



БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН УЛСЫН ХОРОО  
ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗАР

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗАР

БАЙГУУЛЛАГЫН БҮТЭЦ, ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ЧИГЛЭЛ



БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН  
ДАСГАЛЖУУЛАГЧ БАГШ Э.МӨНГӨНЦЭЦЭГ

# БАЙГУУЛЛАГЫН АЛСЫН ХАРАА, ЭРХЭМ ЗОРИЛГО

## Алсын хараа

- Идэвхтэй амьдралын хэвшилтэй иргэн, гэр бүлийг дэмжиж, биеийн тамир, спортын ээлтэй орчныг бүрдүүлнэ.
- Монгол Улсын Их хурлын 2020 оны 05 дугаар сарын 13-ны өдрийн “Алсын хараа-2050” Монгол Улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлого батлах тухай 52 дугаар тогтоолын 1 дүгээр хавсралтаар батлагдсан “Алсын хараа-2050” монгол улсын урт хугацааны хөгжлийн бодлого”-ын “Амьдралын чанар ба дундаж давхарга” гуравдугаар бүлэг эрүүл, идэвхтэй амьдралын хэв маяг гэсэн хэсгийн зорилт 3.5 дахь хэсэг биеийн тамир, спортын салбарын алсын харааг тодорхойлсон

## Эрхэм зорилго

- Агентлагийн эрхэм зорилго нь хөгжлийн чиг хандлага, хүн амын хэрэгцээнд нийцүүлэн биеийн тамир, спортын салбарын бодлогын үр нөлөөг дээшлүүлэн олон талт, тэгш, хүртээмжтэй чанартай үйлчилгээг хэрэгжүүлэх замаар бие бялдрын боловсролтой, ёс суртахууны төлөвшилтэй, эрүүл чийрэг иргэнийг төлөвшүүлэхэд оршино.

# УДИРДЛАГЫН БҮТЭЦ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ТОХИРУУЛАГЧ АГЕНТЛАГ

**БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН  
УЛСЫН ХОРОО**



Дорноговь аймгийн  
ЗДТГ /НБХ/



Дорноговь аймгийн  
Биеийн тамир, спортын газар



**СУМД**

# БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН ХАРЬЯА ОБЕКТУУД



**Спорт цогцолбор**



**Спортын ордон**

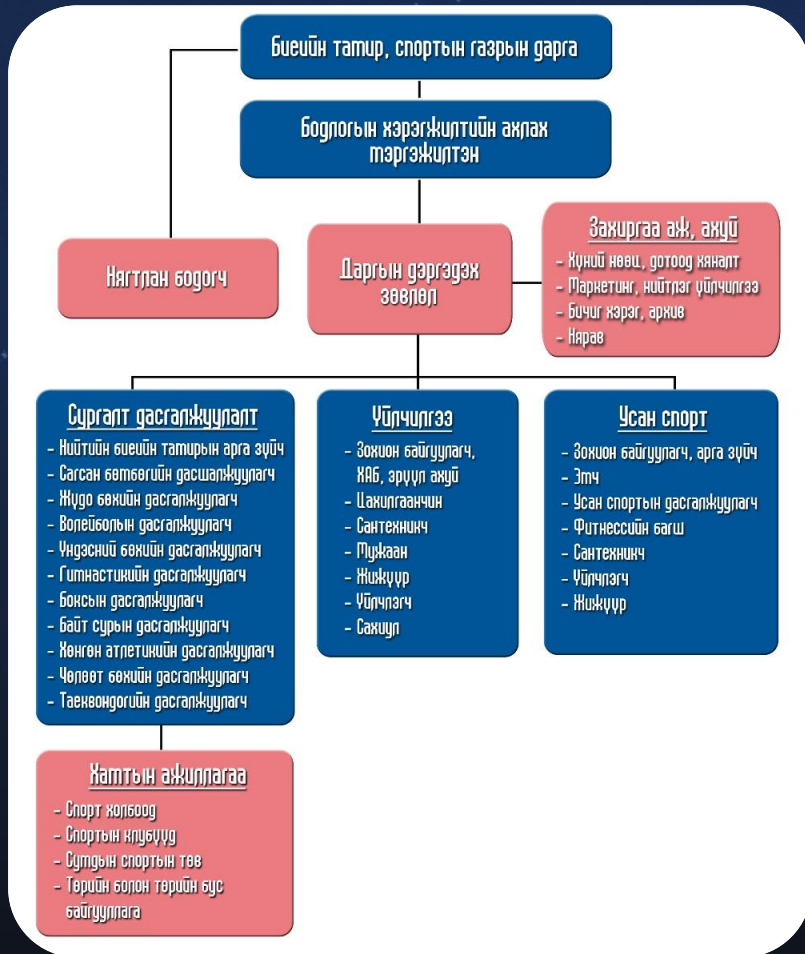


**УССТөв**



**Цэнгэлдэх хүрээлэн**

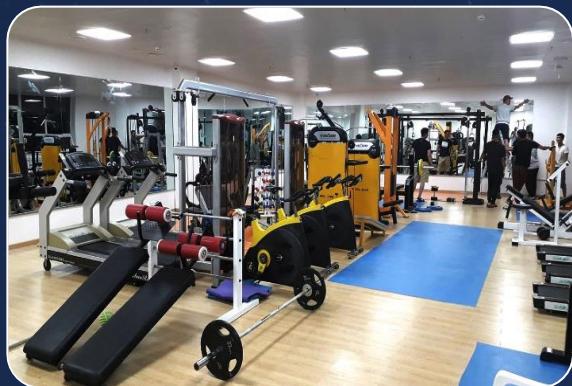
# БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН БҮТЭЦ, УДИРДЛАГЫН ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТ



Бүтэц

- Бүтэц
- Бүтэц
- Бүтэц
- Бүтэц

## БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН ДЭРГЭДЭХ ДУГУЙЛАНГУУД



Спорт цогцолборт Фитнесс клуб, жүдо, чөлөөт бөх, сагсан бөмбөг, бокс, шагайн харваа, волейбол, үндэсний бөх, шатар, даам, ширээний теннис зэрэг дугуйлангууд 7 хоног бүр хичээллэж байна.

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР



2022 ОНЫГ БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРААС  
ӨСВӨРИЙН ТАМИРЧДЫГ ДЭМЖИХ ЖИЛ БОЛГОН ЗАРЛАСАН

# “ХҮҮХЭД ХӨГЖИЛ-2022” ЗОРИЛТОТ ЖИЛИЙН ХҮРЭЭНД

2022 ОНЫГ БИЕИЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРААС ӨСВӨРИЙН ТАМИРЧДЫГ ДЭМЖИХ ЖИЛ

Өсвөрийн тамирчдыг дэмжиж шигшээ баг бүрдүүлэх, амжилтыг ахиулах, тэмцээн уралдаанд оролцох идэвхийг сайжруулах зорилгоор секц, дугуйлангуудыг үнэ төлбөргүйгээр хичээллүүлж, материаллаг баазыг бэхжүүлэх, орчин нөхцлийг сайжруулахад ихээхэн анхаарч ажиллаж байна. Энэ нь тамирчдын амжилтанд ахиц дэвшил болж байна.



