Оюутнуудын бие бялдрын хөгжлийн түвшинг харьцуулсан судалгаа

Ц.Наранбаатар[1], П.Батчимэг[1], Ш.Энхмаа[1], Ц.Сүхбаатар[2]

[1]АШУҮИС, Дорноговь АУС
[2]АШУҮИС, Био-Анагаахын сургууль
Цахим шуудан: naranbaatar@mnums.edu.mn, Утас: 88258558

Түлхүүр үг:

Тэсвэр тэвчээр
Хурд
Хөдөлгөөн
Дасгал

Товч утга:

Үндэслэл: Монгол улсын 15-69 насны хүн амын 21.9% нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 52.4% нь ажлын байрандаа, 48.2% нь амралт чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй[1] гэдгийг ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтыг тогтоох үндэсний 4-р чуулганы судалгаанд дурджээ. Иймээс идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг зөв таниулах, идэвхжүүлэх үүднээс доорхи төрлийн судалгааг авч ББХ-ийн ерөнхий хэм хэмжээг таниулан ойлгуулахад чиглэнэ. Сүүлийн жилүүдэд ДЭМБ-аас хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэхийн тулд өдөр тутмын идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний хугацаа 40 минутаас багагүй байх зөвлөмжийг хүргүүлж байна[6]. **Арга, аргачлал:** Судалгааны үр дүнг тоон судалгааны арга зүйг ашиглан боловсруулав. АШУҮИС-ийн 171 оюутан Дорноговь АУС-ийн 80 оюутан, Дархан АУС-ийн 44 оюутан хамрагдав. **Үр дүн:** Нийт үнэлгээг дүгнэвэл: Хангалттай 82 оюутан, дунд 100 оюутан, бага 113 оюутан байна. Эрэгтэй оюутнуудын дийлэнх нь хангалттай байсан бол эмэгтэй оюутнуудын үзүүлэлт дундаж болон бага байна. Иймээс оюутнуудыг өглөө бүр тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийж хэвшүүлэх, нэн ялангуяа эмэгтэй оюутнууд хөдөлгөөний идэвхтэй байдлыг дэмжих дугуйлан секц, фитнесс дамжаанд хамрагдахыг түлхүү анхаарах хэрэгтэй байна[6]. Цаашид эрүүл хэв шинжит амьдралыг буй болгох үүднээс ялангуяа өсвөр, оюутан залуусын биеийн тамир, спортоор хичээллэх нөхцөл бололцоогоор хангах,хичээлийн цагийн ачаалалыг нэмэгдүүлэх шаардлага бодитоор бий болжээ[7]. Үүнийг төрийн аль ч шатандаа онцгой анхаарч хэрэгжүүлэх хэрэгтэй. **Дүгнэлт:** 1. Бие бялдрын хурд, хүч, тэсвэр тэвчээрийн чанар болон 3*10 метрийн гүйлт, суниалт, гэдэс таталт нь тухайн оюутны шаламгай эрч хүчтэй байдлыг илэрхийлдэг бөгөөд нийт эрэгтэй оюутнуудын бие баялдрын хөгжлийн үзүүлэлт эмэгтэй оюутны үзүүлэлтээс харьцангуй өндөр буюу 92% (69-64) хангалттай болон дундаж түвшинд үнэлэгдсэн. Эмэгтэй оюутны бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлт 52% (226-118) хангалттай болон дундаж үзүүлэлттэй байна. 2. Оюутны бие бялдрын хөгжлийг сургууль тус бүрээр нь авч үзвэл АШУҮИС-ийн анагаахын суурь боловсролын дамжааны оюутнууд болон Дорноговь АУС оюутны бие бялдрын үзүүлэлт ойролцоо, харин Дархан АУС-ийн суурь боловсролын дамжааны оюутнуудын бие бялдрын үзүүлэлт ахисан түвшинд байна. АШУҮИС-ийн оюутны 20% хангалттай, 38% дундаж, 42% бага, Дорноговь салбар АУС-ийн оюутны 21% хангалттай, 33%, дундаж, 46% бага, Дархан-Уул АУС-ийн оюутны 33% хангалттай, 37% дундаж, 30% бага гэсэн үзүүлэлт гарсан.

