

Сурагчид

Нийт хүн амын 6-64 насныхны бие бялдрын түвшин тогтоох уг сорил нь Биеийн тамир, спортыг нийтийн үйл хэрэг болгох, улмаар орчин үеийн эрүүл амьдралын хэв маяг, зан үйлд сургах, аливаа саад, бэрхшээлийг даван туулах бие, сэтгэлийн тэсвэр хатуулжилтай шинэ үеийг бий болгох зорилгоор хэрэгжүүлж байгаа билээ. Биеийн тамир, спортын газар болон шат шатны орон нутаг дахь биеийн тамир спортын газраас зохион байгуулж буй уг сорил нь иргэдийн уян хатан чанар, тэсвэр, хүч чадал, хурд, тэнцвэр гэсэн таван чанарыг ямар түвшинд байгааг тодорхой дасгал, хөдөлгөөнөөр тогтоож цаашид эрүүл мэндээ сайжруулах, эрч хүчтэй чийрэг байхын тулд ямар дасгал хөдөлгөөн хийж болохыг зөвлөх юм. Ингэснээр Монголын маргааш болсон ирээдүй үе маань бага наснаасаа эрүүл цовоо өсөн торниж, насанд хүрэгчдийн хувьд элдэв өвчин эмгэгт өртөх бодит магадлал буурч улс үндэстнээрээ эрүүл чийрэг бие бялдартай байх боломж бүрдэх юм.

Сургуулийн насны хүүхдийн өсөлт хөгжилтийн зарим онцлогоос

Сургуулийн бага анги (6-9 нас)

Хүүхэд хичнээн бага байх тусмаа өсөлт хөгжилтийн явцад бүх эрхтэн системүүдийн үйл ажиллагаа тасралтгүй хөгжин сайжирч байдаг. Өсөх насны хүүхдийн нурууны яс булчин уян зөөлөн тул ширээний ард буруу сууснаас нуруу муруйж бөгтөр болох нь олонтой. Бага насны хүүхдэд зөв галбирийг тогтооход булчингийн хүчний дасгалууд ашигтай боловч тогтоц муутай. Хөлний улны буюу биеийн босоо хөндлөн хэм тэнхлэгээр зөв байрлалд байлгах булчингуудыг бэхжүүлэх нь алхах, гүйх харайх зэрэг хөдөлгөөн гүйцэтгэхэд ач холбогдолтой. Энэ насанд нэг байрлалд удаан хугацааны турш хийлгэх дасгал хөдөлгөөнийг сонгох хэрэггүй.

Жич: 16-18 насанд хөлийн улны ясжилт гүйцэд хөгждөг тул 80 см-ээс дээш өндрөөс үсрэлт хийлгэж болохгүй. Бага насны хүүхдийн мэцрэлийн тогтолцоонд сэрлийн процесс өндөр хэмжээнд явагдаж саатлын процесс сул хэмжээгээр явагддаг. Иймээс хийж буй хөдөлгөөнөө эцэж цуцахаа мэдэхгүй хийдэг учир амархан ядардаг бага насны хүүхдийн бие бялдрын бүхий л чанарууд дээр анхаарлаа хандуулсан байх хэрэгтэй.

Хүүхдүүд хэдийгээр амархан ядардаг боловч богино хугацаанд сэргэлт авч эргэж хөдөлгөөн үйлдэх чадвар нь хурдан нөхөн сэргэдэг.

Сургуулийн дунд анги (10-14 нас)

Дунд ангийн хүүхдүүдийн өсөлт хөгжилт нь жигд биш явагддаг. 11-13 насанд хүйсийн ялгаа онцгой тодорч ирэх бөгөөд бие махбодийн эрхтнүүдийн бүтэц үйл ажиллагааны өөрчлөлтүүд мэдэгдэхүйц болж эхэлдэг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдүүдийн өсөлт хөгжилт нь янз бүр. Бэлгийн бойжилтийн үед эмэгтэй хүүхдийн жин нэмэгдэж хүч, хурд тэсвэр хатуужлын хувьд эрэгтэй хүүхдийн хөгжлийг гүйцэдгүй.

Энэ насны хүүхдүүдийн нэг онцлог бол биеийн жингийн өсөлт, өндрийн хэмжээнээс ямагт хоцорч байдаг. Ялангуяа өсөлт түргэн явагдаж байгаа хүүхдэд илэрхий ажиглагддаг.

13-14 насанд булчингийн агшилтын хурд дээд хэмжээнд хүрдэг бөгөөд хөдөлгөөний хурд хөгжих боломжоор бүрэн хангагддаг. Тиймээс энэ үед хүч, хурд, гавшгай чанарыг хөгжүүлэхэд илүү их анхаарах нь зүйтэй.

12 наснаас эхлэн булчингийн сунгалтын хүчдэл эсэргүүцэл үзүүлдэгийг анхаарч уян хатан чанар хөгжүүлэх дасгалыг түлхүү оруулах хэрэгтэй. Хөдөлгөөний эвсэл хөгжүүлэх нилээд түвэгтэй хэцүү дасгал хөдөлгөөнийг эзэмшиж чаддаг.

Сургуулийн ахлах анги (15-17 нас)

Булчингийн жин нэмэгдэж зүрх судас, мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагаа тогтворжиж хүч хурд шаардсан дасгал хөдөлгөөнийг хийх чадвартай болсон байдаг. Энэ насанд амьдрал ахуйд хэрэгцээтэй үндсэн хөдөлгөөнүүдийг бүрэн эзэмшсэн байхаас гадна, хүч, хурд, хөнгөн гавшгай хөдөлгөөнийг эзэмшөн байх шаардлагатай. Ахлах ангийн охидын биеийн жин нилээд нэмэгдэж булчингийн хүчний хөгжилт хоцрогддог. Хөх, мөр гэдэсний булчингийн хүч нэмэгдүүлэх дасгалуудыг сонгож хийлгэх хэрэгтэй.

Эрүүл хүүхдийн эрүүл мэндийг хамгаалах анхдагч урьдчилан сэргийлэлт ялангуяа хүүхдийн өсөлт, бие бялдрын хөгжилийг хянах тогтолцоог бий болгох, бие бялдрыг дасгал хөдөлгөөнөөр чийрэгжүүлэх, өвчнөөс сэргийлэх, хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлэх зорилгоор бие бялдрын түвшин тогтоох сорилыг жилд 2 удаа (хичээлийн жилийн эхэнд, төгсгөлд) авч байхаар тогтсон билээ. Хүүхдүүд бие бялдрын байдалдаа үнэлгээ өгч бие бялдраа өөрсдөө удирдаж чийрэгжүүлэх мэдлэг хандлагатай болгох аргад суралцуулах хөдөлгөөн дасгалын ач холбогдолыг хүүхэд бүрт ойлгуулж амьдрал ахуйд нь хэвшүүлэх нь чухал ач холбогдолтой.

Ерөнхий мэдээлэл

Эрүүл мэнд гэдэг нь ямагт бие бялдрын эрүүл чийрэг байдал, дасгал хөдөлгөөнтэй уялдаа холбоотой байдаг. Хөдөлгөөн бол хүний амьдралын нэг чухал зүйл. Бүх насны хүмүүс өөрсдийн хүч чадал, боломжиндоо тохируулан янз бүрийн хөдөлгөөн хийж байдаг. Тухайлбал: явган явах, бүжиглэх, тоглох, дугуй унах, усанд сэлэх, спортоор хичээллэх болон биеийн хүчний ажил хийх гэх мэт. Хүний хийж буй бие бялдрын бүхий л үйлдэл хөдөлгөөнтэй холбоотой дараах нэр томъёонууд байдаг. Хөдөлгөөн, дасгал, биеийн хүчний дасгал гэх мэт. Эдгээр нэр томъёонуудыг хооронд нь салгаж ойлгох нь чухал.

