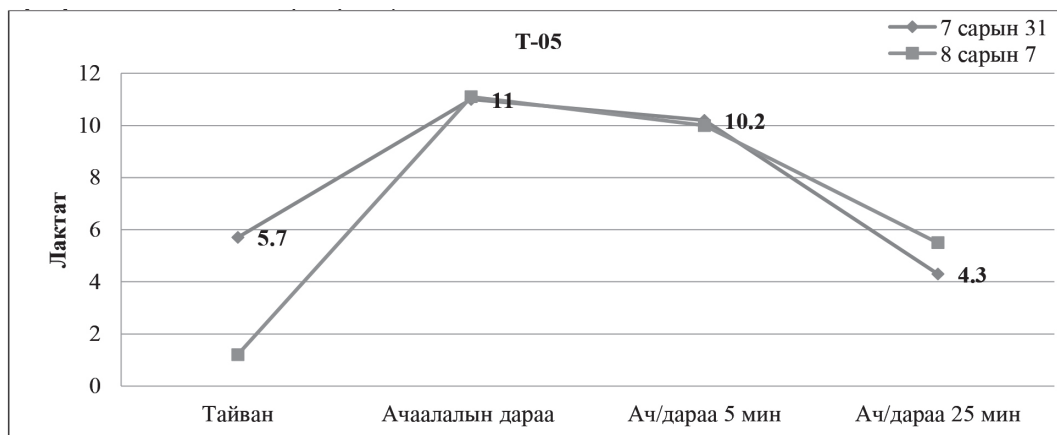
Д/д	Тамирчны код	Хүйс	Жин (кг)	Барилдааны тоо	Ялалт	Ялагдал	Барилдаан (минут)						Нийт хугацаа / минут/
							№1	№2	№3	№4	№5	№6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	T-01	эр	-60	3	2	1	3:21	0:31	8:28				12:20
2	T-02	эр	-66	6	4	2	9:41	7:52	3:17	4:00	3:45	4:17	32:11
3	T-03	эр	-73	1	0	1	2:24						2:24
4	T-04	эр	-73	3	2	1	3:08	3:03	5:14				11:25
5	T-05	эр	-81	2	1	1	3:35	4:13					7:48
6	T-06	эр	-90	1	0	1	4:11						4:11
7	T-07	эр	-100	1	0	1	6:50						6:50
8	T-08	эр	100	2	1	1	1:58	4:35					6:33
9	T-09	эм	-48	2	1	1	6:47	1:00					7:47
10	T-10	эм	-48	5	4	1	1:24	0:52	1:04	1:36	2:31		7:27
11	T-11	эм	-52	2	1	1	4:00	5:19					9:19
12	T-12	эм	-52	2	1	1	3:17	2:11					5:28
13	T-13	эм	-57	1	0	1	0:31						0:31
14	T-14	эм	-63	1	0	1	3:30						3:30
15	T-15	эм	-63	5	3	2	3:38	3:07	4:41	2:19	3:54		17:39
16	T-16	эм	-70	1	0	1	1:08						1:08
17	T-17	эм	-78	1	0	1	5:34						5:34
		эр		19	10	9							83:42
		эм		20	10	10							58:23

Хүснэгт 5. Токио 2019 дэлхийн аварга шалгаруулах тэмцээнд Монголын жүдо бөхийн тамирчдын оролцсон байдал

БАГИЙН ТЭМЦЭЭН

Д/д	Тамирчны код	Хүйс	Жин (кг)	Барилдааны тоо	Ялалт	Ялагдал	Барилдаан (минут)				Нийт хугацаа / минут/
							№1	№2	№3	№4	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	T-03	эр	-73	3	3	0	5:05	4:22	1:30		10:57
2	T-06	эр	-90	2	2	0	5:40	4:25			10:05
3	T-08	эр	100	4	1	3	3:04	0:26	0:07	4:17	7:50
4	T-10	эм	-57	2	0	2	5:27	1:18			6:45
5	T-13	эм	-57	1	0	1	2:28				2:28
6	T-15	эм	-70	4	2	2	2:44	6:01	4:19	4:00	17:04
7	T-17	эм	78	4	1	3	0:22	4:22	3:09	0:54	8:52
Нийт		Эр		9	6	3					28:52
		Эм		11	3	8					

График №02. Амжилтгүй оролцсон



T-05	Тайван	Ачаалал авсны дараа	5 минутын дараа	25 минутын дараа
07.31	5.7	11	10.2	4.3
08.07	1.2	11.1	10	5.5

Дүгнэлт:

1. Монгол улсын Жүдо бөхийн шигшээ багийн тамирчдын ажиллах чадвар хийгээд үүнтэй холбоотой лактатын үзүүлэлтүүд харилцан адилгүй байна. Нийт 17 тамирчдаас сорил шинжилгээг авахад Т-02 болон Т-10 нарын лактатын түвшиний өсөлт бууралт нь сайнаар тодорхойлогдсон.
2. Эхний сорил шинжилгээнээс долоо хоногийн дараа Т-05 болон Т-10 нараас дахин ижил сорил шинжилгээг авахад Т-10 тамирчны лактатын өсөлт нь өмнөх шинжилгээнээс буурсан хандлагатай байсан. Энэ нь тус тамирчны бие махбод нь тухайн ачаалалтад дасан зохицож байгаа хэлбэр болно. Харин Т-05 тамирчны хувьд лактатын үзүүлэлт төдийлөн өөрчлөгдөөгүй байсан нь тухайн тамирчны дасгалжилт хангалтгүй байсан.
3. Т-10 тамирчин нь хангалттай сайн дасгалжилттай байсан учир тухайн жилийн ДАШТ-д нийт тамирчдаас хамгийн өндөр амжилтыг үзүүлэхэд нөлөөлсөн гэж дүгнэв.
4. Дасгалжуулалтын ачаалал болон тамирчдын физиологийн сэргэлтийн үйл явцыг сайжруулахын тулд лактатын сорил шинжилгээг тогтмолжуулж, дасгалжуулалтыг хувь хүний биеийн физиологит тохируулах болон эмнэлэг, биологийн аргуудыг өргөн хэрэглэх шаардлагатай байна.

Номзүй:

1. Лхагвасүрэн Г. Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс., УБ.- 2002
2. Энэбиш Б. Бодисын солилцооны биохими. УБ.-2015
3. Гүндэгмаа Л, Бат-Эрдэнэ Ш. Спортын биохими. УБ.- 2005
4. Ёндон Г. Дасгалжилтын физиологийн үндэс. УБ.- 2015
5. Бадрах Д, Алтанзул Б. Жүдо бөх. УБ.- 2017
6. Загдсүрэн Д. Спортын анагаах ухааны судалгаа, анализ. УБ.- 2021
7. Бат-Эрдэнэ Ш, Гүндэгмаа Л. Судалгааны ажил. 2019

СПОРТЫН ГИМНАСТИКИЙН ӨНДӨР НАМ САВЛУУРЫН ТЕХНИК, АРГА ЗҮЙ

Шинжлэх ухааны доктор (Sc.D), профессор, ОУХМ Л.Алтанцэцэг,
ОУХМ магистрант П.Ганцэцэг

Оршил: Монголын спортын гимнастикийн товч түүхийг дурьдвал спортын гимнастикийг монголд 1960-аад оныг хүртэл хэрэглэлийн гимнастик гэж нэрлэж байсан нь спортын цагаан толгой гэгдэх болсон. Спортын гимнастикийн төрлөөс (турник, суга савлуур, модон морь харайлт, дүүжин цагариг, бариултай модон морь, дамжуурга, өндөр нам савлуур, чөлөөт хөдөлгөөн) бүрддэгийг мэдээгүй зөвхөн турник, савлуур 2 хэрэглэл дээр ар, өвөр майк цохих (подъём, махом назод, вперед) мэтийн энгийн дасгалуудыг хийж ирсэнтэй холбоотой байжээ. Ийнхүү хожим энэ спортод чөлөөт хөдөлгөөн хэмээх ямар ч хэрэглэлгүй нэгэн төрөл багтдагийг мэдэж ЗХУ-аас “спротивная гимнастика” гэдэг нэр томъёог орчуулж ойлгодог болсноор “спортын гимнастик” хэмээн нэрлэж заншсан байна. 1943 онд ардын армийн анхдугаар спартакиад олон арван хүнийг хамарч өргөн хүрээтэй явагджээ. Энэхүү спартакиадаар гимнастикийн төрөл нь зөвхөн турник, савлуур гэсэн 2 хэрэглэл дээр зохион байгуулагдаж байв. Энэ нь спортын гимнастик үүсэх нэг том шалтгаан болсон байна.

Спортын гимнастикийн эмэгтэй олон төрөлд харайлт, өндөр нам савлуур, дамжуурга, чөлөөт хөдөлгөөн ордог. Эдгээр дөрвөн хэрэглэлээс гар болон их биеийн хүч, уян чанар шаардсан хэрэглэл нь өндөр нам савлуур юм. Манай эмэгтэй гимнастикчдын өндөр нам савлуурын элемент гүйцэтгэл, ур чадварын түвшинг бусад гурван хэрэглэлтэй харьцуулан үзэхэд өндөр нам савлуурын түвшин дунд үнэлгээ авдаг. Үүнтэй холбоотойгоор олон улс, тив дэлхийн тэмцээн уралдаанд бусад гурван хэрэглэлээсээ бага үнэлгээг авч амжилт нь доошилдог.

Эхлэн хичээллэгчдийн хувьд доод хөндлөвчөөс дээд хөндлөвчид шилжих шилжилт нь нэлээд хүнд элементэд тооцогддог ба энэ нь эхлэн хичээллэгчдийн бие бялдрын бэлтгэлжилт, техникийн хүндрэлтэй холбоотой. Өндөр нам савлуурт хамгийн түгээмэл оноо хасуулдаг элементүүдэд доод хөндлөвчөөс дээд хөндлөвчрүү шилжилт элементүүд багтдаг. Ихэнх гимнастикчид үсэрч (доод хөндлөвч дээр 2 гарын дунд хөл авчран тулж хагас суултаас дээд хөндлөвч рүү үсрэх) очиж шилждэг. Энэ шилжилт нь элементэнд тооцогддоггүй бөгөөд элемент гүйцэтгэж шилжилт хийгдээгүй гэж тооцогдон оноо хасуулдаг.

Иймээс спортын гимнастикчдын өндөр нам савлуурын техник болон үнэлгээг нэмэгдүүлэхийн тулд дээш шилжилт болох (дуга) шилжилтийн техникийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй судлах шаардлагатай гэж үзээд энэхүү сэдвийг сонгох болсон юм.

Судалгааны зорилго: Өндөр нам савлуурт гүйцэтгэх дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх тусгай дасгал боловсруулж үр дүнг тодорхойлох

Судалгааны ажлын зорилт:

1. Өндөр нам савлуурт дуга шилжилтийн техникийг судлах
2. Өндөр нам савлуурт дуга шилжилтийн тусгай болон дөхүүлэх дасгалуудыг боловсруулах
3. Өндөр нам савлуурт дуга шилжилтийн техник эзэмшүүлэх туршилт явуулж, үр дүнг тодорхойлох

Судалгааны объект: Судалгааны объект нь эмэгтэй спортын гимнастикийн өндөр нам савлуурт гүйцэтгэдэг дээш шилжилтийн техникүүд. Судлах зүйл: Өндөр нам савлуурын элемент болох дуга шилжилтийн техник, түүнийг сайжруулах тусгай дасгалууд

Судалгааны таамаглал: Дуга шилжилтийн техникийг тусгай дасгал ашиглан эзэмшүүлэхэд гимнастикчид шилжилтийн техникийг богино хугацаанд зөв эзэмшинэ.

