



МОНГОЛД БИЕ ХАМГААЛАХ СУРГАЛТЫГ ЯВУУЛЖ ИРСЭН УЛАМЖЛАЛЫН АСУУДАЛ

МУБИС - ийн докторант С.Хаянгарваа

Сэдвийг судлах шаардлага: Монгол оронд бие хамгаалах сургалт хөгжиж ирсэн түүх уламжлалыг судлаж, түүнийг дэлхийн зарим улс орны бие хамгаалах сургалттай харьцуулан шинэ аргагүйгээр баяжуулах нь өнөөгийн сургалтын чанар, үр дүнг дээшлүүлэх ач холбогдолтой.

Зорилго: Цэрэг цагдаагийн сургуулиудад бие хамгаалах сургалт явуулж ирсэн уламжлалыг тодруулж, хэрэгцээг тодорхойлох.

Зорилт: Цэрэг цагдаагийн сургуулиудад бие хамгаалах сургалт явуулж ирсэн уламжлалыг тодруулж, бие хамгаалах сургалтыг өнөөгийн нөхцөлд зохион явуулах хэрэгцээ шаардлагыг тодорхойлох.

Сэдвийн судлагдсан байдал: Монгол улсын спортын сургалтын уламжлал, шинэчлэлийн асуудлыг судлах явцад манай орны томоохон эрдэмтэн Г.Лхагвасүрэн^[1], Га.Цэрэндорж^[2], Л.Чойбалсан^[5], эрдэмтэн Ч.Зоригтбаатар^[4], Л.Ням^[6], Х.Баянмөнх^[3], Г.Пүрэв-Очир^[7] нарын зэрэг хүмүүс тамирчдын бие бялдрыг сайжруулах, тэдний хурд хүчийг дээшлүүлэх талаар тусгайлан судалгаа, тодорхой эрэл хайгуул хийж нэг сэдэвт зохиол туурвижээ.

Сүүлийн жилүүдэд монгол улсад залуучуудын хүсэл сонирхлын дагуу бие хамгаалах урлагийн төрлүүд өргөн дэлгэрч байгаа бөгөөд энэ чиглэлийн сургалтын төв, клуб, дожо нээгдэн хичээллэж байна. Энэ талаар цөөнгүй тооны сургалтын материал, гарын авлага гарсны дотор Төмөрбаатар^[8], Б.Бат^[9], Б.Батжав^[9], Д.Дашмягмар^[10], Д.Отгонбаяр^[11], Л.Пүрэвхүү^[12], Л.Тод^[13], В.Чулуунбат^[13], С.Хаянгарваа^[14] нарын багш дасгалжуулагч бүтээлдээ бие хамгаалах дасгалыг хийх техник, арга зүйг дэлгэрэнгүй авч үзсэн юм.

Хүн төрөлхтөн олон зууны туршид дан ганц зэвсгээр тулалдах арга зүйг бий болгоод зогсохгүй бие махбодийг зэвсэг болгон ашиглах системийг бий болгожээ. Өнөөдөр дэлхий дээр 1500 төрлийн бие хамгаалах урлагийн чиглэл буюу урсгал байдаг бөгөөд эдгээр нь үүссэн нөхцөл байдал, зорилго, чиглэлээрээ өөр хоорондоо ялгаатай төдийгүй хэрэглэх мэх, сурах арга барилаараа өвөрмөц онцлогтой.

Эрт дээр үеэс Монголчууд өөрийн өвөрмөц онцлог бүхий бөх, гардан тулааны арга барилыг боловсруулан эзэмшиж иржээ. Монголын анхны эзэнт улс Хүннү гүрний үеэс эхлэн монголчууд цэргийн нарийн зохион байгуулалтанд шилжин, дайн тулаан, бусад үйлээр шалгарсан баатар эрсийн арга мэхийг өөрийн үр хүүхдүүдээ зааж сургаж эхэлснээр Монголд цэргийн эрдэм гардан тулааны эхлэл үүсч хөгжжээ. Тухайлбал Хүннүгийн үед овог бүр эр чадалтай хүмүүсээр өөрийн цэрэг байгуулж түүнийг хэвтүүл, турхаг баатрууд гэх зэргээр нэрлэдэг байсан бөгөөд овгийн толгойлогч нь хүч чадалтай цовоо сэргэлэн эрчүүдээ цэрэгт элсүүлэхдээ тодорхой журмын дагуу ноцолдлогоо, морь унах, харваа, зэрэг эрдмүүдээр шалгаруулан авдаг байсан уламжлалтай.