- Биеийн булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулахад чиглэгдсэн биеийн ямар нэг үйлдлийг хөдөлгөөн гэнэ.
- Биеийн нэг буюу хэд хэдэн бүрэлдэхүүн хэсгийг сайжруулах, дэмжих зорилгоор хийгдэж байгаа төлөвлөсөн, бүтэцтэй, давталттай биеийн хөдөлгөөнийг дасгал гэнэ.
- Хүмүүс өөрсдийн биеийн хүчний боломжоосоо хамааран гүйцэтгэж буй болон гүйцэтгэхээр хичээж буй цогц дасгалыг биеийн хүчний дасгал гэнэ.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас хөдөлгөөнийг дараах байдлаар үндсэн 4 хэсэгт ангилна:

1. Идэвхтэй амьдралын хэв маяг
2. Эрүүл мэндэд чиглэсэн идэвхтэй хөдөлгөөн
3. Бие бялдрыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгал хөдөлгөөн
4. Биеийн тамир спортын төрлүүд гэж авч үздэг

Биеийн тогтмол хөдөлгөөн нь эрүүл мэндэд ашиг тустай гэдэг талаар маш их баримт нотолгоо байдаг. Өдөр тутмын тохиромжтой биеийн хөдөлгөөн нь эрт нас баралтын түвшинг бууруулж, зарим нэг өвчлөл тухайлбал зүрхний болон чихрийн шижингийн тархалт, хүндрэлийг багасган, эрүүл мэндийн тусламжийн зардлыг хэмнэж, хүн амын болон хувь хүмүүсийн амьдралын чанарыг дээшлүүлнэ. Биеийн тогтмол хөдөлгөөн хийдэг бүх насны хүмүүст маш олон ашиг тус байдгийг тогтоож, эдгээрийг үндсэн гурван ангилалд хуваасан байна. Үүнд:

1. Биеийн болон сэтгэцийн сайн сайхан байдал сайжирна. Доорх өвчнөөр өвчлөх эрсдэл буурна

- Зүрх судасны өвчин
- Цусны даралт ихсэх өвчин
- Чихрийн шижин
- Бүдүүн гэдэсний хорт хавдар
- Таргалалт
- Ясны сийрэгжилт
- Сэтгэл гутрал
- Нойр сайжирна
- Амьдралын чанар болон сайн сайхны талаарх сэтгэгдэл бэхжинэ.

2. Үйл ажиллагааны чадавхи дээшилнэ. Жнь: өдөр тутмын хэрэгцээ хангагдаж олон нийтийн болон чөлөөт цагаа тааламжтай өнгөрүүлэх болно

3. Спорт болон тоглоомын чадвар сайжирна. Хүүхэд, өсвөр насныхан болоод бүх л насны хүмүүс спорт, тоглоомд хамтран оролцсоноор илүү үр ашгийг хүргэх боломжтой

Дасгал хөдөлгөөн - эрүүл мэнд

Дасгал хөдөлгөөн нь бие бялдрын эрүүл мэндийг дэмжигч анхдагч хүчин зүйл бөгөөд хувь хүний оюун санааны болон нийгмийн эрүүл мэндэд ач холбогдолтой. Дасгал хөдөлгөөн нь архаг хууч өвчин, хөшингө байдал, тэнцвэр алдагдах зэргээс сэргийлнэ. Хөдөлгөөн нь эрхтнүүдийн үйл ажиллагаа, булчингийн хариу үйлдлийг сайжруулахад тусална. Мөн түүнчлэн мэдрэлийн эрхтэн тогтолцооны үйл ажиллагааг сайжруулснаар бие махбодийн хөдөлгөөн нь илүү эв дүйтэй, чадварлаг болно. Сэтгэцийн үйлдэл гүйцэтгэх чадварыг ч бас дээшлүүлдэг.

Тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийснээр таны амьдралд дараах үр ашгийн өгнө:

- Зүрх судасны үйл ажиллагааг сайжруулна.
- Биеийн жингээ хэвийн хэмжээнд байлгаж чадна.
- Бодисын солилцоо сайжирна.
- Уушгины багтаамж нэмэгдэнэ.
- Уян хатан сайжирна.
- Тэсвэр тэвчээр нэмэгдэнэ.
- Хүч нэмэгдэнэ.
- Биеийн галбир сайжирна.
- Өөртөө итгэх итгэл нэмэгдэнэ.
- Бусадтай харилцаж, нийгэмших боломжтой.
- Сэтгэцийн үйл ажиллагаа сайжирна.
- Стрессийг даван туулах чадвар дээшилнэ.
- Өвчин эмгэг буурч хүч энерги нэмэгдэнэ.
- Нойр сайжирч, сайн унтдаг болно.
- Аливаа зүйлд эерэг хандлагатай болно.

Биеийн хөдөлгөөн нь зарим хүмүүст амар байдаг бол заримд нь хэцүү байдаг. Ихэнх хүмүүс дасгал их хийх хэрэгтэй гэдгийг мэддэг боловч эхлэх нь дандаа хэцүү байдаг. Биеийн хөдөлгөөний биологийн (даралт буурах

г.м) ч бай сэтгэцийн (сэтгэл санааг тогворжуулах г.м) ч бай үр ашиг нь зөвхөн дасгалыг долоо хоногийн ихэнх өдрүүдэд өдөрт дор хаяж 20-30 минутын хугацаатайгаар тогтмол тодорхой хугацаанд хийсний дараа л бий болдог. Тиймээс ч хүмүүс ихэнхдээ бүлгээр биеийн тамир хийх нь түгээмэл байдаг. Учир нь олноороо хийх нь хөгжилтэй, хамтач нөхөрлөлийг бий болгодог, шинэ хүмүүстэй танилцах гэх мэт олон давуу талтай байдаг. Энэ бүгд нь хүмүүс хоорондын ойлголцлыг бий болгосноор сэтгэцийн тогтвортой эрүүл мэндийг дэмждэг

Бие дааж хөдөлгөөнийг хийж гүйцэтгэж болно. Хурдан, байнга явган явж сурах дасгал нь амар, хялбар байдаг. Энэ нь өөр хүний оролцоо шаардахгүй ганцхан өөрийн хүслээр үе шатгайгаар нэмэгдүүлэн хүссэн хэмжээндээ хүрэх боломжтой юм. Ийнхүү тодорхой хугацааны дараа дээрх бүлгээр хүрсэн үр ашигт хүрэх юм.

Дасгал хөдөлгөөнийг тохируулж хийх

Ямар хэмжээний биеийн хөдөлгөөн хийвэл хамгийн зохистой гэдэг талаар хүмүүсийн ойлголт харилцан адилгүй байдаг. Эхэн үедээ хувь хүн аль болох их дасгал хийвэл сайн гэж үздэг байсан боловч энэ нь заримдаа хүмүүс гэмтэл авах мөн өөрсдийгөө хэт дайчилснаас зарим эрсдэлд хүрэх зэрэг хор хохирол амсдаг гэж үздэг.

Дасгалын давтамж: Долоо хоногт 3-5 удаа

Дасгалын хугацаа: 20-60 минут

Дасгалын эрчим: Зүрхний цохилт ба хүчилтөрөгч авах дээд хэмжээ 60%-90%

Дасгалын хэлбэр: хурдан алхах, гүйх, дугуйгаар явах, усанд сэлэх, аэробик бүжиг гэх мэт.