Судалгааны ажлын ач холбогдол: Өндөр нам савлуурын дуга шилжилтийн техникийг тусгай дасгал ашиглан зөв эзэмшүүлснээр гимнастикчид техникийг богино хугацаанд эзэмшиж, өндөр нам савлуурын үнэлгээ дээшлэх нь судалгааны ач холбогдол юм. **Судалгааны зохион байгуулалт:** Эхлэн хичээллэгч гимнастикчдад дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх судалгааг 3 үе шатлалтай явуулсан.

1-р шат. Онолын үзэл баримтлал, чиг хандлагын судалгаа (2014.10-2014.12): Манай эмэгтэй спортын гимнастикчдын дуга шилжилтийн техникийн үзүүлэлт хангалтгүй байгаагаас гимнастикчид шилжилтийн үйл явцад олон алдааг гаргаж байна. Энэ байдлаас гарах гарцыг эрэлхийлж өндөр хөгжсөн улс орнууд гимнастикчдад тусгай дасгалаар дуга шилжилтийг хэрхэн эзэмшүүлж байгаа бичлэг болон эрдэмтэдийн бүтээлүүдийг судлаж эхэлсэн.

2-р шат. Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх тусгай дасгал боловсруулах (2014.12-2015.1): Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшихэд шаардагдах хурд-хүчний чанар, уян хатны чанар, гар, мөр, хэвлийн бүлэг булчинг хөгжүүлэх тусгай дасгалуудыг сонгон боловсруулсан. Мөн дуга шилжилтийн техникийн хэсэг бүрийг гимнастикчдад мэдрүүлэхийн тулд шилжилтийн шатласан дараалалаар дөхүүлэх дасгалыг боловсруулсан. Дөхүүлсэн дасгалуудаа боловсруулахдаа 2014 сарын 10 сард болсон Олон Улсын гимнастикийн холбоо Монголын гимнастикийн холбоотой хамтран зохион байгуулсан олон улсын дасгалжуулагчын семинарт хүрэлцэн ирсэн гадаадын мэргэжилтэнгүүдээс зөвөлгөө авсан болно. Үүнд:

1. Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх тусгай дасгал
2. Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх дөхүүлэх

3-р шат: Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх тусгай болон дөхүүлэх дасгалуудыг гүйцэтгүүлэн туршилт судалгаа явуулж үр дүнг тодорхойлох (2015.1-2015.3): Спортын гимнастикийн эхлэн хичээллэгч 9-12 настай 10 эмэгтэй гимнастикчдад 3 сарын хугацаанд тусгай болон дөхүүлэх дасгалуудыг гүйцэтгүүлэн туршилт хийсэн. Туршилт явуулахын өмнө гимнастикчдын дуга шилжилтийн техник гүйцэтгэлийн хөдөлгөөний кинематик үзүүлэлтийг туршилтийн дараах техник гүйцэтгэлийн хөдөлгөөний кинематик үзүүлэлттэй харьцуулан дүгнэсэн.

Судалгааны ажлын үр дүн:

Туршилт судалгаанд хамрагдсан гимнастикчдын бие бялдрын хөгжлийг ОХУ-ын спортын гүнзгийрүүлсэн сургалттай дунд сургуулиас боловсруулсан тестээр тодорхойлсон. Туршилт судалгаанд спортын гимнастикаар 2 жил хичээллэж байгаа 10 эмэгтэй гимнастикчдыг түүврийн аргаар сонгосон. Бие бялдрын хөгжлийг тодорхойлох тестэд дараах дасгалууд багтаж байсан.

1. Олсонд авиралт (4 метр олсонд маш хурдтай авирах)
2. Өндөр өнцөг (дамжуурга дээр өндөр өнцөг сек)
3. Давж гаралт (өндөр савлуур дээр сунналт хөл давуулалт)
4. Хөл өргөлт (90° дээш)
5. Цохиж гаралт (нам савлуур дээр подъём)
6. Спечак (дамжуурга дээр залгаалж хийх)

7. Хэвтээгээс мост (нуруугаар хотойн гар, хөл тэнийн шулуун болсон үед өсгийнөөс гарын үзүүр хоорондох зайг хэмжинэ)

Эдгээр бие бялдрын хөгжлийн тодорхойлох бүх тестийг 10 оноогоор үнэлсэн бөгөөд гүйцэтгэлийн түвшингээр оноог өгсөн.

Туршилтанд хамрагдсан гимнастикчдын хурд-хүчний болон уян чанарыг тестээр тодорхойлох авч үзэхэд уян хатан чанарын тест өндөр үзүүлэлтэй, хурд-хүчний чанар доогуур үзүүлэлттэй гарсан. Иймд хурд-хүчийг хөгжүүлэх тусгай дасгалуудыг боловсруулах болсон.

Туршилтын өмнөх гимнастикчдын дуга шилжилтийг дүгнэхдээ компьютерын Adobe Premiere программыг ашиглан дуга шилжилтийн бичлэгийг зурган хэлбэрт оруулан геометрын Sketchpad программд шилжүүлэн дуга шилжилтийн биеийн өнцгүүдийг хэмжин дүгнэсэн.

Дуга шилжилтийг уналтын хэсгийг дүгнэхдээ компьютерын Adobe Premiere программаар хөл тавиад уналтаас хөлийг хөндлөвчээс авах хүртлэх хугацааг дуга шилжилтийн уналтын хугацаагаар тодорхойлсон.

Тэнийлтийн хэсгийг хэмжилтийг Adobe Premiere программаар дуга шилжилтийн бичлэгийг зурган хэлбэрт оруулан геометрын Sketchpad программд шилжүүлэн дуга шилжилтийн биеийн тэнийлтийн өнцөг, хөөрөлтийн өндөр, төгсгөл хэсгийн мөрний өнцгийг хэмжсэн.

Хүснэгт 1. Туршилтын өмнөх дуга шилжилтийн техникийн үзүүлэлт

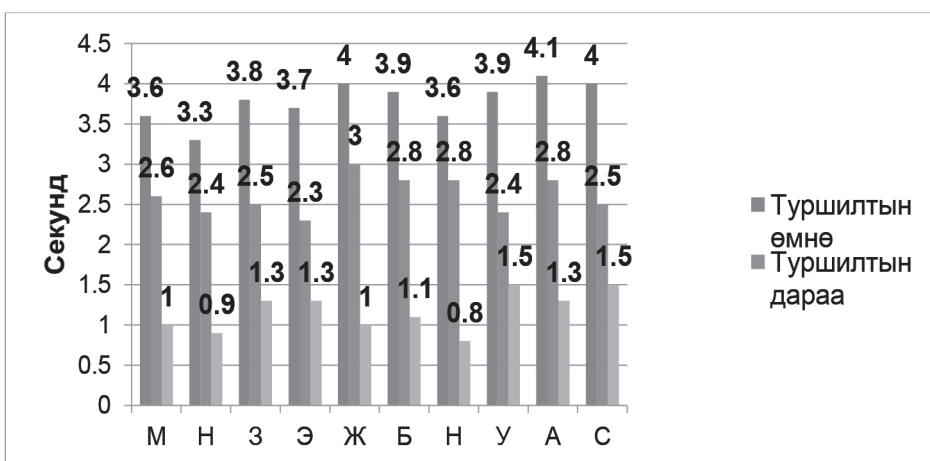
№	Нэрс	Дуга шилжилтийн техникийн үе			
		Уналтын үе (сек)	Тэнийлтийн үе (градус)	Хөөрөлтийн үе (градус)	Төгсгөл үе (градус)
1	Мөнхсайхан	3.6	159	30	145
2	Мөнхнаран	3.3	168	26	148
3	Мөнхзол	3.8	157	28	147
4	Энхжин	3.7	176	26	147
5	Жавзаа	4.0	171	29	159
6	Болороо	3.9	169	28	158
7	Намуун	3.6	162	30	159
8	Мөнхзул	3.9	156	27	157
9	Анар	4.1	171	25	150
10	Сарнай	4.0	162	28	150
Дундаж үзүүлэлт		3.79	165	27.8	152

Туршилт судалгааг хурд-хүч хөгжүүлэх, дуга шилжилтийн техникийн тусгай дасгал боловсруулан 3 сарын хугацаанд явуулан дахин дуга шилжилтийг хэмжин туршилтын өмнөх хэмжилттэй харьцуулан дүгнэсэн. Шилжилтийн техникийн хэсэг бүр дээр график байгуулан туршилтын өмнөх үзүүлэлтийг туршилтын дараах үзүүлэлттэй харьцуулан дүгнэсэн.

Хүснэгт 2. Туршилтын дараах дуга шилжилтийн техникийн үзүүлэлт

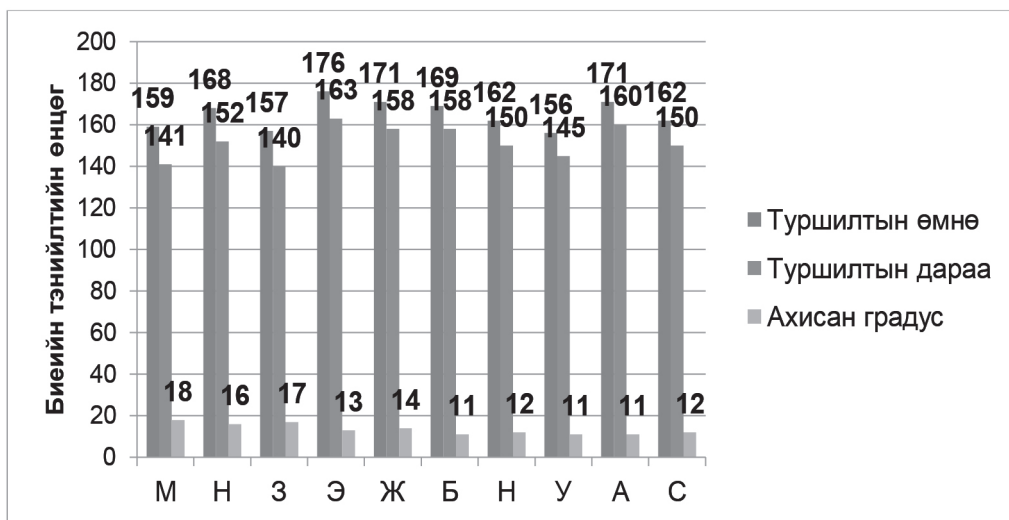
№	Нэрс	Дуга шилжилтийн техникийн хэсэгчлэл			
		Уналтын хэсэг (сек)	Тэнийлтийн хэсэг (Биеийн өнцөг)	Хөөрөлтийн хэсэг (таазны өнцөг)	Төгсгөл хэсэг (мөрний өнцөг)
1	Мөнхсайхан	2.6	141	38	140
2	Мөнхнаран	2.4	152	38	141
3	Мөнхзол	2.5	140	39	142
4	Энхжин	2.3	163	36	145
5	Жавзаа	3.0	158	39	158
6	Болороо	2.8	158	39	158
7	Намуун	2.8	150	43	158
8	Мөнхзул	3.4	145	37	156
9	Анар	2.8	160	37	149
10	Сарнай	2.5	150	41	150
Дундаж үзүүлэлт		2.71	151.7	38.7	149.7

