СУРАЛЦАГЧ, ОЮУТНЫ БИЕИЙН ТАМИРЫН БОЛОВСРОЛ, ЭРҮҮЛ МЭНД ЭРХ ЗҮЙН ТУЛГАМДСАН АСУУДАЛ

Х.Түвшинтөгс
ДХИС-ийн Биеийн тамир, албаны бэлтгэлийн институтийн ахлах багш, дэд хурандаа

Товч агуулга: Боловсрол нь иргэн бүрийн насан туршийн амьдралын чанарыг дэмжин баталгаажуулах хүчин зүйл билээ. Харин боловсролын хүрээнд оюутны биеийн тамирын асуудал орхигдсоор ирсэн. Биеийн тамирын дасгалаар бие бялдар, эрүүл мэндэд ямар өөрчлөлт гарч болохыг судлан үзлээ. Сүүлийн жилүүдэд чимээгүй тахал гэж нэрлэгдэх таргалалт ихсэх болсон. Үүний шалтгааныг биеийн тамирын боловсролгүй байдал гэж үзсэн. Судалгааны ажлын хүрээнд Дотоод Хэргийн Их Сургуулийн сонсогчдын 21 хоногийн цэрэгжилтийн бэлтгэлийн өмнө болон дараах чанарыг тоон судалгааны аргаар судалж, үр дагавраар нь нэгтгэн дүгнэлээ. Оюутны биеийн тамирын хөгжил 21 хоногийн хугацаанд өөрчлөгдөж, чанар, амжилт өссөн.

Түлхүүр үгс: Биеийн тамирын боловсрол, эрүүл мэнд, илүүдэл жин

Удиртгал

“Generation Z” үеийн оюутан залуус хүний хөдөлмөрийг хөнгөвчилсөн техник технологийг хэрэглэж, мэдээллийн технологийн ачаар хүссэн мэдээллээ хялбараар авч байгаа нь оюутны бие бялдарын хөгжилд сөргөөр нөлөөлөх хүчин зүйл болж байна.

Дотоод Хэргийн Их Сургууль нь төрийн тусгай албан хаагч бэлтгэдэг төрийн өмчит их сургуулийн хувьд цэрэгжилтийн дүрэм, сургуулилтаар сургалт ордог. Тиймээс Сонсогч, оюутны биеийн тамирын боловсрол, эрүүл мэнд чухал шалгуур үзүүлэлт болдог. Цэрэгжилтийн анхан шатны мэдлэг олгох 21 хоногийн сургалтын үр дүнг судалж амжилт, чанарын үзүүлэлтийн өөрчлөлтийг илтгэлийн судалгаанд оруулаа.

Биеийн тамирын боловсролын талаар эрх зүйн зохицуулалт байхгүй байгаа нь тулгамдсан асуудал болж байна.

Дээр дурдагдсан хүрээнд илтгэлээ гурван дэд сэдвийн хүрээнд задлан бичихийг зорилоо.

Үндсэн хэсэг

Оюутны биеийн тамирын боловсрол

Өнөөгийн нийгэм мэдлэгт суурилсан тогтвортой хөгжилд тулгуурлан, шинжлэх ухаан технологийг эрчимтэй хөгжүүлснээр хүний биеийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг хязгаарлаж, оюуны өндөр чадамж шаардаж байна. Оюутан насан туршдаа тасралтгүй суралцаж,

бүтээлчээр ажиллаж, чанартай амьдрахад зайлшгүй шаардлагатай биеийн тамирын боловсрол олж авах нь хувь хүний хэрэгцээ болж байгаа билээ.

