

ЭРИЙН ГУРВАН НААДАМ БА БИЕ БЯЛДРЫН БОЛОВСРОЛ

Д.Баярлах, доктор, Ч.Алтанцэцэг, магистр, МУБИС

Abstract

The word “culture” contains a wide range of meaning in it, and has always been attracted by both western and eastern wise people. Therefore, all of the different cultures in the world have been created by their nation. Every culture has its own worth, because it expresses certain country’s differentiation from others like customs, history, and life style, thus we have duty to protect and heritage it to our next generation. For instance, Mongolian traditional culture contains deep connections between their home land, climate, natural phenomenon, and accommodating ways of nomadic lifestyle. Climate of Mongolian nature its different phenomenon usually influences and change our lifestyle, thus our everyday routines, characters, beliefs, attitudes, personalities, view of life begin to form and spread throughout the country then for hundreds of years it gradually become as a whole unique nomadic culture. It includes inside own language, literature, history, and traditional customs such as folk songs, poems, national games and festivals. One of our cultures has been remained in three games for men since ancient time. Archery, horseracing, and wrestling are the traditional game festival organized among Mongolian men. All of us love and respect the festival especially like to listen to championship praises for the winners of games identifying with the strongest preferential animals using wise and gain words. This indicates our cultural heritage of sustainable development education of Mongolia. There are customs of culture must hand on from one generation to another such as life skills based on nomadic culture and customs, weather in Mongolia, three games for men which become a valuable means of sportsmanship. The science of Physical culture considers natural and hygienic factors that involve various games and exercises in order to follow-up the aims of sportsmanship breeding as a means of physical training.

Түлхүүр үг

Үндэсний бөх, сурын харваа, хурдан морь, биеийн хөгжил

Удиртгал

Даяарчлагдаж буй шинжлэх ухаан, технологийн эрин зуундулсүндэстэн өвуламжлалаа хадгалан үлдэх учиртай. Дорно, өрнийн мэргэд боловсролыг ... эх орны иргэдийг төлөвшүүлж, эх орон, үндэстнээ хайрлахад сургах сургалт... (Каутилья), ... амьдралд тулгарч болзошгүй бэрхшээл, ээдрээтэй асуудлыг шийдвэрлэх чадвар (Мохатма Ганди) хэмээн тодорхойлсон байна. (Жадамбаа ба бус., 2011). Монголчуудын эрт үеэс бие бялдраа хөгжүүлж ирсэн үндсэн арга нь бөх, морь, сур байсан бөгөөд түүнийгээ магтан дуулж үлгэр туульстаа шингээсээр ирсэн байна. Эрийн гурван наадам нь олон мянган жилийн түүхтэй монголын ард түмний ахуй амьдралаас урган гарсан, эр хүнийг бие бялдар, авхаалж самбаа, тэсвэр хатуужил, ухаан бодол, ёс зүйн талаар төгс төгөлдөр болгон төлөвшүүлэх цогц гүн ухаан, хүн хүнтэйгээ, нийгэмтэйгээ, хүн байгальтай харьцах харилцааны дээд урлаг мөн. (Бат-Эрдэнэ, 2015). Эрт үед амьдарч байсан монголчууд ан ав хийж олз омог олсныгоо ёслон тэмдэглэхдээ хүчит шувууны дэвэлтээр дэвэх, араатан амьтантай хүч чадлаа сорин тулалдах, шидэх, цохих, харвах зэрэг хөдөлгөөнийг хийдэг байсан нь биеийн тамирын дасгал, уралдаан тэмцээний анхны хэлбэр үүсэх

нөхцөл болжээ. Гүйх, харайх, авирах, мөлхөх, шургах, мод чулуу шидэх, цохих, ноцолдох, нум сум харвах зэрэг хөдөлгөөний олон хувилбараас биеийн тамирын дасгал үүссэн гэж үздэг. Ноцолдох, нум сум харвах хөдөлгөөнүүд нь улам боловсронгуй болж шалгарсаар үндэсний спортын төрөл болтлоо хөгжиж, уламжлагдан ирсэн байна. Монголын үндэсний их баярын гол хэсэг болох эрийн гурван наадам, түүний дотор бөхийн барилдаан нь зөвхөн хүч чадал, авхаалж самбаа сорих биеийн тамирын дасгалын зориулалттайгаас гадна эртнээс эдүгээ хүртэлх ард түмний соёл урлаг, зан үйлийг багтаасан үнэт зүйл юм. Бөхчүүдийн гараа, дэвээ, шаваа, барилдах ёслолын хөдөлгөөн, өмсгөл зэргээс гүн гүнзгий утга учир агуулсан үндэсний бөхийн ёс, дэг жаягийг харж болно. Эрийн гурван наадмын нэг төрөл, үндэсний сурын харваа нь эртний түүхтэй билээ. Монголчууд ан гөрөө хийж, олз хишгээ хуваан, тэнгэр хангайдаа талархах зан үйлийг эртнээс тэмдэглэж иржээ. Энэхүү ёслолд зориулсан бүжиг наадам, цэц мэргэнээ тодруулах баяр цэнгэлээс сурын харваа анх үүссэн гэж үздэг. Монголчууд эрт үеэс таван хошуу малаа өсгөн хариулах, хурдан хүлгийг шинжин таних, морь