Диаграм 1. Дуга шилжилтийн уналтын үеийн үзүүлэлт



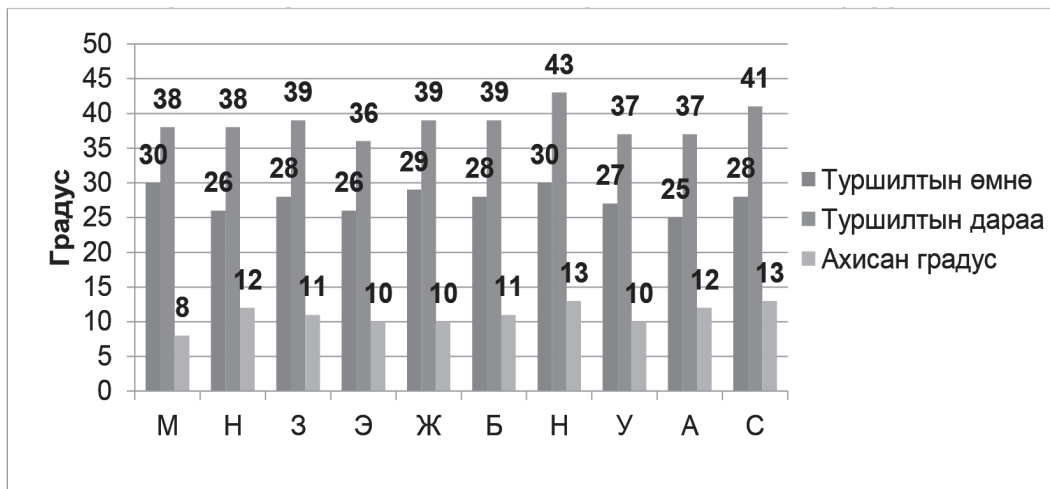
Туршилтын өмнө гимнастикчдын дуга шилжилтийн уналтын хугацаа 4.1-3.3 секундын хооронд байсан бол туршилтын дараах дуга шилжилтийн уналтын хугацаа 3-2.3 секунд болж уналтын хурд 1.5-0.8 секундээр богино болж сайжирсан үзүүлэлттэй гарсан байна.

Диаграм 2. Дуга шилжилтийн тэнийлтийн үзүүлэлт



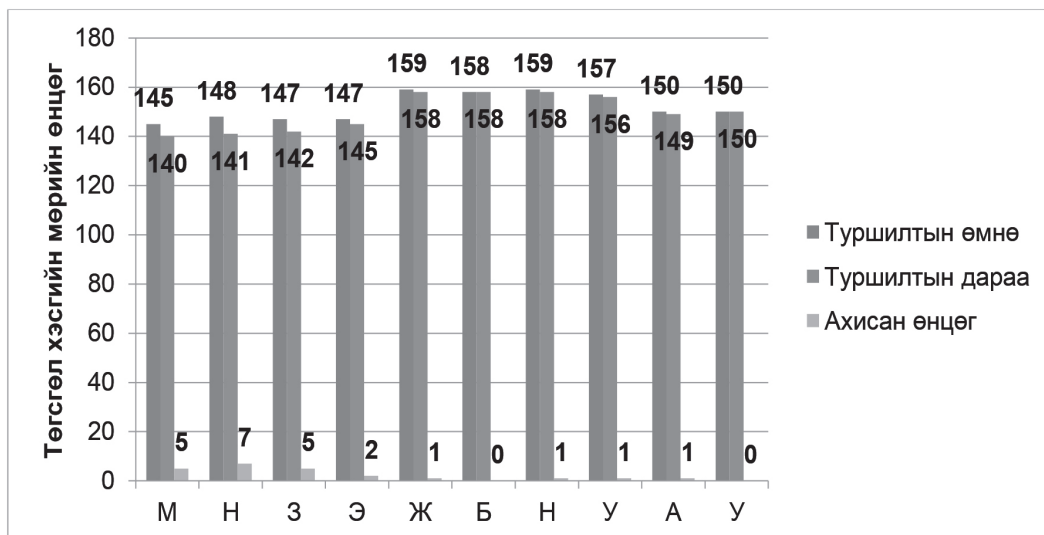
Туршилтын өмнөх гимнастикчдын дуга шилжилтийн тэнийлтийн биеийн өнцөг 176-156 градус байсан бол туршилтын дараах дуга шилжилтийн тэнийлтийн өнцөг 163-140 градус болж тэнийлтийн өнцөг 18-12 градусаар нэмэгдсэн үзүүлэлттэй гарсан байна.

Диаграм 3. Дуга шилжилтийн хөөрөлтийн хэсгийн үзүүлэлт



Туршилтын өмнөх гимнастикчдын дуга шилжилтийн хөөрөлтийн таазны өндөр 30-25 градус байсан бол туршилтын дараах дуга шилжилтийн таазны өндөр 43-36 градус болж хөөрөлтийн таазны өндөр өнцөг 13-10 градусаар нэмэгдсэн үзүүлэлттэй гарсан байна.

Диagram 4. Дуга шилжилтийн төгсгөл хэсгийн үзүүлэлт



Туршилтын өмнөх гимнастикчдын дуга шилжилтийн төгсгөл хэсгийн мөрний өнцөг 159-147 градус байсан бол туршилтын дараа 158-140 градус болж мөрний өнцөг 7-1 градусаар нэмэгдсэн үзүүлэлттэй гарсан байна.

Дүгнэлт: 1. Дуга шилжилтийн техникийг эзэмшүүлэх тусгай дасгал боловсруулан гаргаж туршсан нь үр дүнтэй боллоо.

- Дуга шилжилтийн уналтын хугацаа 4 секундтэй байсан бол туршилтийн дараа 2 секундээр багасаж уналтын эрчим нэмэгдсэн байна.
 - Дуга шилжилтийн биеийн тэнийлт дундаж үзүүлэлт туршилтын өмнө 165 градус байсан бол туршилтын дараа 152 градус болон багассан нь тэнийлтийн нумралт сайжирсныг харуулж байна.
 - Дуга шилжилтийн хөөрөлтийн дундаж үзүүлэлт туршилтын өмнө 27.8 градус байсан бол туршилтын дараа 38.7 градус болон нэмэгдсэн нь хөөрөлтийн өндөр сайжирсан байна.
 - Дуга шилжилтийн төгсгөл хэсгийн мөрний өнцгийн дундаж үзүүлэлт туршилтын өмнө 152 градус байсан бол туршилтын дараа 149 градус болон багассан нь мөрний өнцгийн хэмжээ нэмэгдсэн харуулж байна.
- Дуга шилжилтийн шинэлэг тусгай дасгалуудыг сургалт-дасгалжуулалтын төлөвлөлтөнд оруулан боловсруулсан нь гимнастикчдыг сэдэлжүүлж техник эзэмшихэд нь нөлөөлж байсан.
 - Бидний боловсруулсан шинэ тусгай дасгалуудыг бусад дасгалжуулагчид ашиглах боломжтой.

Ном зүй:

1. Дангаасүрэн Д. (1972) Гимнастик УБ
2. Баасандамба Ж., Алтанцэцэг Л. 2003 Гимнастик сурах бичиг I УБ
3. Баасандамба Ж. Хишгээ Д. Норолхоо Д. 2011 Гимнастик сурах бичиг II дэвтэр. УБ
4. Цэрэндорж Га. Бие бялдрын хүмүүжлийн зарим асуудал 1990 УБ
5. Цэрэндорж Га. Хүүхдийн бие бялдыг хөгжүүлэх ажлын агуулга арга зүй, зохион байгуулалт
6. Лхагвасүрэн Г. 2002 Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс УБ
7. Кузнецов Ю.Л. "Биодинамический анализ техники акробатического соединения переворота вперед, сальто".
1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва. 2005. Спортивная гимнастика программа.
2. Мехин Ю.В. О выборе методик развития скоростно-силовых качеств \ теория и практика физической культуры. 1986
3. Семонов Л.П., Ребякова Н.А. Совершенствования равновесия в стойках на руках. 1978. С-10-14
4. Донской Д.Д. "Биомеханические основы спортивного действия" \ биомеханика и спорт \ 1998. С.2-4
5. Донской Д.Д. Зацюрский В.М. "Биомеханика": Учебник для институтов физ. культуры. 1979. С.2-4
6. Гавердовский Ю.К. "О методах обучения в гимнастике". 1979. С.14-
7. Women's artistic gymnastics "Code of point" 2009-2012
1. Women's artistic gymnastics technical manual. Level 1. 2013 Switzerland

**2. БАГА НАСНЫ ХҮҮХДҮҮДИЙГ ТАЛБАЙН ТЕННИСНИЙ СПОРТООР
АНХЛАН ХИЧЭЭЛЛҮҮЛЭХ СУРГАЛТЫН ОНЦЛОГ**

**Шинжлэх ухааны доктор (Sc.D), профессор, ОУХМ Л.Алтанцэцэг,
магистрант М.Ариунгоо**

Оршил: Теннис нь эрүүл мэндэд маш ашиг тустай гэдэг нь улам бүр олон нийтэд мэдэгдэж байна. Жишээ нь: 1966-2005 оны хоорондох теннистэй холбоотой эрүүл мэндийн судалгааны тоймоор ахмад теннисчид ижил насны хүмүүсээс илүү уян хатан байдгаас гадна хүч чадал, ясны бэхжилт нь сайн, биеийн өөхний хэмжээ нь бага гэсэн дүгнэлт гарч байжээ. Үн тоглоход хамгийн тохиромжтой спортын нэг гэдэгт эргэлзэх зүйлгүй гэсэн юм. Тиймээс дэлхийн улс орнууд энэ спортыг хөгжүүлэхэд нэлээдгүй анхаарч сургуулийн бага наснаас энэ спортоор хичээллэхийг зөвлөдөг. Учир нь :

- Биеийн бүх булчинг хөгжүүлдэг
- Амьсгалын болон зүрх судасны системийг сайжруулдаг
- Цусны эргэлтийн тогтолцооны үйл ажиллагааг сайжруулдаг
- Тэсвэр, тэвчээр олгодог
- Шийдвэр гаргах болон нөхцөл байдлыг үнэлэх чадвар олгодог
- Хүсэл тэмүүлэлтэй болгодог

Теннисний онцлог шинж чанар / зорилго	Физикийн ашиг тус
Дархлаа сайжруулна, эрүүл мэнд бие бялдар эрүүл чийрэг болно.	Метаболизми өөх шатах /биеийн гадна өөх/, мөн зүрх судас болон дархлааны системийн үйл ажиллагааг сайжруулж энергийн түвшинг нэмэгдүүлдэг. Теннис нь аэробек болон дугуй унахаас илүү их калори шатаадаг болох нь тогтоогдсон. Мөн 7 хоногт 3 цаг теннис тоглодог хүмүүс ямар нэгэн гэнэтийн өвчний шалтгаанаар нас барах эрсдэл нь 50%-иар буурдаг гэсэн мэдээлэл байдаг.
Энергийн түвшин их зарцуулах дасгалыг удаан хугацаагаар хийдэг.	Уян хатан байдлыг сайжруулна. Судалгаанаас харахад дундаж насны теннис тоглодог эрэгтэй бусад дундаж насны хүмүүстэй харьцуулахад зүрх судасны өвчлөлөөр өвдөх нь харьцангуй бага байдаг. Теннис тогтмол тоглох нь цусны даралтыг хэвийн тогтвортой байлгадаг гэдгийг судалгаагаар тогтоожээ.
Удаан болон хүчтэй хөдөлгөөн хийсний дараах булчингийн хэсгүүдийг нөхөн сэргээж амрах	Айзамт фитнес дасгалыг эрчимжүүлэх. Тэнцвэр, авхаалж самбаа, сорилт. Теннис тоглоход холестериний түвшин өөрчлөгдөхөөс гадна зүрх судасны өвчлөлөөс хамгаалдаг.
Унших, хариу үйлдэл үзүүлэх, тактик зохиох	Хариу үйлдэл үзүүлэх болон өрсөлдөгчөө урьдаас тааварлан мэдэх чадвар зэргийг сайжруулдаг.
2 тал руу болон урагшаа хойшоо) бөмбөгөө хөөж гүйнэ.	Хөдөлгөөний хурд болон чиглэлээ хурдан өөрчлөхөд тусладаг.
Олон дахин зогсох болон эхлэх хөдөлгөөн хийж чиглэлүүдийг өөрчилнэ	Хөлийг хурд хүчтэй болон тэнцвэртэй болгодог. Теннис тоглоход хурд хүч болон тэсвэр тэвчээр хослосон дасгалуудыг хийдэг.
Булчингийн бүх хэсгүүдийг хөдөлгөж чаддаг.	Бүх булчинг удирдаж хөгжүүлдэг.
Ойрхон бөмбөгөө цохих, зөөлөн бөмбөгөөр volley хийх, мөн drop shot болон дамжуулалт хийх.	Булчинг чангалж сайжруулдаг.
Цохиур бөмбөгтэй харьцах.	Нүд болон гарны мэдрэмжийг сайжруулдаг.
Сунгалт болон бөмбөгийг буцааж өгөх маневр хийх.	Уян хатан чанар болон хөдөлгөөнийг сайжруулдаг. Булчингийн үйл ажиллагаа болон хөдөлгөөнийг дэмжиж өгдөг.

