

ТУСГАЙЛСАН ЧИГ ҮҮРЭГ БҮХИЙ БАЙГУУЛЛАГУУДЫН АЛБА ХААГЧ БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН СУРГАЛТАД ХЯНАЛТ ТАВИХ ШААРДЛАГА

Ё.Отгонбаяр

Дотоод хэргийн их сургуулийн Биеийн тамир, албаны институтын ахлах багш,
цагдаагийн хошууч

Товч агуулга. Цэргийн биеийн тамирын дасгал болон гардан тулааны бэлтгэл тогтмол, системтэй хийлгэж хэвшээгүй үед, хяналтын норм, шалгалтыг тестээр сорил авснаас болж алба хаагчид хэт ачаалал авах, эрхтэн системийн үйл ажиллагаанд нь хямрал үүсэх, элдэв гаж үзэгдэл бий болохын зэрэгцээ, биеийн тамир, тулаанаар хичээллэх дур сонирхолгүй болох явдал сургалтын практикаас ажиглагддаг. Өнөөдөр бүх нийтийн биеийн тамир ба цэрэг, цагдаагийн гардан тулааны сургалт дахь хяналтын тогтолцоог боловсронгуй болгосноор дараах үр дүнд хүрэх боломжтой.

Summary. When military physical exercises and hand-to-hand combat training are not done regularly and systematically, due to the testing of control norms and tests, the servicemen will be overloaded, their organ systems will have a crisis, and strange phenomena will occur. Loss of interest is observed in training practice Today, the following results can be achieved by improving the control system in general physical education and military and police hand-to-hand combat training

Түлхүүр үгс: Хууль сахиулах байгууллагын алба хаагчдын байлдааны болон бие бялдын бэлтгэл

Key word; Combat and physical training of law enforcement officers

Удиртгал: Цэргийн биеийн тамирын дасгал болон гардан тулааны бэлтгэл тогтмол, системтэй хийлгэж хэвшээгүй үед, хяналтын норм, шалгалтыг тестээр сорил авснаас болж алба хаагчид хэт ачаалал авах, эрхтэн системийн үйл ажиллагаанд нь хямрал үүсэх, элдэв гаж үзэгдэл бий болохын зэрэгцээ, биеийн тамир, тулаанаар хичээллэх дур сонирхолгүй болох явдал сургалтын практикаас ажиглагддаг. Өнөөдөр бүх нийтийн биеийн тамир ба цэрэг, цагдаагийн гардан тулааны сургалт дахь хяналтын тогтолцоог боловсронгуй болгосноор дараах үр дүнд хүрэх боломжтой.

1. Бие бялдын бэлтгэлжилтийн сургалтын тогтолцооны үр ашиг дээшилнэ.

2. Хууль сахиулах байгууллагын алба хаагчдын тулааны болон бие бялдын бэлтгэлжилтийн сургалтын хөтөлбөрийн агуулга, хяналтын тогтолцоо, үнэлж дүгнэх арга зүйг боловсронгуй болгоно.

3. ДХИС-ийн сонсогчдын гардан тулаан бие бялдын бэлтгэлжилтийн сургалтыг өнөөгийн бодит шаардлагын хэмжээнд хүргэх боломж бүрдэнэ.

4. Багш, хичээллэгчдийн аль альных нь онол-арга зүйн бэлтгэлийн чадавх дээшилнэ.

5. Ерөнхий ажиллах чадвараар хяналт тавьдаг идэвхгүй аргаас, уг үйл ажиллагааг зохион байгуулах өвөрмөц хэлбэр, бүтцийг бий болгох, сургалтын үе шатаар хяналт тавих, идэвхтэй хяналтын аргад шилжих болно.