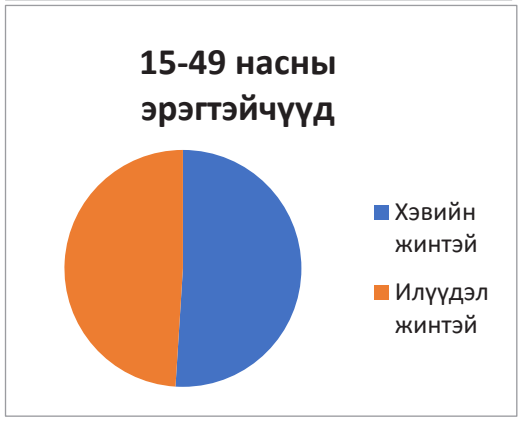
“Биеийн тамир” гэж нийгмийн соёлын бүрэлдэхүүн хэсэг бөгөөд хүний бие бялдрыг хөгжүүлэх, эрүүл мэндийг бэхжүүлэх, хөдөлгөөнийг идэвхийг сайжруулах зорилгоор оюуны болон материаллаг үнэт зүйлийг бий болгох ажиллагаа,[1] “Боловсрол” гэж түүхээр бий болсон, нийгмийн ухамсарт зохих хэмжээгээр суусан, ямар нэгэн төгс дүрд зориуд чиглүүлэн бие хүний оюун санаа, бие бялдар, нийгмийн шинжийг төлөвшүүлэх бүх л үйл явцыг ойлгоно.[2]

Эрүүл биед саруул ухаан оршдогоор биеийн тамирын боловсрол бол бие бялдрыг хөгжүүлэх эрүүл мэндийг төлөвшүүлэх үйл явц юм.

“Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” үндэсний тав дахь удаагийн судалгааны дүнгээр 15-49 насны хоёр хүн тутмын нэг нь жингийн илүүдэлтэй байна.[3]

Улаанбаатарт 137170 бие бялдрын түвшин тогтоох сорилд хамрагдагчдын 2019 оны мэдээгээр 17870 нь илүүдэл жинтэй байна гэсэн тоон үзүүлэлт гарчээ.[4] Энэ сорилд харьцангуй





тамирчид хамрагдсан ч илүүдэл жинтэй байгаа нь бие бялдрын зөв хөгжилгүй байгааг харуулж байна.

Илүүдэл жин нь олон өвчний урьдчилсан нөхцөл болохоос гадна сэтгэл хөдлөл тогтворгүй, бие бялдрын хөгжилгүй болох зэрэг олон хүчин зүйлийн хөшүүрэг болж байна.

[1] Биеийн тамир, спортын тухай хуулийн нэгдүгээр бүлгийн 3 дугаар зүйлийн 3.1.1 дэх хэсэг

[2] https://mn.wikipedia.org/wiki/

[3] Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв. (2017). Хүн амын хоол тэжээлийн байдал, Үндэсний тав дахь удаагийн судалгаа, Хавсралт http://hdc.gov.mn/file-category/13/

[4] Биеийн тамир спортын газар. (2019). Биеийн тамир, спортын салбарын 2019 оны мэдээлэл, Хавсралт https://mecss.gov.mn/news/2508/

Эрүүл мэнд ба биеийн тамир

Байгаль хүний бие махбодод өвчлөх чанар заяахын хамт өвчнөө эсэргүүцэх, өөрөө өөрийгөө эдгэрүүлэх олон чанар заяасан. Түүний нэг нь хөдөлгөөн, биеийн тамир юм.[1]

Биеийн тамирын дасгалыг эмчилгээний зорилгоор хэрэглэх клиник-физиологийн үндэслэл

Биеийн тамирын дасгалын нөлөөгөөр дотор эрхтний үйл ажиллагаа өөрчлөгдөх тухай орчин үеийн төсөөлөл дээр үндэслэгдсэн дотор эрхтний рефлекс-хөдлөлийн онолыг И.М.Сеченев, И.П.Павлов нар хөгжүүлсэн.