Теннис тоглоход хүргэдэг сэтгэл зүйн болон нийгмийн шалтгаанууд: Нийгмийн болон сэтгэлзүйн аль ч талаас нь харахад теннис тоглох нь бүх насныханд ашиг тусаа өгдөг спорт юм. Теннис бол насан туршийн спорт. Доорх хүснэгтэнд Тоглоом нь нийгэмд эерэг байдлаар нөлөөлдгийг харуулсныг тэмдэглэв.

Теннисний онцлог шинж чанар / Зорилго	Сэтгэл зүйн болон нийгмийн ашиг тус
Тоглогчид нь тоглох болон тэмцээндээ бэлтгэж, тоног төхөөрөмжөө шалгах, чадвараа сайжруулах дадлага хийх чадвартай байх шаардлагатай.	Хүмүүс өөрсдийн хариуцлагыг ухамсарлан хүлээн зөвшөөрөхөд нь туслах
Тоглогч нь тоглож сурахаас гадна богино хугацаанд алдаа дутагдлаа хурдан засч залруулах нь зүйтэй.	Алдсан алдаагаа эргүүлээд үр дүнтэй сайн засах хэрэгтэй. Теннис тоглох нь алзхеймерийн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхээс гадна танин мэдэхүйн болон чөлөөт цагаа зөв зохистой өнгөрөөдөг спорт юм.
Тоглож байх үедээ орчин нөхцөлөө зөв тохируулах, тооцоолох чадвартай байх / нартай, салхитай гэх мэт /	Нүүрний арьсыг муухай болгодог учраас арьс болон биеэ хамгаалах чадвартай байх нь чухал. Теннис нь тархины мэдрэлийн эсүүдийн хооронд шинэ холбоо үүсгэж тархины үйл ажиллагааг сайжруулдаг.
Сэтгэл хөдлөл, болон стресст орох, сэтгэлээр унасан үед сэтгэл сэргээх зорилгоор ашиглах нь үр дүнтэй.	Даван туулах аргыг боловсруулах. Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн теннис тоглож байгаа байдалтай энгийн теннис тоглодог хүмүүсийг харцуулахад энгийн хүмүүс сэтгэл тавгүй үедээ муу тоглож сэтгэл өндөр үедээ сайн тоглож өндөр оноо авдаг байна. Бие бялдрын хөгжил сайн мөн эрч хүчтэй өөдрөг үзэл бодолтой байвал их оноо авдаг эсрэгээрээ ууртай, сэтгэлийн хямралтай байвал бага оноо авдаг.
Өрсөлдөгчдөө дүн шинжилгээ хийн дараагийн алхмыг нь урьдчилан тааварлаж төлөвлөгөөгөө гарган стратеги боловсруулах	Тактикийн болон стратегийн төлөвлөгөө гаргахад туслах. Долоо хоногт 2 удаа теннис тоглох нь оюун санаа муудахаас сэргийлдэг байна.
Давуулалт болон хүлээн авахад бэлтгэл хийх, оноо авах.	Тэмцээний өмнө бие болон сэтгэл санаагаа бэлдэх нь чухал. Эдгээр чадваруудыг шалгалтаар болон бусдаас суралцах байдлаар өөртөө суулгах
Ганцаарчилсан болон хосын тоглолт: Тоглох явцад ,тоглохын өмнөх болон дараах харилцаа холбоо	Теннис нь спортын ёс зүйг даган баримтлах болон багаар ажиллах чадварыг хөгжүүлж тоглогчдыг шударга өрсөлдөхөд зааж сургадаг. Теннис, гольф, тэшүүр болон бусад спортууд нь хүний сайн шинж чанарыг хөгжүүлэхэд нөлөөлдөг. Түүнчлэн теннис нь насанд хүрэгчдийг илүү их оролцуулдаг спорт юм. Хүмүүс хоорондоо найзлах нөхөрлөх гэх мэт

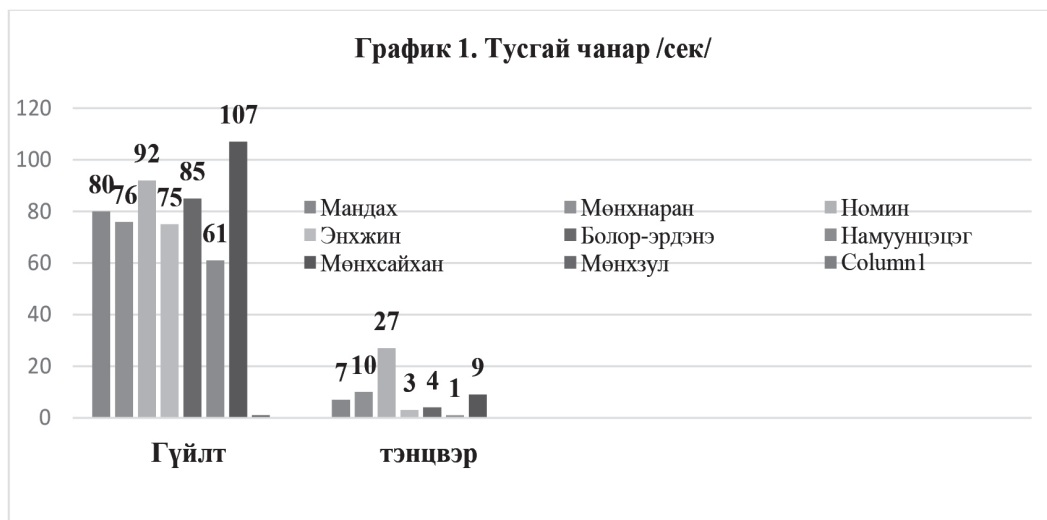
Судалгааны ажлын зорилго: Анхан шатны талбайн теннисээр хичээллэгч бага насны хүүхдүүдэд сургалт явуулах, туршилт хийн үр дүнг тооцох

Судалгааны зорилт: - Дасгалжуулалтын төлөвлөгөө боловсруулан туршилт хийн үр дүнг тооцох

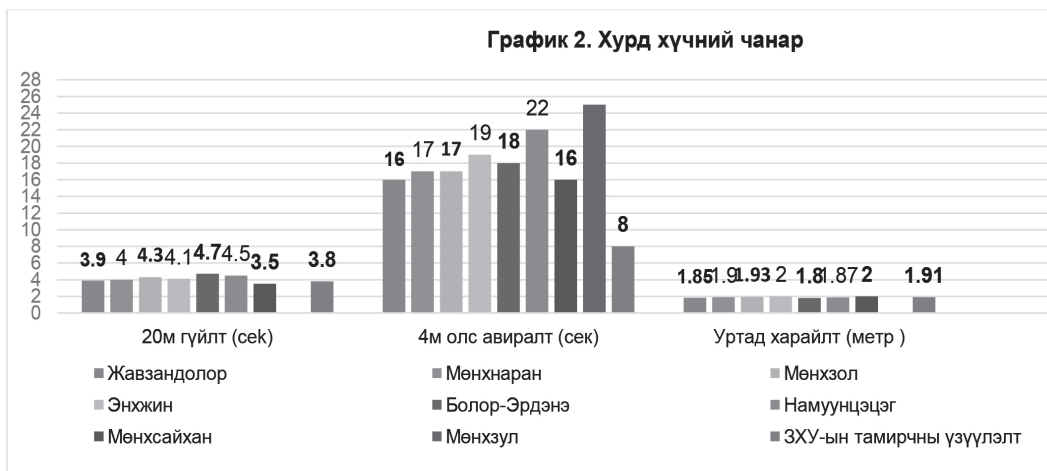
- Анхан шатны талбайн теннисээр хичээллэгч бага насны хүүхдүүдэд зориулан хөтөлбөр боловсруулах.

Судалгааны ажлын ач холбогдол: Монголд талбайн теннисийг хөгжүүлэхэд чухал ач холбогдолтой. Түүнчлэн талбайн теннисний багш дасгалжуулагчдын ур чадвар нэмэгдэхээс гадна талбайн теннисээр хичээллэгч хүмүүсийг олон болгох. Тухайн салбарт олон ур чадвартай тамирчин бий болгох ач холбогдолтой.

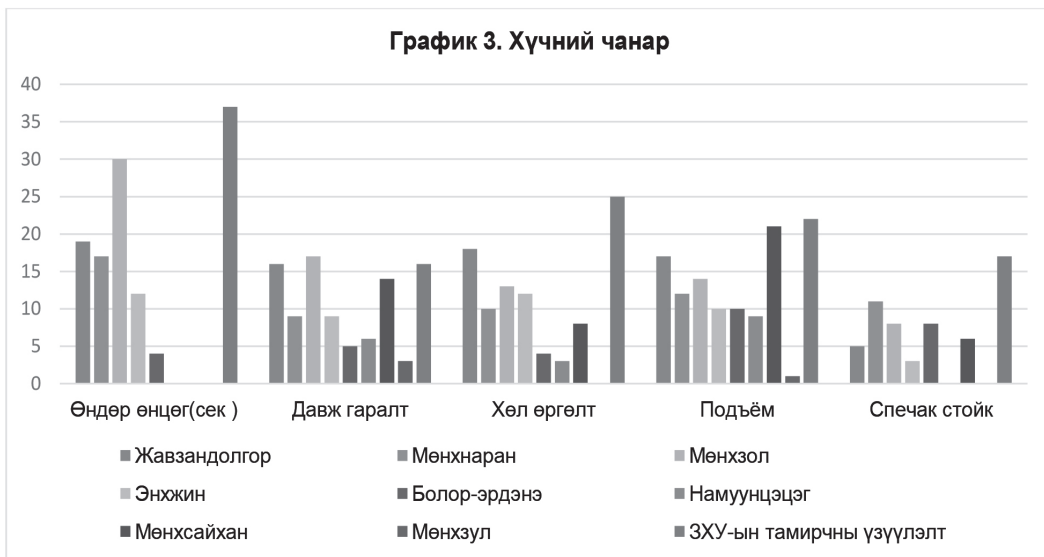
Судалгааны шинэлэг тал: Монгол улсад сүүлийн үед талбайн теннис эрчимтэй хөгжиж байгаа төдийгүй цаашдаа ерөнхий боловсролын сургуулиудад хөтөлбөр болон орох боломжтой, уламжлалт маягаар хүүхдүүдийн бие бялдарыг хөгжүүлэх бус сонирхолтой, тоглоомт хөгжилтэй маягаар хөгжүүлдэгээрээ давуу талтай.



