

<b>Агуулга</b>	
Судалгааны үндэслэл: .....	4
Судалгааны зорилго: .....	4
Судалгааны зорилт: .....	4
Судалгааны таамаглал: .....	4
Судалгааны шинэлэг тал: .....	5
<b>СУДАЛГААНЫ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН БА АРГА АРГА ЗҮЙ</b> .....	<b>5</b>
<b>Судалгааны ажлын загвар:</b> .....	<b>5</b>
<b>Судалгааны хамрах хүрээ, түүвэрлэлт:</b> .....	<b>5</b>
<b>Мэдээлэл цуглуулалт:</b> .....	<b>5</b>
<b>Судалгааны хэрэглэгдэхүүн:</b> .....	<b>5</b>
<b>Мэдээлэл боловсруулалт:</b> .....	<b>5</b>
<b>Практик ач холбогдол:</b> .....	<b>5</b>
<b>Үндсэн ойлголтын тайлбар:</b> .....	<b>6</b>
Судалгааны үр дүн .....	8
Дүгнэлт: .....	14
Хэлцэмж: .....	14
Цаашид:.....	15
Ном зүй:.....	15

## Хүснэгтийн тайлбар

Хүснэгт 1. Хүн ам зүйн мэдээлэл.....	8
Хүснэгт 2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийн асуултууд .....	8
Хүснэгт 3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг хувиар.....	9
Хүснэгт 4. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлагын үнэлгээ .....	10
Хүснэгт 5. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлага хувиар.....	11
Хүснэгт 6. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадал хувиар .....	11
Хүснэгт 7. Нас ба мэдлэг, хандлага, дадал.....	12
Хүснэгт 8. Хүйс ба мэдлэг, хандлага, дадал.....	13
Хүснэгт 9. Байгууллага ба мэдлэг, хандлага, дадал.....	13
Хүснэгт 10. Мэдлэг ба хандлага, дадал.....	14

## Зургийн тайлбар

Зураг 1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлага хувиар .....	11
Зураг 2. Идэвхтэй хөдөлгөөний төрөл хувиар .....	12

## **Арвайхээр сумын зарим төрийн албан хаагчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох нь**

*М.Ганцэцэг<sup>1</sup>, Б.Оюунчимэг<sup>1</sup>, М.Золзаяа<sup>1</sup>  
Өвөрхангай аймгийн эрүүл мэндийн газар<sup>1</sup>*

### **Судалгааны үндэслэл:**

Дэлхийд хүн амын нас баралтын 6 хувь нь хөдөлгөөний хомсдолоос хамааралтай байдаг бөгөөд хөдөлгөөний идэвхгүй байдал нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, хавдар, таргалалт зэрэг халдварт бус өвчнийг нэмэгдүүлэх эрсдэлт хүчин зүйл болдог ба жилд дунджаар 3.2 сая хүн хөдөлгөөний дутагдлаас үүдэлтэй өвчлөлөөр нас барж байна. (World Health Organization, 2020)

Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаант эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтыг тогтоох үндэсний 4 дүгээр судалгаагаар Монгол улсын 15-69 насны хүн амын 21.9 хувь нь хөдөлгөөний хомсдолтой, 52.4 хувь нь ажлын байрандаа, 48.2 хувь нь амралт чөлөөт цагаараа идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй байна. (Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв, 2019)

Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийх нь зүрх судасны өвчин, чихрийн шижингийн 2-р хэв шинж, хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэх, сэтгэл санааны хямрал, айдас түгшүүрийн шинж тэмдгийг бууруулах, ой санамж муудах эрсдэлээс сэргийлэх, ой тогтоолтыг сайжруулах, тархины үйл ажиллагааг дэмжихэд чухал ач холбогдолтой. (World health organization, Дасгал хөдөлгөөн, хөдөлгөөний хомсдлын талаар удирдамж, 2021)

Иймд хүн амын дунд зонхилон тохиолдож буй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, иргэдэд эрүүл идэвхтэй амьдралыг сурталчлах, эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэх, эрүүл мэндийн боловсрол олгоход, нийгмийн бүх салбарын оролцоог нэмэгдүүлэх хэрэгцээ шаардлага тулгарч байгаа нь төрийн албан хаагчдын дунд судалгааг хийх үндэслэл болж байна.

### **Судалгааны зорилго:**

Төрийн албан хаагчдын идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлын түвшинг тогтоож, нотолгоонд тулгуурласан нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг төлөвлөн хэрэгжүүлэх

### **Судалгааны зорилт:**

- 1.1 Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийг үнэлэх
- 1.2 Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлагыг үнэлэх
- 1.3 Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлыг үнэлэх
- 1.4 Судалгааны дүгнэлтэд үндэслэн цаашид авч, хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааг төлөвлөх

### **Судалгааны таамаглал:**

Төрийн албан хаагчдын ажлын байран дахь идэвхтэй хөдөлгөөний дадлын үнэлгээ бага, мөн цагдаа хүчний байгууллагын албан хаагчдын идэвхтэй хөдөлгөөний дадал энгийн албан хаагчдаас өндөр байна.