Хүмүүс хэрхэн биеийн тамир хийдэг талаар хийгдсэн нарийвчилсан судалгаагаар энэ нь тэдний амьдралын хэв маяг, боломж нөхцлөөс шалтгаалдаг болох нь харагдсан байна. Тухайлбал: ажил, гэр бүл, уур амьсгал, тоног төхөөрөмжийн хүртээмж зэрэг нь бүгд нөлөөтэй болох нь тогтоогджээ. Биеийн тамирын талаар гаргасан зөвлөмжүүдийг харахад "тохиромжтой", "тогтмол" гэх зэрэг үгсийг оруулсан байх ба хүний өдөр тутмын үйл ажиллагаанд илүүтэй анхаарал хандуулах болсныг илэрхийлж байна. Ж нь: шатаар өгсөх, өдөр тутмын гэрийн ажил хийх гэх мэт.

Мөн суудлын ажилтай хүмүүст өдөрт дор хаяж 30 минут тохиромжтой дасгал хөдөлгөөн хийх шаардлагатай гэж үздэг. Үүнд:

1. Хөдөлгөөнийг төвөг гэж үзэхээсээ илүү боломж гэж үзэх
2. Өдөр бүр янз бүрийн байдлаар аль болох идэвхтэй байх
3. Хэрэв боломжтой бол зарим нэмэлт эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх
4. Өдөр бүр дор хаяж 30 минутын биеийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг тогтмол хийх

Хүн бүрийн хийж хэвшүүлэх зүйлс

Хүн бүр эрүүл мэндээ эрхэмлэж, бие бялдраа чийрэгжүүлэн ажиллах чадвараа сайжруулах нь аливаа өвчин эмгэг, өтлөлтөөс сэргийлэх гол арга болно. Бие бялдраа чийрэгжүүлэх талаар хүн бүр өдөрт дор дурдсан идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнүүдийг хийж амьдралын дадал хэвшил болгох хэрэгтэй.

Үүнд:

- Хүн бүр өдөрт 10000-аас доошгүй алхам явган явах, гүйх, амьдралд хэвшүүлэх арван дасгалыг өдөр бүр хийж занших

- Эрүүл ахуйн гимнастик хийх, өдөр бүр хүйтэн усаар цээжээ угааж чийрэгжүүлэх
- Наранд биеэ шарах, хүйтэн усанд орох, хөл нүцгэн болон агаар салхинд байнга явах зэргээр байгалийн хүчин зүйлээр биеэ чийрэгжүүлэх
- Аэробик , гүйлт, явган аялал, хийн дасгал зэрэг чийрэгжүүлэлтийн дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэж, хурд, хүч, уян хатан, авхаалж самбаа, тэсвэр хатуужлын чанаруудыг хөгжүүлж бие бялдрын боловсрол эзэмших
- Биеийн тамирын арга хэмжээнд долоо хоногт нэгээс доошгүй удаа оролцох, орон сууц, орц, гудамж, гэр бүлээрээ аялагч, алхагч, гүйгч, гимнастикч, дугуйчин болох хөдөлгөөн өрнүүлж түүнд хамрагдах
- Бие бялдрын хөгжил, чийрэгжүүлэлтийнхээ түвшинг тогтмол үзэж мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө авах

Дасгал хөдөлгөөн хийж эхлэхээсээ өмнө зорилгоо тодорхойлох хэрэгтэй. Энэ нь тухайн хүн бие бялдрын ямар чанараа илүү хөгжүүлэхийг хүсч байгаагаа тодорхойлно гэсэн үг. Ингэснээр хийх дасгал хөдөлгөөнөө зөв сонгож, сайн хөтөлбөр боловсруулах боломжтой болно. Дасгалаа сонгохдоо өөрийн нөөц боломж, байр талбай, хэрэглэл материал, хөдөлгөөн хийх чадамж, биеийн эрүүл мэндийг бодолцох нь зүйтэй.

Түүнчлэн ямар дасгал хөдөлгөөн хийх нь танд илүү хүсэл сонирхолтой вэ гэдгийг тодорхойлно. Учир нь хүсэл сонирхолгүй зүйлээ хүн хийх дургүй байдаг бөгөөд сайн ч хийдэггүй. Иймээс тодорхой үр дүн гарахгүй. Дасгал хөдөлгөөн хийх цагаа зөв сонгох хэрэгтэй. Хоол идсэний дараа аль болохоор дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байх. Мөн аюулгүй байдлаа бодолцох шаарлагатай. Тухайлбал, таны дасгал хөдөлгөөнөө хийх цаг хэт орой, харанхуйд бол тухайн үед ганцаараа харанхуй гудамжинд гүйх нь аюултай. Иймээс хэзээ, хаана дасгал хөдөлгөөнөө хийхээ зөв сонгох нь чухал юм.

Бие бялдрын эрүүл чийрэг байдлыг илэрхийлэгч хурд, хүч, уян хатан, тэсвэр, орон зайг баримжаалах чадвар, тэнцвэр гэсэн ойлголтууд байдаг.

Хурд

Хурд гэдэг нь хамгийн богино хугацаанд тодорхой хөдөлгөөнийг давтах хүний бие бялдрын чадварыг хэлнэ. Хурдны чадвар илрэх гурван хэлбэр байдаг.

- Хариу үйлдлийн хурд
- Нэг хөдөлгөөний хурд
- Хөдөлгөөний давтамж

Хурдаа сайжруулахын тулд төрөл бүрийн дасгалууд хийх бөгөөд сонгосон дасгалуудаа өндөр хурдтай давтах, бага зэргийн хүндрүүлэгч ашиглах, хариу үйлдлийн хурдыг аль болох богино хугацаанд бий болгох, хөдөлгөөний давтамжийг дээд хэмжээнд хүргэхийг эрмэлзэх. Хурдыг хөгжүүлэх хамгийн ашигтай арга бол уралдааны дасгалууд байдаг. Өрсөлдөөний үед энгийн дасгал бэлтгэлийн явцад хөгжүүлэх боломжгүй хурдны чанарыг богино хугацаанд хөгжүүлэх боломж гарч ирдэг.

Тэнцвэр

Орон зайд биеэ зөв зохистой мэдэрч, оновчтой байрлалаа хөдөлгөөнгүй болон хөдөлгөөнтэй нөхцөлд тулалттай ба тулалтгүйгээр хадгалах чадварыг тэнцвэр гэнэ. Тэнцвэрийг хадгалах 2 механизм байдаг.

- Хөдөлгөөний үед, тэнцвэрээ хадгалах

- Булчингийн хүчдэлийн сэрлээр биеийн байрлалаа засч тэнцвэрээ хадгалах

Тэнцвэрээ хөгжүүлэхэд хэд хэдэн бие даасан бүлэг хөдөлгөөнийг ашиглана.

Уян хатан

Апиваа дасгал хөдөлгөөнийг хамгийн их далайц, савалттайгаар гүйцэтгэх чадварыг уян хатан гэнэ. Энэ чанарыг удаан хугацаанд хадгалж байхын тулд төрөл бүрийн сунгалт, савалтын дасгалыг тогтмол хийх хэрэгтэй. Уян хатан чанарыг идэвхтэй, идэвхгүй уян хатан гэж ангилна. Идэвхтэй гэдэг нь өөрийн чадвараар дасгал хөдөлгөөнийг хамгийн их далайцтай гүйцэтгэх чадварыг хэлнэ. Идэвхгүй гэдэг нь гадны нөлөөтэйгөөр дасгал хөдөлгөөнийг далайц, савалттай хийх чадвар юм. Уян хатан чанарыг хөгжүүлэх зориулалтын дасгалууд байдаг. Сунгалтын дасгалуудыг хийснээр уян хатан чанар илүүтэй хөгжинө. Идэвхгүй уян хатан чанарыг хослуулах эсвэл тодорхой хүндрүүлэгчтэй давтан хийснээр илүү хөгжинө.