уяж сойх, уралдуулах эрдэм ухаанаараа өрсөлдөн баясаж улмаар наадам хийх, ёс журмыг тогтоосон бөгөөд бөх барилдах, нум сум харвах, хурдан морь уралдуулахыг “Эрийн гурван наадам” хэмээн нэрлэжээ. Аливаа улс үндэстний бүтээсэн соёл нь тухайн орны хүн амын оюуны болон бие бялдрын боловсролтой салшгүй холбоотой. Монголчуудын бөх барилдах, сур харвах, хурдан мориор уралдах зэргээр бие бялдраа хөгжүүлж ирсэн хүмүүжлийн үнэ цэнэтэй өв уламжлал нь нүүдэлчдийн соёл иргэншил, амьдрах арга ухаан, хэв маяг, зан заншилтай гайхалтай зохицсон гэж үздэг. Тиймээс энэхүү өгүүлэлдээ хүний бие бялдрын хөгжил, эрүүл амьдрах арга ухааныг эртний домог, туульсад хэрхэн яруу сайхан илэрхийлснийг судалж, танин мэдэх зорилгыг дэвшүүллээ. Иймээс бид монгол ардын ерөөл, магтаал, туульст эрийн гурван наадмаар дамжуулан хүний бие бялдрын хөгжлийг хэрхэн дүрсэлснийг энэхүү судалгаандаа баримт цуглуулах, баримтад задлан шинжилгээ, тайлбар хийх аргаар судалж тоймлон орууллаа.

Үндсэн хэсэг

Үндэсний бөх эртний төрт улсуудын үед боловсронгуй болж, XIII зуун буюу Их Монгол улсын үед одоогийн хэлбэрт ойртсон гэж үзсэн байна (Сэрээтэр, Д. Чойжилжав, Х., 2010). Монголын нууц товчоо (41, 111, 131, 140, 209, 245-р зүйл) Зүтгэл бөх, Чилэнгэр бөх, Бэлгүтэйн тухай, Бүри бөх Хубилай хаанд хандсан зарлиг, Отчигин гэх мэт хүмүүсийн хүч чадал, эр зориг, бие бялдыг гайхан бишрэн бичихээс гадна барилдааны талаар өгүүлсэн байна (Чойжилжав, 2010 х 5). Эдгээр судалгааны баримтуудаас үзэхэд хүнд дараах чадвар зайлшгүй хэрэгтэй байна. Үүнд морийг гарамгай унах, нум сумаар мэргэн харвах, бөхийн олон мэхийг овсгоо самбаатай гүйцэтгэх чадварууд багтана. Эрийн гурван наадам нь үеийн үед олныг нэгтгэх, баясгах, наадан цэнгэх чухал хэрэглүүр болж чадсанаас гадна бага наснаас нь хүүхдэд бөх барилдах, морь унах, нум сумаар харвахыг зааж нь бие бялдыг нь хөгжүүлж байжээ. Тухайлбал, монголчуудын хувьд эрийн гурван наадам нь зугаа цэнгэлийн чухал хэрэгцээ байсан төдийгүй хүүхдийг 5-6 нас хүрэхэд нь морь унуулах, барилдуулах, 7-10 насанд нь нум сум харвахыг зааж, 13 насанд нь шалгалт авдаг байсан (Отгонбаяр, Х.2008). Нийгэм даяаршихын хэрээр үндэсний өв уламжлалаа судлах, бахархах, хүндлэх, дээдлэх хэрэгцээ шаардлага гарч байна. Судлаач П.Дагвасүрэн, Г.Батсүх, Д.Сэрээтэр, Х.Баянмөнх, Б.Бат-Эрдэнэ нарын сурын харваа, хурдан морь, үндэсний бөх судлалын чиглэлээр туурвисан бүтээлүүдэд монголчуудын бие бялдраа хөгжүүлж ирсэн арга ухааныг домог,

туульс, “Монголын нууц товчоо”, “Алтан товч” зэрэгт хэрхэн тусгасан талаар судлан тэмдэглэсэн зүйлүүд байна.