### **Судалгааны шинэлэг тал:**

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны А/73 дугаар тушаалыг үндэслэн судалгааг хийсэн нь шинэлэг юм.

### **СУДАЛГААНЫ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН БА АРГА АРГА ЗҮЙ**

#### **Судалгааны ажлын загвар:**

Төрийн албан хаагчдын дундах идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тодорхойлохдоо нэг агшингийн судалгааны загвараар, Google from ашиглан мэдээллийг цуглуулна.

#### **Судалгааны хамрах хүрээ, түүвэрлэлт:**

Арвайхээр суманд үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн байгууллагуудаас санамсаргүй түүврийн аргаар сонгон авч 15 байгууллагын 220 ажилтан, албан хаагчид хамрагдсан.

#### **Мэдээлэл цуглуулалт:**

Төрийн албан хаагчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлын түвшинг тодорхойлохдоо Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны “Заавар батлах тухай” А/73 дугаар тушаалаар батлагдсан асуулгын хуудас, аргачлалыг ашиглав. Асуумжийн бүтэц нь:

Ерөнхий мэдээллийн хэсэг: Нас, хүйс, гэр бүл, харьяалал, байгууллагын нэр, гэсэн мэдээллийг багтаасан.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийг тодорхойлох 10 асуулт, хандлагыг тодорхойлох 10 асуулт, дадлыг тодорхойлох 5 асуулт нийт 25 асуумжтай байна.

#### **Судалгааны хэрэглэгдэхүүн:**

Хүн амын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадалд дараах байдлаар үнэлгээ өгнө.

- 1.4.1 Мэдлэг үнэлэх арга - мэдлэгийг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариулт бүр 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Хангалттай>, 3-5 оноо нь <Дутмаг>, 0-2 оноо нь <Хангалтгүй> мэдлэгтэй.5
- 1.4.2 Хандлагыг үнэлэх арга - хандлагыг тогтоох 10 асуулт бүрийн зөв хариулт бүр 1 оноо ба нийт асуултыг 10 оноо гэж үзвэл 6-10 оноо нь <Зөв хандлагатай>, 3-5 оноо нь <Дундаж>, 0-2 оноо нь <Буруу хандлагатай>
- 1.4.3 Хөдөлгөөний идэвхийн дадлыг тодорхойлохдоо MET минутын хэмжээг харгалзах биеийн хүч дунд, их шаардсан идэвхтэй хөдөлгөөн хийсэн минутаар үржүүлэн 7 хоногийн нийт MET минутыг тооцож нийлбэр нь 600-с доош MET минут/7 хоног бол “хөдөлгөөний хомсдол”, 600-1500 MET минут/7 хоног бол “дунд”, 1500-3000 бол “хөдөлгөөний идэвх их” гэж үнэлнэ.

#### **Мэдээлэл боловсруулалт:**

Тоон судалгааны статистик боловсруулалтыг SPSS 23 программыг ашиглан дүгнэлт хийсэн.

#### **Практик ач холбогдол:**

Судалгааны үр дүнд үндэслэн зонхилон тохиолдож буй өвчний эрсдэлт хүчин зүйл түүнээс сэргийлэх талаар иргэдийн мэдлэг, хандлага, дадлыг

нэмэгдүүлэх үйл ажиллагааг эрчимжүүлэх, эрүүл амьдралын хэв маяг, дадлыг хэвшүүлэхэд салбар дундын хамтын ажиллагааг сайжруулах, шат дараатай арга хэмжээг авч хэрэгжүүлнэ.

Аймгийн хэмжээнд үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн болон төрийн бус байгууллага, аж ахуй нэгжийн ажилтан, алба хаагчдыг үе шаттайгаар судалгаанд хамруулна.

**Үндсэн ойлголтын тайлбар:**

Дасгал хөдөлгөөн - Инергийн зарцуулалт шаардсан биеийн арга ясны булчингийн аливаа хөдөлгөөн

Хөдөлгөөний хомсдол – Хүчин төгөлдөр удирдамжид зөвлөмж болгосонтой харьцуулахад дасгал хөдөлгөөн хангалтгүй түвшинд байх

Төрийн албан хаагчдын дундах идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлын үзүүлэлт (Дескриптив статистик, корреляцийн матрикс, хүчин төгөлдөр байдал)