Үндэслэл: Монгол улсын 15-69 насны хүн амын 21.9% нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 52.4% нь ажлын байрандаа, 48.2% нь амралт чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй гэдгийг ХБӨ, осол гэмтлийн шалтгаан эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтыг тогтоох үндэсний 4-р чуулганы судалгаанд дурджээ. Иймээс идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг зөв таниулах, идэвхжүүлэх үүднээс доорхи төрлийн судалгааг авч

ББХ-ийн ерөнхий хэм хэмжээг таниулан ойлгуулахад чиглэнэ. Иймд АШУУИС-ийн оюутан залуусын дунд бие бялдрын хөгжилийн түвшинг жил бүр тогтмол тогтоох шаардлагатай байна. Сүүлийн жилүүдэд ДЭМБ-аас хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэхийн тулд өдөр тутмын идэвхтэй дасгал хөдөлгөөний хугацаа 40 минутаас багагүй байх зөвлөмжийг хүргүүлж байна.

Зорилго: АШУУИС-ийн оюутны бие бялдрын хөгжлийг тодорхойлсноор эрүүл чийрэгжил, зөв бие бялдартай, тэвчээртэй ирээдүйн эмч, боловсон хүчнүүдийг бэлтгэхэд энэхүү судалгааны гол зорилго оршино.

Зорилт:

1. Бие бялдрын хурд, хүч, тэсвэр тэвчээрийн чанар оюутны бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтийг үнэлэх
2. Оюутны бие бялдрын хөгжлийг сургууль тус бүрээр нь үнэлэх

Арга, аргачлал: 2021-2022 оны хичээлийн жилд АШУУИС болон Дорноговь, Дархан-Уул аймгийн АУС-ийн анагаахын суурь боловсролын дамжааны оюутнуудаас бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшинг тодорхойлох сорил авав.

Оюутны бие бялдрын хурд, хүч, тэсвэр тэвчээрийн чанар, шаламгай байдал, эрч хүчтэй байдлыг шалган 3*10 метрийн гүйлт, суниалт, гэдэсний таталт гэсэн дасгалуудыг гүйцэтгэн бие бялдрын хөгжлийг тодорхойлсон. Судалгааны үр дүнг MS Excel 2013 программ ашиглан боловсруулалт хийсэн.

Үр дүн: Судалгаанд АШУУИС-ийн 171 оюутан, Дорноговь АУС-ийн 80 оюутан, Дархан АУС-ийн 44 оюутан хамрагдав.

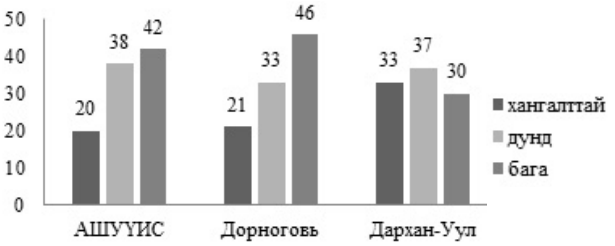
Судалгааны үзүүлэлт тус бүрээр авч үзвэл 3*10 метрийн гүйлтэд эрэгтэй оюутны 48% (33) хангалттай, 32% (22) дунд, 20% (14) бага, эмэгтэй 15% (34) хангалттай, 30% (68) дунд, 55% (124) бага, Гар дээр суниалт эрэгтэй оюутан 48% (33) хангалттай, 36% (26) дунд, 16% (10) бага, эмэгтэй оюутан 8% (18) хангалттай, 31% (70) дунд, 61% (138) бага, гэдэсний таталт эрэгтэй оюутны 40% (28) хангалттай 53% (37) дунд, 7% (5) бага, эмэгтэй оюутан 22% (50) хангалттай, 42% (96) дунд, 36% (80) бага гэсэн түвшин тогтоогдлоо. (Хүснэгт 1)

