



МОНГОЛ УЛСЫН
ЗАСГИЙН ГАЗАР
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ЯАМ



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ
ДЭМЖИХ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

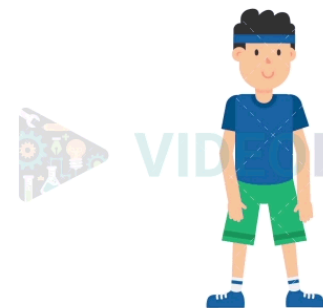
БИЕ БЯЛДРЫН ХӨГЖИЛ ЧИЙРЭГЖИЛТИЙН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛ

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗРЫН МЭРГЭЖИЛТЭН Г.ИТГЭЛ

2022 ОН



1. Бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил гэж юу вэ?
2. Яагаад сорил зохион байгуулах шаардлагатай вэ?
3. Сорилын үр дүн
4. Авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээ



БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТЫН ТУХАЙ ХУУЛЬ



13 дугаар зүйл. Аж ахуйн нэгж, байгууллага дахь биеийн тамир, спортын үйл ажиллагаа

Хэвлэх 13.1. Өмчийн бүх хэлбэрийн аж ахуйн нэгж, байгууллага нь биеийн тамир, спортын чиглэлээр дараахь арга хэмжээг хэрэгжүүлнэ:

13.1.1. ажлын байрны онцлог нөхцөлтэй уялдуулан ажиллагсдын идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэх орчин бүрдүүлэх;

13.1.2. ажиллагсдын идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллүүлэх төлөвлөгөө гарган ажиллах, спортын тэмцээн зохион байгуулах;

13.1.3. байгууллагын нийт төсвөөс ажиллагсдын идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхэд зарцуулах;

13.1.4. ажиллагсдын бие бялдрын түвшин тогтоох, байгаа түвшингээс бууруулахгүй байх, ахиулах арга хэмжээг тогтмол хэрэгжүүлэх;

13.1.5. сайн дурын үндсэн дээр биеийн тамирын арга зүйч ажиллуулах.



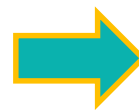
ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН ЗАРЛИГ НИЙТИЙН БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ТУХАЙ

2010 оны 03 дугаар сарын 26-ны өдөр Төрийн ордон, Улаанбаатар хот

Дугаар 53

Хүүхэд, залуучуудыг нийтийн биеийн тамираар хичээллүүлэх, эрүүл чийрэг бие бялдар, өв тэгш хүмүүжлийг төлөвшүүлэх, олимп, тив, дэлхийн спортын уралдаан, тэмцээнд амжилттай оролцох баг, тамирчдыг бэлтгэх үндсийг бий болгох зорилгоор "Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн тухай" хуулийн 12 дугаар зүйлийн 12 дахь хэсгийг үндэслэн **ЗАРЛИГ БОЛГОХ** нь:

1. Монгол Улсын хүн амын орчин үеийн эрүүл амьдралын хэв маяг, зан үйлд сургах, аливаа саад, бэрхшээлийг даван туулах бие, сэтгэлийн тэсвэр хатуужилтай шинэ үеийг бий болгох зорилгоор "Хүн амын бие бялдрын хөгжил, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил"-ыг Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн санаачилгаар жил бүрийн дөрөвдүгээр сард явуулж, үнэлэлт, дүгнэлтийг үндэслэн шаардлагатай арга хэмжээг авч ажиллахыг Монгол Улсын Засгийн газарт чиглэл болгосугай.
2. Биеийн тамир, спортыг нийтийн үйл хэрэг болгох зорилгоор дунд болон их, дээд сургуулиудад биеийн тамир, спортыг сургалтын тэргүүлэх чиглэл болгож, сурагч, оюутнуудыг спортоор хичээллэх таатай орчин нөхцлөөр хангах, спортын хамтлаг, клубын тогтолцоог нэвтрүүлж ажиллахыг төрийн болон төрийн бус байгууллага, тамирчид, багш дасгалжуулагчид, бизнесийн бүх байгууллага, нийт ард иргэдэд уриалсугай.