Өнөө үед, амьдралын хэв маягийн өөрчлөлт, мэдээлэл, техник технологийн хөгжлөөс шалтгаалан хөдөлгөөний хомсдол нэмэгдэн хүний бие бялдрын хөгжлийн үзүүлэлт буурч, хүчний болон тулааны спортоор хичээллэгч хүүхэд, залуучуудын тоо цөөрч байгааг Олон улсын олимпын хороо хүлээн зөвшөөрч төр, засгийн удирдлагуудад, хүн амын биеийн тамир, спортоор хичээллэх орчин, нөхцөлийг бүрдүүлж, хувь хүн, гэр бүл, хамт олонд эрүүл аж төрөх арга барил, зан үйлийг төлөвшүүлэх замаар хүний хөгжлийг сайжруулах асуудал, тулгамдсан асуудал болоод байна.

Монгол Улсын төрөөс биеийн тамир, спортыг хөгжүүлэхэд анхаарч нийтийн биеийн тамирыг бүх нийтийн үйлс болгох талаар арга хэмжээ авч байгаа боловч, хүн амын бие бялдрын соёл, эрүүл аж төрөх хэв маягийн өсөн нэмэгдэж байгаа хэрэгцээг бүрэн хангаж чадахгүй байна.

Хүн амын дунд биеийн тамир, спортоор тогтмол хичээллэгчдийн тоог нэмэгдүүлэх шаардлага нэмэгдэж байна. 2011 онд хийсэн судалгаагаар хүүхэд, өсвөр үеийнхний 70,2 хувь нь бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн хувьд, тухайн насныхаа бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн дундаж түвшинд хүрэхгүй, хүн амын 28.8 хувь нь илүүдэл жинтэй, хүн амын дөнгөж гуравны нэг нь өдөр тутам дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг, цэргийн албанд татагдаж байгаа залуучуудын 44.8 хувь нь эрүүл мэндийн байдлын улмаас цэргийн албанд тэнцэхгүй дүн гарсан болно.

Мөн хүн амын нас баралт, өвчлөлийн шалтгаанд, хүний амьдралын хэв маяг, зан үйлтэй холбоотой халдварт бус өвчин давамгайлж, хүн амын амьдралын чанар, дундаж наслалтад сөргөөр нөлөөлж байна.

Сүүлийн жилүүдэд хүн ам, ялангуяа хүүхэд, залуучуудын дунд биеийн тамир, спортоор хичээллэх сонирхол нэмэгдэж, биеийн тамир, спорт, чийрэгжүүлэлтийн талаар хамт олон, албан байгууллагаас тодорхой санаачилга өрнүүлж байгаа зэрэг ахиц байгаа боловч, биеийн тамир, спортын салбарт тулгамдсан олон асуудал байна.

Биеийн тамир, спортын төвлөрсөн арга хэмжээний зардлын дөнгөж 4.5 хувийг нийтийн биеийн тамирын арга хэмжээнд зарцуулдаг, 10000 хүн амд спортын 3 заал буюу 800-1000 м², нэг хүнд 22 см² талбай оногдож байгаа зэрэг нь хангалтгүй үзүүлэлт юм.

Сүүлийн жилүүдэд улс орны нийгэм, эдийн засагт хийсэн шинэчлэлийн нөлөөгөөр хүн амын өвчлөл, нас баралтын бүтцэд өөрчлөлт гарч, хүн амын эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний эрэлт, хэрэгцээ өсөн нэмэгдэж байна.

Монгол улсын нийт хүн амын 66.4 хувь нь хот суурин газар, үлдсэн 33.6 хувь нь хөдөө амьдарч байна.

Дундаж наслалт 69.57 болж, эмэгтэйчүүдийн дундаж наслалт 75.49, эрэгтэйчүүдийнх 65.91 байна. Таргалалттай хавсарсан өвчнүүдийн эмгэг жамыг судлахад, биеийн жин ихэссэнтэй холбоотой элэгний дистрофи, зүрхэнд-миокардиодистрофи, бөөрний эмгэгүүд, артроз, артерийн гипертензи, нүүрс усны алдагдал гэх мэт нэлээд олон өөрчлөлтүүд үүсдэг.