Хүч

Хүч гэдэг нь гаднаас үзүүлж буй тодорхой хэмжээний ачааллыг булчингийн хүчээр давж туулах чадвар юм. Хүчийг дотор нь статик, динамик гэж ангилан үздэг. Статик хүчний үед булчингийн урт өөрчлөгдөхгүй, харин динамик хүчний үед булчингийн урт өөрчлөгдөнө. Эдгээр нь нэг нэгээрээ салангид байдаггүй, харин цогц хэлбэрээр байна. Хүч хөгжүүлэх дасгалыг өгөгдөж буй эсэргүүцлээс нь хамаарч 3 хэсэгт хуваана.

1. Гадны эсэргүүцлийг давах дасгал
2. Өөрийн биеийн жингээр хичээллэх дасгал
3. Өөрийн биеийн жин дээр хэрэглэлтэй дасгал ашиглах

Дээрх дасгалуудыг сонгож авахдаа эсэргүүцлийг тохируулах явдал байдаг. Хүчийг хөгжүүлэхдээ:

- Хүндэвтэр жингээр дасгалыг олон удаа давтах
- Гадны эсэргүүцлийг дээд хэмжээнд хүртэл нэмэгдүүлэх
- Дунд, бага жингээр дээд зэргийн хурдаар олон удаа давтана.

Тэсвэр

Тэсвэр гэдэг нь ажлын эрчмээ бууруулахгүйгээр ядралт, цуцалтыг давж удаан хугацаагаар ажиллах чадварыг хэлнэ. Тэсвэрийг ерөнхий тэсвэр, тусгай тэсвэр гэж хуваан авч үзнэ. Ерөнхий тэсвэр нь хүчилтөрөгчтэй нөхцөлд дунд зэргийн эрчимтэй, булчингийн ихэнх хэсэг оролцож, удаан хугацаагаар үргэлжлүүлэн хийх чадвар. Тухайлбал, холын зайн гүйлт, цанаар гулгах гэх мэт.

Орон зайг баримжаалах/ хөдөлгөөний эвсэл/

Орон зайг баримжаалах гэдэг нь тухайн орон зайн нөхцөлд тохируулан богино хугацаанд үнэлэлт өгч хамгийн ашигтай үйлдэл сонгон авч, дасгал хөдөлгөөнийг оновчтой зөв гүйцэтгэж байгаагаар тодорхойлох чадварыг хэлнэ. Орон зайг баримжаалах чадварыг 2 үе шатанд хуваана:

1. Харааны баримжаагаар оновчтой үйлдэл хийх
2. Хөдөлгөөнийг ойлгож тогтоосноор сэрлийн тусламжтай дүрслэн тухайн орон зайд баримжаалан хөдөлгөөний ой санамж, ба сэрлийн цогц үйл ажиллагааны дунд оновчтой үйлдэл хийх чадвар.

Баримжаалах чадварыг хөгжүүлэхдээ өгөгдсөн дасгалуудыг хүндрүүлсэн төвөгтэй нөхцөлд давтан хичээллэх замаар олгоно. Энэ зорилгоор дасгалыг хязгаарлагдмал цаг хугацаа, орон зайд давтах, бөмбөгтэй дасгалуудыг гүйцэтгэх, хязгаарлагдмал талбайд спорт тоглоом тоглох, нүдээ боож дасгалуудыг давтах гэх мэтийг ашиглаж болно. Бие бядрын хөгжлийг дараах үндсэн 5 чанараар үнэлнэ. Үүнд: Хурд, хүч, уян хатан, тэнцвэр шаламгай байдал, тэсвэр. Ингээд та бүхэнд бие бядрын түвшин тогтоох сорилын аргачлалыг толилуулья.

Сорилийг авахад анхаарах зүйлүүд:

Сорилыг шалгаж авах багш нар зохион байгуулах сургалт, семинарт хамрагдаж сорил авах зарчим, бэлтгэл ажлыг зохион байгуулах мэдлэгтэй болох шаардлагатай. Багш, сурагчдынхаа эрүүл мэндийг сайтар хянаж, зөвхөн эмчийн зөвшөөрөлтэй эрүүл хүүхдүүдийг сорилын хяналтанд оруулна. Биеийн тамирын хичээлд ордоггүй хүүхдүүдийг өвчний ангилалаар бүлэг болгон зарим нэг сорилуудаас чөлөөлнө. Жишээлбэл: хараа муутай хүүхдүүдийг бай онох сорилоос, хавтгай тавхайтай хүүхдийг 100, 400 метрийн гүйлтээс, байрнаас уртын харайлтад зөвхөн зөөлөн дэвсгэр дээр харайлгах, хэвлий хэсэгт хагалгаа хийлгэсэн бол "хэвтэж цээжээ өргөх" сорилоос чөлөөлөх гэх мэт.

Эрүүл мэндийн 3, 4-р бүлэгт хамрагддаг хүүхдүүдийг сорилын хөтөлбөрөөс бүрэн чөлөөлж, тэд зөвхөн эмчилгээний биеийн тамираар хичээллэнэ. Сорил авах өдөр халуунтай буюу өвчтэй байвал сорилыг авч болохгүй. Сорилыг зааврын дагуу хянаж, үнэлгээ өгөх ёстой.

- Сорил авахын өмнө буюу төгсгөлд нь заавал бие халаалтын дасгал хийх шаардлагатай.
- Сорилыг маш анхааралтай, үнэн зөв, чанартай хэмжиж үнэлгээ өгөх ёстой /цаг, жин, хүч г.м/.
- Сорилын 1000 м, 400 м, 50 м-ийн гүйлтийг хамгийн сүүлд нь авах ба бусад сорилыг хаанаас нь ч эхлэн авч болно.

Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6-8 насны ангилалд бие бядрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил

Ерөнхий боловсролын сургуулийн бага ангийн сурагчдын бие бядрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшинг дараах дасгалаар тодорхойлно.

Д/д	Бие бялдрын чанарын нэр	Ямар дасгалаар тодорхойлох	Ямар байдлаар хэмжилт хийх
1	Хүч	Байрнаас уртад харайх	сантиметрээр хэмжинэ
2	Хурд /босоо гараа/	30 метрийн гүйлт	секундээр хэмжинэ
3	Уян хатан	Суугаа байдлаас бөхийх	сантиметрээр хэмжинэ
4	Хөдөлгөөний эвсэл	Бай онох	байг оносон тоогоор хэмжинэ

Хүч

"ХҮЧ"-ний чанарыг байрнаас уртад харайх дасгалаар тодорхойлно.

Шаардагдах хэрэглэл, материал: Хальтаргаагүй тэгш талбай буюу элстэй зориулалтын талбай, сантиметрийн хуваарьтай метр

Гүйцэтгэх арга: Хөлдөө мөрний хэмжээний зай авч шугамын ард зогсоно. Харайлтыг гүйцэтгэхдээ гарын савалттайгаар хоёр хөлөөс зэрэг түлхэн урагш үсэрнэ. Хүүхдэд аль болох хол харайхыг ойлгуулна.

Анхаарах зүйл:

- Эхний байрлалаас газардаж буусан хөлийн өсгий хүртэлх зайг хэмжинэ.
- Үсрэлтийг заавал 2 хөлөөс зэрэг түлхэнэ.

Үнэлгээ өгөх арга: Харайлтыг 2 удаа гүйцэтгэж, хол харайлтыг үнэлгээнд тооцно. Муруйж хазгай үсрэхийг үнэлгээнд тооцохгүй.



ХУРД

"Хурд"-ны чанарыг 30 метрийн гүйлтээр тодорхойлно.