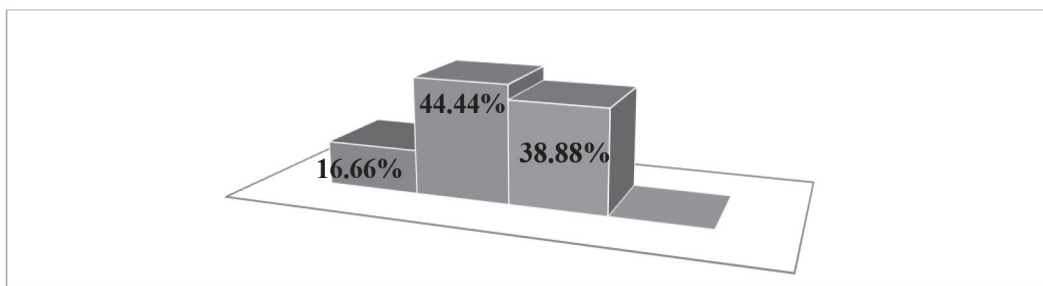
Тамирчин Мөнхсайхан 107 сек, Мөнхнаран 75 сек, Намуунцэцэг 61 сек гүйсэн.



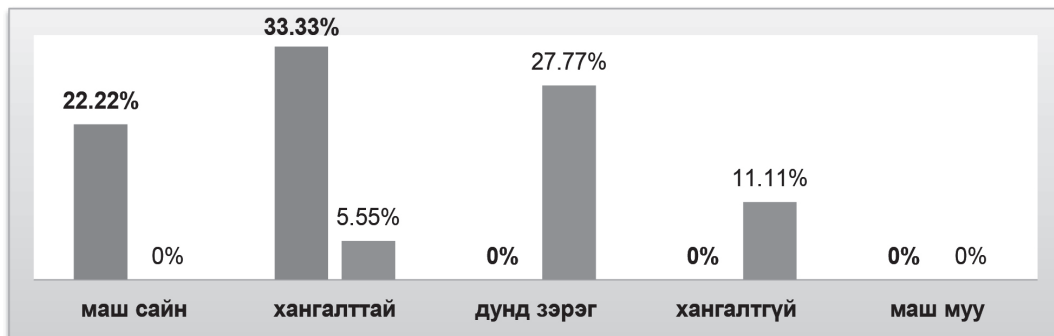
20м гүйлтэд секундометрээр хэмжихэд Мөнхсайхан 3,5 сек, Мөнхнаран 4сек, Болор-Эрдэнэ 4,7 сек гүйсэн. 4м олсонд Мөнхсайхан, Болор-Эрдэнэ 16 сек, Намуунцэцэг 22 сек авирчээ. Уртын харайлтад Энхжин 2м, Мөнхсайхан 1.81 харайсан.



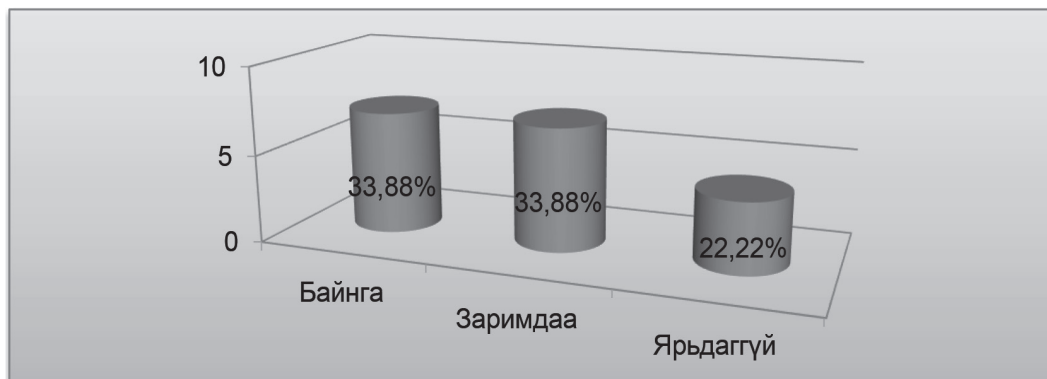
Судалгаанд орлцогчдын хичээллэсэн жил: 0-6 сар: 16.66%, 1-2 жил: 44.44 % 2-3 жил: 38.88%, 5аас дээш жил: 0 5. Эндээс харахад 1-2 жил хичээллэсэн хүүхдүүд их байгаа бөгөөд эцэг эхчүүд хүүхдүүдээ 7с дээш наснаас нь эхэлж янз бүрийн спортоор хичээллүүлдэгтэй холбоотой юм.



Хавай клубын хүүхдүүдэд хичээл орж байх үеийн хүүхдүүдийн идэвх, чармайлтыг авч үзвэл:



Тиймээс бага насны хүүхдүүдэд хичээл орохдоо хөгжилтэй, ядраахгүй хөгжөөнт тоглоомоор дасгал хичээлээ хийлгэвэл хүүхдүүд илүү дуртай байна. Хамгийн гол нь дасгал хийх орчин болон хэрэгсэл, материалыг нь бүрдүүлж өгөх нь чухал.



Дүгнэлт: Бага насны хүүхдүүдэд талбайн теннисний анхан шатны сургалт орсоноор Монгол улсад талбайн теннисийг хөгжүүлэхээс гадна, талбайн теннисээр хичээллэгч хүүхэд болон насанд хүрэгчид ихээр нэмэгдэх болно.

- Уламжлалт аргаар хүүхдүүдийн бие бялдрыг хөгжүүлэх биш хөгжилтэй тоглоомын аргаар хөгжүүлэх боломжтой.
- Ирээдүйд Ази болон тив дэлхийн, олимпын аваргууд төрөх боломжтой. Учир нь хүүхдүүдийг бага наснаас нь талбайн теннисээр хичээллүүлсэнээр, тэдний авъяасыг нь илрүүлнэ.
- Талбайн теннисний дасгалжуулагчдын ур чадвар нэмэгдэнэ.
- Талбайн теннисний спорт нь ерөнхий боловсролын сургуулиудад хөтөлбөр болгон оруулахад хамгийн тохиромжтой спортын төрөл юм.
- Мөн энэхүү спортоор хичээллэсэнээр хүүхдүүдийн нүдний хараа сайжирч, хурдан сэтгэх чадвар болон бие даан шийдвэр гарах чадвар эрс нэмэгдэж байгаа нь судалгаагаагаар ажиглагдсан

Ном зүй:

1. ITF Coaching beginner and intermediate tennis players /2006/
2. ITF Play tennis / 2012 /
3. BWT-st-lesson-plans inclucivity Mongolian /2021/

<https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906/2021-02-01/>

<https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports/2008-05/>

Цэрэндорж Га. Бие бялдрын хүмүүжлийн зарим асуудал 1990 УБ

Цэрэндорж Га. Хүүхдийн бие бялдрыг хөгжүүлэх ажлын арга зүй, зохион байгуулалт

Ч.Долгосүрэн Тамирчдын хөгжлийн сэтгэл зүй

Лхагвасүрэн Го. Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс 2002

Ш.Долгор. Спортын сэтгэл судлал УБ 2012

www.google.mn

www.tennisport.com

ЦЭРГИЙН СУРГУУЛИЙН СОНСОГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙГ ДЭЭШЛҮҮЛЭХ АРГА ЗАМ

Шинжлэх ухааны доктор (Sc.D), профессор, ОУХМ Л.Алтанцэцэг,
магистрант Г.Тунгалаг

Оршил: Батлан хамгаалахын их сургуулийн сонсогчдыг дэлхийн цэрэг армийн боловсон хүчинтэй эн тэнцэхүйц өрсөлдөх чадвартай болгон хөгжүүлэхийн тулд цэргийн боловсрол, орчин үеийн шинжлэх ухааны суурь мэдлэг, цэргийн тодорхой мэргэжил олгохоос гадна бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх шаардлагатай.

Цэргийн биеийн тамирын боловсролоор хөгжлийн эдгээр хугацааны эцсийн хүлээгдэх үр дүн нь бие бялдрын хөгжил болон сэтгэх оюун ухаан, бүтээх ур чадвараараа бусдаасаа шалгарсан цэргийн албан хаагчдыг төлөвшүүлэн гаргахад чиглэгдэнэ.

Батлан хамгаалахын их сургуулийн багш нарын ажиглалтаас тус сургуульд шинээр элссэн сонсогчид бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтээр хангалттай түвшинд биш байгаа сөрөг зүйл ажиглагдаж байна. Мөн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшин тогтоох Монгол улсын ерөнхийлөгч, Зэвсэгт хүчний командлагчийн нэрэмжит II шатны үзлэгээт ерөнхий зориулалтын цэргийн анги, байгууллагын 66%, офицер, ахлагч нарын 40.3%, хилийн цэргийн анги, байгууллагын 37.9%, офицер, ахлагч нарын 29.5%, шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэх анги байгууллагын-34.8%, офицер, ахлагч нарын-31.8%-ийг хамруулахад нийт 60 анги, байгууллагын 3545 офицер, ахлагч нар хамрагдаж ерөнхий дүнгээр “А” үнэлгээтэй 20.1%, “В” үнэлгээтэй 22.5%, “С” үнэлгээтэй 17.4%, үнэлгээтэй 31.9%, Р үнэлгээтэй 8.2% -тай тус тус шалгагдсан байна¹.

Тиймээс ч 2012-2015 оны Батлан хамгаалахын их сургуулийн сургалтын мастер төлөвлөгөөнд офицер, ахлагч, сонсогчдын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх, өөрийн насны гүйцэтгэвэл зохих дасгал, нормативыг стандартад тогтоосноор бүрэн хангаж чаддаг мэргэжилтэнг бэлтгэхээр тусгаж өгсөн байдаг². Тэгэхээр сонсогчдын бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилтийг хөгжүүлэх асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх вэ? гэсэн асуудал зүй ёсоор урган гарч байна. Аливаа хүн цэргийн албанд ирэхдээ бие бялдрын хөгжил сайтай, төрөлхийн авьяас, сонирхолтой байх нь төдийлэн олон биш байдаг ч энэ бүх чанар биеийн тамирын хичээл, цэргийн хөдөлмөр, цэргийн сургалт, хүмүүжлийн ажлын явцад бүрэлдэн төлөвшдөг. Цэргийн албан хаагч, сонсогчдыг төлөвшүүлэн хөгжүүлэхэд биеийн тамирын сургалтаас гадна зориуд зохион байгуулсан биеийн тамирын болон хүмүүжлийн ажил шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэнэ³.

Манай улс иргэний ардчилсан нийгэм болоод зах зээлийн эдийн засгийн харилцаанд шилжиж, дэлхий янз бүрийн цэргийн байгуулал бүхий улс орнуудтай олон талаар харилцах харилцаа нээлттэй болсон энэ үед Монгол улсын зэвсэгт хүчний ахлагчийн албыг мэргэжлийн цэргийн жишигт нийцүүлэн шинэчлэх замаар байнгын бүрэлдэхүүнд тэдний эзлэх байр суурийг тодорхой болгох, сонсогчдын

¹ Баатартогтох. Ц. “Цэргийн мэргэжлийн сургалт, бэлтгэлийн зохион байгуулалт, менежментийн асуудал” магистрын зэрэг горилсон бүтээл 2013.29

² Эйт ^оу.тп

³ Шинэ зууны монгол хүн бүрт сэтгэлийн болон хэм хэмжээний боловсрол, бүтээлч чадамжийг адил тэнцвэртэй хөгжүүлэе. Боловсрол судлал сэтгүүл, 2005. 01. 64х

бие бялдрын хөгжил болон бэлтгэлжилтийг судлаж хөгжүүлэх шаардалга зайлшгүй чухал болж байна.

