



Эрүүл мэнд, спорт, явган аялалын
“ТЭМҮҮЛЭЛ” клубийн танилцуулга



**“ ТЭМҮҮЛЭЛ” клуб нь 2014 оны 3 сард ШУТИС-ийн
Механик тээврийн сургуулийн дэргэд байгуулагдсан ба
клубийн зөвлөх, тэргүүнээр Монгол улсын гарамгай
аялагч, аялалын спортын мастер, МехТС-ийн эмч
Ундрал, удирдагч багшаар Гадаад хэлний
институтийн багш Б. Туяа нар ажиллаж байна.**

Клубийн зорилго: багш ажиллагчид болон оюутнуудын эрүүл мэндийг бэхжүүлэх, хөдөлгөөний хомсдолыг багасгах, улмаар спорт аялалын төрлүүдэд өөрсдийгөө сорих, чөлөөт цагаа идэвхтэй өнгөрөөхөд нь туслах, нийгэмд чиглэсэн ажлуудыг дэмжиж бусад олон нийтийн байгууллагуудтай хамтран ажиллахад чиглэсэн.



**Клубийн ахлагч: МехТС-ийн БМҮТТ-ийн
4-р курсийн оюутан Б. Дамдинсүрэн**



Манай клуб нь 2014 оны 4 сард Монголын адал явдалт спорт аялалын холбоонд (МАЯСАХ) гишүүнээр элсэж тэдний байгууллагаас зохион байгуулдаг арга хэмжээнүүдэд тогтмол идэвхтэй оролцож ирсэн.

Энэ холбоонд элссэнээр бидний гишүүнчлэл болон ажлын цар хүрээ өргөсөж ШУТИС-ийн төдийгүй бусад их дээд сургуулийн оюутан залуус, мөн ЕБС-ийн сурагчид, янз бүрийн мэргэжлийн ахмадууд клубийн гишүүнээр элсэн орох болсон юм.

**2014.04.27. Хар усан тохой. Анхны
тэмцээн. Оюутны “Туриад - 2014”**



2014.05.17. Аглаг бүтээлийн хийд. МехТС-ийн багш ажиллагчдын дунд “Буяны гороо – аялал” зохион байгуулав.



2014.09.14. ШУТИС-ийн МехТС, МХТС, ГУУС-ийн оюутнуудын дунд “Богины ам-Хийморийн овоо” чиглэлд аялал зохион байгуулав.



2015.02.06. МҮОХ-ийн сургалтын танхим. Аймаг, хот, дүүргүүдийн салбар зөвлөл клубүүд, шүүгч дасгалжуулагчдын нэгдсэн сургалт семинарт “Тэмүүлэл” клубийн ахлагч Б. Дамдинсүрэн оролцож газрын зураг дээр хэрхэн ажиллах талаар сургалт явуулав.



2015.02.14. Төв аймгийн Батсүмбэр суманд үйл ажиллагаа явуулдаг Ахмадын асрамжийн газарт зохион байгуулсан “Хариу нэхээгүй тус” буяны аялалд клубийн 6 тамирчин оролцож 32 км алхалт хийв.



2015.03.14. Хилийн цэргийн 013-р анги нэгтгэлтэй хамтран зохион байгуулсан “Эх орон-бидний бахархал” сэдэвт уулзалт-өдөрлөгт клубийн 8 гишүүн оролцов.



Манай клубээс гишүүдийнхээ дунд сард 2-3 удаа спорт заалны чөлөөт тоглолт, буухиа тэмцээнүүдийг тогтмол зохион байгуулдаг.



Манай клубийн гишүүн болсноор чөлөөт алхалт, спорт-явган аялалаар хичээллэхээс гадна ханан хадны төрлөөр хичээллэх боломжтой юм. Клубийн гишүүдийн дунд энэ чиглэлээр амжилт гаргасан цөөнгүй оюутан залуус байдаг.



“ТЭМҮҮЛЭЛ” клуб

2015.04.04. Баянголын ам- Найрамдал зуслангийн чиглэлд хийсэн 18 км-ийн алхалтанд “Тэмүүлэл” клубийн 32 гишүүн оролцов.

Аялагч хүн байгалийн янз бүрийн нөхцөл байдалтай тулгарсан үед тэсвэр тэвчээр, эр зоригийн хүчээр бэрхшээлийг даван туулж, дасан зохицох чадварт суралцсан байх ёстой байдаг учраас манай клубээс битүү цасан шамаргатай энэ өдрийн аялалыг зохион байгуулж ахмад аялагчид гишүүд залуустаа амьдралын нэгэн чухал хичээлийг заасан юм.









- Манай клубийн тамирчид Монголын их дээд сургуулиудын оюутнууд болон өсвөр үе, ахмадуудын дунд зохиогддог аялалын спортын уралдаан, тэмцээнүүдэд тогтмол 2-3 баг бэлтгэн оролцуулж ирлээ.
 - 2015 оны “Туриад” тэмцээний завины төрөлд “Тэмүүлэл-1” баг алтан медаль, багийн нийлбэр дүнгээр тусгай байр
 - “Алтан намар-2015” тэмцээний шилдэг тамирчинаар “Тэнгэрийн ирвэс” багийн тамирчин, оюутан Алтанбагана
 - Ахмадын хотын аварга шалгаруулах тэмцээнд “Тэмүүлэл-2” баг 2-р байр
 - Ахмадын улсын аварга шалгаруулах тэмцээнд “Тэмүүлэл-2” багаараа тэргүүн байр
 - Хүүхдийн спортын 5-р их наадмын нуувч илрүүлэх төрөлд “Тэнгэрийн ирвэс” баг алтан медаль, Шилдэг тамирчинаар “Тэнгэрийн ирвэс” багийн тамирчин, оюутан Энхбаяр,
 - Өвөрхангай аймагт болсон насанд хүрэгчдийн улсын аварга шалгаруулах тэмцээний “Тэмүүлэл-1” баг тусгай байр
 - багийн дасгалжуулагч Ч. Ундрал шилдэг дасгалжуулагчаар тус тус шалгарсан.