Гүйлтийг 30 метрийн тэгш талбайд босоо гараанаас гүйцэтгэж, амжилтыг секундээр хэмжинэ.

Шаардагдах хэрэглэл материал: Гараа, барианы шугамыг тэмдэглэсэн байна. Талбайг хэмжих метр, секундомер.

Гүйцэтгэх арга: Гарааны шугамд нэг хөлийн өлмийг байрлуулж, босоо гараанаас гүйхэд бэлдэнэ. Дохиогоор гараанаас гүйж барианд ороход цаг барина.**Анхаарах зүйл:** Шороон зам дээр гүйж болохгүй. Зориулалтын пүүз өмсөнө.

Үнэлгээ өгөх арга: Барианд цээжээр орсноор тооцож, туулсан замыг секундээр хэмжинэ. Бариаг толгой, хөл, гар орсноор тооцохгүй.



УЯН ХАТАН

"Уян хатан" чанарыг дараах дасгалаар тодорхойлно.

Уян хатан чанарыг зориулалтын тавцангийн тусламжтайгаар бөхийх дасгалаар тодорхойлно.

Шаардагдах хэрэглэл материал: Уян хатныг хэмжих зориулалтын тавцан, сантиметрийн хуваарьтай шугам.

Гүйцэтгэх арга: Хөлөө нийлүүлэн сууж дагз, дал, өгзгөөр хананд налж, тавцанг өвдөгний үений харалдаа байрлуулан, гараа алгаар тавина. Зориулалтын тавцанг урагш түлхэж бөхийнө.

Анхаарах зүйл: Уян хатан чанарыг тодорхойлохоос өмнө бие халаалтын дасгалыг заавал хийсэн байна. Дасгал хийх үед өвдөг, гарыг нугалж болохгүй. Гутлаа тайлсан байх ёстой. Дасгалыг 2 удаа давталттай хийж аль сайныг/хол/нь үнэлгээнд тооцно. Тавцанг бөхийж түлхэхдээ гарын алгыг тавцангаас хөндийрүүлэхгүй байна. Тавцанг хүчтэй түлхэхгүй.

Үнэлгээ өгөх арга: Эхний байрлалаас, тавцанг түлхсэн зайг см-ээр хэмжинэ.



Хөдөлгөөний эвсэл

"Хөдөлгөөний эвсэл" -ийг нэг гараар бөмбөг шидэж бай онох дасгалаар тодорхойлно.

Шаардагдах хэрэглэл, материал: 60 см-ийн диаметртэй бай, 150 гр жижиг бөмбөг байна. Шидэлтийн зурвас, байны өндрийн хэмжээ нь хүүхдийн насны онцлогоос хамааран нас тус бүр өөр байна.

Байны өндөр нь шалнаас байны төв цэг хүртэл:

6 нас 140 см

7-17 нас 150 см

Шидэлтийн зурааснаас бай хүртэлх зай нь:

6 нас 2.0 м

7 нас 2.5 м

8 нас 3.0 м

Гүйцэтгэх арга: Бөмбөгөө барин тохойн үеэр нугалж, урагш түлхэн шиднэ.

Анхаарах зүйл: Сурагчдад анхаарлаа төвлөрүүлэн байг онохыг зөвлөнө.

Үнэлгээ өгөх арга: Бөмбөгийг 5 удаа шиднэ. Байг оносон тохиолдол бүрт 2 оноо өгнө.

Байг:

- 1 удаа оновол 2 оноо
- 2 удаа оновол 4 оноо
- 3 удаа оновол 6 оноо
- 4 удаа оновол 8 оноо
- 5 удаа оновол 10 оноо



Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6-8 насны ангилалд бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын хяналтын хүснэгт

Эмэгтэй

Оноо	Үнэлгээ	Уян хатан /см/			Байрнаас уртад харайх /см/			Байг онох /удаа/	30 метрийн гүйлт /сек/
		6 нас	7 нас	8 нас	6 нас	7 нас	8 нас		
10	А	19 см ба дээш	28 см ба дээш	38 см ба дээш	65 см ба дээш	100 см ба дээш	130 см ба дээш	10	7.8-8.8 секунд ба бага
9		17	27	37	50	75	99		8.9-9.5
8	В	17	28	34	47	71	95	8	9.6-9.9
7		15	22	30	46	69	92		10.0-10.5
6	С	13	20	27	44	66	89	6	10.6-11.0
5		12	18	24	43	65	86		11.1-11.5
4	D	10	15	20	41	63	82	4	11.6-12.0
3		8	12	17	40	58	79		12.1-12.8
2	F	7	10	14	38	56	75	2	12.9-13.5
1		6 ба доош	9 ба доош	13 ба доош	37 ба доош	55 ба доош	74 ба доош		13.6 секунд ба их

Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6-8 насны ангилалд бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын хяналтын хүснэгт

Эрэгтэй

Оноо	Үнэлгээ	Уян хатан /см/			Байрнаас уртад харайх /см/			Байг онох /удаа/	30 метрийн гүйлт /сек/
		6 нас	7 нас	8 нас	6 нас	7 нас	8 нас		
10	A	18 см ба дээш	27 см ба дээш	36 см ба дээш	70 см ба дээш	105 см ба дээш	140 см ба дээш	10	7.8-8.8 секунд ба бага
9		17	26	35	59	89	119		8.9-9.5
8	B	15	23	31	57	86	115	8	9.6-9.9
7		13	20	27	55	82	110		10.0-10.5
6	C	11	17	23	50	75	100	6	10.6-11.0
5		9	14	19	48	72	97		11.1-11.5
4	D	7	11	15	47	70	94	4	11.6-12.0
3		5	8	11	45	67	90		12.1-12.8
2	F	4	7	9	43	64	86	2	12.9-13.5
1		3 ба доош	6 ба доош	8 ба доош	42 ба доош	63 ба доош	85 ба доош		13.6 секунд ба их

Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6-8 насны ангилалд бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын хяналтын нэгдсэн хүснэгт

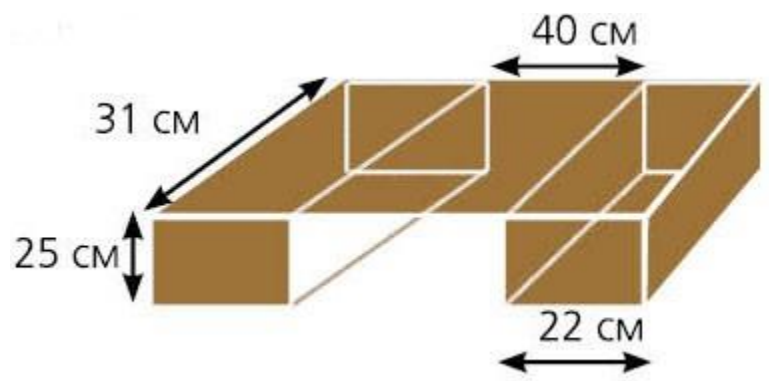
ҮНЭЛГЭЭ	ОНОО
A	35-40
B	28-34
C	20-27
D	12-19
F	4-11

УЯН ХАТАН

Уян хатны чанарыг дараах дасгалаар тодорхойлно.

Нуруугаа хананд сайн тулгаж, хөлөө өвдгөөр нь нугалахгүй, туслах хайрцаган дээр гараа тавьж тулж сууна. Хайрцагаа урагш түлхэж бөхийнө. Хэмжилт хийхдээ өвдөгнөөс, хайрцагны ирмэг хүртэлх зайг см-ээр хэмжиж тогтооно. Дасгал хийх үед өвдөг, гарыг нугалж болохгүй. Гутлаа тайлсан байх ёстой. Хайрцагийг түлхэхэд саад болохгүй газар байрлуулна. 2 удаа давталттай хийж хамгийн хол зайг үнэлгээнд авна.