Таргалалттай холбоотой судасны болон бодисын солилцооны өөрчлөлтүүдийг «бодисын буюу эдийн солилцооны хам шинж- метаболийн синдром» гэдэг бөгөөд энэ нь, зүрх судасны өвчнөөр нас барах эрсдэлийг ихэсгэдэг. С.В. Булгаковагийн (2000 он) судалгаагаар биеийн жингийн индекс (БЖИ) 25 кг/м² ба түүнээс дээш хүмүүст хэвийн жинтэй хүмүүстэй харьцуулахад чихрийн шижингийн 2-р хэлбэрээр өвчлөх магадлал 9 дахин их, биеийн жингийн индекс 30 кг/м² ба түүнээс дээш бол 40 дахин их байв. Артерийн гипертензитэй (АГ) эрэгтэйчүүдийн 78 хувь, эмэгтэйчүүдийн 64 хувь нь таргалалттай байв.

Таргалалтын үед артерийн даралт ихдэх өвчтэй хүмүүсийн нас баралт 4 дахин их, зүрхний ишеми өвчтэй хүмүүсийн нас баралт 5 дахин их байна. Илүүдэл жинтэй ба таргалалттай хүмүүсийн дундаж наслалт 7-12 жилээр бага байна.

Илүүдэл кг жин бүрд цусан дахь холестеринны концентраци 2мг/дл-ээр ихэсдэг гэсэн судалгаа байдаг байна [19]. ДЭМБ (1994)-ийн дүгнэлтээр биеийн жин 10%-иар нэмэгдэх дутам эрэгтэйчүүдийн 11%, эмэгтэйчүүдийн 7%-д нас баралт ихэсдэг гэжээ.

Зүрх судасны өвчин ба хавдрууд, мөн ямар ч өвчний нас баралтын үед, ямар ч насанд биеийн жин нэмэгдэх дутам нас баралт ихэсдэг нь тогтоогджээ. Таргалалт нь хүмүүсийн хөдөлмөрийн чадвар, хөдөлгөөний идэвх буурах үндсэн шалтгаан болдог.

Мөн тулгуур хөдөлгөөний эрхтэнд ачаалал нэмэгдсэнээс доод мөч, нурууны үе гэмтэх, венийн судасны варикоз үүсэхэд нөлөөлдөг.

БЖИ нэмэгдэх дутам халгаат хүчин зүйлс нэмэгддэг.

БЖИ нэмэгдэх нь доорхи архаг өвчин үүсэх үндсэн эрсдэлт хүчин зүйл болдог, үүнд: Зүрх судасны өвчнүүд, зүрхний өвчин, инсульт нь дэлхийн хүн амын нас баралтын гол шалтгаан болж байгаа бөгөөд жил бүр 17 сая хүн нас барж байна.

Чихрийн шижин өвчин дэлхий нийтийн гол эпидем болж байгаа бөгөөд ДЭМБ-ийн дүгнэлтээр дараагийн 10 жилд уг өвчний улмаас нас баралт 50%-д хүрнэ гэжээ.

Яс булчингийн өвчнүүд, ялангуяа остеоартрит, мөн зарим хавдрууд (хөхний болон бүдүүн гэдэсний, эндометрийн хорт хавдрууд.

Ихэнх таргалалт нь, дан ганц шалтгаанаар үүсдэггүй, гол нөлөөлөх шалтгаан нь гадаад хүчин зүйл (экзоген) амьдралын хэв маяг, дадал зуршил, хөдөлгөөний хомсдол, зөв бус хооллолт зэрэг ордог.

Таргалалт нь, олон өвчний нөлөөлөх хүчин зүйл болдог ба үүнд нэлээд түгээмэл өвчнүүд: атеросклероз, зүрхний шигдээс, артерийн даралт ихдэх зэрэг өвчин орно. Таргалалт нь ихэвчлэн бодисын солилцоо-хоол тэжээлийн тэнцвэр алдагдалтай холбоотой байдаг тул хоол эмчилгээ чухал ач холбогдолтой.