	Хэмжүүр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	1																						
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	.236**	1																					
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	.284**	0,125	1																				
4	Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	.205**	.150*	.216**	1																			
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодод ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	0,104	0,048	0,107	0,066	1																		
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	0,091	0,012	-0,003	-0,03	0,066	1																	
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	0,017	-0,028	-0,036	-0,041	-0,002	.421**	1																
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	.165*	0,031	0,034	0,047	0,087	0,074	0,107	1															
9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	0,107	0,107	0,004	.164*	0,121	0,019	-0,013	.361**	1														
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	-0,089	-0,029	-0,042	-0,059	0,001	0,07	0,129	.135*	0,079	1													
11	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	0,114	0,114	0,117	0,118	0,05	0,005	.181**	0,053	0,088	-0,116	1												
12	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	.233**	.361**	0,118	.160**	0,018	-0,024	-0,081	-0,029	0,036	-0,066	.461**	1											
13	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	0,038	.166*	0,123	0,025	.170*	-0,077	-0,084	0,051	0,056	0,006	.226**	.224**	1										
14	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	0,112	0,049	.156*	0,121	0,035	-0,007	-.142*	-0,072	0,048	-0,106	.186**	0,061	.194**	1									
15	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	.261**	-0,01	.151*	0,05	0,055	0,027	0,082	0,016	0,057	-0,015	.186**	0,056	0,054	.195**	1								
16	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	0,096	.154*	0,114	0,014	.143*	-0,048	-0,116	0,004	-0,005	-0,097	.246**	.280**	.233**	0,121	0,021	1							
17	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	.133**	.387**	.145*	0,132	-0,016	-0,054	-0,132	-0,051	0,009	-.158*	.280**	.423**	.204**	.161*	0,025	.327**	1						
18	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан үү? (эсвэл байдаг уу)	.182**	.250**	0,093	.136*	-0,01	-0,088	-.174**	0,059	-0,051	-0,051	.206**	.298**	.379**	0,127	0,097	.135*	.319**	1					
19	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	.163*	0,107	.244**	.164*	-0,027	-0,044	-0,098	0,09	0,064	-0,001	.223**	.163*	.281**	.189**	.146*	.252**	.139*	.253**	1				
20	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	0,057	.189**	0,016	0,082	0,054	-0,102	-0,083	0,11	0,009	-0,036	.277**	.254**	.474**	0,129	.170*	0,122	.159*	.391**	.186**	1			
21	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	0,074	0,015	-0,055	-0,005	0,071	0,022	0,086	0,107	-0,041	-0,033	0,045	-0,07	.152*	0,034	0,07	0,028	-185**	0,096	0,062	.257**	1		
22	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	0,08	0,08	0,077	.155*	0,103	-0,058	-0,054	-0,054	-0,032	-0,007	0,108	0,039	.341**	.173*	.173*	0,103	0,017	.253**	0,097	.362**	.459**	1	
23	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо /хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	-0,059	0,034	-0,019	0,052	-0,006	-0,076	0,043	-0,05	-0,063	0,096	-0,056	0,019	0,047	-0,019	-0,031	.240**	0,037	-.90	-0,006	0,057	0,123	.201**	1

Асуумжийн хоорондын шүтэлцээтэй байдлыг корреляцийн коэффициентоор хэмжсэн бөгөөд асуулт хоорондын корреляцийн коэффициент 0.13-0.46 хооронд байгаа нь уг асуултауд хоорондоо шүтэлцээ сайтай байгааг илтгэж байна.

## Судалгааны үр дүн

### Хүснэгт 1. Хүн ам зүйн мэдээлэл

Үзүүлэлт	Ангилал	Тоо	Хувь
Нас	18-39	<b>137</b>	<b>62.3</b>
	40-49	60	27.2
	50-60	<b>23</b>	<b>10.5</b>
Ам бүл	1-2	23	10.5
	3-4	<b>130</b>	<b>59.1</b>
	5-с дээш	67	30.5
Хүйс	Эр	82	37.3
	Эм	<b>138</b>	<b>62.7</b>
Байгууллагын нэр	Гэр бүл хүний хөгжлийн газар	5	2.3
	Ус, цаг уур, орчны шинжилгээний төв	10	4.5
	Музей	8	3.6
	Цахилгаан холбоо	2	0.9
	Мэдээлэл, холбооны Сүлжээ ТӨХК	3	1.4
	Төрийн үйлчилгээний нэгдсэн төв	2	0.9
	Биеийн тамир спортын газар	6	2.7
	Цагдаагийн газар	<b>37</b>	<b>16.8</b>
	Аймгийн Засаг даргын Тамгын газар	<b>45</b>	<b>20.5</b>
	Боловсрол, шинжлэх ухааны газар	6	2.7
	Байгаль орчин, аялал, жуулчлалын газар	9	4.1
	Зоонозын өвчин судлалын төв	13	5.9
	Газрын харилцаа, барилга, хот байгуулалтын газар	3	1.4
	Политехникийн коллеж	<b>50</b>	<b>22.7</b>
	Эрүүл мэндийн газар	<b>21</b>	<b>9.5</b>

Судалгаанд оролцогчдын 62.3 хувь нь 18-39 насны залуучууд, 59.1 хувь нь 3-4 ам бүлтэй, 62.7 хувь нь эмэгтэй байлаа. Байгууллагаар авч үзэхэд Аймгийн Засаг даргын Тамгын газар 45 (20.5), Политехникийн коллеж 50 (22.7), Цагдаагийн газар 37 (16.8), хамгийн их албан хаагчид хамрагдсан байна.