Шаардагдах хэрэглэл, материал: Уян хатныг хэмжих зориулалтын тавцан, См-ийн хувиартай шугам





АНХААРАХ ЗҮЙЛ



ХҮЧ

Байрнаас уртад харайж хөлийн хүчийг тодорхойлно.

Хүүхдийн хөл харайх шугам буюу тэмдэгт тулж зогсоно. Харайлтыг гүйцэтгэхдээ гарын савалтаар өвдөгний үеэр хагас суунгуут эгцрэн 2 хөлөөс зэрэг түлхэж урагш тэмүүлэн үсрэх хөдөлгөөн хийнэ. Хүүхдэд аль болох хол харайлт хийхийг ойлгуулна.

Байрнаас 2 хөлөөс зэрэг түлхэж урагшаа чигээрээ үсэрнэ.

- Эхний байрлалаас газардаж буусан хөлийн өсгий хүртлэх зайг хэмжинэ.
- Хяналтыг 2 удаа гүйцэтгэж, хамгийн өндөр үнэлгээгээр дүгнэнэ.
- Үсрэлтийг заавал 2 хөлөөс зэрэг түлхэх шаардлагатай.
- Муруйж хазгай үсэрч болохгүй.

Шаардагдах хэрэглэл, материал

- Байрнаас уртад харайлгахад хальтаргаагүй буюу хэмжих зориулалтын тэгш талбай
- Элстэй зориулалтын талбай



ХҮЧ

Гар дээр суниаж хүчний чанарыг тодорхойлно.

- Дасгал хийхдээ биеэ чигээрээ, гар дээр тулж суниана, хөлөө бага зэрэг салгаж болно.

- Биеэ шаланд хүргэх, нуруугаар хотойж болохгүй.
- Суниалтыг 30 секунд гүйцэтгэнэ.
- Суниалтыг хийсэн тоогоор нь тооцно.
- Гар дээр суниах нь гүйцэтгэгчийн биеийн жингээс бага хамааралтай байдаг учир биеийн дээд хэсгийн хүч чадлыг хэмжихэд илүү тохиромжтой.





ХУРД

Хурдны чанарыг тодорхойлохдоо 50-н метрийн вайд гүйлт хийлгэнэ. Тус сорил нь хүүхдийн хурдны чадварыг үнэлнэ. Гүйлт хийх талбайд гараа барианы шугам татсан байна.

Нам гараанаас шүглийн дуу буюу туг дохилтоор гүйнэ. Хэрэв үр дүн гараагүй тохиолдолд хэсэг амарсны дараа давтан гүйлгэнэ. (унах буюу урьдчилан гараанаас гарах)



Бариад цээжээр орсноор тооцно. /толгой, хөл, гар орсноор тооцохгүй./

- Шороон зам дээр гүйж болохгүй
- Заавал спортын зориулалтын пүүз өмсөнө.
- Гүйж буй сурагч 50 метрээс илүү гүйнэ гэсэн хүсэл тэмүүлэлтэй гүйх хэрэггүй.



ТЭСВЭР

Тэсвэрийн чанарыг тодорхойлохдоо холын зайд гүйлгэнэ Тус сорил нь хүүхдийн тэсвэрийн чанарыг үнэлнэ. Талбай дээр гараа, барианы байрлалыг тодорхой харагдахаар байрлуулсан байна. Бэлэн байх дохиогоор урд талын хөл гарааны шугам дээр тэмдэгт газар шүргүүлж байхаар босоо гараанд зогсоно. Шүглийн дуу буюу туг дохилтоор гараанаас гарна.

- Гараанаас дохиогоор гарч барианд орно.

- Хугацааг секундомерээр хэмжинэ.
- 1 удаагийн гараагаар үнэлнэ. Оролцогч өөртөө таарсан хэмнэлээр гүйнэ.
- Гүйлтэн дунд тоглож болохгүй.
- Бие халаалтын дасгалыг сайн хийх шаардлагатай
- Гүйлтийн дараа шууд зогсож болохгүй аажмаар алхалтанд шилжих хэрэгтэй.
- Сэрүүн улиралд зохион байгуулах хэрэгтэй.



• эрэгтэй 1500 метр

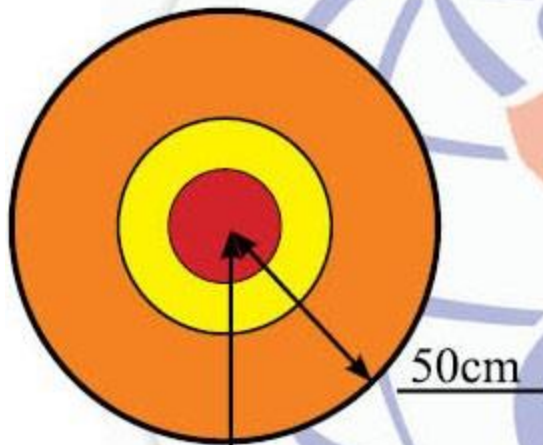


• эмэгтэй 1000 метр

ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЭВСЭЛ

Авхаалж самбааг тодорхойлохдоо бөмбөг шидэж бай ононо.

- 325-400 гр чихмэл бөмбөгөөр бай онох.
- Байг оносон тоогоор тооцно.
- Байны өндөр 1 метр, 50 см
- Гараа тохойн үеэр нугалж түлхэлттэйгээр урагш шиднэ.
- Байны диаметр 50 см байна.
- 5 удаагийн шидэлт хийнэ.
- Байг оносон 1 шидэлт 2 оноо
- 2 шидэлт - 4 оноо
- 3 шидэлт - 6 оноо
- 4 шидэлт - 8 оноо



Доорхи үнэлгээний хүснэгтийн дагуу насандаа тохирсон хэмжээнээс байг ононо. Нас тус бүр дараах зайнаас шиднэ:



- 9 нас - 7 метр
- 10 нас - 8 метр
- 11 нас - 9 метр



- 12 нас - 10 метр
- 13 нас - 11 метр



- 14 нас - 12 метр
- 15 нас - 13 метр



- 16 нас - 13 метр
- 17 нас - 13 метр

ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЭВСЭЛ

Хавсралттай алхаагаар шилжилт хийх хөдөлгөөн хийнэ.



- Хоорондоо 1 метрийн зайтай 3 шугам байрлуулсан байна.

- Тусгаарлагч шугам Б см байна.
- 20 секундийн дотор 1,2,3 шугаман дээгүүр хавсралттай алхаа хэдэн удаа хийж гүйцэтгэснээр тоолно.
- Голын шугаманд хөлийг салган зогсож МАРШ! гэсэн дохиогоор баруун тийш хавсралттай үсэрч, баруун хөлийг 1-р шугамын тусгаарлагчийн гадна тавьж, буцаж зүүн хөлөөс хавсралттай үсэрч голын шугаман дээр хөл салгаж, цааш зүүн хөлөөс хавсралттай үсэрч 3 дугаар шугамын гадна талд зүүн хөлийг тавьж, буцаад 3, 2, 1 гэсэн дарааллаар үргэлжлүүлэн гүйцэтгэнэ.
- Дасгал гүйцэтгэх үед хальтрахаас болгоомжлох хэрэгтэй.
- Хөл зурааснаас гадна тавиагүй буюу дунд эгнээнд хөл салгаж зогсоогүй бол тооцохгүй.
- Дасгалыг заавал хавсралттай алхаагаар үсрэлттэй хийж гүйцэтгэх бөгөөд алхаж хийвэл тооцохгүй.