Физикт хөдөлгөөн гэдэг нь бие болон түүний хэсгүүд тодорхой орон зайд байрлалаа өөрчлөхийг хэлдэг.

Бүх хөдөлгөөн нь хүчний үйлчлэлийн үр дүнд буй болдог. Хөдөлгөөнийг голдуу хурд, хурдатгал, шилжилт гэсэн физик хэмжигдэхүүнээр тодорхойлдог.

Эдгээр хэмжигдэхүүн хугацаанаас хамаарсан тэгшитгэлийг хөдөлгөөний тэгшитгэл гэнэ. Мөн аливаа биет нэгэнт хөдөлгөөнд оршиж байвал биет нь тухайн биетийн масс болон хурдаас хамаарсан импульс

буюу хөдөлгөөний тоо хэмжээ гэдэг физик шинж чанарыг олж авдаг.

Хөдөлгөөнийг хурдаар нь жигд ба хувьсах хөдөлгөөн гэж ангилдаг. Биеийн тамир, чийрэгжүүлэлт, спортоор хичээллэх үед хийх дасгал хөдөлгөөнийг дөрвөн үндсэн бүлэгт хуваадаг.

Амьдралын идэвхтэй хэв маяг гэж, өдөр бүр 10 минут буюу түүнээс дээш хугацаанд хэд хэдэн удаа шал угаах, шатаар өгсөж уруудах, гэрээ цэвэрлэх, агаар салхинд зугаалах зэрэг хөнгөнөөс дунд зэргийн идэвх шаардсан хөдөлгөөн хийхийг хэлнэ.

Эрүүл мэндээ бэхжүүлэхэд чиглэсэн идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх гэдэг нь, өдөрт 30 минут, түүнээс дээш хугацаагаар дунд зэргийн идэвх шаардсан хөдөлгөөн болох алхах, гүйх, аялах, морь унах, ногоо арчлах, хүүхэдтэй тоглох гэх мэт биеийн хөдөлгөөн орно. Энэ хөдөлгөөний үед 20-30 минут орчим амьсгал, зүрхний цохилтын тоог нэлээд нэмэгдүүлсэн эрчимтэй алхалтаас аажмаар шогших, гүйх зэрэг хөдөлгөөнийг ажлын байр, ажилдаа ирж очих, амралт чөлөөт цагаараа өөртөө тохируулан хийнэ.

Бие бялдрыг хөгжүүлэхэд чиглэсэн дасгал хөдөлгөөн гэдэг нь, тухайн хүн 20 минут, түүнээс дээш хугацаагаар долоо хоногт тогтмол гурван удаа дунд зэргээс илүү идэвх шаардсан аэробик, усанд сэлэх, балет хийх гэх мэт дунд зэргээс илүү идэвх шаардсан бие бялдраа хөгжүүлэхэд чиглэсэн хөдөлгөөн хийхийг хэлнэ.

Энэ дасгал хөдөлгөөнийг төлөвлөгөөтэй, олон давталттай, эрэмбэ дараалалтай хийдэг Спортын дасгал хөдөлгөөн гэдэг нь теннис, сагсан бөмбөг, усан сэлэлт, бөх гэх мэт биеийн хүч их шаардсан хөдөлгөөнийг хувь хүний бие бялдрын хөгжлийн түвшин, бэлтгэлээс хамааран тодорхой

зорилготойгоор үргэлжлэх хугацаа, ачааллын хэмжээг тохируулан хийхийг хэлнэ. Та хөгширч үхдэггүй хөшиж үхдэг гэдэг үг байдаг билээ.