## 1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг

### Хүснэгт 2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийн асуултауд

Асуулт	Хариулт сонголт	Тоо	Хувь	Стандарт хазайлт
Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм	<b>216</b>	<b>98.2</b>	±0.26
	Үгүй	4	1.8	
	Мэдэхгүй	0	0	
Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм	<b>216</b>	<b>98.2</b>	±0.26
	Үгүй	4	1.8	
	Мэдэхгүй	0	0	
Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр	Тийм	<b>207</b>	<b>94.1</b>	
	Үгүй	3	1.4	



өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Мэдэхгүй	10	4.5	±0.43
Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай	<b>165</b>	<b>75.0</b>	±0.61
	Ялгаагүй	38	17.3	
	Мэдэхгүй	17	7.7	
Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодод ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх	37	16.8	±0.61
	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах	<b>138</b>	<b>62.7</b>	
	Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах	45	20.5	
	Мэдэхгүй	0	0	
Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр	90	40.9	±0.86
	7 хоногт 3-5 өдөр	58	26.4	
	Өдөр бүр	<b>71</b>	<b>32.3</b>	
	Мэдэхгүй	1	0.5	
Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр	47	21.4	±0.74
	7 хоногт 3 өдөр	<b>92</b>	<b>41.8</b>	
	Өдөр бүр	81	36.8	
	Мэдэхгүй	0	0	
Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут	42	19.1	±0.50
	30 минут	<b>161</b>	<b>73.2</b>	
	Чадах чинээгээрээ, ядартлаа	17	7.7	
	Мэдэхгүй 4	0	0	
Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут	71	32.3	±0.60
	20-25 минут	<b>128</b>	<b>58.2</b>	
	Чадах чинээгээрээ, ядартлаа	21	9.5	
	Мэдэхгүй	0	0	
Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам	92	41.8	±0.56
	10000 алхам	<b>121</b>	<b>55.0</b>	
	12500 алхам	6	2.7	
	Мэдэхгүй	1	0.5	

Судалгаанд оролцогчдын 94-98.2 хувь нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийн ач холбогдол болон өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх талаар мэдлэг хангалттай, дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн нь хоорондоо ялгаатай зүйл гэж 75 хувь нь зөв хариулсан байна.

Харин идэвхтэй хөдөлгөөн ба дасгалыг хийх хугацаа болон давтамжийн талаарх мэдлэгийн түвшин 31-58 хувьтай байна.

### *Хүснэгт 3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг хувиар*

Ангилал	Тоо	Хувь
Мэдлэг хангалттай	<b>177</b>	<b>80.5</b>
Мэдлэг дутмаг	39	17.7
Мэдлэг хангалтгүй	<b>4</b>	<b>1.8</b>

Нийт албан хаагчдын 80.5 хувь нь хангалттай, 17.7 хувь нь дутмаг, 1.8 хувь нь хангалтгүй мэдлэгтэй байна.

## 2. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлага

Хүснэгт 4. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлагын үнэлгээ

Асуулт	Хариулт сонголт	Тоо	Хувь	Стандарт хазайлт
Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм	196	89.1	±0.43
	Үгүй	17	7.7	
	Мэдэхгүй	7	3.2	
Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм	<b>213</b>	<b>96.8</b>	±0.26
	Үгүй	4	1.8	
	Мэдэхгүй	3	1.4	
Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм	93	42.3	±0.53
	Үгүй	<b>122</b>	<b>55.5</b>	
	Мэдэхгүй	5	2.3	
Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй	7	3.2	±0.53
	Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа	<b>139</b>	<b>63.2</b>	
	Хааяа хийвэл зүгээр	73	33.2	
	Мэдэхгүй	1	0.5	
Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох	5	2.3	±0.25
	Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх	<b>206</b>	<b>93.6</b>	
		9	4.1	
Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм	<b>161</b>	<b>73.2</b>	±0.59
	Үгүй	45	20.5	
	Мэдэхгүй	14	6.4	
Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм	<b>203</b>	<b>92.3</b>	±0.40
	Үгүй	10	4.5	
	Мэдэхгүй	7	3.2	
Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм	150	68.2	±0.50
	Үгүй	67	30.5	
	Мэдэхгүй	3	1.4	
Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм	118	53.6	±0.60
	Үгүй	89	40.5	
	Мэдэхгүй	13	5.9	
Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм	105	47.7	±0.51
	Үгүй	113	51.4	
	Мэдэхгүй	2	0.9	

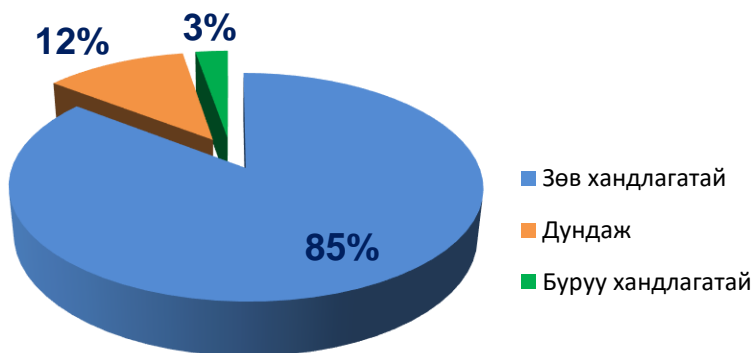
Судалгаанд оролцогчдын 96.8 хувь нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг боловч 55.5 хувь нь хэрхэн хичээллэх төлөвлөлт гаргаагүй, 63.2 хувь нь яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байна.