Монголчууд олон зууны турш ан агнах их ав хомрогыг

жил бүрийн 9-р сараас 2-р сар хүртэл бүх нийтийг хамруулан тулааны бүхий л зэвсгийг хэрэглэн явуулж ирсэн бөгөөд энэ нь цэрэг эрсийн авхаалж самбаа, цог заль, хурд, зэвсгийн төрлийг хөгжүүлэх уламжлалт том бэлтгэл сургууль болж байсан юм.

Ялангуяа XII зууны дунд үеэс буюу тархай бутархай байсан олон овог аймаг, ханлигуудыг нэгтгэх үйл ажиллагаа идэвхтэй явагдаж, 1206 онд Есүхэй баатрын хүү Тэмүжинг хаан ширээнд залж Монголын нэгдсэн төр улс Их Монгол улсыг байгуулсан цаг үеэс монголын цэргийн эрдмийн талаар төрөөс тусгайлан бодлого явуулах болсон. Үүний үр дүнд үндэсний тулааны урлаг нь байгалийн шинжлэл, анатоми, физиологи, физик, геометр, хими, математик зэрэг шинжлэх ухаан дээр суурилсан юм хэмээн тэмдэглэсэн нь сонирхолтой.

Энэ талаар монгол судлаач, эрдэмтэн Б.Я.Владимирцов: “Тэдэнд гавшгай хөтөч ба гарамгай сайн малчин чухал хэрэгтэйгээр барахгүй бас тулаанчид чухал хэрэгтэй байжээ хэмээн бичсэн байна^[15].”

Монголд бие хамгаалах урлаг нь **зэвсгийн, уналгын, биеийн** эрдэм гэсэн 3 чиглэлээр нэгэн цогц урлаг болтлоо хөгжиж чадсан гэж үздэгтэй санал нэг байна.

Биеийн эрдэм: Бие бялдрын үндсэн хөгжил тэсвэр хатуужил, сэтгэл зүйн бэлтгэлтэй холбоотой. Ноцолдолгоо нь хөл, гараараа үйлдэх бүх дасгалууд, үсрэлтийн буюу хөдөлгөөний чадвар, тэнцвэр гэх мэт дасгалуудаас бүрдэх ба орчин үеийн бөхийн үндсэн мэх аргачлалуудаас гадна тулаанд илүү ойр эмзэг цэгт дарах, үеийг хөших, хүчийг дагуулах, толгойтой харьцах, дасгал мэхийг түлхүү хэрэглэж байв.

Зэвсгийн эрдэмд: Нум сум, сэлэм, жад, бамбай, дөрөө, хутга, дэгээ, дүүгүүр, ташуур, бугуйл зэрэг зэвсгээс гадна тэдгээр хэрхэн ашиглах, бусдад хүч хэрхэн хэрэглэх зэрэг аргачлалаас гадна нум сумаар босоо, суугаа, хэвтээ байдлаас мэргэн харвах зэрэг дасгал ордог бол

Уналгын эрдэмд: Хувь хүн бүр өөрийн унаа, морь, тэмээг хэрхэн сурган арчлах, уналга, тэргэн дээрээс хэрхэн тулалдах, түүгээр бие далдлах, саадыг байгуулах, эмх цэгцтэй түргэн шүүрхай шилжилт хөдөлгөөнүүдийг үйлдэх гэх мэт үйл ажиллагаанаас бүрдэж байв. Гэхдээ энэ гурван эрдэм нь хоорондоо харилцан уялдаатай нэгэн цогц тулааны урлаг байдлаар хөгжиж ирсэн онцлогтой.

Монголчуудын цэргийн зохион байгуулалт улам боловсронгуй болохын хэрээр олон удаагийн дайн тулалдаанд шалгарсан баатрууд, одоогийнхоор бол мастер багш нар төрөн гарч өөрийн удирдсан аравт, зуут, мянгат, түмтэндээ тулааны урлагийн бэлтгэл сургуулийг хийлгэдэг уламжлалдаа тулгуурлан олон сая хүнтэй ушу, кун-фу зэрэг гардан тулааны урлаг хөгжсөн хөрш улс орнуудын цэргийг Монголчууд ялан дийлж байсан нь бие хамгаалах урлаг ихээхэн хөгжиж байсны нотолгоо болдог.



Энэ талаар “Бусад шинжлэх ухаан шиг хүн нь эхлээд онолыг боловсруулж дараа нь баталдаг биш, харин эсрэгээр удаан хугацааны дадлага практикийн үр дүнд боловсорсон бие организмээс шууд батлагдсан онол төрөн гардгаараа онцлогтой юм” [17]

Монгол үндэсний бие хамгаалах урлаг нь монгол үндэсний бөхийн нэг салшгүй хэсэг байсан ба сайн барилддаг бөх, нударган зодоонч хүн, хийлсэн 8-10 гүзээн дунд орж нэгийг нь ч биедээ хүргэхгүйгээр бултан зайлж цохидог байсан болон монгол хүн гар мөргөлдүүлэх, чөмөг, сээрийн яс хуга таших зэрэг дасгалуудыг чадмаг хийдэг нь орчин үеийн бие хамгаалах сургалтын хөгжлийн анхдагч үе нударгалцах наадмын уламжлалтай байсны нэг нотолгоо юм.