Шаардагдах хэрэглэл, материал: Секундомер

Ерөнхий боловсролын сургуулийн 9-17 насны сурагчдын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилыг програмчлахад шаардлагатай өгөгдлүүд

Энэхүү сорил нь 9-11, 12-17 насны гэсэн 2 ангилалтай бөгөөд анкетийн асуулт нь нэг төрлийн дотоод сорилын асуумж, дүгнэх үзүүлэлтүүд нь өөр байх юм.

- а. ЕБС-ийн сурагчдын 9-11 насны ангилалд бие бялдрын түвшин тогтоох сорилыг програмчлах өгөгдлүүд.

АНКЕТ							
Дүүрэг	Анги	Овог	Гэрчилгээний №	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Нас	
Сургууль	Бүлэг	Нэр	Регистрийн №				
АСУУМЖ							
1. Биеийн тамирын хичээлд хийдэг эсэх	1. Хичээллэдэг			2. Хичээллэдэггүй			
2. Биеийн тамир, спортоор хичээллэдэг эсэх	1. 7 хоногт 3 удаа	2. 7 хоногт 1-2 удаа		3. Хааяа / сардаа 1-3/	4. Хийдэггүй		
3. Биеийн тамирын дасгал хийдэг хугацаа /1 удаагийн/	1. 30 минут	2. 30 минут -1 цаг		3. 1-2 цаг	4. 2 цаг дээш		
4. Өглөөний цай уудаг эсэх	1. Тогтмол		2. Хааяа		3. Огт уудаггүй		
5. Хоногт унтдаг цаг	1. 6 цаг		2. 6-8 цаг		3. 8 цаг дээш		
7. Биеийн хэмжээ	1. Биеийн жин: /кг/		2. Биеийн өндөр: /см/		3. Суугаа өндөр /см/		
СОРИЛ							
Тестийн төрөл				Хэмжилт		Оноо	Үнэлгээ
1. Хэвтээ байдлаас цээжээ өндийлгөх				1.			
2. Суугаа байдлаас урагшаа бөхийх				1. 2.			
3. Хавсралттай алхаагаар шилжилт хийх				1. 2.			
4. Байрнаас уртад харайх				1. 2.			
5. 50 метрийн гүйлт				1.			
6. Суниалт	Эрэгтэй /гар дээр/			1.			
	Эмэгтэй /гар дээр/			1.			
7. Бөмбөгөөр бай онох				1.			
НИЙТ ОНОО							
БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИНГИЙН ҮНЭЛГЭЭ А, В, С, D, F.							

**ЕБС-ийн сурагчдын 9-11 насны ангилалд бие бялдрын
хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын
хяналтын хүснэгт**

Эрэгтэй

Оноо	Үнэлгээ	Гэдэсний дасгал	Уян хатан	Хавсралт-тай алхалт	Сунналт	50 метрийн гүйлт / секунд/	Байрнаас уртад харайх	Бай онох
10 оноо	А	26 удаа ба дээш	49 см ба дээш	50 удаа ба дээш	10 удаа ба дээш	8.0 секунд ба бага	192 см ба дээш	5 удаа онох
9 оноо		23 - 25 удаа	43 - 48 см	46 – 49 удаа	9 удаа	8.1 - 8.4 секунд	180-191 см	
8 оноо	В	20 - 22 удаа	38 - 42 см	42 – 45 удаа	8 удаа	8.5 - 8.8 секунд	168-179 см	4 удаа онох
7 оноо		18 - 19 удаа	34 - 37 см	38 – 41 удаа	7 удаа	8.9 - 9.3 секунд	156-167 см	
6 оноо	С	15 - 17 удаа	30 - 33 см	34 – 37 удаа	6 удаа	9.4 - 9.9 секунд	146-155 см	3 удаа онох
5 оноо		12 - 14 удаа	27 - 29 см	30 – 33 удаа	5 удаа	10.0 -10.6 секунд	130-142 см	
4 оноо	D	9 - 11 удаа	23 - 26 см	26 – 29 удаа	4 удаа	10.7-11.4 секунд	117-129 см	2 удаа онох
3 оноо		6 - 8 удаа	19 - 22 см	22 – 25 удаа	3 удаа	11.5-12.2 секунд	105-116 см	
2 оноо	F	3 - 5 удаа	15 - 18 см	18 – 21 удаа	2 удаа	12.3-13.0 секунд	93-104 см	1 удаа онох
1 оноо		2 удаа ба доош	14 см ба доош	17 удаа ба доош	1 удаа ба доош	13.1 секунд ба их	92 см ба доош	

Эмэгтэй

Оноо	Үнэлгээ	Гэдэсний дасгал	Уян хатан	Хавсралт-тай алхалт	Суниалт	50 метрийн гүйлт / секунд/	Байрнаас уртад харайх	Бай онох
10 оноо	А	23 удаа ба дээш	52 см дээш	47 удаа ба дээш	10 удаа ба дээш	8.3 секунд ба бага	181 см ба дээш	5 удаа онох
9 оноо		20 - 22 удаа	46 - 51 см	43 – 46 удаа	9 удаа	8.4-8.7 секунд	170-180 см	
8 оноо	В	18 - 19 удаа	41 - 45 см	40 – 42 удаа	8 удаа	8.8-9.1 секунд	160-169 см	4 удаа онох
7 оноо		16 - 17 удаа	37 - 40 см	36 – 39 удаа	7 удаа	9.2-9.6 секунд	147-159 см	
6 оноо	С	14 - 15 удаа	33 - 36 см	32-35 удаа	6 удаа	9.7-10.2 секунд	134-146 см	3 удаа онох
5 оноо		12 - 13 удаа	29 - 32 см	28-31 удаа	5 удаа	10.3-10.9 секунд	121-133 см	
4 оноо	D	9 - 11 удаа	25 - 28 см	25-27 удаа	4 удаа	11.0-11.6 секунд	109-120 см	2 удаа онох
3 оноо		6 - 8 удаа	21 - 24 см	21-24 удаа	3 удаа	11.7-12.4 секунд	98-108 см	
2 оноо	F	3 - 5 удаа	18 - 20 см	17-20 удаа	2 удаа	12.5-13.2 секунд	85-97 см	1 удаа онох
1 оноо		2 удаа ба доош	17 см доош	16 удаа ба доош	1 удаа ба доош	13.3 секунд ба их	84 см ба доош	

ЕБС-ийн сурагчдын 9-11 насны ангилалд бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын хяналтын нэгдсэн хүснэгт

Үнэлгээ	7 нас	8 нас	9 нас	10 нас	11 нас
А	47 оноо ба дээш	53 оноо ба дээш	59 оноо ба дээш	65 оноо ба дээш	71 оноо ба дээш
В	41 - 46 оноо	46 - 52 оноо	52 – 58 оноо	58 – 64 оноо	63 – 70 оноо
С	34 - 40 оноо	39 – 45 оноо	45 – 51 оноо	50 – 57 оноо	55 – 62 оноо
D	27 - 33 оноо	32 – 38 оноо	38 – 44 оноо	42 – 49 оноо	46 – 54 оноо
F	26 оноо ба доош	31 оноо ба доош	37 оноо ба доош	41 оноо ба доош	45 оноо ба доош

6. ЕБС-ийн сурагчдын 12-17 насны ангилалд бие бялдын түвшин тогтоох сорилыг програмчлах өгөгдлүүд.