Мөн найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүдээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмждэг 92.3 хувь, эрүүл чийрэг, зөв галбиртай болохын тулд идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг 93.6 хувь эерэг хандлагатай байна.

*Хүснэгт 5. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлага хувиар*

Ангилал	Тоо	Хувь
Зөв хандлагатай	<b>118</b>	<b>85.8</b>
Дундаж	26	11.8
Буруу хандлагатай	<b>6</b>	<b>2.7</b>

Нийт оролцогчдын 85.6 хувь нь зөв хандлагатай, 11.8 хувь нь дундаж хандлагатай 2.7 хувь нь буруу хандлагатай байна.



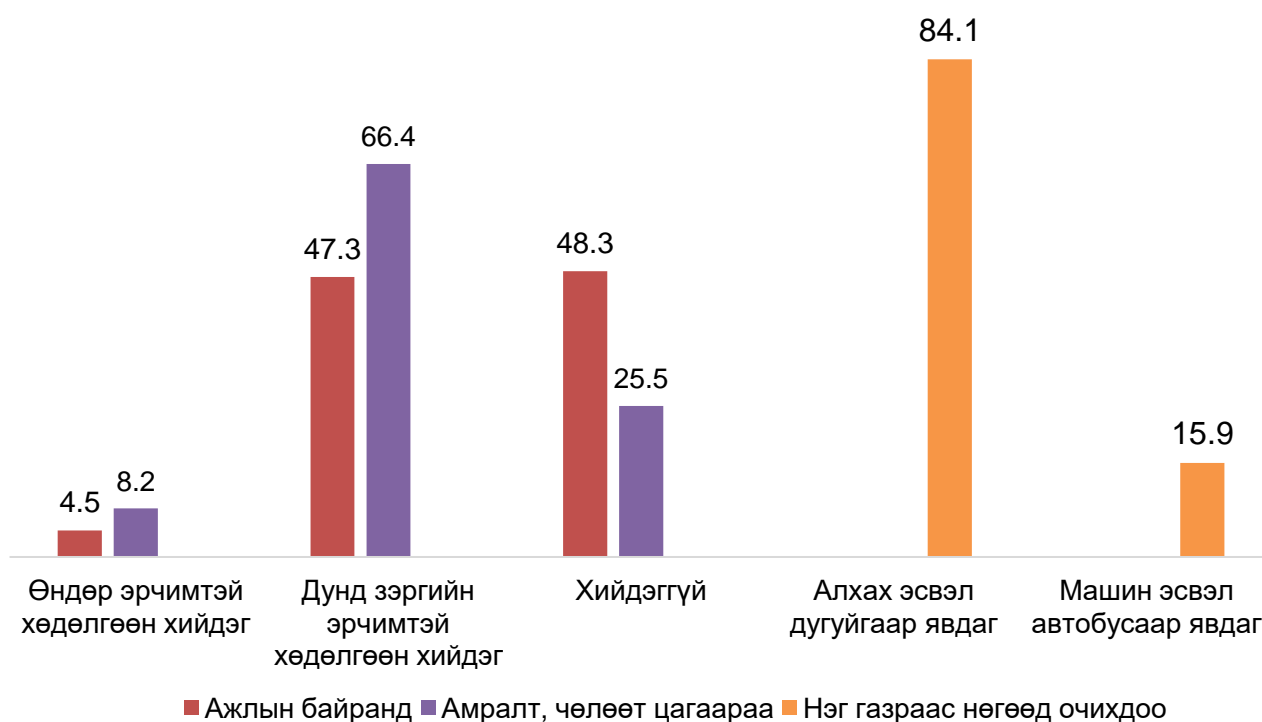
*Зураг 1. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хандлага хувиар*

### 3. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадал

*Хүснэгт 6. Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадал хувиар*

Ангилал	Тоо	Хувь
Хөдөлгөөний идэвхи их	<b>40</b>	<b>18.2</b>
Хөдөлгөөний идэвхи дунд	<b>90</b>	<b>41.4</b>
Хөдөлгөөний хомсдолтой	<b>89</b>	<b>40.5</b>

Судалгаанд оролцогчдын 41.4 хувь нь хөдөлгөөний идэвхи дунд, 40.5 хувь нь хөдөлгөөний хомсдолтой байна.



Зураг 2. Идэвхтэй хөдөлгөөний төрөл хувиар

Амралт, чөлөөт цагаараа дунд болон өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг 74.6 хувь, ажлын байрандаа дунд болон өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийдэг 51.8 хувь, нэг газраас нөгөөд очихдоо алхах эсвэл дугуйгаар явдаг 84.1 хувь байна.