МОНГОЛ УЛСЫН ӨСВӨР ҮЕИЙН УЛСЫН  
АВАГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН-2022



# “ХҮҮХЭД ХӨГЖИЛ-2022” ЗОРИЛТОТ ЖИЛИЙН ХҮРЭЭНД

## 2022 ОНЫГ БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРААС ӨСВӨРИЙН ТАМИРЧДЫГ ДЭМЖИХ ЖИЛ



БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗАР СПОРТЫН ХОЛБООД КЛУБУУДТЭЙ ХАМТРАН СПОРТЫН ТӨРӨЛ АРГА ХЭМЖЭЭГ СУРТАЛЧИЛАХ ӨДӨРЛӨГИЙГ СПОРТ ЦОГЦОЛБОРЫН ГАДНА ТАЛБАЙД ЗОХИОН БАЙГУУЛЛАА. Энэ үеэр тухайн спортын чиглэлээр цаашид сонирхон хичээллэх сонирхолтой хүүхэд багачуудыг бүртгэж, зарим нэг спортын төрлөөр тэмцээн уралдааныг зохион явууллаа.



# ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН АВАРГЫН ТЭМЦЭЭНҮҮД



Жүдо бөхийн Өсвөрийн аймгийн аварга шалгаруулах тэмцээн өнгөрөгч амралтын өдрүүдэд амжилттай зохион байгуулагдлаа. Тэмцээнд 5 багийн 120 гаруй тамирчид авхаалж самбаа хурд хүчээ сорин өрсөлдсөн



•2022 оны Дорноговь аймгийн Гандболын Өсвөр үеийн аварга шалгаруулах тэмцээн 14-15 нас, 16-18 насны ангилалаар Дорноговь аймгийн Спорт цогцолборт амжилттай зохион байгуулагдлаа.



Өсвөрийн аймгийн аварга шалгаруулах 100 буудалт даамын тэмцээнийг аймгийн зохион байгуулагдлаа.



Дорноговь аймгийн боксчдын анхны алтан медальт, Монголын пионер сурагчдын анхдугаар спартакиадын аварга, спортын мастер Б.Доржсүрэнгийн нэрэмжит Дорноговь аймгийн аварга шалгаруулах Өсвөрийн боксчдын тэмцээн



# ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН АВАРГЫН ТЭМЦЭЭНҮҮД

ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН АВАРГА  
ШАЛГАРУУЛАХ ЧӨЛӨӨТ БӨХИЙН  
ТЭМЦЭЭН



ЧӨЛӨӨТ БӨХИЙН ӨСВӨРИЙН УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭНД  
ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БАГ ТАМИРЧИД АМЖИЛТТАЙ ОРОЛЦЛОО.



УЛСЫН ИХ ХУРЛЫН ДАРГА АСАН, ШАТРЫН НЭРТ ЗУТГЭЛТЭН Д. ЛҮНДЭЭЖАНЦАНГИЙН НЭРЭМЖИТ  
ӨСВӨРИЙН ШАТАРЧДЫН БАГИЙН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН



# ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН АВАРГЫН ТЭМЦЭЭНҮҮД

МОНГОЛ УЛСЫН ӨСӨХ ИДЭР, УЛАМ  
НЭМЭХ ХАРЦАГА АЛТАНБАГАНЫН  
ЦАЦАБШИРЫН НЭРЭМЖИТ ҮНДЭСНИЙ  
БӨХИЙН ӨСВӨРИЙН БАРИЛДААН



U13 УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ САГСАН БӨМБӨГИЙН ТЭМЦЭЭН



# ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН АВАРГЫН ТЭМЦЭЭНҮҮД

“ЗҮҮН БҮСИЙН ШИРЭЭНИЙ ТЕННИСНИЙ ӨСВӨРИЙН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН-2022”  
ТЭМЦЭЭНД ХЭНТИЙ, СҮХБААТАР, ДОРНОД, ГОВЬСҮМБЭР, ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН 8-18 НАСНЫ  
126 ТАМИРЧИД ОРОЛЦСОН.



# ӨСВӨРИЙН АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН АВАРГЫН ТЭМЦЭЭНҮҮД

ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН ГАНДБОЛЫН ӨСВӨР ҮЕИЙН  
АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН 14-15 НАС, 16-18  
НАСНЫ АНГИЛАЛААР ЗОХИОН БАЙГУУЛАГДЛАА.



“ДОРНОГОВЬ ЦОМ”-2022 ХОЛИМОГ НАСНЫ БОКСЫН  
АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ОЛОН ХОТЫН НЭЭЛТТЭЙ  
ТЭМЦЭЭН



# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР



НИЙТИЙН БИЕЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ  
ЧИГЛЭЛЭЭР ХИЙГДСЭН АЖЛУУД

# НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛЭЭР ЗОХИОН БАЙГУУЛАГДСАН АЖЛУУД

**“ЭРҮҮЛ МЭНДИЙНХЭЭ ТӨЛӨӨ АЛХАНГАА  
ЯРИЛЦЪЯ”** УРИАН ДОР ДАРХЛААГ ДЭМЖИХ  
ЦАХИМ АЛХАЛТЫН 7 ХОНОГ АЯН

**“ИЛҮҮДЭЛ ЖИНГҮЙ-ЭРТЭЧ МОНГОЛ”**  
НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫН  
АРГА ХЭМЖЭЭ

**“ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН ХИЙЦГЭЭЭ”**  
САРЫН АЯН

**“ИРГЭДИЙН СПОРТЫН НААДАМ”**  
БИЕИЙН ТАМИРЫН АРГА ХЭМЖЭЭ

**“ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЦАХИМ ГҮЙЛТ”**  
БИЕИЙН ТАМИРЫН АРГА  
ХЭМЖЭЭ

**“ӨРТӨӨТ МАРАФОН”**  
НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫН АРГА  
ХЭМЖЭЭ

**“АЖЛЫН БАЙРАНД ХИЙХ ДАСГАЛУУД”**  
/ВИДЕО БИЧЛЭГҮҮД/

**“ЦАХИМ ГИМНАСТРАДА”** БИЕИЙН  
ТАМИРЫН АРГА ХЭМЖЭЭ

**“ДОРНОГОВЬ-БАГА ОЛИМП”**  
БИЕИЙН ТАМИРЫН АРГА ХЭМЖЭЭ

**“ХИЙН ДАСГАЛЫН АЙМГИЙН АВАРГА”**  
ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН



# НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛЭЭР

"ИЛҮҮДЭЛ ЖИНГҮЙ-ЭРТЭЧ  
МОНГОЛ" АЯНЫ ХААЛТЫН  
ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА УЛС ОРОН  
ДАЯАР БОЛЛОО.