Өнөөгийн байдлаар Зэвсэгт хүчний ахлагчийн сургалтын тогтолцоо нь зөвхөн цэргийн бага мэргэжилтний мэргэжил олгох сургалтаар хязгаарлагдаж байна. Тиймээс ахлагчийн сургуулийн сонсогчдыг хөгжүүлэхдээ бие бялдар, оюун ухааны шинжийг нь холбон сургалтыг зохион байгуулах нэн чухал болохыг судлаачид анхааруулж байна⁴. Учир нь бие бялдрын хөгжил, бэлтгэлжилт, чадавхаар сул хувь хүн сайн ажиллаж бүрэн ашиглагдах боломжгүй бөгөөд “чадвар нь олигтой нэмэгддэггүй” байна. Тиймээс бид энэхүү ажлаараа Батлан хамгаалахын их сургуулийн ахлагчийн сургуулийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг “Иргэний цэргийн үүргийн болон цэргийн албан хаагчийн эрх зүйн байдлын тухай” Монгол улсын хууль, “Офицер, ахлагч нарын алба хаах журам” зэрэг баримт бичигт тулгуурлан боловсруулсан шалгуур үзүүлэлтийг ашиглан сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг судалж, цэрэгжлийн спортын хичээлээр тэдний бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх туршилт судалгааг явууллаа.

Судалгааны ажлын зорилго: Сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх арга замыг тодорхойлох,

Судалгааны ажлын зорилтууд: -Танк, их буу, Инженер, зенит, Ерөнхий цэрэг, хими хамгаалалтын ангийн сонсогчдын бие бялдрын хөгжлийг судлах;

- Танк, их буу, Инженер, зенит, Ерөнхий цэрэг, хими хамгаалалтын ангийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг судлах;
- Америкийн цэргийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг үнэлэх шалгуураар Танк, их буу, Инженер, зенит, Ерөнхий цэрэг, хими хамгаалалтын ангийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн дундаж үзүүлэлтийг үнэлж харьцуулах;
- Сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг цэрэгжлийн спортын хичээлээр дээшлүүлэх арга замыг эрэлхийх;

Судалгааны ажлын шинэлэг тал, ач холбогдол: Уг судалгаа нь:

- Цэргийн сургуулийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн өнөөгийн байдлыг судлан дээшлүүлэх арга замыг тодорхойлох;
- Судалгаагаар тогтоосон үзүүлэлтэнд тулгуурлан сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг шалгах, үнэлэх үзүүлэлтийг боловсронгуй болгох;
- Цэргийн мэргэжлийн онцлогт тохируулан биеийн тамирын хичээлийн агуулга арга зүйг баяжуулан ашигласан хувилбарыг бусад цэргийн мэргэжлийн биеийн тамирын хичээлийг зохион байгуулахдаа ашиглаж болох практик ач холбогдолтой.

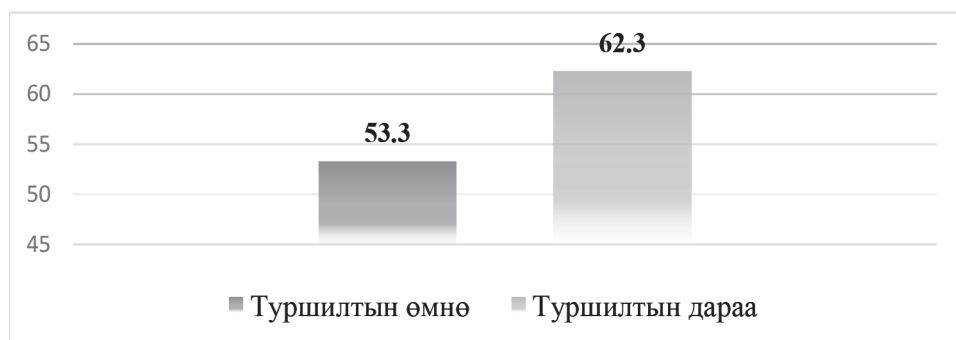
Судалгааны объект: Үндэсний Батлан Хамгаалахын Их сургуулийн цэргийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн дундаж үзүүлэлтийг Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх шалгуураар үнэлсэн үзүүлэлт хийлээ.

⁴ Цэргийн шинэчлэл сэтгүүл №2. УБ. 2013. 33х

Хүснэгт 1. Сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлтийг үнэлбэл

Үзүүлэлт	Туршилтын өмнө	Оноо	Туршилтын дараа	Оноо
Хэвлийн таталт	53.3	15	62.3	24

График 1. Сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлтийн харьцуулалт

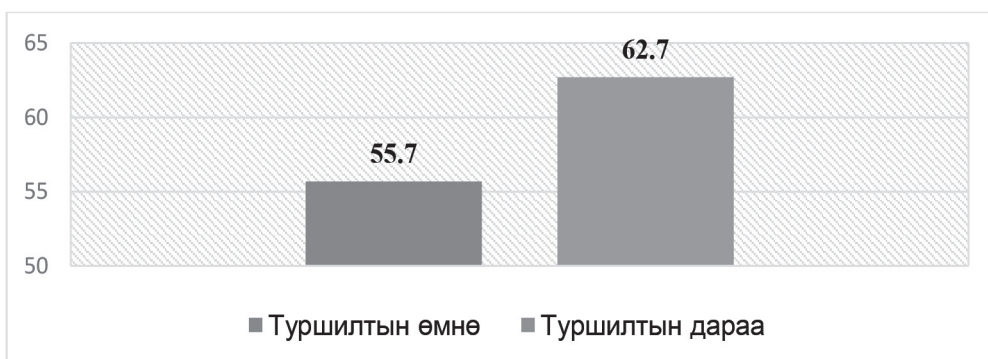


Судалгаанд хамрагдсан сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлтийг Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх шалгуураар үнэлж үзэхэд туршилтын өмнө авах ёстой 25 онооноос 15-ыг авч байсан бол туршилтын дараа 24 оноо авсан байна. Энэ нь биеийн тамирын дасгал нь бие бялдрын олон талын бэлтгэлжилтийг олгох нөхцөлийг бүрдүүлдгийг харуулж байна.

Хүснэгт 2. Сонсогчдын гар дээр сунайлтын дундаж үзүүлэлтийг үнэлбэл

Үзүүлэлт	Туршилтын өмнө	Оноо	Туршилтын дараа	Оноо
Гар дээр сунайлт	55.7	12	62.7	13

График 2. Сонсогчдын гар дээр сунайлтын дундаж үзүүлэлтийн харьцуулалт

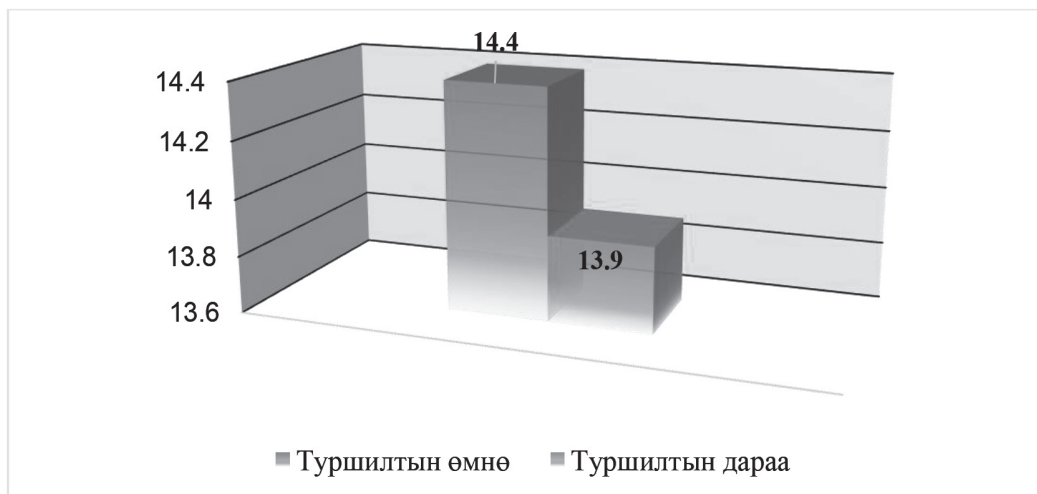


Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх шалгуураар мөн 25 оноо авах ёстой. Судалгаанд хамрагдсан сонсогчдын туршилтын өмнөх тундаж үзүүлэлт 12 оноог авч байсан бол туршилтын дараах дундаж үзүүлэлтэнд мэдэгдэм ахиц харагдаагүй +1 оноогоор дээшилсэн байна.

Хүснэгт 3. Сонсогчдын 100м -ийн гүйлтийн дундаж үзүүлэлтийг үнэлбэл

Үзүүлэлт	Туршилтын өмнө	Оноо	Туршилтын дараа	Оноо
100 м гүйлт	14.4	13	13.9	16

График 3. Сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлтийн харьцуулалт

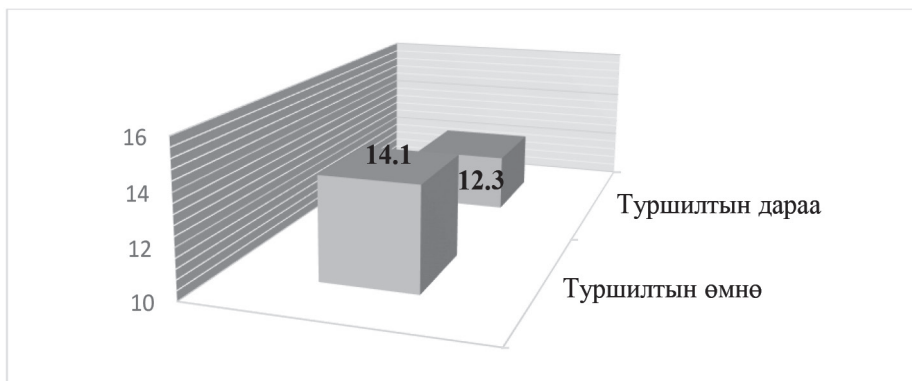


100м гүйлтэнд авах ёстой дээд оноо 25. Туршилтанд оролцсон сонсогчид туршилтын өмнө 12 оноогоор дутуу оноо авч байсан бол туршилтын дараа 9 оноогоор дутуу оноо авч +3 онооны ахиц гаргасан. Цэргийн албан хаагчдын хурдны чанарыг хөгжүүлэх нь ихээхэн ач холбогдолтой. Тэд гэнэтийн халдлагын үед хөнөөллийн зэрэг ямар байгааг тодорхойлж байж хамгаалах үйл ажиллагааг явуулдаг. Энэ үед хөдөлгөөний хариу үйлдлийн хурд чухал хэрэгтэй.

Хүснэгт 4. Сонсогчдын 3000м гүйлтийн дундаж үзүүлэлтийг үнэлбэл

Үзүүлэлт	Туршилтын өмнө	Оноо	Туршилтын дараа	Оноо
3000м-ийн гүйлт	14.1	10	12.3	20

График 4. Сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлтийн харьцуулалт



Судалгаанд хамрагдсан сонсогчид туршилтын өмнө Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх үнэлгээгээр 25 онооноос 10 оноо авч байсан бол туршилтын дараа +10 оноогоор ахисан үзүүлэлт гарсан.