Биеийн тамирын дасгалыг өргөнөөр хэрэглэх нь хүний биеийн бүхий л үйл ажиллагаа, тулгуур хөдөлгөөний аппаратад онцгой ач холбогдолтой. Биеийн тамирын дасгалын эмчилгээний нөлөө нь дасгалжих процессын үндсэнд хэрэгждэг. Дасгалжилт нь төв мэдрэлийн системд тохируулан, тэнцвэржүүлэх нөлөө үзүүлдэг. Дасгалжилтын үр дүнд үйл ажиллагааны чадвар дээшлэн эрхтэн системийн хоорондын үйлчлэл нэмэгддэг.[2]

Биеийн тамирын дасгалын эмчлэн сэргийлэх үйлчлэл дараах үр дүнд хүргэсэн байна. Тухайлбал:

-Сэтгэл хөдлөлийг тараан хуваарилах

-Биеийн хүчний ажлын чадварыг нэмэгдүүлэх

-Ахуйн ба хөдөлмөрийн ачаалалд дасах

-Дотоод, гадаад сөрөг хүчин зүйлийн нөлөөг тэсвэрлэх чанарыг дээшлүүлэх

-Архаг өвчин ба тахир дутуу болохоос хоёрдогчоор урьдчилан сэргийлэх

Сонсогчийн (оюутан) 21 хоногийн цэргийн хэргийн анхан шатны бэлтгэл сургалтын үр дүн:

Дотоод Хэргийн Их Сургуулийн захирлын А/39 дугаар тушаалын хавсралт 2023-2024 оны хичээлийн жилийн бакалаврын элсэлтийн шалгалтын журмын 8-д заасан бие даалтыг цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу 2 удаа авсан. Бие бялдрын түвшин тогтоох шалгалтыг 09 дүгээр сарын 1-ний өдөр 100 метрийн гүйлт, 1000 метрийн гүйлт, гар дээр суниалт, гэдэс таталт, дүүжинд суниалт, савлуурт суниах, модон ямаанд давтаж харайх, бөхийж гараар газар тулах дасгалуудаар авсан.

[1] Н.Зоригт, Л.Цогтбаатар, Т.Баатар, Ч.Эрдэнэчимэг. (2002). Биеийн тамир эмчилгээ. VIII бүлэг, 168-р нүүр

[2] Н.Зоригт, Л.Цогтбаатар, Т.Баатар, Ч.Эрдэнэчимэг. (2002). Биеийн тамир эмчилгээ. VIII бүлэг, 172-р нүүр

Дүнг хүснэгтээр харуулбал:

№	Рот	Салаа	Сурал цагч-дын тоо	хамрагдсан	A	B	C	D	F	Амжилт	Чанар	Тайлбар
1	1	1	40	40	1	1	4	1	33	17.5 %	5 %	
2		2	41	38	-	-	-	10	28	26,3 %	0 %	Өвчтэй-3
3		3	31	31	-	-	2	2	27	12,9 %	0 %	
4		4	31	30	-	-	3	9	18	40 %	0 %	Өвчтэй-1
5		5	31	31	-	-	2	2	27	12,9 %	0 %	
6		6	39	39	-	1	4	3	31	20,5 %	2,5 %	
7		7	31	31	-	-	4	3	24	22,5 %	0 %	
8	2	1	37	37	-	-	2	3	32	13,5 %	0 %	
9		2	41	40	-	-	3	6	31	22,5 %	0 %	Өвчтэй-1
10		3	31	31	1	1	3	3	23	29 %	6,4 %	
11		4	31	31	-	-	2	5	24	22,5 %	0 %	
12		5	41	41	-	-	-	3	38	7,3 %	0 %	
13		6	23	23	1	1	1	3	17	26 %	8,6 %	
Нийт			448	443	3	4	30	53	353	20,3 %	1,5 %	

Хоёр дахь удаагийн сорилыг 09 дүгээр сарын 21-ний өдөр 100 метрийн гүйлт, 1000 метрийн гүйлт, гэдэс таталт, савлуурт суниах, сандал дээгүүр харайх, бөхийж гараар газар тулах дасгалуудаар авсан.