Судалгааны үр дүн

Үндэсний бөхийн барилдаан: Монголчууд эрүүл чийрэг, хүч тэнхээ ихтэй, хурц хараатай, бусдын мэхийг хариулж чаддаг, ов мэхтэй, залирхаг, хурдан шаламгай, эцэж цуцдаггүй, биеийн гадаад үзэмжээр бахдам, барилдааны дэвэлтийг үзэсгэлэнтэй сайхан гүйцэтгэдэг, хүч чадалтай хүнийг бөх гэж нэрлэдэг байна. Үндэсний бөхийн барилдааны гараа, дэвээ, шаваа, эдэлж хэрэглэж буй хувцас өмсгөлүүд, цол олгох болон цоллох журам, ам угтуул авах, тахим авах, өгөх ёс, засуул, хөлийн цэц зэрэг нь хүмүүсийн сэтгэл санааг эзэмдэн сэргээж чаддаг, урлаг спортыг хослуулсан үндэсний өвөрмөц шинжийг хадгалсан маш нарийн зан заншлыг илтгэн харуулдаг байна. Монгол хүн биеийн их хүч тэнхээтэй, сэтгэлийн тэвчээр хатуужилтай, бэрхшээлийг даван туулах чадвартай, шударга ёс, эрх чөлөөг эрхэмлэн дээдэлдэг болохыг ардын аман зохиолд хамгийн хүчтэй амьтнаар төлөөлүүлэн илэрхийлсэн байдаг. Тухайлбал,

Хүчит бөхчүүдийн уран дүрийг гаргаж ирэхдээ:

“Хан гарьд” шиг дэвээд

“Харцага” шонхор шиг

Халин дүүлэн барилдаж

Хамаг олноо баясгагч хэмээн уран тод дүрсэлсэн байна (Шагдаргочоо, 1961, х 5-7).

Монгол ардын тууль “Эрийн сайн хан харангуй”-д “буурын арьсан зодог, бухын арьсан шуудаг” хэмээн дүрсэлсэн байдаг нь тухайн цагт зодог шуудгийг хүч тэнхээтэй амьтны арьс ширээр хийж байсныг гэрчилнэ.

Эр чадалтай хүчит бөхчүүдийг

Эрхийндээ эрчимтэй

Элгэндээ шүүстэй

Хүчит бөх эрдэмт эрийг

Ялган хөвгүүндээ өгөв (Монголын нууц товчоо, 1957, х 85).

Дун шинжилгээ: Дээрхээс үзэхэд монголчууд байгаль орчинтойгоо ямагт ойр амьдарч ирсэн, зориг, хүч чадлаа нэгтгэхийг чухалчилдаг, бусдыг дэмжиж, урам хайрладаг болох нь харагдаж байна. Түүнчлэн бөхчүүдийн хөдөлгөөнийг амьтны хөдөлгөөнөөр дүрслэхээс гадна цол дуудах нь хэл яриаг хөгжүүлдэг төдийгүй уран сайхан цэцэн үгээр илэрхийлэн өвлүүлж үлдээсэн байна.

Хурдан морины уралдаан: Хурдан моринд дуртай монголчууд морьдын уралдааныг зүрх сэтгэлээсээ хүндэтгэн үзэж, бахархан баярлаж нас болгоны олон морьдыг уралдуулж, хурд, хүчийг нь сорин алдаршуулж ирсэн түүхтэй

(Пүрэв-Очир, Баясгалан, 1991, х 10). Монголчууд хурдан морь таних, уяж сойх талаар ажиглалт хийж асар их туршлага хуримтлуулсан билээ. Нүүдэлчин монголчуудын амьдралыг морьгүйгээр төсөөлөхийн аргагүй бөгөөд эрт үеэс баяр наадамд хурдан морь уралдуулдаг байсан. Түрүүлж ирсэн морийг түг түмэн агтын дундаас төгс хурдан шандсаа үзүүлж, харцага шувуу шиг нисэж, хамгийн түрүүнд ирэгч хэмээн магтан алдаршуулдаг байна.

Хурдан морины уран дүрийг гаргаж ирэхдээ:

Ой, шугуйн модон дундаас

Олон агсан бугын шинжтэй

Огторгуйн мичид дундаас

Бадран гарсан цолмон шинжтэй

Дун шинжилгээ: Хурдан морьдын шинжийг эх дэлхий, байгалийн баян тансаг, үзэсгэлэнт төгс байдалтай холбон уран сайхнаар дүрсэлсэн нь монголчууд эрт дээр үеэс байгаль дэлхийгээ хайрлах хүмүүжлийг биеийн тамирын боловсролоор дамжуулан олгож байсныг гэрчилнэ.

