

**ҮНДЭСТНИЙ БИЕ БЯЛДРЫГ ХӨГЖҮҮЛЭХ БИЕЙН  
ТАМИРЫН СУРГУУЛИЙН БИЕЙН ТАМИРЫН УРЛАГ  
СОЁЛЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ХҮРЭЭНД ХИЙЖ БАЙГАА АЖЛУУД**

Хон Мей

**Агуулгын товч:** Урлагийн талаас нь шинжилж үзвэл, үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь нэгэнт манай улсын зарим цөөн тоот үндэстний уралдаан тэмцээний нэгэн төрөл зүйл болж, үндэстний онцлог, сонирхол болон өрсөлдөөний шинж чанарыг илрүүлэн, манай улсын цөөн тоот үндэстний соёлыг уламжлан хөгжүүлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэх болжээ. Тусгай мэргэжлийн дээд сургууль бол манай улсын одоо үеийн сурган хүмүүжүүлэх системийн үндсэн зангилааны хэсэг нь бөгөөд, улмаар нийгмийн бүтээн байгуулалт ба хөгжлийн төлөө зүтгэх чанартай чадвартныг хүмүүжүүлэх гол салбар болж хөгжив.

Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг тусгай мэргэжлийн дээд сургуулийн хүрээний соёлын үйл ажиллагаанд үнэнхүү тусган оруулбал, сургуулийн хүрээний соёлын өнгө төрхийг улам тод тодруулж чадна. Ийнхүү энд үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын тусгай мэргэжлийн дээд сургуулийн биеийн тамирын урлаг, соёлын үйл ажиллагааг задлан өгүүлэв.

**Тодорхойлолт:** Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир, сургуулийн хүрээний биеийн тамирын урлаг соёлын үйл ажиллагаа нь үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамиртай нэгэн үүдэл, ижил чанартай хөдөлгөөн мөн. Тэр нь ихэвчлэн бие бялдрыг боловсруулан хөгжүүлэх арга бөгөөд үндэстний бүжгийг суурь болгон биеийн тамирын хөдөлгөөнтэй харилцан уялдуулж байгаа юм. Даруй тохиромжтой дуу хөгжмийн аялгуунд зохицсон биеийн тамирын хөдөлгөөнийг, амьсгалаа зөв авч, зөв гаргахтай хослуулан хийх нь биеийн тамирын урлагтай хосолсон (спортын бүжиг) хөдөлгөөнөөр дамжин бие бялдрыг хөгжүүлэх зорилгодоо хүрдэг.

Одоохондоо үндэстний бие бялдар хөгжүүлэх биеийн тамир нь ид хөгжих үе шатандаа орж байна. Сургуулийн хүрээний соёлын үйл ажиллагаа нь дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургалтын системийн нэгэн гол хэсэг болж байна. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн соёлын үйл ажиллагааны нэгэн агуулга болговол олон сурагчдыг хамруулан, үндэстний урлаг соёлыг уламжлан хөгжүүлэх таатай нөхцөлийг бүрдүүлнэ.

**Нэгд,** үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг шинжлэх ухаанчаар таних, одоохондоо үндэстний бие боловсруулах биеийн тамирын өрсөлдөөний болон урлагийн шинж чанар нь улмаар тодорхой болж, биеийн тамирын хөдөлгөөний чухал нэгэн төрөл зүйл болжээ.

Түүний гол бүтэц нь, үндэстний бүжгийн хөдлөлд орчин үеийн биеийн тамирын шинж хийгээд бие бялдар хөгжүүлэх элементийг уусган оруулж, цөөн тоот үндэстний орны уламжлалт биеийн тамирын (спортын бүжиг) төрөл зүйл болон бүрэлджээ. Даруй бүжгийн хөдлөлөөр суурь болгон, үндэстний дуу хөгжмөөр түшиг болгож, хөдөлгөөний уян хатан чанарыг чухалчлан, бие махбодын хэв чанар ба үйл хөдлөлийн чадварыг дээшлүүлэх нэгэн зүйлийн тамирын хөдөлгөөн болон бүрэлдсэн байна. Манай улсын үндэстний бие бялдар

хөгжүүлэх биеийн тамир нь мөн цаашдаа төгөлдөржин хөгжиж буй явцдаа байж, адил бус цөөн тоот үндэстний газар оронд өөр өөрийн өрсөлдөөний тогтолцоог байгуулж буй.