Дүнг хүснэгтээр харуулбал:

№	Рот	Салаа	Сурал цагчдын тоо	Хамрагдсан суралцагчдын тоо	A	B	C	D	F	Амжилт	Чанар	Тайлбар
1	1	1	40	40	2	2	16	11	9	77,5 %	10 %	

2		2	40	40	4	1	25	4	6	85 %	12,5%	
3		3	31	31	5	2	16	5	3	90 %	22,5 %	
4		4	31	31	6	3	18	3	1	96,7 %	29 %	
5		5	31	31	5	2	9	3	12	61 %	22 %	
6		6	38	38	5	4	17	5	7	81,5 %	23 %	
7		7	31	31	6	8	13	3	1	96 %	45 %	
8	2	1	40	40	5	7	23	3	2	95 %	30 %	
9		2	40	40	4	3	17	7	9	77,5 %	17,5 %	
10		3	31	31	5	2	11	5	8	74,1 %	22,5 %	
11		4	31	30	7	2	11	5	5	83 %	30 %	Өвчтэй-1
12		5	40	40	0	0	31	6	3	92,5 %	0 %	
13		6	24	24	2	2	9	4	7	70,8 %	16,6 %	
Нийт			448	443	56	38	216	64	73	83,6 %	21 %	

Хоёр удаагийн авсан шалгалтаар амжилт-63,3%, чанар-19,5%-аар өссөн үзүүлэлттэй байна.

21 хоногийн хугацаанд өглөөний гимнастик, гүйлтийг тогтмол 3-5км, өдөр бүр биеийн тамирын хичээлийг салаа бүрд 2 цагаар орсон. Биеийн тамирын хичээл нь биеийн ерөнхий хөгжил, цэргийн хэргийн мэдлэг олгох сургалтын хүрээнд орсон. Сургалтын хүрээнд савлуур, дүүжин, модон морь, тэмээн шат, саадын нэгдсэн зурвас зэрэг хичээлүүд орсон. Соёл хүмүүжлийн хичээлээр сагсан

бөмбөг, волейболын тэмцээнүүдийг явуулсан.

Тамирчдыг бэлтгэхэд системтэй дасгалжуулалтын нийт үр дүн, түүний шинжийг илэрхийлж “дасгалжилт”, “бэлтгэлжилт”, “форм” зэрэг нь хэрэглэгддэг. Дасгалжилт хэдий чинээ өндөр түвшинд хүрвэл тамирчин тодорхой ажлын хэмнэлттэй чадварлаг гүйцэтгэж чадна.[1]

Биеийн тамирын боловсролын эрх зүйн зохицуулалт

Үндсэн хуулийн 17 дугаар зүйлийн 2 дахь хэсэгт “...эрүүл мэндээ хамгаалах... нь иргэн бүрийн журамт үүрэг мөн” гэж заасан.

Аливаа улс үндэстний жинхэнэ баялаг бол хүн учраас хөгжлийн төвд хүнийг тавьсан хандлага дэлхий нийтэд түгээмэл дэлгэрч байна. Үүнийг Монгол улсын тогтвортой хөгжлийн баримт бичигт тусгасан олзуурхууштай явдал юм.

Тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал нь урт хугацаанд тогтвортой хөгжлийг хангах үндэсний хэмжээний суурь баримт бичиг юм. Тус үзэл баримтлал нь хүний хөгжлийг хангахад чиглэсэн байна. Энэ нь дэлхийн даяар хэрэгжүүлж байгаа нийтлэг хөгжлийн стратеги буюу дэлхийн тогтвортой хөгжлийн зорилгуудтай салшгүй холбоотой.[2]

“Алсын хараа-2050” Монгол улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлогод биеийн тамирын талаар:

*Зорилт 3.5.*Идэвхтэй амьдралын хэвшилтэй иргэн, гэр бүлийг дэмжиж, биеийн тамир, спортын ээлтэй орчныг бүрдүүлнэ.