Сурын харваа: Монгол овогтнууд нум сумаар харвах эртний уламжлалт түүхтэй ард түмэн юм. Сур харваж эхлэхдээ Онохтун! гэж уриалсан уухай, оносон баярын уухай, угтан авсан самбарын уухай зэргээр гурван янз аялгуутай уухайлна. Эрийн гурван наадмын бөх, морь цоллох, сур харваан уухай, уухайн утга уянгын хэллэгийг чанга дуугаар нэгэн амьсгаагаар дуудах нь эрүүл мэндэд тустай байдаг бөгөөд өөрийгөө ялах арга билэгт сургадаг. (Уранчимэг, Эрдэнэчимэг, 2005, х.22).

Мэргэн харваачийн уран дүрийг гаргаж ирэхдээ:

Эрчит нумаа хөвчдөөд босоход

Алсын одод уулга алдаад

Эгшиг татсан хонгор уухайг нь

Гэгээн наран наашлан сонсов

Шившин шившин сумаа тавихад

Хан уул сүүдрээ татаад

Сэтгэл хөглөсөн хонгор уухайг нь

Хатан Туул саатан сонсов

Дун шинжилгээ: Мэргэн харваач, харваачийн уухай, нум сумыг од гаригийн хувирал зэргээр дүрсэлсэн нь монголчуудын од эрхсийн талаар өргөн мэдлэгтэй байсныг эрийн гурван наадамдаа шингээн өв уламжлуулан ирсэн арга ухаантай, аливаа үйл нь зан заншил, ёс журмыг сахих, бие биеийнхээ дэмээр бүтдэгийг харуулжээ.

Бөх барилдах, сур харвах, хурдан морь уралдуулах нь хожихын тулд яахаа тунгаан бодох, ухаан санаагаа төвлөрүүлэн нэгэн шийдэлд хүрэх, хэл яриаг хөгжүүлэх, ухаан бодлыг нээх, тунгаах, эргэцүүлэх зэргээр оюун ухааныг хөгжүүлэхээс гадна байгалийн эрс тэс нөхцөлд ажиллах, тэсвэр,

хатуужил суух, монгол ёс уламжлалаа дээдлэх, ах, дүүгээ хүндлэх зэрэг олон талын хүмүүжлийг олдог. Мөн бөх барилдах, сур харвах, морио уралдуулах зэрэг нь гарын хуруунаас эхлээд толгой, хүзүү, цээж, гуя, хөлийн бүх булчин оролцдог бөгөөд зүрхний үйл ажиллагааг сайжруулах, бие махбод, амьсгалын болон мэдрэлийн системийг сэргээх, дотоод өвчнийг илааршуулан сэтгэл санааг сэргээдэг байна.

Дүгнэлт

Эрийн гурван наадам нь

- Эрийн гурван наадам нь нийгмийн хөгжлийн аль ч үед өөрийн өнгө төрх, үндэсний өвөрмөц шинжээ хадгалж ирсэн, урлаг соёл, спортыг хослуулсан уламжлал юм.
- Эдэлж хэрэглэж буй хувцас, өмсгөл, цол олгох, гараа, дэвээ, засуулын дэг ёс, үйлүүд, цоллох өнгө аяс, үг хэллэг магтаал нь хүний сэтгэл санааг сэргээн баясгаж, монгол уламжлалаа дээдлэх, хүндлэх олон талын хүмүүжлийн нөлөөтэй.
- Морь, сур, бөхийн цол нь хүний бахархах сэтгэлийг төрүүлдэг ба барилдаж байгаа бөхчүүд, уралдаж ирсэн хүүхдүүдийн сэтгэлийг хөдөлгөж, зориг, хүчийг бадрааж тэсвэр, хатуужил олгодог төдийгүй, тэдэнд эх орноо хайрлах, бахархах хүмүүжлийг төлөвшүүлдэг.

Эрийн гурван наадмын төрлөөр хичээллэсэнээр бие бялдрын чадавх хөгжинө

Ашигласан материал

Бат-Эрдэнэ, Б. (2015). *Монгол бөхийн хөгжлийн үндсэн асуудлууд*. Улаанбаатар:

Соёмбо принтинг

Жадамбаа ба бус., (2011). *Тогтвортой хөгжихүйц багш боловсрол*. Улаанбаатар: Edupress

Отгонбаяр, Х. (2008). *Монгол сурын харвааны товчоон*. Улаанбаатар: Мөнхийн үсэг

Пүрэв-Очир, Г., Баясгалан, Г. (1991). *Бөхийн лавлах*. Улаанбаатар

Уранчимэг, О., Эрдэнэчимэг, Д. (2005).

Биеийн тамир. Улаанбаатар

Чойжилжав, Х. (2010). *Үндэсний спорт*.

Улаанбаатар

Чойжилжав, Х. (2010). *Үндэсний бөхийн барилдаан*.

Улаанбаатар

Шагдаргочоо, Ц. (1961). *Эрийн гурван наадмын яруу найргийн эмхэтгэл*. Улаанбаатар