Монгол Улсын Ерөнхий сайдын санаачлагаар "Илүүдэл жингүй-Эртэч монгол" аян 2022 оны 02-р сарын 16-ны өдрөөс улс орон даяар өнөөдрийг хүртэл амжилттай зохион байгуулагдаж өндөрлөлөө. Нийт 74 өдрийн турш явагдсан өглөөний дасгалд давхардсан тоогоор 13307 иргэн хамрагдсан бөгөөд тус аянд идэвхитэй оролцсон сум, байгууллага, иргэнийг талархал, мөнгөн шагналаар шагнаж урамшуулсан юм.



# НИЙТИЙН БИЕЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛЭЭР

"ИРГЭДИЙН НААДАМ" БИЕЙН  
ТАМИРЫН АРГА ХЭМЖЭЭ  
САЙНШАНД ХОТНОО АМЖИЛТТАЙ  
ЗОХИОН БАЙГУУЛАГДЛАА.

Уг арга хэмжээнд 47 багийн 500 гаруй  
тамирчид оролцож, хурд хүч, авхаалж  
самбаагаа сорин өрсөлдснөөс

## "ИРГЭДИЙН НААДАМ"

 САГСАН БӨМБӨГ

 ВОЛЕЙБОЛ

 ХӨЛБӨМБӨГ

 ОЛС ТАТАЛТ

 ЯВГАН АЯЛАЛ



# НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛЭЭР

## ЕБ-ЫН СУРГУУЛИЙН ДУНД БОЛОН АХЛАХ АНГИЙН СУРАГЧДЫН "ФЛАШ МОБ" ТЭМЦЭЭН БОЛЛОО.

Аймгийн Эрүүл мэндийн газар, Биеийн тамир, спортын газраас хамтран Ерөнхий боловсролын сурагчдын дунд хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлэх, хөдөлгөөний ач холбогдлыг олон нийтэд сурталчлах, хөдөлгөөнөөр дамжуулан хүүхдийн биеийн дархлааг сайжруулах зорилгоор "Флаш моб" тэмцээнийг зохион байгууллаа.



# НИЙТИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ ЧИГЛЭЛЭЭР

БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДМЫН "ЗҮҮН БҮСИЙН АВАРГА"  
ШАЛГАРУУЛАХ САГСАН БӨМБӨГИЙН ТЭМЦЭЭН САЙНШАНД ХОТНОО  
АМЖИЛТАЙ ЗОХИОН БАЙГУУЛАГДЛАА.



МОНГОЛЫН XV НААДАМ  
БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДАМ

ЗҮҮН БҮСИЙН САГСАН БӨМБӨГИЙН  
АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН

ТОГЛОЛТЫН ХУВААРЬ  
2022-05-11

Говьсүмбэр	ЭР	Сүхбаатар
Дорноговь	ЭМ	Говьсүмбэр
Дорнод	ЭР	Дорноговь
Хэнтий	ЭР	Сүхбаатар
Говьсүмбэр	ЭР	Дорнод
Хэнтий	ЭР	Дорноговь

МОНГОЛЫН XV НААДАМ  
БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДАМ

ЗҮҮН БҮСИЙН САГСАН БӨМБӨГИЙН  
АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН

ТОГЛОЛТЫН ХУВААРЬ  
2022-05-12

Сүхбаатар	ЭР	Дорнод
Хэнтий	ЭР	Говьсүмбэр
Дорноговь	ЭР	Сүхбаатар
Дорнод	ЭР	Хэнтий
Говьсүмбэр	ЭР	Дорноговь



# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР



АЙМАГ, УЛС, БҮСИЙН ЧАНАРТАЙ ТОМООХОН  
ТЭМЦЭЭН УРАЛДААНУУД

# АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН ЧАНАРТАЙ ТЭМЦЭЭН УРАЛДААНУУД

МОНГОЛЫН ВОЛЕЙБОЛЫН ҮНДЭСНИЙ ДЭЭД ЛИГИЙН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ  
ТЭМЦЭЭНИЙ 3-Р ТОЙРГИЙН ТОГЛОЛТ ДОРНОГОВЬ АЙМАГТ



# АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН ЧАНАРТАЙ ТЭМЦЭЭН УРАЛДААНУУД

ЗАЛУУЧУУДЫН УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ САГСАН БӨМБӨГИЙН ТЭМЦЭЭН 30 ЖИЛИЙН ДАРАА САЙНШАНД ХОТНОО АМЖИЛТТАЙ ЗОХИОН БАЙГУУЛАГДЛАА.



1992-2022  
ЖИЛ

## ЗАЛУУЧУУДЫН УЛСЫН АВАРГА САГСАН БӨМБӨГИЙН ТЭМЦЭЭН



## ЗАЛУУЧУУДЫН УЛСЫН АВАРГА САГСАН БӨМБӨГИЙН ТЭМЦЭЭН 2022



1992-2022  
ЖИЛ

05-Р САРЫН 17-21-НИЙ  
ӨДРҮҮДЭД  
САЙНШАНД ХОТНОО

ТОГЛОЛТЫН ХУВААРЬ /05-Р САРЫН 17/

ОТИС	ЗР	ЭТҮГЭН ИРВЭСҮҮД
БАЯНХОНГОР	ЗР	ХЭТБАТ-ХҮИС WOLVES
ЗҮҮНБАЯН	ЗМ	ЭТҮГЭН ИРВЭСҮҮД
ХЭТБАТ-ХҮИС WOLVES	ЗМ	АШЧУИС
ЛОГАРИФМ ТИТАНС	ЗР	МЕДАЛЬД ХҮРЭХ ЗАМ
— НЭЭЛТИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГАА —		
RHINOS	ЗР	МАЗААЛАЙ



# АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН ЧАНАРТАЙ ТЭМЦЭЭН УРАЛДААНУУД

ОЮУТНЫ ЛИГИЙН АНХНЫ АЯЛАН ТОГЛОЛТ ДОРНОГОВЬ АЙМАГТ БОЛОВ

**TOUR**  **GAME**

МОНГОЛЫН ОЮУТНЫ САГСАН БӨМБӨГИЙН ХОЛБОО

**ОЮУТНЫ ЛИГИЙН  
АЯЛАН ТОГЛОЛТ**

**#БИБИШБИД**

 **VS**   **VS** 

**14<sup>TH</sup> JANUARY, SATURDAY**  
МОНГОЛЫН ОЮУТНЫ САГСАН БӨМБӨГИЙН ХОЛБОО





# АЙМГИЙН БОЛОН УЛСЫН ЧАНАРТАЙ ТЭМЦЭЭН УРАЛДААНУУД

## ХӨЛ БӨМБӨГИЙН УУГАН МАСТЕР Г.БАНЗРАГЧИЙН НЭРЭМЖИТ ФУТЗАЛЫН ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН



# МОНГОЛЫН БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДАМ

Монголын бүх ард түмний спортын XV-р наадамд Дорноговь аймгийн баг тамирчид спортын 13 төрлөөр 118 тамирчин оролцож 1 алт, 5 мөнгө, 3 хүрэл медал хүртсэн амжилттай оролцлоо.