Зорилтыг хэрэгжүүлэх үе шат, хүрэх үр дүн

I үе шат (2021-2030):

Биеийн тамир, спортын чанар, хүртээмжтэй, үр дүнтэй тогтолцоог бүрдүүлэх үе.

1.Хүн амд биеийн тамир, спортын үйлчилгээ үзүүлэх төр, хувийн хэвшлийн түншлэлд суурилсан нээлттэй, уян хатан тогтолцоог бүрдүүлнэ.

2.Биеийн тамир, спортын үйлчилгээний чанар, гүйцэтгэлд тулгуурласан санхүүжилт, даатгалын тогтолцоо боловсронгуй болсон байна.

3.Биеийн тамир, спортын салбарт цахим үйлчилгээ нэвтэрч, үндэсний нэгдсэн мэдээллийн сан бүрдсэн байна.

4.Биеийн тамир, спортын салбарын хүний нөөцийн хөгжил, чадавхжуулалт, дэмжлэгийг нэмэгдүүлнэ.

---

[1] Г.Лхагвасүрэн. (2002). Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс. Бүлэг 8, 146-р нүүр

[2] Монгол Улсын Их Хурал, Төрийн байгуулалтын байнгын хороо. (2016). Монгол Улсын тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал-2030. Үндэслэл, хамтрах хүрээ, 20-р нүүр

II үе шат (2031-2040): Идэвхтэй амьдралын хэвшилтэй иргэнийг төлөвшүүлэх биеийн тамир, спортын чанар, үр дүнтэй тогтолцоог хөгжүүлэх үе.

1.Идэвхтэй амьдралын дадал хэвшлийг дэмжих тогтолцоо бүрдэж, хот, суурин газрын орон сууцны хотхон, хороллын төлөвлөлтөд биеийн тамир, спортоор хичээллэх, амьдралын зөв дадал хэвшилтэй болгох олон улсын стандарт, шаардлагад нийцсэн, тохилог, таатай орчныг бий болгоно.

2.Амьдрал, ажил, мэргэжлийн хэв маяг, агуулгын өөрчлөлттэй холбоотойгоор биеийн тамир, спортын тэргүүлэх чиглэлийг хөгжүүлж, авьяасыг дэмжих тогтолцоог бүрдүүлнэ.

III үе шат (2041-2050): Биеийн тамир, спортын идэвхтэй амьдралын хэвшилтэй иргэн, гэр бүл төлөвших үе.

1.Биеийн тамир, спортоор хичээллэх өдөр тутмын амьдралын идэвхтэй дадал хэвшилтэй иргэн, гэр бүлийг төлөвшүүлэхэд хиймэл оюун ухаанд тулгуурласан технологи, үйлчилгээг нэвтрүүлнэ[1] гэж тусгажээ.

Дүгнэлт

Оюутны биеийн тамирын боловсрол, эрүүл мэнд сэдвийн хүрээнд ашигласан хоёр судалгаа болон Дотоод Хэргийн Их Сургуулийн захирлын 2017 оны 04 сарын 29-ны өдрийн А/139 дугаар тушаалын хавсралт Хууль Сахиулахын Их Сургуулийн мэргэжлийн боловсрол, сургалтын журмын 3.4.7-д заасан сургалтын дагуу тоон судалгааг хийж дараах дүгнэлтэд хүрэв. Үүнд:

1. Орчин үеийн техник технологийн нөлөөт амьдралын хэвшил, биеийн тамирын боловсролгүйгээс Монгол улсын нийт хүн амын ½ , тамирчдын 13% нь илүүдэл жинтэй байна.