Хүснэгт 7. Нас ба мэдлэг, хандлага, дадал

	Үнэлгээ	Нас			Р утга
		18-39	40-49	50-60	
<b>Мэдлэг</b>	Хангалттай	105 (76.6%)	<b>53 (88.3%)</b>	<b>19 (82.6%)</b>	0.53*
	Дутмаг	29 (21.2%)	6 (10%)	4 (17.4%)	
	Хангалтгүй	3 (2.2%)	1 (1.7)	0	
<b>Хандлага</b>	Зөв хандлагатай	<b>123 (89.7%)</b>	49 (81.6%)	16 (69.5%)	0.19*
	Дундаж	10 (7.3%)	10 (16.6%)	6 (26.1%)	
	Буруу хандлагатай	4 (3%)	1 (1.7%)	1 (4.3%)	
<b>Дадал</b>	Хөдөлгөөний идэвхи их	29 (21.6%)	8 (13.3%)	3 (13%)	0.18*
	Хөдөлгөөний идэвхи дунд	54 (39.2%)	<b>28 (46.7%)</b>	9 (39%)	
	Хөдөлгөөний хомсдолтой	54 (39.2%)	24 (40%)	<b>11 (48%)</b>	

18-39 насны залуучууд хөдөлгөөний идэвхи их нь 21.6 хувь байгаа боловч, мэдлэгийн хувьд хамгийн бага буюу 76.6 хувь нь хангалттай мэдлэгтэй байна. Харин 40-49 насны оролцогчид хангалттай мэдлэгтэй 88.3 хувь, хөдөлгөөний идэвх дунд 46.7 хувь хамгийн өндөр байна.

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлын түвшин нь насны хувьд статистик ач холбогдол бүхий хамааралгүй байна.

Хүснэгт 8. Хүйс ба мэдлэг, хандлага, дадал

	Үнэлгээ	Хүйс		Р утга
		Эр	Эм	
Мэдлэг	Хангалттай	65 (79.2%)	<b>112 (81.5%)</b>	0.28*
	Дутмаг	14 (17.1%)	25 (11.4%)	
	Хангалтгүй	3 (3.7%)	1 (0.5%)	
Хандлага	Зөв хандлагатай	67 (81.7%)	<b>121 (87.7%)</b>	0.25*
	Дундаж	11 (13.4%)	15 (10.9%)	
	Буруу хандлагатай	4 (4.9%)	2 (1.4%)	
Дадал	Хөдөлгөөний идэвхи их	<b>16 (19.5%)</b>	24 (17.4%)	0.91*
	Хөдөлгөөний идэвхи дунд	33 (40.2%)	58 (42%)	
	Хөдөлгөөний хомсдолтой	33 (40.2%)	56 (40.6%)	

Хүйсийн хувьд эмэгтэй албан хаагчид идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага нь өндөр байгаа хэдий ч дадал болгон хэвшүүлэх нь эрэгтэй албан хаагчид илүү байна.

Хүснэгт 9. Байгууллага ба мэдлэг, хандлага, дадал

Байгууллага	Мэдлэг (хувиар)			Р утга	Хандлага (хувиар)			Р утга	Дадал (хувиар)			Р утга
	Хангалттай	Дутмаг	Хангалтгүй		Зөв	Дундаж	Буруу		Их	Дунд	Хомс Долтой	
Гэр бүл хүний хөгжлийн газар	100	0	0	0.67	80	20	0	0.93*	0	60	40	0.26*
Ус, цаг уур, орчны шинжилгээний төв	70	30	0		90	10	0		10	20	70	
Музей	75	25	0		75	25	0		12.5	50	37.5	
Цахилгаан холбоо	100	0	0		100	0	0		0	100	0	
Мэдээлэл, холбооны Сүлжээ ТӨХК	100	0	0		100	0	0		0	0	100	
Төрийн үйлчилгээний нэгдсэн төв	100	0	0		100	0	0			50	50	
Биеийн тамир спортын газар	100	0	0		100	0	0		16.6	83.3	0	
Цагдаагийн газар	75.7	18.9	5.4		78.4	13.5	8.1		10.8	56.8	32.4	
Аймгийн Засаг даргын Тамгын газар	86.7	13.3	0		86.7	11.1	2.2		22.2	40	37.8	
Боловсрол, шинжлэх ухааны газар	100	0	0		100	0	0		33.3	16.7	50	
Байгаль орчин, аялал, жуулчлалын газар	77.8	11.1	11.1		88.9	11.1	0		44.4	22.2	33.3	
Зоонозын өвчин судлалын төв	92.3	7.7	0		100	0	0		30.8	30.8	38.5	
Газрын харилцаа, барилга, хот байгуулалтын газар	100	0	0		66.7	33.3	0		0	66.7	33.3	
Политехникийн коллеж	72	28	0		78	18	4		18	34	48	
Эрүүл мэндийн газар	71.4	23.8	4.8		95.2	4.8	0		19	42.9	38.1	

Байгаль орчин, аялал, жуулчлалын газар, Боловсрол, шинжлэх ухааны газар, Зоонозын өвчин судлалын төвийн албан хаагчид бусдаасаа хөдөлгөөний идэвхи их байгаа хэдий ч 50 хувьд хүрэхгүй байна. Харин хөдөлгөөний хомсдолтой Мэдээлэл, холбооны Сүлжээ ТӨХК (100%), Ус, цаг уур, орчны шинжилгээний төв (70%), Төрийн үйлчилгээний нэгдсэн төв (50%), Боловсрол, шинжлэх ухааны газар (50%), Политехникийн коллеж (48%)-ийг тус тус эзэлж байна.