Энэ бүхнээс үзэхэд дорно дахины эрүүл ахуйн болон тулалдах тэмцэлдэх, хамгаалах урлаг бүхий хятадын у-шу, японы карате, солонгосын таеквондо, энэтхэгийн иогийн дасгал хөдөлгөөн нь Монголд “Нударгалцах наадаан”, “Өсөлдөөн”, “Чичилдээн”, “Сээр чичих”, “Чөмөг таших” гэсэн өвөрмөц хэлбэрээр хөгжиж ирсэн гэх үндэслэлтэй.

Нэрд гарсан нударган наадаанчид хүрээ хийд, аймаг дацандаа нэр хүндтэй, хамгийн даруу төлөв, элдэв самуунд оролцохгүй байх тангарагтай. өөрийн гэсэн ёс суртахууны

нарийн дүрэм журамтай. Насны хувьд **бага насны** (өсвөр үе), **идэр насны** (идэрчүүд), **үе суух** (насанд хүрэгчид) гэсэн ялгавартай байв.

Хувьсгалын өмнөхөн тоглож байсан хүрээ хийдийн лам нараас Андуу аймгийн Соргодон гэлэн, Дашдандарлангийн Найдан, Шүтээний аймгийн архаг Гончиг, Даа хүрээний Дансран, Цэцэн тайны аймгийн Нанзаддорж, Шүтээний аймгийн бөх Гэлэгдорж зэрэг нэрд гарсан наадаач байжээ.

1921 оноос Монгол ардын журамт цэрэг байгуулагдан, 1922 оноос орчин үеийн цагдаагийн байгууллагын үндэс суурь тавигдсанаар цэрэг, цагдаагийн бэлтгэл сургууль тусгай бэлтгэлийн чанарыг сайжруулах зүй ёсны шаардлага гарсан бөгөөд үүнийг лээрх уламжлалт бие хамгаалах сургалтын үндсэн дээр зөвлөлтийн сургагчийн удирдлаган дор ямар нэг хэмжээгээр явагдах болсон байна.

Монгол цэргийн эрдэм нь орчин үеийн бие хамгаалах урлаг шинэ агуулгаар баяжин, олон төрөл хэлбэрийг өөртөө багтааж ирсэн уламжлалыг судлаад докторант миний бие хамгаалах сургалтыг 5 үе шат болгон ангилсан.

Хүснэгт №1.монголын бие хамгаалах урлагийн хөгжлийн үе шат хүснэгт

| № | Хамгаалах хугацаа | Бие хамгаалах субъектууд | Бие хамгаалах урлагийн төрлүүд |
|----|--|--|--|
| 1. | Хүннүгийн үе (МТӨ II – МТӨ I) – ээс Их Монгол Улсыг байгуулсан (MT 1206 он)(209-1206) үе | -Хэвтүүл -Турхаг -Баатрууд -Тулаанчид -Малчид, хөтөч | -Ноцолдлогоо -Морин эрдэм -Харваа -Гар тулааны зэвсэгтэй ба зэвсэггүй төрлүүд |
| 2. | 1206-1691 он хүртэлх үе (Их Монгол улс мандан бадарсан, задарч бутарсан үеэс Манж Чин улсад эзлэгдэж эхэлсэн үе) | -өрлөг жанжид -аравт, зуут, мянгат, түмтийн ахлагч нар, цэрэг эрс бүх харьяат албад нар | А) Биеийн эрдэм: хөл, гараар үйлдэх дасгал, хөдөлгөөний чадвар тэнцвэр (бөхийн мэхүүд, эмзэг цэгт дарах, үеийг хөших, г.м.) Б) Зэвсгийн эрдэм: нум сум, сэлэм, жад, бамбай, дөрөө, хутга, дэгээ, дүүгүүр, ташуур, бугуйл г.м. В) Уналгын эрдэм: унаа, морь, тэмээ, үхэр тэрэг, сүйх тэрэг |
| 3. | 1691-1921 он хүртэлх үе (Манж Чин улсад эзлэгдэж эхэлсэн үеэс Ардын хувьсгал ялах хүртэл) | -Лам нар (бага нас, идэр нас, үе суух насны ангиллаар) -Бадарчингууд | -Гандан зодоон -Өрсөлдөөн -Эрүүлд дуудах -Чичилдээн -Гүзээний тулаан -Нударгалцах -Хатуу биетүүд хугалах (сээр, чөмөг таших, чичих г.м.) -Бадарчингуудын бие хамгаалах урлаг үүссэн |
| 4. | 1691-1991 он хүртэлх үе (БНМАУ –ын оршин тогтносон үе) | -Тусгай албад -Цэрэг -Цагдаа -Тагнуул | -Цэргийн гардан тулааны довтлох ба хамгаалах аргууд -Байлдааны самбо |
| 5. | 1991 оноос одоо хүртэлх үе | -Монголд бие хамгаалах урлагийн бүх төрөл хөгжих болсноор энэ чиглэлийн спортын олон холбоо байгуулагдсан. -Олон дээд сургуульд бие хамгаалах чиглэлийн олон төрлийн хичээл орох болсон: ЦА, ХЦДС, БХИС, ТА, ИЗИС, МУБИС-ийн БТДС, МҮБТДС | -Байлдааны самбо, карате, гардан тулаан, тулааны холимог төрөл, таеквондо, -кокушенкой карате, ку-до, - банди-зо, монгол карате, шин жиссэн карате |