Хүснэгт 1.Судалгааны үр дүн үзүүлэлт (тус бүрээр)

Дд	Оноо	Үнэлгээний хувь	3*10 м-ийн гүйлт						Гар дээр суниалт						Гэдэсний таталт					
			АШУУИС-ийн оюутан		Дорноговь АУС-ийн оюутан		Дархан АУС-ийн оюутан		АШУУИС-ийн оюутан		Дорноговь АУС-ийн оюутан		Дархан АУС-ийн оюутан		АШУУИС-ийн оюутан		Дорноговь АУС-ийн оюутан		Дархан АУС-ийн оюутан	
			M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
Хангалттай	10	100	11	2	2	0	3	1	9	0	3	0	1	0	1	0	4	2	3	1
		95	4	1	0	0	0	0	8	0	2	3	0	1	2	4	1	0	2	4
		90	7	3	0	0	2	1	0	0	2	0	0	0	1	7	2	0	4	0
	8	89	0	7	2	0	0	3	3	1	0	0	0	0	3	0	0	9	0	0
		85	0	8	1	1	0	0	0	0	0	0	4	0	5	5	0	6	0	5
		80	0	3	0	1	1	3	0	3	1	5	0	5	0	4	0	3	0	0
Дунд	6	79	0	3	0	0	0	0	10	0	0	2	0	0	11	19	0	0	1	0
		76	0	7	1	1	0	2	0	0	0	1	3	0	4	12	1	7	2	2
		74	6	9	0	0	4	0	0	16	0	7	1	7	6	8	1	5	1	0
		72	9	0	0	9	0	4	2	10	9	3	2	4	0	6	0	9	0	7
		70	0	28	2	3	0	2	6	8	1	13	1	1	9	4	0	14	1	3
Бага	4	69	0	15	0	2	2	0	0	7	0	9	1	1	0	4	0	4	0	4
		60	0	9	0	6	1	3	5	18	0	8	1	3	0	9	0	8	0	2
	2	59	5	6	0	5	0	4	2	15	0	7	0	4	4	18	0	3	0	1
		50	4	17	0	10	1	7	0	15	0	9	0	3	0	18	0	0	0	1
	0		0	7	1	33	0	0	1	32	0	4	0	1	0	7	0	1	0	0

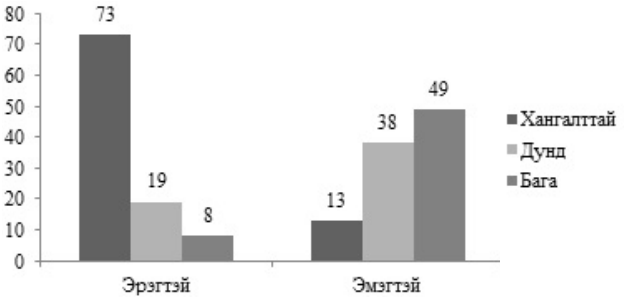
Тайлбар: *М-эрэгтэй, F-эмэгтэй*

Оюутны бие бялдрын хөгжлийн түвшинг сургууль тус бүрээр нь авч үзвэл АШУҮИС-ийн оюутны 20% хангалттай, 38% дундаж, 42% бага, Дорноговь салбар АУС-ийн оюутны 21% хангалттай, 33% дундаж, 46% бага, Дархан-Уул АУС-ийн оюутны 33% хангалттай, 37% дундаж, 30% бага үзүүлэлттэй гарсан. (Зураг 1)



Зураг 1. Бие бялдрын хөгжлийн түвшин сургууль тус бүрээр (хувиар)