*Хүснэгт 10. Мэдлэг ба хандлага, дадал*

	Үнэлгээ	Мэдлэг			Р утга
		Хангалттай	Дутмаг	Хангалтгүй	
<b>Хандлага</b>	Зөв хандлагатай	<b>156 (71%)</b>	31 (14.1%)	1 (0.5%)	<b>0.000*</b>
	Дундаж	19 (8.6%)	6 (2.7%)	1 (0.5%)	
	Буруу хандлагатай	2 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	
<b>Дадал</b>	Хөдөлгөөний идэвхи их	35 (16%)	4 (1.8%)	1 (0.5%)	0.64*
	Хөдөлгөөний идэвхи дунд	73 (33.2%)	17 (7.7%)	1(0.5%)	
	Хөдөлгөөний хомсдолтой	69 (31.4%)	18 (8.2%)	2 (1%)	

Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэгийн үнэлгээг хандлага, дадлын үнэлгээтэй харьцуулахад мэдлэг нь хандлагатай статистик ач холбогдол бүхий шууд хамааралтай, харин мэдлэг болон дадлын хувьд статистикийн хувьд ялгаатай байна.

**Дүгнэлт:**

- Судалгаанд хамрагдсан төрийн албан хаагчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх нь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл мэндийн ач холбогдлын талаарх мэдлэг 98 хувь нь буюу хангалттай байна.
- Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх зөв хандлагатай албан хаагчид 85.4 хувь байгаа нь дундаж болон буруу хандлагатай албан хаагчдаас 5 дахин өндөр байна.
- Судалгаанд хамрагдсан нийт албан хаагчдын 5 хүн тутмын 2 нь хөдөлгөөний хомсдолтой байна.
- Ажлын байран дахь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадал нь амралт чөлөөт цагаараа хичээллэхээс бага байгаа нь бидний дэвшүүлсэн таамаглалыг баталж байгаа бол цагдаа, хүчний байгууллагын албан хаагчдын идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадал нь энгийн албан хаагчидтай ижил байгаа нь бидний дэвшүүлсэн таамаглалаас ялгаатай байна.
- Мэдлэгийн түвшин хангалттай үнэлэгдсэн албан хаагчдыг бусадтай нь харьцуулахад эерэг хандлагатай байгаа хэдий ч дадлын хувьд ялгаагүй байна.

**Хэлцэмж:**

- Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний IV судалгаанд хүн амын 21.9 хувь нь эрүүл мэндэд тустай идэвхтэй хөдөлгөөнийг хийдэггүй байсан бол бидний судалгаанд 40.5 хувь нь байгаа нь идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэггүй иргэдийн хувь өндөр байна.
- Г.Насантогтох нарын Улаанбаатар төмөр замын Төв эмнэлгийн ажилтнуудын дунд хийсэн судалгаагаар хөдөлгөөний идэвхи их 13 хувь, хөдөлгөөний идэвхи

дунд 48 хувь, хөдөлгөөний хомсдолтой 39 хувь байгаа нь бидний судалгаатай ижил байна.

- Өмнөд Африкийн Дурбан, КваЗулу-Наталийн их сургуулийн нийгмийн эрүүл мэндийн сургууль Юриша Рамаутар нарын “Йоханнесбург дахь хувийн эмнэлгийн ажилтнуудын идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалын талаарх мэдлэг, хандлага, дадлыг үнэлсэн” судалгаанд 217 эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнийг хамруулсан ба судалгаанд оролцогчдын 179 (82.5%) нь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар маш сайн мэдлэгтэй, 157 (72.4%) нь хандлага сайн байгаа нь бидний судалгаатай ижил байлаа. Харин нийт судалгаанд оролцогчдын 137 (63.1%) нь хангалттай дасгал, хөдөлгөөн хийдэг байгаа нь ялгаатай байлаа.