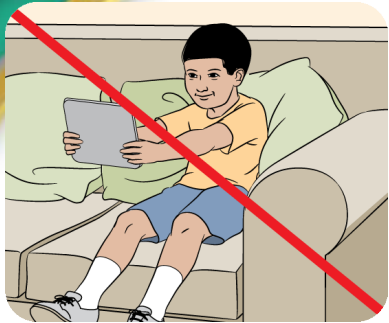


Аймгийн Засаг даргын
2010 оны 105 дугаар
захирамж



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.

ХЭВ МАЯГИЙГ ӨӨРЧЛӨХ



ЗӨВ ДАДАЛД СУРГАХ



ЕРӨНХИЙ МЭДЭЭЛЭЛ



МОНГОЛЫН
ХУГААНЫ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ТӨВ



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ДЭМЖИХ САН



ЕРӨН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

- 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.

ЕРӨНХИЙ МЭДЭЭЛЭЛ



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ЯАМ



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ДЭМЖИЛ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

ДЭМБ-аас хөдөлгөөнийг дараах 4 хэсэгт ангилсан.

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

ОНЦЛОГ



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДЭЙН
ТӨВ



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ДЭМЖИЛ САН



ОРГСОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

3-5 настай биеийг тогтмол чийрэгжүүлэх, үндсэн хөдөлгөөнийг хөгжүүлэх, биеийн галбирт илүү анхаарах, зөв суух, зөв алхах, нуруугаа эгц авч явахад анхаарах

6-9 насанд нурууны яс булчин уян зөөлөн тул ширээний ард буруу сууснаас муруйж бөгтөр болох тохиолдол байдаг

12 наснаас эхлэн булчингийн сунгалтын хүчдэл эсэргүүцэл үзүүлдгийг анхаарч уян хатан чанар хөгжүүлэх дасгалыг түлхүү оруулах

13-14 насанд булчингийн агшилтын хурд дээд хэмжээнд хүрдэг. Хүч хурд гавшгай чанарыг хөгжүүлэхэд илүү анхаарах

15-17 насанд булчингийн жин нэмэгдэж, зүрх судас мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагаа тогтворжиж хүч хурд шаардсан дасгал хөдөлгөөн хийх чадвартай болсон байдаг.

16-18 насанд хөлийн улны ясжилт гүйцэт хөгждөг тул 80 см-ээс дээш өндрөөс үсрэлт хийлгэж болохгүй.

ХҮҮХДИЙН ӨВЧЛӨЛ



Хүүхэд, өсвөр үеийнхний өвчлөлийн тэргүүлэх шалтгаан, насны бүлгээр, тухайн насны 10 000 хүүхдэд, 2021 он (Амбулатори)

	1-4 нас	5-9 нас	10-14 нас	15-19 нас
Амьсгалын тогтолцооны өвчин	1442.8	632.2	528.5	548.1
Хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин	884.1	1103.2	894.6	1106.5
Халдварт ба шимэгчит зарим өвчин	1093.2	1207.0	1243.9	1439.5
Гэмтэл, хордлого ба гадны шалтгаант бусад тодорхой эмгэг	595.1	320.9	353.8	484.6
Чих ба хөхлөг сэртэнгийн өвчин	148.3	166.6	135.1	119.8
Арьс ба арьсан доорх эслэгийн өвчин	477.5	332.7	404.0	563.0

1-4 насны 10 000 хүүхдэд ногдох өвчлөлд гүйлсэн булчирхайн үрэвсэл, 5-9, 15-19 насны хүүхдийн өвчлөлд шүдний цооролт, шүд ба дайврын эмгэг тэргүүлэх шалтгаан болж байна.