МОНГОЛЫН БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДАМ 2022

МОНГОЛЫН БҮХ АРД ТҮМНИЙ СПОРТЫН XV НААДАМ

Байт харваа	Жудо бөх	Хөл бөмбөг	Паралимп:	Дифлимп:
Бокс	Пауэрлифтинг	Хөнгөн атлетик	Пара жүдо бөх	Сагсан бөмбөг
Буудлага	Сагсан бөмбөг 5x5	Хүндийн өргөлт	Пара хөнгөн атлетик	Ширээний теннис
Волейбол	Сагсан бөмбөг 3x3	Чөлөөт бөх	Суугаа волейбол	
Гимнастик /аэробик/	Самбо	Шатар	Хонхот бөмбөг	
Даам	Спортын бужиг	Ширээний теннис		
Дугуй /уулын/	Таеквондо			

Шигшээ тэмцээн:  
2022 оны 09 сарын 09-19 өдрүүдэд

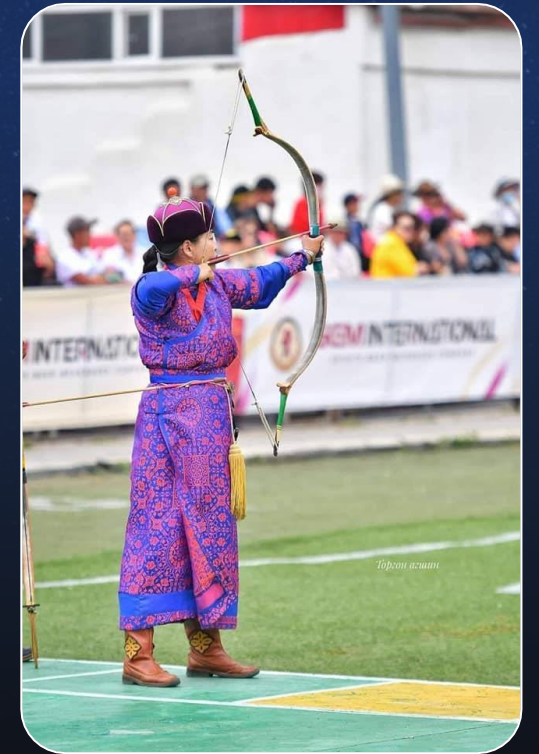
ОРОЛЦОГЧ: МОНГОЛ УЛСЫН 21 АЙМАГ  
НИИСЛЭЛИЙН 9 ДҮҮРЭГ

УЛААНБААТАР ХОТ



# ҮНДЭСНИЙ СПОРТЫН VII НААДАМ

Үндэсний спортын VII наадам Хүй долоо худагт гурав хоног болж, зуны спортын 13 төрөл (үндсэн ес, үзүүлэх хоёр)-д 2500 орчим тамирчин 561 багц медалийн төлөө өрсөлдлөө. Уг наадамд манай аймгийн баг тамирчид Үндэсний спортын 6 төрлөөр өрсөлдөж, багийн дүнгээр 21 аймгаас 2алт, 2 мөнгөн медаль хүртэж 3-р байрыг эзэллээ.



ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР



2023 ОНД ЗОХИОН БАЙГУУЛАХ  
ТЭМЦЭЭНИЙ ХУВААРЬ

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР

БАТЛАВ,  
 ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН  
 БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРЫН  
 ДАРГА Г.БАТЛХАМ

## ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР, СПОРТЫН ГАЗРААС 2023 ОНД АЙМАГТ ЗОХИОН БАЙГУУЛАХ ТЭМЦЭЭНИЙ ХУВААРЬ

№	Спортын төрөл	Тэмцээний нэр, Ангилал	Хугацаа	Зохиогдох газар	Хариуцах эзэн
1	Бокс	Дорноговь Аймгийн боксын ууган тамирчин В. Ганзоригийн нэрэмжит тэмцээн	1 сарын 12-15	Сайншанд	Г.Баасан Ж.Баяр-Отгон
2	Сагсан бөмбөг	Оюутны лигийн багын тоглолт	1сарын 14,15	Сайншанд	БТСГ
3	Хөлбөмбөг	Насанд хүрэгчид, U15-16 насны футзалын АА	1сарын16-20	Сайншанд	Ч.Батзангиа
4	Софт волейбол	Сайншанд багын аварга	1 сарын 28, 29	Сайншанд	Софт волейболын холбоо Т. Ханджав
5	Хөлбөмбөг	Өсвөрийн U10, U12, U14 футзалын АА	2 сарын 6-10	Замын үүд	Ч. Батзангиа
6	Хөлбөмбөг	Төрийн албан хаагчдын дунд хөлбөмбөгийн спортыг сурталчилах тэмцээн	2 сарын 11	Сайншанд	Дорноговь Аймгийн хөлбөмбөгийн холбоо АЗДТГазар
7	Волейбол	Идэрчүүдийн УА	2 сард	Сайншанд	М.Нармандах
8	Өсвөрийн үндэсний бөхийн барилдаан	Уламжлалт барилдаан	2 сарын 4, 5	Сайншанд	С. Сайнбаяр
9	Нийтийн бүжиг	Аймгийн аварга	3 сард	Сайншанд	Б. Цогоо
10	Софт волейбол	Бизнес эмэгтэйчүүд	3 сард	Сайншанд	Софт волейболын холбоо Т. Ханджав
11	Дугуй	ДГАймгийн налуу тойрог засмал замын хасагдах уралдааны аварга шалгаруулах	3 сарын 25	Сайншанд	

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕИЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР

№	Спортын төрөл	Тэмцээний нэр, Ангилал	Хугацаа	Зохиогдох газар	Хариуцах эзэн
12	Чөлөөт бөх	Өсвөрийн Аймгийн аварга	3сарын 2,3нд	Сайншанд	С. Сайнбаяр
13	Жудо бөх	Аймгийн аварга	3сарын 4,5нд	Сайншанд	М. Сугар
14	Шагайн харвааны холбоо	Аймгийн аварга	4 сард	Сайншанд	Шагайн харвааны холбоо
15	Дугуй	Дугуйн спортын АА	4-р сарын29	Сайншанд	
16	Сагсан бөмбөг	Залуучуудын УА	4 сарын 23-30	Сайншанд	БТСГ
17	Чөлөөт бөх	Залуучуудын Аймгийн аварга	5 сард	Сайншанд	С. Сайнбаяр
18	Дугуй	Өсвөрийн дугуйчдын цом	5-р сарын6	Сайншанд	
19	Дугуй	МХСНаадамд оролцох тамирчдыг шалгаруулах тэмцээн	5-р сарын27	Сайншанд	
20	Хөнгөн атлетик	Өсвөрийн аварга	5 сард	Сайншанд	
21	Шагайн харвааны холбоо	Албан байгууллагын аварга	5 сард	Сайншанд	Шагайн харвааны холбоо
22	Сагсан бөмбөг	ӨААШТ	5 сард	Сайншанд	БТСГ
23	Сагсан бөмбөг	3x3	5 сард	Сайншанд	БТСГ
24	Волейбол	Мини волейбол	5 сард	Сайншанд	М.Нармандах

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕИЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР

№	Спортын төрөл	Тэмцээний нэр, Ангилал	Хугацаа	Зохиогдох газар	Хариуцах эзэн
25	Жюү жицү	Дорноговь орен	5 сарын 13,14	Сайншанд	М.Сугар
26	Софт волейбол	Аймгийн аварга	6 сард	Сайншанд	Софт волейболын холбоо Т. Ханджав
27	Дугуй	Ахмадын АА	6-р сарын 24	Сайншанд	
28	Волейбол	U16	6 сард	Сайншанд	М.Нармандах
29	Нийтийн бүжиг	Нийтийн бүжгийн УА	7 сард	Сайншанд	Б. Цогоо
30	Шагайн харвааны холбоо	Луугарын тойром	8 сард	Сайншанд	Шагайн харвааны холбоо
31	БТСпортын наадам	БТСпортын салбарын урлаг спортын наадам	8 сард	Хэнтий аймаг	
32	Волейбол	U14	9 сард	Сайншанд	М.Нармандах
33	Дорноговь бага Олимп	Дорноговь бага Олимп	9 сард	Сайншанд	БТСГ
34	Софт волейбол	Цомын аварга	9 сард	Сайншанд суманд	Софт волейболын холбоо Т. Ханджав
35	Гандбол	Аймгийн аварга	10 сард	Сайншанд суманд	
36	Волейбол	Аймгийн волейболын холбоо цом	11 сард	Сайншанд суманд	М.Нармандах

# ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР



БИЕ БЯЛДАРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ



# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ

## Гарын хүчийг тодорхойлох арга

Гар дээр суниах дасгалаар тодорхойлно.



Эрэгтэйчүүд гар дээр тулан суниана.



Эмэгтэйчүүд өвдгөн дээр тулан гар дээр суниана.

30 секундэд хэдэн удаа суниасан тоог тооцно

- Гар хоорондох тулалтын зайг ихэсгэн тулж байгаад суниавал, цээжний булчин бугалганы гадна хэсгийн булчингийн оролцоо илүү нэмэгддэг.
- Гар хоорондох зайг ойртуулан тулж хийвэл цээжний дотор талын булчин болон хөхний булчингийн үйл ажиллагаа нэмэгдэнэ.
- Хэрэв гарын тулалтыг мөрний харалдаа хэмжээнээс арай урагш сунган тулж байгаад суниавал цээжний булчингийн дээд хэсэгт илүү нөлөөлнө.
- Гараа их бие рүүгээ ойрхон тулаад суниавал цээжний булчингийн доод хэсгийн булчингийн үйл ажиллагааг нэмэгдүүлж хөгжүүлдэгийг анхаараарай.

Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
Эрэгтэй	15-24	0-2 удаа	3-5 удаа	6-10 удаа	11-20 удаа	21 удаа ба дээш
	25-34	0-2 удаа	3-5 удаа	6-10 удаа	11-20 удаа	21 удаа ба дээш
	35-44	0-2 удаа	3 удаа	4-7 удаа	8-14 удаа	15 удаа ба дээш
	45-54	0-1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6-9 удаа	10 удаа ба дээш
	55-64	0-1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6-9 удаа	10 удаа ба дээш
Эмэгтэй	15-24	0-1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6-10 удаа	11 удаа ба дээш
	25-34	0-1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6-10 удаа	11 удаа ба дээш
	35-44	0 удаа	1-2 удаа	3 удаа	4-7 удаа	8 удаа ба дээш
	45-54	0 удаа	1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6 удаа ба дээш
	55-64	0 удаа	1 удаа	2 удаа	3-5 удаа	6 удаа ба дээш

## Их биеийн хүч тодорхойлох арга



Эхлээд нуруугаар хэвтээд өвдгөө нугалан хөлөө улаараа тавьж гараа цээжний өмнө зөрүүлэн барина. Дасгалыг гүйцэтгэхэд туслах хүн тахимнаас нь барьж, өлмий дээр нь хөнгөн суусан байна. Дасгал хийж байгаа хүн цээжээ өргөн өндийж, тохойгоо гуяндаа хүргэх нь энэ дасгалын гол зорилго юм.

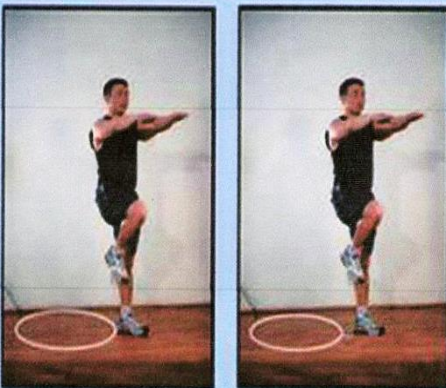
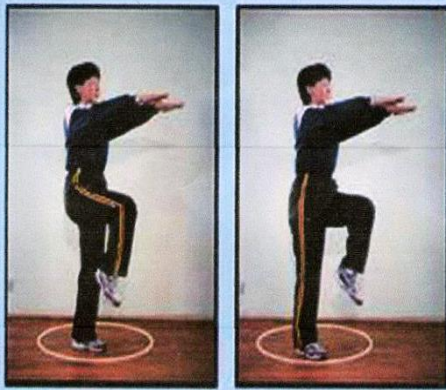
Хэвтээ байдлаас цээжээ өргөж өндийж суугаад тохойг өвдгөнд хүрснээр тооцно. 30 секундын хугацаанд хэдэн удаа хийснээр тоог тоолж үнэлгээ өгнө.

Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
Эрэгтэй	15-24	12-15 удаа	16-21 удаа	22-26 удаа	27-32 удаа	33 удаа ба дээш
	25-34	8-11 удаа	12-17 удаа	18-23 удаа	24-29 удаа	30 удаа ба дээш
	35-44	8-11 удаа	12-17 удаа	18-23 удаа	24-29 удаа	30 удаа ба дээш
	45-54	8-11 удаа	12-17 удаа	18-23 удаа	24-29 удаа	30 удаа ба дээш
	55-64	8-11 удаа	12-17 удаа	18-23 удаа	24-29 удаа	30 удаа ба дээш
Эмэгтэй	15-24	7-10 удаа	11-14 удаа	15-19 удаа	20-25 удаа	26 удаа ба дээш
	25-34	0-4 удаа	5-11 удаа	12-17 удаа	18-22 удаа	23 удаа ба дээш
	35-44	0-4 удаа	5-11 удаа	12-17 удаа	18-22 удаа	23 удаа ба дээш
	45-54	0-4 удаа	5-11 удаа	12-17 удаа	18-22 удаа	23 удаа ба дээш
	55-64	0-4 удаа	5-11 удаа	12-17 удаа	18-22 удаа	23 удаа ба дээш

# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ

## Тэнивэрийн чанарыг тодорхойлох арга

Байрандаа дороо алхах дасгалаар тодорхойлно.



25 сантиметрийн радиустай тойрог зурна. Тойргийн төвд зогсож, гараа урагш өргөж нүдээ аниад байрандаа хоёр хөл дээр 50 удаа өвдөг өндөр алхана. Алхаж дуусаад зогссон газраа хөдлөхгүйгээр үлдэнэ.

Хэмжилтийг тойрог дотроо үлдвэл хэвийн, тойргийн захаас урагш гарсан нөхцөлд тойргийн захын зурааснаас хөлийн өлмий хүртлэх зайг, тойргийн захаас хойш алхаж гарсан нөхцөлд хөлийн өсгий хүртлэх зайг сантиметрээр хэмжиж үнэлнэ.

Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
эрэгтэй	15-24	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	25-34	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	35-44	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	45-54	26 см ба дээш	25 – 21 см	20 – 16 см	15 – 11 см	10 см ба доош
	55-64	26 см ба дээш	25 – 21 см	20 – 16 см	15 – 11 см	10 см ба доош
эмэгтэй	15-24	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	25-34	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	35-44	21 см ба дээш	20 – 16 см	15 – 11 см	10 – 6 см	5 см ба доош
	45-54	26 см ба дээш	25 – 21 см	20 – 16 см	15 – 11 см	10 см ба доош
	55-64	26 см ба дээш	25 – 21 см	20 – 16 см	15 – 11 см	10 см ба доош

## Тэсвэрийн чанарыг тодорхойлох арга

Гүнзгий амьсгал авч удаан үлээж гаргах дасгалаар тодорхойлно.



Амьсгалаа хир удаан хугацаанд гаргаж чадах чадвараар тэсвэржилтээ шалгаж болно. Эхлээд амьсгалаа уртаар гүнзгий авна. Тэгээд аажмаар удаан гаргана. Удаанаар амьсгалаа үлээж гаргасан хугацааг секундээр хэмжинэ.

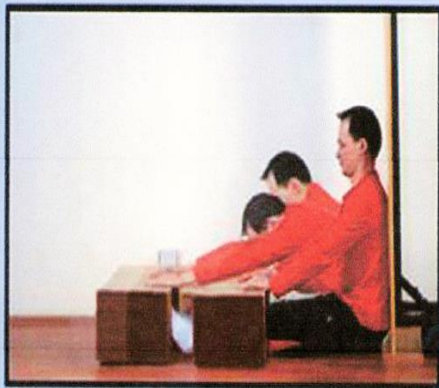
Гэдэсний булчин уушигны чадвараа ашиглан амьсгалаа бүрэн дуустал нь гаргах хүртэл үргэлжлүүлнэ.

Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
эрэгтэй	15-24	20 секунд ба доош	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 – 35 секунд	36 секунд ба дээш
	25-34	20 секунд ба доош	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 – 35 секунд	36 секунд ба дээш
	35-44	15 секунд ба доош	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 секунд ба дээш
	45-54	15 секунд ба доош	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 секунд ба дээш
	55-64	10 секунд ба доош	11 – 15 секунд	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 секунд ба дээш
эмэгтэй	15-24	15 секунд ба доош	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 секунд ба дээш
	25-34	15 секунд ба доош	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 секунд ба дээш
	35-44	15 секунд ба доош	16 – 20 секунд	21 – 25 секунд	26 – 30 секунд	31 секунд ба дээш
	45-54	10 секунд ба доош	11 – 13 секунд	14 – 16 секунд	17 – 19 секунд	20 секунд ба дээш
	55-64	8 секунд ба доош	9 – 10 секунд	11 – 12 секунд	13 – 15 секунд	16 секунд ба дээш

Цээжний хэмжээ ихсэж уушигны агаарын даралт багассанаас уушиг руу агаар орохыг амьсгал авах гэнэ. Цээжний тэлэгч булчингууд суларч цээжний хөндийн багтаамж багасснаас уушиганд дахь агаарын даралт ихсэж гадагш гаргадаг, үүнийг амьсгал гаргах гэдэг. Бид энгийн үед амьсгалж байгаагаа анзаардаггүй, амьсгалаа гүнзгий аваад удаанаар гаргах дасгал хийгээд үзэхэд багагүй хөлс гарч мэдэх юм.

# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ

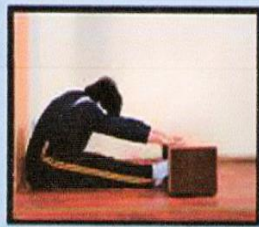
## Уян хатны чанарыг тодорхойлох арга



Нуруугаараа хананд сайн тулж, хөлөө өвдгөөр нь нугалахгүй суугаад хайрцган дээр гарын алгаар нь тавина. Өвдөгний үений харалдаа хайрцагны ирмэгийг байрлуулна. Гараа хайрцган дээр тавьсан чигээр урагш түлхэж бөхийнө.

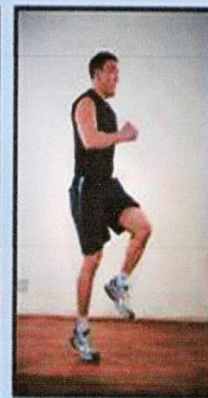
Өөрийн хийж гүйцэтгэх хамгийн дээд цэг хүртэл түлхээд хайрцаг зогссон зайг сантиметрээр хэмжиж тогтооно.

Дасгал хийх үед өвдөг, гараа нугалж болохгүй. 2 удаа давтан хийж хамгийн сайн үнэлгээг нь тооцно.



Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
эрэгтэй	15-24	0 – 27 см	28 – 36 см	39 – 48 см	49 – 57 см	58 см ба дээш
	25-34	0 – 26 см	27 – 37 см	38 – 46 см	47 – 55 см	56 см ба дээш
	35-44	0 – 24 см	25 – 35 см	36 – 41 см	42 – 50 см	51 см ба дээш
	45-54	0 – 22 см	23 – 30 см	31 – 36 см	37 – 43 см	44 см ба дээш
	55-64	0 – 19 см	20 – 25 см	26 – 30 см	31 – 36 см	37 см ба дээш
эмэгтэй	15-24	0 – 30 см	31 – 39 см	40 – 48 см	49 – 57 см	58 см ба дээш
	25-34	0 – 28 см	29 – 38 см	39 – 47 см	48 – 57 см	58 см ба дээш
	35-44	0 – 27 см	28 – 35 см	36 – 40 см	41 – 46 см	47 см ба дээш
	45-54	0 – 25 см	26 – 30 см	31 – 35 см	36 – 40 см	41 см ба дээш
	55-64	0 – 21 см	22 – 26 см	27 – 31 см	32 – 37 см	38 см ба дээш

## Хураны чанарыг тодорхойлох арга



10 секундын хугацаанд байрандаа дороо гүйнэ. Хурдны сорилын зорилго нь 10 сек-ийн хугацаанд дээд зэргийн эрчимтэйгээр дороо гүйнэ.

1 хөлийн алхалтын тоог 2-оор үржүүлж үнэлгээг гаргана.

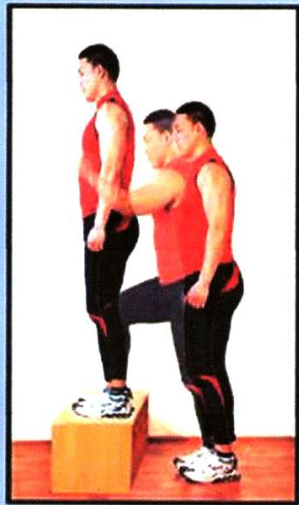
Хүйс	Нас	ОНОО				
		1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо	5 оноо
эрэгтэй	15-24	0 – 20 удаа	21 – 35 удаа	36 – 45 удаа	45 – 55 удаа	56 удаа ба дээш
	25-34	0 – 15 удаа	16 – 30 удаа	31 – 40 удаа	41 – 50 удаа	51 удаа ба дээш
	35-44	0 – 10 удаа	12 – 25 удаа	26 – 35 удаа	36 – 45 удаа	46 удаа ба дээш
	45-54	0 – 8 удаа	9 – 20 удаа	21 – 30 удаа	31 – 40 удаа	41 удаа ба дээш
	55-64	0 – 5 удаа	6 – 15 удаа	16 – 25 удаа	26 – 35 удаа	36 удаа ба дээш
эмэгтэй	15-24	0 – 20 удаа	21 – 25 удаа	26 – 35 удаа	36 – 45 удаа	46 удаа ба дээш
	25-34	0 – 15 удаа	16 – 20 удаа	21 – 30 удаа	31 – 40 удаа	41 удаа ба дээш
	35-44	0 – 10 удаа	11 – 15 удаа	16 – 25 удаа	26 – 35 удаа	36 удаа ба дээш
	45-54	0 – 8 удаа	9 – 12 удаа	13 – 20 удаа	21 – 30 удаа	31 удаа ба дээш
	55-64	0 – 5 удаа	6 – 8 удаа	9 – 15 удаа	16 – 25 удаа	26 удаа ба дээш

# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ

“Насанд хүрэгчдийн бие бялдрын хөгжил чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил авах аргачлал”  
/15-64 нас/

## Хүчний чанарыг тодорхойлох арга

Хүчний чанарыг хөл, гар, их биеийн хүчийг тодорхойлох дасгалаар тогтооно.



### Хөлийн хүчийг тодорхойлох арга:

25 см-ийн өндөртэй тавцан буюу шатан дээр хөлөө ээлжлэн дээш, доош гарч, буух дасгалаар тодорхойлно.

Баруун хөлөөс тавцан дээр гарч зүүн хөлөө зэрэгцүүлэн тавина. Баруун хөлөөс хойш алхаж буугаад зүүн хөлөө зэрэгцүүлэн тавина. Үүнийг 1 удаа хийснээр тооцно. Дараа нь зүүн хөлөөс алхаж дээш гараад баруун хөлөө зэрэгцүүлэн тавиад зүүн хөлөөс хойш алхаж буугаад баруун хөлөө зэрэгцүүлэн тавина.

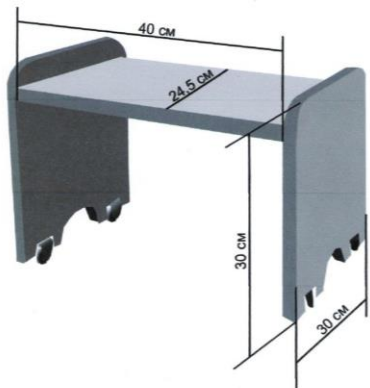
Нэг минутын хугацаанд хэдэн удаа дээш, доош гарч бууснаар тооцно.  
Нэг хөл дээр давтаж хийхгүй хоёр хөл дээр ээлжлэн гүйцэтгэнэ.



Эрэгтэй	Түвшин	1	2	3	4	5
	Нас					
	20-30	24-с бага	25-29	30-34	35-39	40-с дээш
	31-40	19-с бага	20-24	25-29	30-34	35-с дээш
	41-50	14-с бага	15-19	20-24	25-29	30-с дээш
	51-60	9-с бага	10-14	15-19	20-24	25-с дээш
	60-аас дээш	5-с бага	6-9	10-14	15-19	20-с дээш
Эмэгтэй	20-30	24-с бага	25-29	30-34	35-39	40-с дээш
	31-40	19-с бага	20-24	25-29	30-34	35-с дээш
	41-50	14-с бага	15-19	20-24	25-29	30-с дээш
	51-60	9-с бага	10-14	15-19	20-24	25-с дээш
	60-аас дээш	5-с бага	6-9	10-14	15-19	5-с дээш

# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ

Уян хатан чанарыг тодорхойлох сорилын хэрэглэгдэхүүн

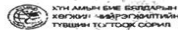


“Хүн амын бие бялдрын хөгжилт чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорил”-ын дүн мэдээг урьдчилсан байдлаар өгөх

Д/д	Аймаг, сум, дүүрэг.....	Байгууллагын нэр	Нийт ажилчдын тоо	Хамрагдсан хүний тоо	Үнэлгээ						Холбогдох утасны дугаар
					A	B	C	D	F	Хувь	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											