Бүх улсын хэмжээнд үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь улам улмаар олон сургуулийн хүрээнд илрэх болж, сургуулийн хүрээний соёлын үйл ажиллагаанд хүчтэй хөгжих төлөвтэй байна. Үүнд үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн хүрээний соёлын нэгэн агуулга болгох нь туйлын чухал ач холбогдолтой юм. Сургуулийн хүрээний соёлын агуулга хэлбэрийг баяжуулж, сурагчдын ерөнхий хэв чанар, биеийн тамирын чадвар ба үндэстний соёлын боловсролын төвшин зэргийг дээшлүүлж чадна.

**Хоёрт**, дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуульд үндэстний бие бялдрыг боловсруулах биеийн тамирыг өрнүүлэх нь (нэг) үндэстний соёлыг бадруулан хөгжүүлдэг. Соёлын агуулагдахууны талаас үзвэл, үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол адил бус үндэстний амьдралын дадлага ба нутаг усны зан заншил, сэтгэлгээг илрүүлэх нэгэн хэлбэр мөн. Тэр нь нэлээд урт хугацааны хөгжлийн түүхтэй бөгөөд ард түмний аж амьдрал, сэтгэл зүйд бат бэх суурилсан байдаг. Ямар ч зүйлийн соёл байлаа гэсэн цөм түүхэн хөгжлөө тусгадаг юм. Жишээлбэл, эл үндэстний өөрийн онцлог бүхий хөгжмийн бааз, адил бус өнгө төрх ба хэв намба бүхий хувцас засал, үндэстний бүжиг зэргээс цөм эл үндэстний ард түмний хатуужилтай хөдөлмөрийн шинж төрхийг олж хардаг. Энэ нь үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын үндэстний урлаг ба биеийн тамирын хөдөлгөөнийг харилцан органик уялдаатай болгосноор барахгүй, үндэстний соёлын тогтолцоо удаан үргэлжлэх шинж чанарыг илрүүлсэн байна. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн соёлын үйл ажиллагааны нэгэн чухал хэсэг болгох нь эдүгээгийн дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сурагчдад тус улсын өнө удаан түүхтэй үндэстний соёлын бүрэлдэхүүнийг нэн гүнзгий ойлгуулахаар барахгүй, үндэстний урлагийн баялаг өвийг илрүүлж чадна. Үүний улмаас сурагчдын уг улс ба үндэстнээ хайрлах сэтгэлгээг дээшлүүлж болно. (Хоёр) Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сурагчдын сэтгэл зүйн хэрэгцээнд тохирдог. Үндэстний бие бялдар хөгжүүлэх биеийн тамирыг сурагчдын биеэ чийрэгжүүлэн боловсруулах чухал нэгэн хэлбэр болгож, шинжлэх ухаанч боловсролын аргыг хэрэглэн, сурагчдын бие галбирыг зөв цогцостой болгох ба бие махбодыг чийрэгжүүлэхэд чухал ач холбогдолтой бөгөөд энэ нь мөн үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн соёлын байгууллагын сургалтын хөтөлбөр болгон хөгжүүлэхийн гол шалтгаан нь болох юм. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын хөгжлийн суурь нь үндэстний бүжиг билээ. Тэдгээр бүжгийн хөдлөл нь уян эвлэг бөгөөд сурахад нэлээд хялбар дөхөм байдаг болохоор сурагчид амархан эзэмшдэг. Үүний дээр өнөөгийн биеийн тамирын систем дахь бие бялдаржуулах биеийн тамирын хөдөлгөөн, орчин үеийн бүжгийн элементийг оруулснаас үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь олонх сурагчдын сонирхлыг татдаг хөдөлгөөн болжээ. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол үндэстний уламжлалт соёл ба орчин үеийн сэтгэлгээтэй уялдаатай юм. Тэр нь цөөн тоот үндэстний бүжгийн суурин дээр хөгжиж ирсэн юм. Бүжиг бол үндэстний уламжлалт соёл тул тухайн үндэстний ард түмний ажил хөдөлмөр, ахуй амьдралын байдал, жич сайн сайхан амьдралыг мөрөөдсөн зориг санааг илтгэж байдаг.

Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирт шингээж байгаа бүжгийн элемент бол үндэстний соёлын дэвшил болох ховор нандин өв хөрөнгө мөн. Одоогийн багачууд хүүхдийн соёлын мэдлэгийг олж авах хэмжээ ба арга зам нэлээд өргөн болсон байдалд үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь сурагчдын улс үндэстнээ хайрлах үзэл сэтгэлгээг хөгжүүлэхэд чухал ажил болох юм.

Тэр нь мөн орчин үеийн соёлын онцлогтой хөдөлгөөн болсны хувьд олон талаар сурагчдын оюун санааны хэрэгцээ шаардлагыг хангах үүрэгтэй. Жишээлбэл, сурагчдын бие бялдар болон оюун санааны тэнцвэрт тохируулах, зан чанарыг дахин боловсруулах, гоо сайхныг сонирхох чадварыг дээшлүүлэх зэрэгт бүгдэд нь чухал үүрэгтэй. (Гурав) Биеийн тамирын олон нийтийн урлаг соёлын системийг боловсронгуй болгодог. Сургуулийн биеийн тамирын урлаг соёл (спортын бүжиг) гэдэг бол нэгэн шинэ нэршил мөн. Энэ нь голдуу сургуулийн тогтсон

хэвшилд, хүмүүсийн тасралтгүй эрэлт хэрэгцээ ба үйлдлээр дамжин аяндаа бүрэлдсэн бие тамирын хүсэл эрмэлзсэнийг харуулж байна. Гэхдээ тэр нь нэлээд тодорхой олон нийтийн шинжтэй байдаг. Сургуулийн хүрээний соёлыг байгуулах гол цогц нь сурагчдаас гадна бас багш нарыг багтааж, биеийн тамир урлагийн хөдөлгөөнөөр гол болгосон сургуулийн хэмжээний эл зүйлийн үйл хөдөлгөөн буюу ажиллагаагаар агуулга хэлбэрээ болгодог. Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн хүрээний соёл гэдэг нь ч нэгэн явцуу ухагдахуун биш, тэр нь харин нэлээд гүнзгий агуулгатай бөгөөд өргөжин хөгжих орон зайтай байдаг. Биеийн тамир болон уран зураг, дуу хөгжим, ёс суртахууны хүмүүжил зэргийг багтаасан ерөнхий шинжтэй, олон нийтийн соёлын систем мөн. Тэр нь мөн өөр гэх тодорхой онцлогтой бөгөөд үүнд үндэстний онцлог, биеийн тамирын шинж ба сонирхолтой чанар нь довойж байдаг. Бодит хөдөлгөөн нь тухайн үеийн нөхцөл шаардлагад үндэслэгдэн нэн чөлөөтэй бөгөөд баялаг агуулгыг багтааж болдог тул олон нийтийн чанартай соёлын систем болж хөгжжээ.

**Гуравт,** Оюуны төвшнийг дээшлүүлдэг. Сургуулийн хүрээний урлаг соёл нь сурагчдын сэтгэлгээний хүрээ болон суралцах чадвар зэрэгт хүчтэй нөлөөлдөг. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь урлаг соёлын нэг хэсэг болсны хувьд сургуулийн хүрээний урлаг соёлын уур амьсгалыг улам бүрдүүлж, үндэстний онцлогийн өнгө төрхийг гүнзгийрүүлдэг. Тэр нь зөвхөн бие организмыг боловсруулах төдий бус, бас зохих хэмжээний зугаа цэнгэлийн шинжтэй тул сурагчдын хичээл, амьдралын дарамт ачааллыг хөнгөлж, сурагчдын хоорондын болон багш сурагчдын хоорондох харилцааг ойртуулж, дотно уур амьсгалыг бүрэлдүүлдэг. Иймэрхүү соёлын үйл ажиллагааны хэлбэр нь сургуулийн оюуны хэр хэмжээг дээшлүүлж, цаашдаа шилдэг сайнаар сурган хүмүүжүүлэх орчныг бүрэлдүүлэхэд эерэг нөхцөлийг буй болгоно.