Судалгаанд 69 эрэгтэй, 226 эмэгтэй оюутан хамрагдсан. Эрэгтэй оюутнуудын 73% (51), эмэгтэй оюутнуудын 13% (31) бие бялдрын хөгжлийн түвшин хангалттай, эрэгтэй оюутны 19% (13), эмэгтэй оюутны 39% (87) дундаж үзүүлэлттэй, эрэгтэй оюутны 8% (5), эмэгтэй оюутны 48% (108) бага үзүүлэлттэй үнэлэгдсэн байна. Эрэгтэй оюутны үзүүлэлт эмэгтэй оюутны үзүүлэлтээс харьцангуй өндөр буюу /69-64/ хангалттай болон дундаж түвшинд үнэлэгдсэн. Эмэгтэй оюутны бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлт /226-118/ хангалттай болон дундаж үзүүлэлттэй байна. (Зураг 2)



Зураг 2. Бие бялдрын хөгжлийн ерөнхий түвшин хүйсээр (хувиар)

Хэлцэмж: Өмнөх судалгааны үр дүнг энэ оныхтой харьцуулахад 2019 оны бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлтээс 2020-2021 оны үзүүлэлтүүд буурсан ажиглагдаж байна. Өмнөх он жилүүдийнхтэй харьцуулахад оюутнуудын бие бялдрын 2019 оноос эхлэн жил дараалан 5% -ийн бууралтыг үзүүлж байгаа нь хөл хорионы дэглэм болон цар тахлын нөлөө[1] байна.Иймээс хүн идэвхтэй амьдралд тэмүүлж өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэснээр жил бүр дээрхи үзүүлэлт багасна[2]. Дагал сургуулилт урт эсвэл богино хугацаагаар төлөвлөгдсөн ч та зорилгодоо төлөвлөгөөтэй хүрэх хэрэгтэй[3].

Эрүүл байхын гол хүчин зүйлсийн нэг бол биеийн идэвхтэй хөдөлгөөн юм. Тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байснаар архаг өвчин, зүрхний титэм судасны дутагдал, чихрийн шижингийн 2-р төрөл, цус харвалт, хавдар, ясны сийрэгжилт болон сэтгэл санааны хямрал, сэтгэл гутралын эрсдэлүүдээс хамгаалж эдгээрийн тохиолдлуудыг бууруулах ач холбогдолтой юм. Долоо хоногт хамгийн багадаа гурван удаа булчин болон яс бэхжүүлэх дасгал хийхийг зөвлөдөг.

Дүгнэлт:

1. Бие бялдрын хурд, хүч, тэсвэр тэвчээрийн чанар болон 3*10 метрийн гүйлт, суниалт, гэдэс таталт нь тухайн оюутны шаламгай эрч хүчтэй байдлыг илэрхийлдэг бөгөөд нийт эрэгтэй оюутнуудын бие баялдрын хөгжлийн үзүүлэлт эмэгтэй оюутны үзүүлэлтээс харьцангуй өндөр буюу 92% (69-64) хангалттай болон дундаж түвшинд үнэлэгдсэн. Эмэгтэй оюутны бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлт 52% (226-118) хангалттай болон дундаж үзүүлэлттэй байна.
2. Оюутны бие бялдрын хөгжлийг сургууль тус бүрээр нь авч үзвэл АШУҮИС-ийн анагаахын суурь боловсролын дамжааны оюутнууд болон Дорноговь АУС оюутны бие бялдрын үзүүлэлт ойролцоо, харин Дархан АУС-ийн суурь боловсролын дамжааны оюутнуудын бие бялдрын үзүүлэлт ахисан түвшинд байна. АШУҮИС-ийн оюутны 20% хангалттай, 38% дундаж, 42% бага, Дорноговь салбар АУС-ийн оюутны 21% хангалттай, 33%, дундаж, 46% бага, Дархан-Уул АУС-ийн оюутны 33% хангалттай, 37% дундаж, 30% бага гэсэн үзүүлэлт гарсан.