Эрүүл, чийрэг байдал гэж, хамгийн энгийн ойлголтоор бол өдөр тутмын аливаа үйл явдлыг ямар ч ядралт цуцалтгүйгээр туулж өнгөрүүлэх чадвар юм. Ихэнх хүмүүсийн хувьд “Бие эрүүл чийрэг - формондоо байх” гэдэг нь “өөрийгөө эрүүл байгааг мэдрэх”, “сайхан харагдах” гэсэн утгыг агуулна. Бие бялдар эрүүл, чийрэг байх нь архаг өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлж, эрүүл мэндийг хамгаалан бэхжүүлж, улмаар чанартай урт насалтын гол үндэс суур нь болдог. Ихэнх судалгаагаар биеийн тамир, спортоор тогтмол хичээллэдэг хүмүүс, хөдөлгөөний дутагдалтай хүмүүсээс урт насалдаг болохыг баталсан байдаг.

Дасгал хөдөлгөөн нь зүрх судасны өвчний эрсдэлийг бууруулдаг. Дасгал хөдөлгөөн хийхийн тулд чөлөөт цагаа заавал спорт зааланд өнгөрөөх шаардлагагүй. Бага зэргээр ч гэсэн биедээ тодорхой хэмжээний ачаалал өгч, дасгал хөдөлгөөн хийх нь огт хийхгүй байснаас дээр нь мэдээж.

Яаралгүй алхах, лифтний оронд шатаар өгсөх, дугуйгаар явах, шал угаах г.м. ямар ч хөдөлгөөн таны эрүүл мэндэд тустай.

Бие бялдрын хөгжлийн түвшинг хурд, хүч, тэсвэр, авхаалж самбаа, уян хатан гэсэн 5 чанараар тодорхойлно. Тэсвэр гэдэг нь булчингийн үйл ажиллагааны явцад гарах биеийн ядралтыг эсэргүүцэх чадвар юм. Тэсвэр нь ерөнхий тэсвэр, тусгай тэсвэр гэж хоёр янз байна.

Ерөнхий тэсвэр- энэ нь олон бүлэг булчин оролцож дасгал хийснээр зүрх судас, амьсгалын ба мэдрэлийн системүүдэд өндөр шаардлага

тавигдаж, ажлыг удаан хугацаанд гүйцэтгэх чадвар юм. Тусгай тэсвэр - энэ нь тодорхой хөдөлгөөний үйл ажиллагаатай холбоотой тэсвэр юм.

Тэсвэрийг эрүүл зүрхтэй байснаар хангаж чадна. Бие махбод, хүчилтөрөгчтэй нөхцөлд хийдэг дасгалууд зүрхний хамгийн сайн дасгал болдог. Алхалт, гүйлт, дугуй унах, усанд сэлэх болон аэробик дасгал хийх нь бие махбодын тэсвэрийг нэмэгдүүлдэг.

Хөдөлгөөний эв дүй - энэ нь нарийн төвөгтэй үйлдлийг хөдөлгөөний тэнцвэрээ олж зөв, авхаалжтай гүйцэтгэх чадварыг хэлнэ.

Хүч - гаднын эсэргүүцлийг даван туулах, эсвэл түүнийг булчингуудынхаа хүчээр эсрэг үйлчлэл үзүүлэх чадвар юм. Хүчтэй булчингууд хүнийг сайхан харагдуулдаг.

Уян хатан – хөдөлгөөнийг хамгийн их далайцтай гүйцэтгэх чадварыг уян хатан чанар гэнэ. Уян хатан чанарыг хөгжүүлэхэд сунгалтын дасгалуудыг ашиглана. Сунгалтын дасгалууд нь булчингуудын холбогч зөөлөн эдүүдийг уян зөөлөн сунамтгай болгодог. Хүчтэй, эрүүл, уян харимхай булчингууд нь хөдөлгөөнийг ахмад насанд ч хадгалдаг. Иймээс хөдөлгөөн, эрүүл мэндийн талаар дэлхий нийтийн чиг хандлага өөрчлөгдөж, идэвхтэй хөдөлгөөн нь эрт нас баралтын түвшинг бууруулж, халдварт бус өвчний анхдагч эрсдэлт хүчин зүйл хөдөлгөөний хомсдолоос урьдчилан сэргийлэх арга болж зүрх, судасны болон чихрийн шижингийн тархалт, хүндрэлийг багасгаж, эрүүл мэндийн тусламжийн зардлыг хэмнэж, хүн амын болон хувь хүмүүсийн амьдралын чанарыг дээшлүүлдэг.