АНКЕТ						
Дүүрэг	Анги	Овог	Гэрчилгээний №	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Нас
Сургууль	Бүлэг	Нэр	Регистрийн №			
АСУУМЖ						
1. Биеийн тамирын хичээлд хийдэг эсэх	1. Хичээллэдэг			2. Хичээллэдэггүй		
2. Биеийн тамир, спортоор хичээллэдэг эсэх	1. 7 хоногт 3 удаа	2. 7 хоногт 1-2 удаа		3. Хааяа / сардаа 1-3/	4. Хийдэггүй	
3. Биеийн тамирын дасгал хийдэг хугацаа /1 удаагийн/	1. 30 минут	2. 30 минут – 1 цаг		3. 1-2 цаг	4. 2 цаг дээш	
4. Өглөөний цай уудаг эсэх	1. Тогтмол	2. Хааяа		3. Огт уудаггүй		
5. Хоногт унтдаг цаг	1. 6 цаг	2. 6-8 цаг		3. 8 цаг дээш		
7. Биеийн хэмжээ	1. Биеийн жин: /кг/		2. Биеийн өндөр: /см/		3. Суугаа өндөр / см/	
СОРИЛ						
Төстийн төрөл			Хэмжилт		Оноо	Үнэлгээ
1. Хэвтээ байдлаас цээжээ өндийлгөх			1.			
2. Суугаа байдлаас урагшаа бөхийх			1.	2.		
3. Хавсралттай алхаагаар шилжилт хийх			1.	2.		
4. Байрнаас уртад харайх			1.	2.		
5. 50 метрийн гүйлт			1.			
6. Суниалт	Эрэгтэй /гар дээр/		1.			
	Эмэгтэй /гар дээр/		1.			
7. Тэсвэр /Кросс гүйлт/	Эрэгтэй 1500 метр		1.			
	Эмэгтэй 1000 метр		1.			
8. Бөмбөгөөр бай онох			1.			
НИЙТ ОНОО						
БИЕ БЯЛДРЫН ТҮВШИНГИЙН ҮНЭЛГЭЭ А, В, С, D, F.						

**ЕБС-ийн сурагчдын 12-17 насны ангилалд бие
бядрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох
сорилын хяналтын хүснэгт**

Эрэгтэй

Оноо	Үнэлгээ	Гэдэсний дагсал	Уян хатан	Хавсралт- тай алхалт	Сунналт	Тэсвэр / Кросс 1500м гүйлт. мин/	Хурд /50 метрийн гүйлт. сек/	Байрнаас уртад харайх	Бай онох
10 оноо	A	35 удаа ба дээш	64 см ба дээш	63 удаа ба дээш	29 удаа ба дээш	4.59 минут ба бага	6.6 секунд ба бага	265 см ба дээш	5 удаа онох
9 оноо		33-34 удаа	58-63 см	60-62 удаа	27 – 28 удаа	5.00-5.06 минут	6.6-6.8 секунд	254-264 см	
8 оноо	B	30-32 удаа	53-57 см	56-59 удаа	25 – 26 удаа	5.17-5.33 минут	6.9-7.0 секунд	242-253 см	4 удаа онох
7 оноо		27-29 удаа	49-52 см	53-55 удаа	23 – 24 удаа	5.34-5.55 минут	7.1-7.2 секунд	230-241 см	
6 оноо	C	25-26 удаа	44-48 см	49-52 удаа	21 – 22 удаа	5.56-6.22 минут	7.3-7.5 секунд	218-229 см	3 удаа онох
5 оноо		22-24 удаа	39-43 см	45-48 удаа	19 – 20 удаа	6.23-6.50 минут	7.6-7.9 секунд	203-217 см	
4 оноо	D	19-21 удаа	33-38 см	41-44 удаа	17 – 18 удаа	6.51-7.30 минут	8.0-8.4 секунд	188-202 см	2 удаа онох
3 оноо		16-18 удаа	28-32 см	37-40 удаа	15 – 16 удаа	7.30-8.19 минут	8.5-9.0 секунд	170-187 см	
2 оноо	F	13-15 удаа	21-27 см	30-36 удаа	13 – 14 удаа	8.20-9.20 минут	9.1-9.7 секунд	150-169 см	1 удаа онох
1 оноо		12 удаа ба доош	20 см ба доош	29 удаа ба доош	12 удаа ба бага	9.21 минут ба их	9.8 секунд ба их	149 см ба доош	

ЭМЭГТЭЙ

Оноо	Үнэлгээ	Гэдэсний дасгал	Уян хатан	Хавсралт-тай алхалт	Суниалт	Тэсвэр / Кросс 1000м гүйлт. мин/	Хурд /50 метрийн гүйлт. сек/	Байрнаас уртад харайх	Бай онох
10 оноо	A	29 удаа ба дээш	63 см дээш	53 удаа дээш	17 удаа ба дээш	3.49 минут ба бага	7.7 секунд ба бага	210 см ба дээш	5 удаа онох
9 оноо		26-28 удаа	58-62	50-52 удаа	16 удаа	3.50-4.02 минут	7.8-8.0 секунд	200-209 см	
8 оноо	B	23-25 удаа	54-57	48-49 удаа	15 удаа	4.03-4.19 минут	8.1-8.3 секунд	190-199 см	4 удаа онох
7 оноо		20-22 удаа	50-53	45-47 удаа	14 удаа	4.20-4.37 минут	8.4-8.6 секунд	179-189 см	
6 оноо	C	18-19 удаа	45-49	42-44 удаа	13 удаа	4.38-4.56 минут	8.7-8.9 секунд	168-178 см	3 удаа онох
5 оноо		15-17 удаа	40-44	39-41 удаа	12 удаа	4.57-5.18 минут	9.0-9.3 секунд	157-167 см	
4 оноо	D	13-14 удаа	35-39	36-38 удаа	11 удаа	5.19-5.42 минут	9.4-9.8 секунд	145-156 см	2 удаа онох
3 оноо		11-12 удаа	30-34	32-35 удаа	10 удаа	5.43-6.14 минут	9.9-10.3 секунд	132-144 см	
2 оноо	F	8-10 удаа	23-29	24-31 удаа	9 удаа	6.15-6.57 минут	10.4-11.2 секунд	118-131 см	1 удаа онох
1 оноо		7 удаа доош	22 см доош	26 удаа доош	8 удаа ба бага	6.58 минут ба их	11.3 секунд ба их	117 см ба доош	

**ЕБС-ийн сурагчдын 12-17 насны ангилалд бие
бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох
сорилын хяналтын нэгдсэн хүснэгт**

Үнэлгээ	12 нас	13 нас	14 нас	15 нас	16 нас	17 нас
A	51 оноо ба дээш	57 оноо ба дээш	60 оноо ба дээш	61 оноо ба дээш	63 оноо ба дээш	65 оноо ба дээш
B	41 – 50 оноо	47 - 56 оноо	51 – 59 оноо	52 – 60 оноо	53 – 62 оноо	54 – 64 оноо
C	32 - 40 оноо	37 – 46 оноо	41 – 50 оноо	41 – 51 оноо	42 – 52 оноо	43 – 53 оноо
D	22 – 31 оноо	27 – 36 оноо	31 – 40 оноо	31 – 40 оноо	31 – 41 оноо	31 – 42 оноо
F	21 оноо ба доош	26 оноо ба доош	30 оноо ба доош	30 оноо ба доош	30 оноо ба доош	30 оноо ба доош

Ерөнхий боловсролын сургуулийн биеийн тамирын багш болон сурган хумүүжүүлэгч, хүүхэд багачууд та бүхэнд бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын үнэлгээний дагуу бие бялдраа чийрэгжүүлэх дасгал хөдөлгөөнөө энэ гарын авлага, зөвлөмжөөс авах бололцоотой боллоо. Мөн та бүхэн Биеийн тамир, спортын газрын веб сайтаар www.mongoliansport.mn дамжуулан өөрсдийн бие бялдрын түвшинг тогтоох, бие бялдраа чийрэгжүүлэх, өөрт хэрэгтэй дасгал хөдөлгөөнүүдийг сонгон авах бололцоог бүрдүүлсэн.