Ном зүй:

1. *Г.Эрдэнэтуяа ба бусад (2021). "Биеийн тамирын боловсрол спортын хөгжил 2021" УБ. 2021;25*
2. *М.Мөнхзаяа, Ч.Цолмон. Хүүхэд, өсвөр үеийн эрүүл мэнд, эрүүл ахуй. УБ 2015;19*
3. *Б.Буджаргал. Зөв хүн зөв амьдрал. УБ. 2012;72*
4. *Биеийн тамир боловрол, спортын хөгжил. УБ. 2021;48*
5. *Дорноговь салбар АУС-ийн ЭШ-ний хурлын эмхэтгэл. СШ. 2020;73*
6. *Биеийн тамир боловрол, спортын хөгжил. УБ. 2022;32*
7. *Био-Анагаахын салбарын эрдмийн чуулган. УБ. 2021;56*

A comparative study of the physical and fitness development level of the students

Naranbaatar Ts[1], Batchimeg P[1], Enkhmaa Sh[1], Sukhbaatar Ts[2]

[1]Dornogobi Medical School, MNUMS
[2]School of Bio-medicine, MUNMS
E-mail: naranbaatar@mnums.edu.mn, Tel: 88258558

Background: According to the 4th National Conference on determining the risk factors of injuries and accidents, a total of 21.9% of the aged 15-69 Mongolian population lack physical activity, 52.4% of them at the workplace, and 48.2% do not exercise during their leisure time. Therefore, to promote active exercise and motivate the population, we conducted this study and aimed to introduce the general norms of physical activity. In recent years, the World Health Organization (WHO) has recommended that daily active exercise should be done for at least 40 minutes to prevent physical inactivity.
Aim: Our study aimed to determine the physical and fitness development of the students of the Mongolian National University of Medical Sciences (MNUMS) and help for preparing for future healthy, well-built, and fit health care specialists and physicians.
Materials and Methods: Materials and Methods: In the academic years 2021-2022, a physical and fitness development test for determining the physical and fitness level was conducted including premedical students of Dornogobi, Darkhan Medical Schools, and School of Medicine in Ulaanbaatar.
Results: Using the quantitative research method, tables and graphs were prepared. A total of 171 students of the Mongolian National University of Medical Sciences, 80 students of the Dornogobi Medical School, and 44 students of the Darkhan Medical School participated in our study.
To summarize overall, 82 students were satisfied, 100 students were average, and 113 students were low. According to our study, the pre-medical course students from Dornogobi and Darkhan Medical Schools were advanced levels. The male students' levels were higher (69-64) or more sufficient than the female students' levels. The physical development of female students was sufficient (226-118). In addition, compared to the physical development of 2019, it has decreased.
Conclusion:

1, Physical speed, strength, endurance quality, and 3*10 m sprint, stretching, and sit-up show the level of students' physical and fitness levels, and most male students' physical development level was much higher or 92% /69-64/ than female students' level, and it rated satisfactory and average level. The female students' level was 52% /226-118/ or sufficient and average level.
2, For each school's students' physical development level, the students' levels of the School of Medicine, MNUMS in Ulaanbaatar, and Dornogobi Medical School- a branch school of the Mongolian National University of Medical Sciences (MNUMS) were similar while the students' level of the Darkhan Medical School - a branch school of the Mongolian National University of Medical Sciences (MNUMS) was higher. 20% of the students of the School of Medicine, MNUMS in Ulaanbaatar were sufficient, 38 % of them were average level, and 42% were lower Whereas 21% of the students of the Dornogobi Medical School were sufficient, 33% were average level, and 46% were lower, and for Darkhan Medical School, 33% were sufficient, 37% of them were average level, and 30% of them were lower.

Keywords: Strength, endurance, speed, movement, exercise