### **Цаашид:**

- Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх, амьдралын суугаа хэв маягаас халах сэдлийг нэмэгдүүлэх зорилгоор ДЭМБ-ын дасгал хөдөлгөөн, хөдөлгөөний хомсдолын зөвлөмжийг өөрийн онцлогт нийцүүлэн ашиглах талаар ухуулга нөлөөллийн ажлыг зохион байгуулах
- Ажлын байран дахь идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлыг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн нөлөөллийн ажлыг зохион байгуулах, төрийн албан хаагчдад өдөрт 20 минут дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийх нөхцлийг бүрдүүлж, нэгдсэн зохион байгуулалтаар хангах
- Ивэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх дадлыг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн ажлын байрны сургалтыг мэргэжлийн байгууллагууд хамтран тасралтгүй зохион байгуулах

### **Ном зүй:**

1. Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв (2019). <http://www.hdc.gov.mn/>-ээс Гаргасан
2. Эрүүл мэндийн яам Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаант эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын үндэсний IV судалгаа (2019).-ээс Гаргасан
3. World Health Organization (2020).<https://www.who.int/mongolia/>-ээс Гаргасан
4. World health organization, Дасгал хөдөлгөөн, хөдөлгөөний хомсдлын талаар удирдамж. (2021).
5. Эрүүл мэндийн статистик үзүүлэлтүүд. (2022). Өвөрхангай аймгийн Эрүүл мэндийн газар: <http://ov.mohs.gov.mn/>-ээс Гаргасан

Төрийн албан хаагчдын дундах идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх мэдлэг, хандлага, дадлыг тогтоох судалгаа асуумж

Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар мэдлэг шалгах асуулт, хариулт	
1	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар тогтмол хичээллэснээр аливаа өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулах боломжтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
2	Идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгалаар хичээллэх нь биеийн дархлааг дэмжих ач холбогдолтой юу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
3	Хөдөлгөөний хомсдол нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шижин өвчнөөр өвчлөх эрсдэлт хүчин зүйлийн нэг мөн үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
4	Дасгал ба идэвхтэй хөдөлгөөн хоорондоо ялгаагүй зүйл	Ялгаатай 1 Ялгаагүй 2 Мэдэхгүй 3
5	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх үед хүний бие махбодод ямар өөрчлөлт илэрдэг вэ?	Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэх 1 Зүрхний цохилт, амьсгалын тоо нэмэгдэж, бага зэрэг хөлс гарах 2 Амьсгалын тоо нэмэгдэж хөлс бага зэрэг гарах 3 Мэдэхгүй 4
6	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-3 өдөр 1 7 хоногт 3-5 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 4
7	Дасгалыг долоо хоногийн хэдэн өдөр хичээллэвэл тохиромжтой вэ?	7 хоногт 1-2 өдөр 1 7 хоногт 3 өдөр 2 Өдөр бүр 3 Мэдэхгүй 3
8	Идэвхтэй хөдөлгөөнийг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10 минут 1 30 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4
9	Дасгалыг нэг өдөр хэдий хэр хугацаагаар хийх ёстой вэ?	10-15 минут 1 20-25 минут 2 Чадах чинээгээрээ, ядартлаа 3 Мэдэхгүй 4
10	Өдөрт хэдэн алхам алхвал хөдөлгөөний дутагдлаас сэргийлж чадах вэ?	5000 алхам 1 10000 алхам 2 12500 алхам 3 Мэдэхгүй 4
<i>Мэдлэгийн асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>		
Д/д	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар хандлага шалгах асуулт, хариулт	
1	Та тогтмол идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэхийг илүүд үздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3



2	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх сонирхол байдаг уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
3	Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх хувь хүний төлөвлөлт гаргасан уу?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
4	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийж хэвших талаар юу гэж боддог вэ?	Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх сонирхолгүй 1 Яг одооноос эхлээд идэвхтэй хөдөлгөөн хийхээр төлөвлөж байгаа 2 Хааяа хийвэл зүгээр 3 Мэдэхгүй 4
5	Ямар зорилгоор идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэдэг вэ?	Ажлын даалгавар биелүүлэх 1 Эрүүл, чийрэг зөв галбиртай болох 2 Найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөх 3
6	Тээврийн хэрэгслээс татгалзаж, алхахыг эрмэлздэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
7	Найз нөхөд болон гэр бүлээ идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллэхийг дэмжих үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
8	Өөртөө зориулж дасгал хийх тохиромжтой хувцас, хэрэгсэл худалдаж авсан уу? (эсвэл байдаг уу)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
9	Алхалт хэмжигч ашиглахаар төлөвлөж байна уу? (эсвэл ашигладаг)	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
10	Та ямар нэгэн спортоор хичээллэдэг үү?	Тийм 1 Үгүй 2 Мэдэхгүй 3
<i>Хандлагын асуулт бүрийн зөв хариулт нь 1 оноо ба нийт 10 оноотой байна.</i>		
<b>Идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хичээллэх талаар дадлыг тогтоох асуулт, хариулт</b>		
1	Ажлын байрандаа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 3-руу шилжих</b>
2	Ажлын байрандаа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	__ __ Өдрийн тоо __ : __ __ Цаг: Минут
3	Амралт чөлөөт цагаараа ямар эрчимтэй идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	Өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн 1 Дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн 2 <b>Үгүй бол 5-руу шилжих</b>
4	Амралт чөлөөт цагаараа 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг вэ?	__ __ Өдрийн тоо __ : __ __ Цаг: Минут
5	Нэг газраас нөгөө газарт ирж очихдоо 7 хоногт хэдэн өдөр, ямар хугацаагаар явган эсвэл дугуйгаар явдаг вэ?	__ __ Өдрийн тоо __ : __ __ Цаг: Минут