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнөөр тогтмол хичээллэж, бие бялдраа эрүүл чийрэг байлгах, эрүүл мэндээ

сайжруулах боломж, бололцоо, хүсэл эрмэлзэл зөвхөн өөрөөс хамаардаг. Хүн амын бие бялдрын түвшин тогтоох сорил нь хурд, хүч, тэсвэр, уян хатан, тэнцвэр, авхаалж самбаа зэрэг хүний бие махбодын үндсэн 5 чанарыг тодорхойлох хамгийн энгийн хялбар аргаар, ямар ч насны хүн өөрөө өөрийгөө тодорхойлох бүрэн боломжтой юм. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилыг үнэн зөв өгснөөрөө, илүүдэл жин, хөдөлгөөний идэвх, бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшинг тодорхойлохоос гадна бие бялдрын сул хөгжсөн эсэхийг олж мэдэх, хөгжүүлэхэд анхаарал тавьж, амьдралынхаа эрүүл хэв маягийг төлөвшүүлэх, өөрийн нас, хүйс, ажил мэргэжил, бие бялдрын чанар тус бүрийн онцлогт тохирсон дасгал хөдөлгөөнөөр өдөр тутмын идэвхтэй хөдөлгөөний хэрэгцээг хангах, эрүүлжин чийрэгжих хувь хүний болоод нийгэм эдийн засгийн хөгжил, үндэсний аюулгүй байдлыг бэхжүүлэхэд ихээхэн ач холбогдолтой юм. Хүн бүр өөрийн амьдралын хэв маягт нийцсэн бие бялдрын түвшинтэй байх шаардлагатай. Ахмад настай хүн өдөр тутам дэлгүүр явж хүнсээ цуглуулах, хоолоо хийх, гэрээ цэвэрлэх зэрэг ажлыг хийж чадаж байвал хангалттай хөдөлгөөнтэй байна гэж үздэг ба тэнхлүүн биетэй ч гэж ярьдаг.

Харин тамирчин хүн тэмцээн уралдаандаа амжилт гаргахын тулд өдөр тутмын бэлтгэл сургуулилт, дасгал хөдөлгөөний тусгай хөтөлбөрөөр хичээллэх шаардлагатай байдаг. Энэ нь хүн бүрт өөрийн түвшний хөдөлгөөн, дасгал шаардлагатайг харуулж байна.

Цаг хугацаа өнгөрөх тусам хүний бие бялдрын идэвх өөрчлөгддөг. Энэ нь хүний нас, биеийн жин, биеийн

бүтэц, бухимдал, эрүүл мэндийн ерөнхий байдлаас хамаардаг.

Гэхдээ ямарч насанд, ямар ч нөхцөлд байсан хүн идэвхтэй амьдралд тэмүүлэх хэрэгтэй. Ингэхийн тулд дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх хэрэгтэй юм. Үүнээс хөдөлгөөнд дэг баримтлах гэдэг асуудал гарч ирнэ.

Хөдөлгөөний дэгийн тухай ойлголт, эрүүл чийрэг байхын тулд хөдөлгөөний дэгийг баримтлах хэрэгтэй. Хөдөлгөөн бага болох нь биеийн олонхи эрхтний ялангуяа зүрх судасны болон амьсгалын эрхтний үйл ажиллагаанд нөлөөлдөг.