ДҮГНЭЛТ

1. Монгол үндэстний бие хамгаалах урлаг нь Хүннү, түүний өмнөх үеэс эхлэн хүнтэйгээ, морьтойгоо, зэвсэгтэйгээ хамт бие хамгаалах урлаг болтлоо хөгжиж ирсэн байна.
2. Монголчуудын бие махбодид зэвсэг болтлоо уламжлагдсан бие хамгаалах урлагийн ген байдаг учраас тив, дэлхий, олимпийн наадмаас уламжлалт бие хамгаалах урлагийн төрлүүд (буудлага, харваа, барилдаан, тулаан)-ээс медаль авч байна.
3. Монголын уламжлалт бие хамгаалах урлаг нь Өрнө, Дорнын бие хамгаалах урлаг карате, кун-фу, ушу, таеквандо, байлдааны самбо, акидо, кендо, мутабокс, тайбокс гэх мэтээс юугаараа ялгаатай юу нь ижил төстэй төрөл бүрээр нь тусгайлан судлах шаардлагатай байна.
4. Цэрэг, цагдаа, хүчний байгууллагуудын бие хамгаалах сургалтыг Монголын үндэсний бие хамгаалах уламжлалт сургалттай хослуулан орчин үеийн дэлхийн чиг хандлагад нийцүүлэн холимог төрлийн (стилийн) бие хамгаалах сургалтыг бий болгох шаардлага зүй ёсоор гарч байна.

НОМЗҮЙ

1. Г.Лхагвасүрэн. Үндэсний спортын уламжлал, түүний нөлөө. МБТСЭ-ийн Төв зөвлөлийн эрдэм шинжилгээ, лабораторийн эрдэм шинжилгээний цуврал бичиг. УХГ. 1978. 41-46 тал
2. Га.Цэрэндорж. БНМАУ-ын биеийн тамирын зохион байгуулалтын зарим асуудал. УГХ. Уб., 1988
3. Х.Баянмөнх. Монголын үндэсний бөхийн барилдааны мэх заах, судлан хүмүүжүүлэх асуудал. Дэд докторын зэрэг горилсон диссертаци. Уб., 1994
4. Ч.Зоригтбаатар. Монгол улсын өсвөрийн тамирчдыг бэлтгэх шинжлэх ухааны үндэслэл. Докторын зэрэг горилсон бүтээл. Уб., 1995.
5. Л.Чойбалсан. Нормативные требования физического развития и физической подготовленности допризывной молодежи (16-18 лет МНР). Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. М.1991.
6. Л.Ням. Сравнительный анализ различных путей совершенствования системы подготовки сборной команды Монголии по вольной борьбе. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. М.1997.
7. Г.Пүрэв-Очир. Некоторые вопросы учебно-тренировочной работы Монгольских самбистов. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Уб., 1999
8. Ц.Төмөрбаатар, Б.Алтанчулуу. Бандид зоо. Уб., 2006
9. Б.Бат. Байлдааны самбо. Уб., 1988, Уб., 2003
10. Д.Дашмягмар. Албаны тусгай бэлтгэлжилт. Уб., 2003
11. Д.Отгонбаяр. Mongol-zo. Уб., 1998
12. Л.Пүрэвхүү. Кёкушинкой карате. Уб., 1991.
13. Л.Тод, В.Чулуунбат. Халз тулааны урлаг. Уб., 1991.
14. С.Хаянгарваа. Цэрэг цагдаагийн сургуулиудын бие хамгаалах сургалт, түүнийг боловсронгуй болгох асуудал, Уб., 1999
15. Б.Я.Владимирцов. Монголын нийгмийн байгууллын түүх, Бээжин, 1981, 146-р тал