Дээрх 4 дасгалын нийлбэрээр 100 оноог авах ёстой. Үүнээс судалгаанд хамрагдсан 210 сонсогчдын 4 дасгалд авсан оноо туршилтын өмнө 50 оноо байсан бол туршилтын дараа 73 оноо болж +23 оноогоор ахисан. Бие бялдрын бэлтгэлжилтээр өндөр түвшинд бэлтгэгдсэн цэргийн албан хаагч байлдааны болон гамшгийн үед хамгаалах үйл ажиллагааг бие Бялдрын бэлтгэл доогуур цэргийн албан хаагчдаас илүү богино хугацаанд гүйцэтгэдэг болох нь судалгаагаар тогтоогдсон байна.

Дүгнэлт: Судалгаанд хамрагдсан ахлагчийн сургуулийн сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн судалгаан дээр тулгуурлан цэрэгжлийн спортын хичээлээр бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх туршилт хичээлийг зохион байгуулж дараах дүгнэлтэд хүрсэн.

1. Сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх нь ур чадвартай цэргийн мэргэжилтэнг бэлтгэх үндэс нь болно.
2. Харин Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх шалгуураар үнэлж үзэхэд туршилтын дараа
 - Хэвлийн таталт 25 оноо авахаас 24 оноо
 - Гар дээр сунайлт 25 оноо авахаас 13 оноо
 - 100м гүйлт 25 оноо авахаас 16 оноо
 - 3000м гүйлт 25 оноо авахаас 20 оноог тус тус авч байна. Энэ баримтаас харахад судалгаанд хамрагдсан сонсогчид Америк цэргийн сонсогчдос хэвлийн таталтаар ижил түвшинд, 3000м гүйлтэнд ойролцоо оноо авч байна.
3. Туршилт хичээлийн дараа сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн дундаж үзүүлэлтийг үнэлж үзэхэд сонсогчдын хэвлийн таталтын дундаж үзүүлэлт туршилтын дараа 16.88%-аар, гар дээр сунайлтын дундаж үзүүлэлт туршилтын дараа 12.56%-аар, 100м-ийн гүйлтийн дундаж үзүүлэлт туршилтын дараа 3.47%-аар, 3000м гүйлтийн дундаж үзүүлэлт туршилтын дараа 12.76%-аар тус тус ахисан үр дүн гарсан. Эндээс дүгнэлт хийж үзэхэд бидний туршилт хичээл сонсогчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэхэд эерэг нөлөө үзүүлсэн гэж үзэж болно.

4. Америкийн цэргийн сонсогчдыг үнэлэх үнэлгээний үзүүлэлтээр судалгаанд хамрагдсан сонсогчдын тэсвэрийн чанар нь туршилт хичээлийн дараа илүү ахисан дүн гарсан.
5. Бидний туршсан бие бялдрын бэлтгэлжилтийг дээшлүүлэх дасгалын хувилбарыг цэргийн бусад мэргэжлийн ангид тохируулан бүрэн ашиглах боломжтойгоороо практик ач холбогдолтой.

Ном зүй:

1. Америкийн нэгдсэн улсын зэвсэгт хүчний цэргийн албан хаагчдын биеийн тамирын заавар . УБ. 1991
2. Бат-Отгон. Уран сайхны гимнастикчдын бие бялдрын тусгай бэлтгэлжилтийн түвшинг дээшлүүлэх зарим асуудал. Боловсрол судлалын докторын зэрэг горилсон бүтээл. УБ. 2013., 46х
3. Ц.Баатартогтох, “Цэргийн мэргэжлийн сургалт, бэлтгэлийн зохион байгуулалт, менежментийн асуудал” УБ., 2013., 29х
4. Л.Алтанцэцэг, “Бие бялдрын хүмүүжлийн онол арга зүй”, УБ 2011 он
5. Г.Лхагвасүрэн “Биеийн тамирын түүхийн товчоон”, УБ 1999 он
6. Л.Алтанцэцэг “Сурагчдын бие бялдрын хөгжилт бэлтгэлжилтийн судалгаа” УБ 1998 он
7. Г.Лхагвасүрэн “Спорт дасгалжуулалтын онолын үндэс” УБ 2002 он

СПОРТЫН ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮНИЙ СТРЕСС, ХҮЧИН ЗҮЙЛ

**Шинжлэх ухааны доктор (Sc.D), профессор, ОУХМ Л.Алтанцэцэг,
магистрант Д.Батбаяр**

Оршил: Спортын тэмцээнд оролцох сэтгэл зүйн стресстэй үед гимнастикийн хэрэглүүр дээр дасгалыг гүйцэтгэхийн өмнө удаан хугацаагаар анхаарал төвлөрөх байдлыг А.Н.Капустини төрөл бүрийн дараах ааш зантай: түгшүүртэй, цочмог, сэтгэл зүйн хөөрөлтэй байх үед нь судалсан. Удаан хугацааны анхаарал төвлөрөлтийг бэлтгэлийн болон тэмцээний үед ажиглалтын аргаар зураг авалт хийж судалсан.⁵

Дасгалжуулалтын явцад болон тэмцээн дээр амжилт гаргах үед ч айдас спортын үйл ажиллагаанд ямагт хамт явдаг. Турашлагатай тамирчид өмнөх тэмцээндээ амжилтгүй оролцсон бол айдастай тулгардаг. И.П.Петяйкинагийн судалсанаар тэмцээний үед гимнастикчдийн хагас нь шахам ямар нэгэн хэмжээгээр хэт их догдлолтой байсан байна. Гимнастикчдийн 80%-иас илүүд нь урт хугацааны завсарлага гарсан ба хариуцлагатай тэмцээнд оролцох туршлага хангалтгүйгээс эдгэрээгүй гэмтэл, хэрэглэлтэйгээ тааруу дасгалжсан зэрэг таагүй нөхцөл байдал нь дийлж байсан байна.⁶

Манай тамирчид гадаад улсад зохиогддог олон улсын тэмцээнд оролцоход олон улсын стандартад нийцсэн шинэ сүүлийн үеийн хэрэглэл материалтай нүүр тулдаг. Харин манай улсад олон улсын стандартад нийцсэн хэрэглэл материал хомос байгаагаас тамирчидын тэмцээн уралдааны амжилтанд нөлөөлж байна. Тамирчид олон улсын тэмцээнд оролцоход амжилт нэхдэг бид энэ амжилтийг буурч байгааг

⁵ Б.А.Вяткин “Спортын тэмцээн уралдаанд орох үеийн сэтгэл зүйн стрессийг удирдах” 1978 он.

⁶ Ш.Долгор “Спортын сэтгэл судлал” УБ. 2012 он.

хэрэглэл матиреал талаасан харах хэрэгтэй байна.

Иймд бид тамирчидын тэмцээний үеийн сэтгэл хөдлөлийг тогтворжуулах, стресст орохгүйгээр өөрийгөө удирдах, тэмцээний хэрэглэл техник тоног төхөөрөмжийг сайжруулах, техник тактикийн арга барилыг боловсронгуй болгож сургалт дасгалжуулалтын хувилбарыг бий болгох нь тулгамдсан асуудал болоод зогсохгүй цаашид манай тамирчдын амжилтанд хүргэх бэлтгэл дасгалжуулалтын нэг чухал шинэлэг чиглэл болж болох магадлал өндөр байгаа юм.

Цаашид монголын гимнастикийн тамирчидын сэтгэл зүйн талаарх сургалт бага явагдаж тэдгээр тамирчид Тив, Дэлхий, Олимпийн наадамд оролцохдоо хэрэглэл материалын шинэчлэл нь дутмаг мөн тамирчны тэмцээний өмнөх сэтгэл зүйн бэлтгэлд сөргөөр нөлөөлж, стресст өртөх магадлал ямар түвшинд байгааг судалгаагаар тогтоох хэрэгцээтэй байна.

Энэхүү сэдвийг авч судалсанаар 2016 оны олимпийн тоглолтонд спортын гимнастикийг оролцох магадлалтай өсвөрийн эрэгтэй эмэгтэй тамирчидад дүн шинжилгээ хийж тэдгээрийн амжилтыг ахиулах цаашид юун дээр анхаарах хэрэгтэйг олж, бэлтгэл сургуулалтандаа анхаарах талаар судалсан нь энэхүү судалгааны үндэслэл болно.

Судалгааны ажлын зорилго: Тамирчид тэмцээний үед спортын хэрэглэгдэхүүнээс шалгаалж стресст хэрхэн өртөж байгааг тодорхойлж, амжилтанд нөлөөлж буйг судлах.

Судалгааны ажлын зорилт: Судалгааны зорилгыг хэрэгжүүлэхийн тулд дараах зорилтуудыг дэвшүүлж байна.

12. Тамирчдын тэмцээний үеийн сэтгэл зүйн байдлыг судлах
13. Тамирчдын тэмцээний үед хэрэглэл материал стресст өртөх хүчин зүйлийг судлах
14. Стресс тэмцээнд амжилт гаргахад яаж нөлөөлж буйг судлах

Судалгааны объект: 1. Монголын спортын гимнастик Үндэсний шигшээ баг

13. Уран сайхны гимнастикийн өсвөрийн тамирчид,

Дэвшүүлсэн таамаглал: Тамирчдын дасгалжуулах үеийн хэрэглэл материалыг шинэчлэн сайжруулж, Олон улсын тэмцээний дүрэмд заагдсан хэрэглэгдэхүүн заал, талбай зэрэг дөхүүлэх орчинд бэлтгэл сургуулалт явуулбал тэмцээний үед стресст автахгүй тул амжилттай оролцох боломжтой гэсэн таамаглал дэвшүүлсэн болно.

Судалгааны ажлын шинэлэг тал: 1. Өмнө нь тив, дэлхийн хэмжээнд өрсөлддөг тамирчдын тэмцээний үеийн стрессийг амжилттай холбож судалж байгаагүй.

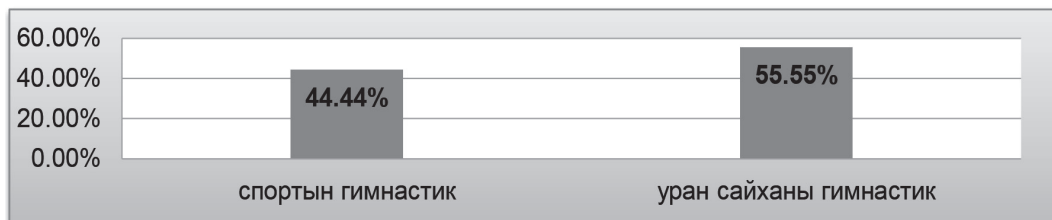
2. Тамирчдын стресст өртөлт нь юунаас шалтгаалж байгааг тодорхойлж гаргасан.
3. Хэрэглэл материалыг тодорхой давтамжтайгаар шинэчилснээр тамирчид сэтгэл зүйн дарамтаас чөлөөлөгдөх боломжтойг судалгаагаар харуулсан нь шинэлэг болно.

Судалгааны ажлын практик ач холбогдол: Тамирчныг тэмцээний үед стресст өртөх хүчин зүйлийг судлан тогтоосноор дасгалжуулалтын үед сэтгэл зүйн бэлэн байдлыг хангахад чиглэж ажиллахад дасгалжуулагч анхаарах

- Гимнастикийн төрлийн тамирчид дасгалжуулалтын явцад хүнд төвөгтэй элементийг гүйцэтгэхдээ шинэ хэрэглэл материал ашигласнаар өндөр зэрэглэлийн тэмцээн уралдаанд оролцоход сэтгэл зүйн хувьд сайжирч спортын амжилтаа ахиулах ач холбогдолтой.