**Тайлбар:** Хяналт- шинжилгээ, үнэлгээ мониторинг хийж шалгах учир үнэн бодит тоог өгнө үү.

# БИЕ БЯЛДРЫН СОРИЛ АВАХ АРГАЧЛАЛ



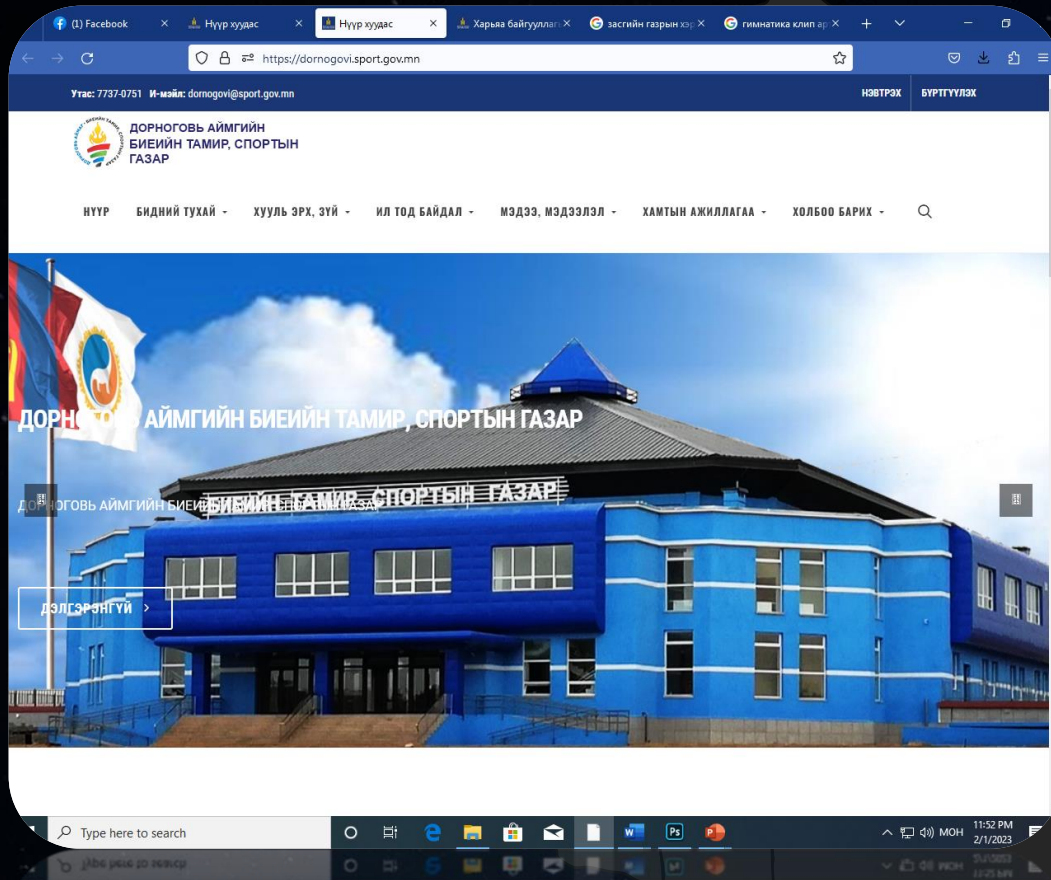
## ХҮН АМЫН БИЕ БЯЛДАРЫН ХӨГЖИЛ, ЧИЙРЭГЖАЛТИЙН ТҮВШИН ТОГТООХ СОРИЛ



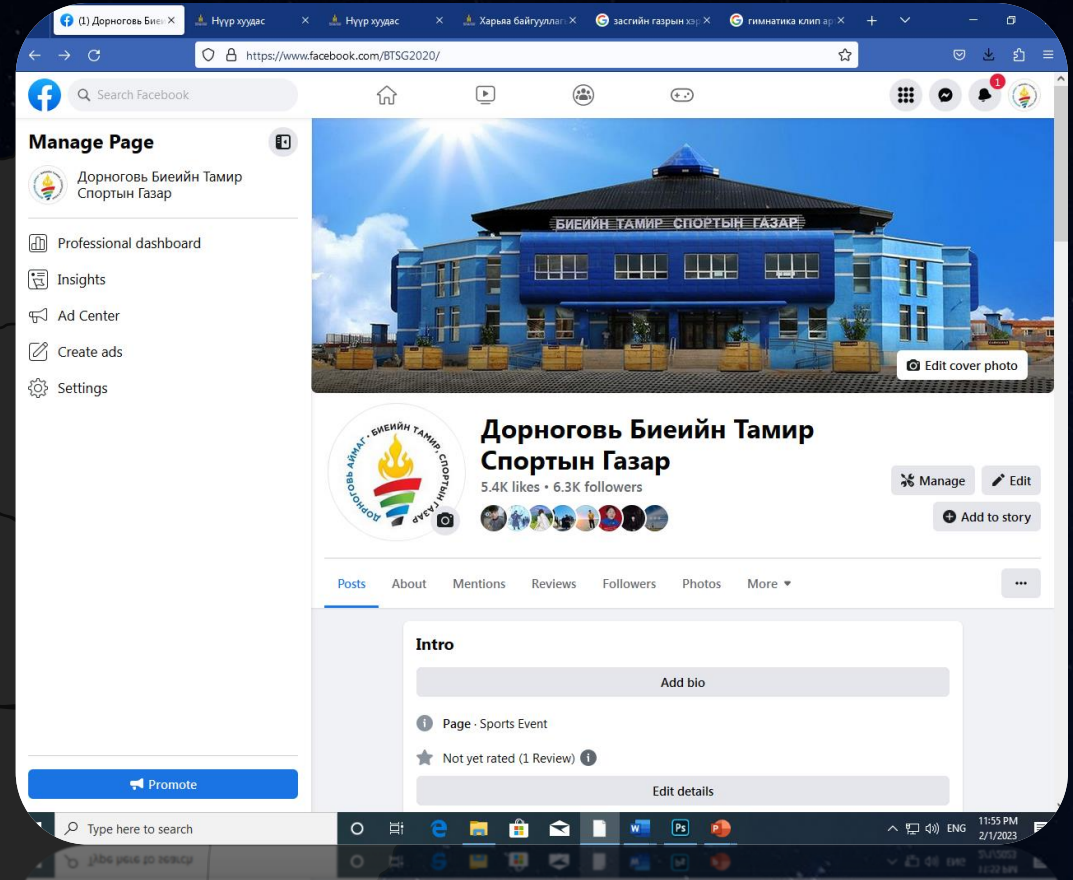
№	Овог, нэр	Регистрийн дугаар	Мэргэжил	Ажил	Нас	Хүйс	Биеийн өндөр	Биеийн жин	Артерийн даралт	Бусалхи	Гарын хүч	Хөлийн хүч	Хэвлийн хүч	Хурд	Уян хатан	Тэнцвэр	Тэсвэр
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	



# САЛБАРЫН МЭДЭЭЛЛИЙН ЦАХИМ САН



Байгууллагын вэб сайт:  
[dornogovi@sport.gov.mn](mailto:dornogovi@sport.gov.mn)



Байгууллагын пэйж хуудас:  
л: [Дорноговь Биеийн Тамир Спортын Газар](https://www.facebook.com/BSG2020/)



**ДОРНОГОВЬ АЙМГИЙН БИЕИЙН ТАМИР,  
СПОРТЫН ГАЗАР**



**АНХААРАЛ ХАНДУУЛСАНД  
БАЯРЛАЛАА**