	Тэргүүлэх шалтгаан
	Хоёрдугаар шалтгаан
	Гуравдугаар шалтгаан

АЧ ХОЛБОГДОЛ



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ТӨВ



ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ДЭМЖИЛ САН



ОРГОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

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

СОРИЛ АВАХАД АНХААРАХ



- Багш сурагчдынхаа эрүүл мэндийг сайтар хянаж, зөвхөн эмчийн зөвшөөрөлтэй эрүүл хүүхдүүдийг сорилын хяналтад оруулна.
- Биеийн тамирын хичээлд ордоггүй хүүхдүүдийг өвчний ангиллаар бүлэг болгон зарим нэг сорилоос чөлөөлнө.
- Эрүүл мэндийн 3, 4-р бүлэгт хамрагддаг хүүхдүүдийг сорилын хөтөлбөрөөс бүрэн чөлөөлж, эмчилгээний биеийн тамираар хичээллүүлнэ
- Сорил авах өдөр халуунтай буюу өвчтэй байвал сорилыг авч болохгүй.
- Сорилыг зааврын дагуу хянаж, үнэлгээ өгнө
- Сорил авахын өмнө буюу дараа халаалтын дасгал хийнэ
- Сорилын гүйлтийг хамгийн сүүлд авах ба бусад сорилыг хаанаас нь ч эхлэн авч болно.

3-5 НАС



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДЭЙН
ТӨВ



ЭРҮҮЛ МЭНДЭЙН
ДЭМЖЛЭГ САН



ОРХОН АЙМГИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДЭЙН ГАЗАР

1. Хурд /10 метрийн гүйлт/
2. Хүч /Саадыг давж үсрэх, байрнаас уртад үсрэх/
3. Авхаалж самбаа /Сагсанд бөмбөг оруулах, самбарт бөмбөг оруулах/
4. Тэнцвэр /Нэг хөлөө нугалан өргөж зогсох/

ҮНЭЛГЭЭ

Маш сайн

Хангалттай

Дэмжлэг хэрэгтэй

6-8 НАС

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

ҮНЭЛГЭЭ

Маш сайн

Хангалттай

Дэмжлэг хэрэгтэй



9-11 НАС



1. Хурд /Нам гараанаас 50 метрийн гүйлт/
2. Хүч /Гар дээр суниах, байрнаас уртад үсрэх/
3. Тэсвэр /Эрэгтэй 1500, эмэгтэй 1000 метрийн зайн гүйлт/
4. Авхаалж самбаа /Бай онох, хавсралттай шилжилт хийх алхаа/
5. Уян хатан /Суугаа байдлаас бөхийх/

ҮНЭЛГЭЭ

Маш сайн

Хангалттай

Дэмжлэг хэрэгтэй

12-17 НАС



1. Хурд /Нам гараанаас 50 метрийн гүйлт/
2. Хүч /Байрнаас уртад харайх, гар дээр суниах/
3. Тэсвэр /Эрэгтэй 1500, эмэгтэй 1000 метрийн гүйлт/
4. Авхаалж самбаа /Бай онох, хавсралттай шилжилт хийх/
5. Уян хатан /Суугаа байдлаас бөхийх/

ҮНЭЛГЭЭ

Маш сайн

Хангалттай

Дэмжлэг хэрэгтэй

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	6-8 нас	6-8 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
		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

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



ХҮН БҮРИЙН ХИЙЖ ХЭВШҮҮЛЭХ ЗҮЙЛС



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

- Сорилын үнэлгээгээр хангалтгүй үнэлгээ авсан албан хаагчид болон хүүхдүүдийг эрүүл мэндийн үзлэг шинжилгээнд хамруулж, юунаас шалтгаалж байгааг илрүүлэх
- Шалтгааныг тодруулах /хөдөлгөөний хомсдол, ажлын онцлог, автомашины хэрэглээ, хооллолт, стресс/
- Нас насанд тохирсон биеийн тамирын сонгомол дасгал хөдөлгөөнийг хийж хэвшүүлэх
- Биеийн жингийн индексээр туранхай болон таргалалтыг илрүүлж тохирсон ажлууд зохион байгуулах
- Ажлын байрны дасгал хөдөлгөөнийг хийж хэвших
- Хоол зүйч, сэтгэл зүйчтэй хамтарсан зөвлөгөө өгөх
- Биеийн тамир спортын газар, Эрүүл мэндийн газартай хамтран ажиллах
- Жил бүрийн сорилын үнэлгээг мэдээллийн сан болгон хадгалах
- Сорилын үнэлгээгээр хангалтгүй үнэлэгдсэн хүүхдүүдэд эцэг эх болон байгууллагын зүгээс арга хэмжээ зохион байгуулах
- Өмнөх жилийн үзүүлэлтээс ахиулах

ХҮН БҮР ЭРҮҮЛ ЭНХ БАЙГААСАЙ