2. Биеийн тамирын дасгал нь дан ганц эрүүл мэндэд урьдчилан сэргийлэлт болох бус бас эмчилгээний зорилгоор хэрэглэх клиник-физиологийн үндэслэл болдог байна. Үүнийг батлах жишээ нь 21 хоногийн цэрэгжилтийн бэлтгэлийн дараа сонсогчийн биед гарсан өөрчлөлт. 13 салааны нийт 448 сонсогч (оюутан)-оос авсан сорилын амжилт даруй 63,3%-аар, чанар 19,5%-аар өссөн. Системтэй дасгалжуулалтын үр дүн, түүний явцад гарсан бие бялдар, сэтгэхүй, биологийн өөрчлөлтийн нөлөөгөөр бага хугацаанд 63 хувиар амжилт өсжээ.

Иргэний Үндсэн хуулиар хүлээсэн эрүүл мэндээ хамгаалах журамт үүргээ биелүүлэх орчныг төрөөс “Алсын хараа-2050” Монгол улсын урт хугацааны хөгжлийн үзэл баримтлалаар дамжуулан дэмжихээр бодлогын

[1] Монгол Улсын Их Хурын 2020 оны 52 дугаар тогтоолын 1 дүгээр хавсралт., Алсын хараа-2050 Монгол улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлого

баримт бичигт тусгажээ. Гэвч энэ нь бодлогын баримт бичигт тусгагдсанаас нийтээр заавал дагаж мөрдөх хэм хэмжээний горим болгон хуульчлаагүй нь бодит байдал дээр хэрэгжихгүй байх вий гэх айдсыг төрүүлж байна.

Санал

✓ Бакалаврын оюутны биеийн тамирын боловсролын хөтөлбөрийг онол-практик хосолсон болгох

✓ Биеийн тамирын дасгалыг эмчилгээний зорилгоор хэрэглэх клиник-физиологийн үндэслэлийг олон нийтэд таниулах

✓ Монгол улсын тогтвортой хөгжлийн бодлогын баримт бичиг “Алсын хараа-2050”-т биеийн тамирыг дэмжих зорилтуудыг бакалаврын сургалтын хөтөлбөрт тусгах

✓ Биеийн тамирын боловсрол, эрүүл мэндийн талаар зохицуулсан хуулийн төсөл батлах

Эх сурвалж:

1. Ашигласан хууль, хууль тогтоомжийн акт

➢ Монгол Улсын Үндсэн Хууль., 1992 он

➢ Биеийн тамирын тухай хууль., 2003 он

➢ Монгол Улсын Их Хурлын 2020 оны 52 дугаар тогтоолын 1 дүгээр хавсралт“Алсын хараа-2050” Монгол улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлого

➢ Монгол Улсын Их Хурал, Төрийн байгуулалтын байнгын хороо., Монгол улсын тогтвортой хөгжлийн үзэл баримтлал-2030., 2016 он

➢ Дотоод Хэргийн Их Сургуулийн захирлын 2017 оны 04 сарын 29-ны өдрийн А/139 дугаар тушаалын хавсралт Хууль Сахиулахын Их Сургуулийн мэргэжлийн боловсрол, сургалтын журам

2. Ашигласан ном, сурах бичиг

➢ Н.Зоригт, Л.Цогтбаатар, Т.Баатар, Ч.Эрдэнэчимэг “Биеийн тамир эмчилгээ”., УБ., 2002 он

➢ Г.Лхагвасүрэн “Спортын дасгалжуулалтын онолын үндэс”., УБ., 2002 он

➢ Д.Бямбажав, Р.Баярмагнай “Хүч тамирын хичээлээр анхлан суралцагчдын гарын авлага”., УБ., 2012 он

3. Ашигласан цахим эх сурвалж

➢ https://www.legalinfo.mn/annex/?lawid=15406

➢ //mn.wikipedia.org/wiki/

➢ http://hdc.gov.mn/file-category/13/

➢ //mecss.gov.mn/news/250