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн нь хүний сэтгэлзүйд эергээр нөлөөлнө. — Бие даасан байдлыг дээшлүүлэх — Ганцаардлаас сэргийлэх — Өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх. — Бухимдал, сэтгэл хямралыг арилгах — Өөдрөг дүр төрхийг бүрдүүлэх — Эрүүл мэндийг бэхжүүлнэ. Бүх насны хүмүүс өөрийн амьдрах хугацаандаа тогтмол биеийн хөдөлгөөн хийж байдаг. Хөдөлгөөн нь хүний амьдралын маш чухал зүйлийн нэг бөгөөд хүн зорилготойгоор хөдөлгөөнөө идэвхжүүлдэг- хашаа хороо, зам талбай цэвэрлэх, ногоо тарьж арчлах зэрэг нь бүгд идэвхтэй хөдөлгөөн болдог.

Харин орчин үед хүмүүсийн ахуй амьдралд автомат ажиллагаатай, хөдөлмөр хөнгөвчилсөн олон төрлийн багаж төхөөрөмж нэвтэрснээр өдөр тутам хийж байдаг идэвхтэй хөдөлгөөн эрс багассан байна. Ихэвчлэн суугаа ажилтай байдаг албан хаагчид нь цахилгаан шат хэрэглэхгүйгээр шатаар өгсөх, хэн нэгнийг утсаар бус очиж дуудах зэрэг энгийн үйлдлүүд нь хөдөлгөөний идэвхтэй байдлаа хадгалахад их тустай юм. Хөдөлгөөн дутагдсанаар, нас богиносно. Өдөрт 6-гаас илүү цагаар сууж ажилладаг эмэгтэйчүүд жирийн эмэгтэйгээс эрт

хөгширдөг байна. Иймд ядаж л ажлын зав зай, завсарлагаагаар биеийн тамирын энгийн дасгалууд хийж байхыг хичээх хэрэгтэй. Стресст орно, бага хөдөлгөөн гэдэг бол бага цусны эргэлт гэсэн үг юм. Цус бага эргэлдэнэ гэдэг нь, таны эрүүл мэндэд хортой. Учир нь таны сэтгэлийг тааламжтай сайхан болгодог, тайвшруулж амраадаг гормон биеэр тань бага гүйж байна гэж ойлгож болно. Чихрийн шижингээр өвчилнө зүрхний өвчлөх эрсдэл нэмэгдэнэ.

Суугаа ажилтай хүн жирийн хүнээс чихрийн шижин тусах магадлал нь 7 хувиар илүү байдаг. Учир нь таны цусанд хуримтлагдсан сахарыг зарцуулахад шаардагдах идэвхтэй хөдөлгөөн дутсаных юм.

Сахараас гадна, цусан дахь холестерин хэмжээг ихэсгэдэг нэг хүчин зүйл бол яахын аргагүй, суугаа амьдралын хэв маяг юм. Энзимийн үйл ажиллагааг 90% хүртэл буруулдаг тул биед орсон өөх тосыг энергид хангалттай зарцуулж чаддаггүй. Илүүдэл жинтэй болох, хөдөлгөөний дутагдал нь өнөө үед бараг чимээгүй тахал болоод байна. Хөдөлгөөн дутагдахад мэдээж, хангалттай хэмжээний калорийг биеэсээ гадагшлуулж, шатааж чадахгүйд хүрнэ.

Энэ нь таргалах, өөхлөхөд хүргэдэг. Бодисын солилцоо удааширна. Хоолоо хичнээн багасгалаа ч хөдөлгөөн бага бол, таны жинд нэг их дорвитой өөрчлөлт гарахгүй нурууны мөгөөрс шохойжно. Хүний бие өдөржин суухад зориулагдаагүй. Тиймээс удаан хугацаагаар суух нь ташаа, нурууны ясанд ихээхэн хэмжээний даралт учруулдаг учир тэр хэсэг өвчилж, гэмтэх магадлалтай.

Биеийн тамир ба урт наслалт ихэнх судалгаагаар, биеийн тамир, спортоор тогтмол хичээллэдэг хүмүүс,

хөдөлгөөний дутагдалтай хүмүүсээс урт насалдаг болохыг баталсан байдаг. Дасгал хөдөлгөөн нь зүрх судасны өвчний эрсдэлийг бууруулдаг. Дасгал хөдөлгөөн хийхийн тулд чөлөөт цагаа заавал спорт зааланд өнгөрөөх шаардлагагүй.