“ТЭМҮҮЛЭЛ” клуб









“ТЭМҮҮЛЭЛ” клуб

Бидний нэгэн бахархал бол “Тэмүүлэл” клубийн гишүүн, Хилийн цэргийн бэлтгэл хурандаа Я.Дамдинсүрэн 2016 оны 1 сарын 4-нд Сүхбаатар аймгийн Онгон суманд орших хилийн 999-р баганын дэргэдээс Монгол орноо явганаар тойрон аялах аялалдаа зориг шулуудан гарсан юм.



Мөн клубийн тамирчин, МехТС-ийн МСҮТ-ийн 2016 оны төгсөгч Э.Энхбаяр клубийн гишүүн Я. Дамдинсүрэнгийн Монгол орноо явганаар тойрон аялах аялалд 2016 оны 2 сарын 27-нд нэгдэн хамтдаа алхаж явна.

Э.Энхбаяр: Улсынхаа хилийг тойрон 8000 км явган аялна

Б.Б-ДАНГАРАЛ

Эх орныхоо хилийн турваасар аялах гэж буй “Тэмүүлэл” клубийн тамирчин Э.Энхбаяртай ярилцлаа.

-Яагаад явган аяллын спортыг сонирхож чигээхдэг болсон бэ?

-Мамайг Э.Энхбаяр гэдэг. Явган аяллын спортоор хичээхдээ хоёр жил гаруй бэлтгэж байсан. Явган аялал нь хүний биед маш тустай, мөн аялалтаа эх орныхоо үзэсгэлэнт байгалийг танилцах зорьц олон дагуу талтай учраас аялах тун дуртай.

-Эх орноо бүтэн тойрох аялал хийх гэж байгаа гэж сонссон. Хэцүү замдаа гарах гэж байна?

-Баасан гаригт замдаа гарлаа. Би хуримдаа Б.Дамдинсүрэнгэй хамт эх орныхоо хилийн турваасар дуган илгэ 8000 гаруй км явган аялна. Өмнө нь бид хоёр олон жилд хамтрин бие биеэ алхаж байсан. Энэ удаа Б.Дамдинсүрэн ах хамт аялах гэсэн санаа тавьсан юм. Би ч дуртай зовшоорсон. Ингэж аялснаар би мастерын бэлтгэл хангах болно. Мөн цэргийн алба хааснаар тооцуулах юм.

-Энэ тухайгаа тоаруулахгүй юу?

-Эх орноо тойрох аяллыг Хил хамгаалах ерөнхий газар, Монголын улс явдалт спорт аялал сонирхогчдын холбоо хамтрин зохион байгуулж байгаа. Тиймээс Хил хамгаалах ерөнхий газраас нэмийг эх орноо явган тойрох цэргийн алба хааснаар тооцно.

гэсэн. Талхуураар сард би сөрөн дотор аялах гэж байсан юм л даа.

-Одоогоор хаан юм гэжэр алхсан бэ?

-Нарын болон уулс уртан аялаха 300 гаруй км гэжэр алхсан. Мөн хаан аяллын тэмцээнд дөрвөн удаа оролцсон. Нийт 400 гаруй км явган алхсан байгаа. Спортын мастерын зэрэг хүртээхэд 1800 гаруй км явган алхсан байх ёстой байдаг.

-Явган аялал хийхдэг хүмүүс сүүлийн үед ихэсгэн юм ингэ санагдсан. Амралтын өдрүүдэд ууланд алхдаг аялагчид ч бий болсон байна уу?

-Тийм. Сүүлийн үед явган аяллыг сонирхож хичээхдэг хүн их болсон. Би “Тэмүүлэл” клубийн гишүүн. Манай клубынхон амралтын өдрүүдэд байнга ууланд алхдаг. Өөр клуб бий. Мөн нийгуулаар, эсвэл хамт олноороо алхдаг болсон байна лээ. Түүнчлэн хэсгнэлэн энэ спорт маш олон дагуу талтай. Манайхан зун, намрын улиралд уртан аялаа гэж хийдэг. Хоол хүнс, майхнаа үүрчдэг л аялана. Аяллын хугацаанд хүмүүс нийтгэч, тгээжэр хатуужилтай, юмны арга зэгийг олохдоо илүү сайн болдог юм ингэ санагддаг.

-Цаашид хангуур аялахаар төлөвлөхдөг байгаа бэ?

-Одоогоор эх орноо бүтэн тойрох аялаа амжилттай хиймээр байна. Хүмүүст явган аялахыг эх холбогчдыг тануулан сурталчлахыг мөн хүсч байна. Харин аяллын төлөвлөгөөг тухайн үедээ гаргана даа.



Б
Д
Н



Бидэнтэй нэгдэж өөрийгөө нээн, эрүүл агаарт эх орныхоо байгалийн сайханд бие оюунаа чийрэгжүүлж, олон олон адал явдалт аялалд гарахыг хүсч байвал доорхи хаягаар холбоо барина уу.

1. ШУТИС –ийн хичээлийн 7-р байр, МехТС-ийн эрүүл мэндийн кабинет

2. ШУТИС-ийн хичээлийн 1-р байр, 325а тоот өрөө

Facebook хаяг: ТЭМҮҮЛЭЛ СПОРТ АЯЛАЛЫН КЛУБ