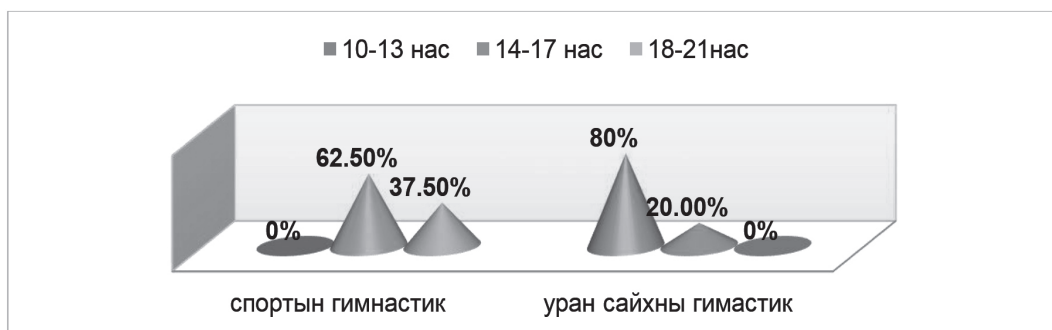
Судалгааны ажлын үр дүн: Тус судалгаанд гимнастикийн спортоор хичээллэдэг 18 тамирчин оролцсон. Үүнээс Үндэсний шигшээ багт 1 тамирчин, Нийслэлийн шигшээ багт 3 тамирчин хичээллэж байна. Судалгаанд оролцогчидын хэрэглэл материал амжилтанд хэрхэн нөлөөлж байгаагаас гадна тэдний тэмцээн уралдаанд орохдоо стрессд хэрхэн орж амжилтанд хэр нөлөөлж байгааг судаллаа.

График №1. Судалгаанд оролцогчдын спортын төрөл



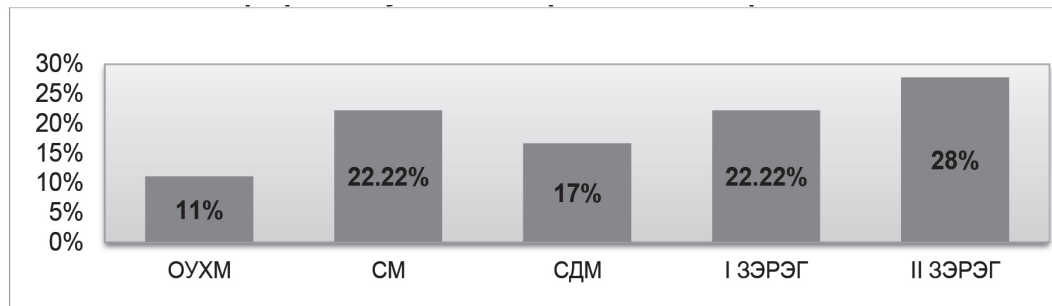
Судалгаанд хамрагдсан нийт тамирчдын 44,44% нь Спортын гимнастикчид, 55,55% нь Уран сайханы гимнастикчид оролцлоо. Тухайн спортын төрлүүд нь хэрэглэл материал ашиглан тэмцээн уралдаанд оролцдог болохоор сонгон авлаа.

График 2. Судалгаанд оролцогчидыг насны байдлаар авч үзвэл:



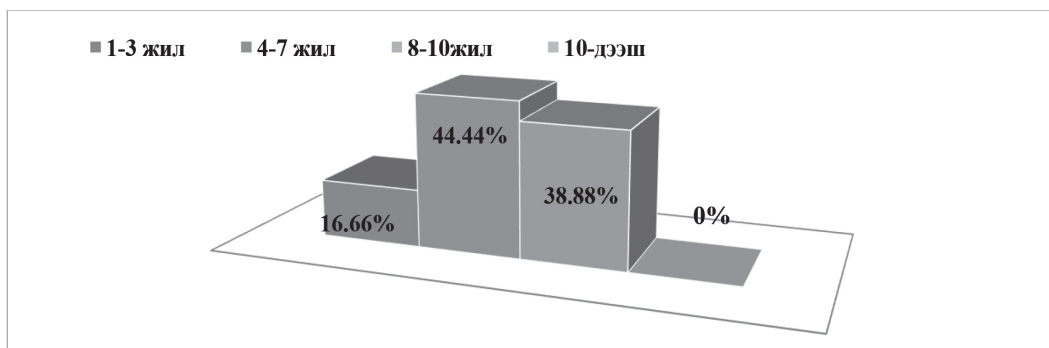
Тамирчдын нас нь 10-13 нас, 14-17 нас хүртэл идэвхитэй хичээллэж байна. 18 наснаас хойш хичээллэж байгаа тамирчид 37,5%-ийг спортын гимнастикийн тамирчид эзэлж байна. Үүнээс харахад спортын төрлөөсөө шалтгаалаад насны онцлог нь өөр өөр байна. Жишээ нь: Уран сайханы гимнастикийн тамирчид багаасаа хичээллэж байгаад 18 нас буюу насанд хүрэхээрээ биеийн уян хатан чанар, ачаалал авах чадвар нь багасдаг учраас манай улсад хичээллэх нь ховор байдаг.

График 3. Судалгаанд оролцогчдын зэрэг цол



Цол зэргээрээ өндөр зэрэгтэй тамирчид эзэлж байна. Манай гимнастикийн тамирчидын амжилт нь хангалттай биш байна.

График 4. Судалгаанд оролцогчидын хичээллэсэн жил:



1-10 жил тамирчид идэвхитэй хичээллэж байна. 10-аас дээш жил хичээллэж байгаа тамирчид байхгүй байна. Энэ нь тамирчид биеийн хүч их шаарддаг поромтой байдлаа хадгалахаас шалтгаалан хичээллэх жил харьцангуй байна.

Судалгаанд оролцогчдын дээд оноо үзүүлэлт:
Уран сайханы гимнастик Хүснэгт №1

Уран сайханы гимнастик			
№	Он	Оролцсон тэмцээн	Дээд амжилт
1.	2012	ОХУ-н Новосибирск хотод Зүүн Азийн Хүүхдийн Наадам	Бөмбөгтэй дасгал хүрэл медаль /Э.Ууганбаяр/ с.д.м
2.	2013	Малайзад Азийн Хүүхдийн Наадам	Багийн төрөлд 9-р байр
3.	2014	Хятадын Манжуур хотод Олон Улсын Тэмцээн	6 Алт, 7 Мөнгө, 6 Хүрэл нийт 19 медаль хүртсэн амжилттай.

Судалгаанд оролцогчидоос харахад тухайн сүүлийн 3 жилийн тамирчидын тэмцээнд орсон амжилт сайн байна. Уран сайханы гимнастикийн амжилт өсвөр үеийн амжилт нь сайжарч өндөр зэрэгтэй тамирчид бага харагдаж байна.

Спортын гимнастик Хүснэгт №2

Спортын гимнастик			
№	Он	Оролцсон тэмцээн	Дээд амжилт
1.	2012	ОХУ-н Новосибирск хотод Зүүн Азийн Хүүхдийн Наадам	Харайлт мөнгөн медаль /А.Жаргалсайхан с.м/
2.	2013	ТЯНЬЖИН Зүүн азийн наадам,	Харайлтын төрөлд /Г.Эрдэнэболд оухм/ 5-р байр, /М.Ариунбулаг с.м/ 8-р байр

3.	2014	Залуучуудын Азийн азийн аварга KATAR Дэлхийн цом Инчон Азийн аварга	8-р байр /А.Энхтулга с.м/, ОТНД-ээр 25-р байр /Г.Эрдэнэболд оухм/, Шилдэг 24 тамирчинд багтсан /Б.Отгонбат с.м/
----	------	---	---

Спортын гимнастикийн амжилтийн хувьд эрэгтэй тамирчидын амжилт ахиж эмэгтэй тамирчид бага байна.

График 5. Спортын хэрэглэл материалаа шинэчилсэн давтамж:

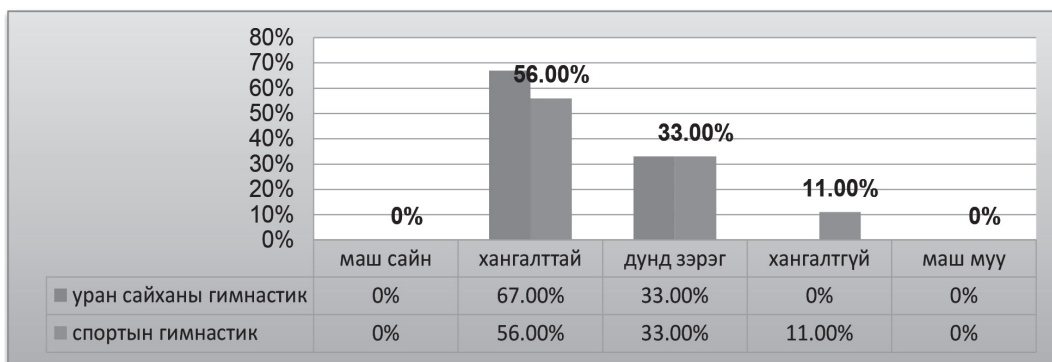


Манай тамирчидын хувьд хэрэглэл материалаа шинэчлэн өөрчлөх нь 2 талтай байна. Хувь хувьдаа өөрсдийн гэсэн хэрэглэл материал ашигладаг. Уран сайханы гимнастик нь харьцангуй шинэчлэн 1-10 жилд 1-3 удаа өөрчлөлт хийж байна.



Харин нийтээрээ хэрэглэдэг спортын гимнастик нь 1-10 жилд 1-2 удаа сольж шинэчилсэн байна. Жишээ нь: спортын гимнастик бол бүх тамирчид нэг хэрэглэл материалаа ашигладаг тул байнга солих боломжгүй. уран сайхны гимнастик нь хувийн хэрэглэл материалаа ашигладаг тул өөрсдийн санхүүгийн бололцоогоос шалтгаалан сольж шинэчилж байна.

График 7. Тамирчидын тэмцээний өмнөх сэтгэл зүйн байдал:



Зураг 11-ээс харахад манай тамирчид тэмцээний өмнө сэтгэл зүйн байдал 61% нь хангалттай 33.% нь дунд зэрэг 5,5% нь хангалтгүй гэсэн хариулт өгчээ. Тиймээс тамирчидын хувьд сэтгэл зүйн байдал хангалттай байна гэдэг нь тэмцээний өмнө стресст бага өртөж байна гэж харагдаж байна.

График 8. Тамирчидын Монголдоо бэлтгэл хийдэг техник төхөөрөмж олон улсын тэмцээнд оролцоход тохиромжтой эсэх:



Судалгаанаас харахад уран сайханы гимнастикийн тамирчид техник хэрэгсэлдээ маш сайн, хангалттай байдаг гэж хариулсан бол спортын гимнастикийн тамирчидын хувьд дунд зэрэг хангалтгүй гэсэн харилт өгчээ. Ихэнхи судалгаанд оролцогчид стандартад нийцсэн олон улсын жишигт хүрэхүйц хэрэглэл материал хэрэгтэй байна гэж бичсэн. Жишээ нь: Спортын гимнастикийн тамирчин Г.Эрдэнэболдын ярьснаар модон морь, савлуур бэлтгэл хийхэд болоод байдаг ч акроны гүйх зам, дэвжээ нь манай Монголын техник технологи гологддог тухай хэлсэн юм. Сүүлийн үеийн бүх тоног хэрэгсэл дорoo пүрштэй болсон бол манайд ийм пүрштэй техник хэрэгсэл байдаггүй юм байна. Пүрштэй хэрэгсэл өндөрт хөөрдөг болохоор манайхаас өөр байдаг.

Үргэлжлэл бий