Бага зэргээр ч гэсэн биедээ тодорхой хэмжээний ачаалал өгч, дасгал хөдөлгөөн хийх нь огт хийхгүй байснаас дээр нь мэдээж. Яаралгүй алхах, лифтний оронд шатаар өгсөх, дугуйгаар явах, шал угаах г.м. ямар ч хөдөлгөөн таны эрүүл мэндэд тустай байдаг. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшин хүн бүр өөрийн амьдралын хэв маягт нийцсэн бие бялдрын түвшинтэй байх шаардлагатай.

Ахмад настай хүн, өдөр тутам дэлгүүр явж хүнсээ цуглуулах, хоолоо хийх, гэрээ цэвэрлэх зэрэг ажлыг хийж чадаж байвал хангалттай хөдөлгөөнтэй байна гэж үздэг ба тэнхлүүн биетэй ч гэж ярьдаг. Харин тамирчин хүн, тэмцээн уралдаандаа амжилт гаргахын тулд өдөр тутмын бэлтгэл сургуулилт, дасгал хөдөлгөөний тусгай хөтөлбөрөөр хичээллэх шаардлагатай байдаг. Энэ нь, хүн бүрд өөрийн түвшний хөдөлгөөн, дасгал шаардлагатайг харуулж байна.

Цаг хугацаа өнгөрөх тусам хүний бие бялдрын идэвх өөрчлөгддөг. Энэ нь хүний нас, биеийн жин, биеийн бүтэц, бухимдал, эрүүл мэндийн ерөнхий байдлаас хамаардаг. Гэхдээ ямар ч насанд, ямар ч нөхцөлд байсан хүн идэвхтэй амьдралд тэмүүлэх хэрэгтэй. Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэснээр дараах ач холбогдолтой.

Үүнд: Бие махбодын үйл ажиллагааг сайжруулснаар: — Яс шөрмөсийг чангаруулж, бат бөх болгоно — Булчингийн хүч, тэсвэрийг сайжруулна — Булчин, үе мөчийг уян болгоно — Хоол боловсруулах үйл ажиллагааг сайжруулна — Мэдрэл сэтгэцийн үйл ажиллагааг сайжруулна — Гэмтэхээс сэргийлнэ — Хүч тэнхээтэй, энергитэй болно. Эрүүл мэндийг сайжруулсанаар: — Цусны даралтыг багасна — Уушги, зүрхний үйл ажиллагаа сайжирна — Дархлал сайжирна — Биеийн эсэргүүцэл нэмэгдэнэ — Таргалахаас сэргийлнэ. — Нурууны өвчин багасна. Оюун ухаан, нийгмийн идэвх, сэтгэл санааны байдлыг дээшлүүлснээр: — Өөрийн имиджийг сайжирна — Оюун ухааны чадамжийг дээшилнэ — Бухимдлыг багасгаж, сэтгэл гутралаас гарна — Сэргэлэн, гавшгай болгоно — Сайн, бат бэх нойрсоно — Нийгмийн идэвх сайжрах болно. Бие бялдартаа анхаарч эрүүл, чийрэг байлгах нь аливаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, амьдралын цаг мөч бүрийг эрч хүч дүүрэн өнгөрүүлэх нөхцөл бололцоо бүрдүүлэх явдал юм.

Ихэнх хүмүүсийн хувьд “Бие эрүүл чийрэг - формондоо байх” гэдэг нь “өөрийгөө эрүүл байгааг мэдрэх”, “сайхан харагдах” гэсэн утгыг агуулна. Бие бялдар эрүүл, чийрэг байх нь архаг өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлж, эрүүл мэндийг хамгаалан бэхжүүлж, улмаар чанартай урт наслалтын гол үндэс суур нь болдог.