**Дөрөвт,** үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын сургалтын биеийн тамирын соёлын (спортын бүжгийн) үйл ажиллагааны бодит ажил (нэг) биеийн тамирын сургалт хүмүүжлийн зах арга зүйн агуулгыг баяжуулдаг. Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургууль дахь үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын үндсэн зорилго нь зөвхөн сурагчдын биеийн тамирын хөдөлгөөний арга замыг өргөтгөх төдий биш, нэн чухал нь биеийн тамирын (спортын бүжгийн) урлагийг улам баяжуулж хөгжүүлэхийн төлөө юм. Үндэстний дуу хөгжмийн нөлөөнд сурагчдад онц сайхан гоо зүйн боловсрол олгож, үндэстнээ хайрлах үзлийг нь нэмэгдүүлдэг. Сурагчид үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын бүжгийн (спортын бүжгийн) хөдлөлөөс ард түмний ажил хөдөлмөрийн дүр төрхийг олж харах бөгөөд бодит хөдөлгөөнийг өрнүүлэх явцад, аяндаа дур сонирхол нь өрнөж, баяр баясгалант сэтгэлгээгээр биеийн тамирын хөдөлгөөнөө хийж, бие бялдраа хөгжүүлэх зорилгоо биелүүлдэг. Иймэрхүү хөдөлгөөний хэлбэр нь үндэстний онцлог, биеийн тамирын онцлогийг гаргаад зогсохгүй, тэр нь бас нэгэн зугаа цэнгэлт соёл урлагийн хөдөлгөөн болох тул сурагсдын идэвхийг дайчилж чадахаас гадна биеийн тамирын соёлыг (спортын бүжгийг) баяжуулан хөгжүүлж, дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн хүрээний урлаг соёлыг төрөл бүрээр амьдлаг болгодог. (Хоёр) Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сурагчдын биеийн тамирын хэв чанар ба хөдөлгөөний чадварыг сайжруулдаг. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь амьсгалын дасгал хөдөлгөөний төрөлд багтана. Суралцах явцад эзэмшиж буй биеийн үе мөч, булчин, шөрмөс, жич бүхий л дотор эрхтэнд тохиромжтой хөдөлгөөн нь сурагчдын бие махбодын чийрэгжилтийг дээшлүүлж, биеийн жин, амьсгалын системийн үйл ажиллагаа зэргээ шинжлэх ухааны үндэстэй удирдах чадамжийг эзэмшүүлдэг. Ялангуяа сурагчдын зориг тэвчээр, биеийн зохицонгуй чанар болон уян хатан чанарыг хөгжүүлж чаддаг. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол ид чадварыг урлагтай уялдуулж буй явдал юм. Тэр нь биеийн тамирын хөдөлгөөний сургалт заах арга зүйг сайжруулахад түлхэц болох хүчин зүйл бөгөөд сурагчдын бие махбодыг чийрэгжүүлж, тэдний сэтгэлгээг эрүүл саруул хөгжүүлэх ухамсрыг бүрдүүлдэг. Үүгээр үл барам сурагчид хэрвээ үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирт оролцох дур сонирхолтой болчихвол, бусад соёлын нөлөөнд автахгүй байх ухамсар ба чадвартай болж чадна. Иймээс манай дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн багш нар үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын сургалтын арга хэлбэр ба сургалт хүмүүжлийн ач холбогдлыг нэн гүнзгий бөгөөд бүх талаар ойлгож авах хэрэгтэй. (Гурав) Сурагчдын гоо сайхны мэдрэмжийг дээшлүүлдэг. Юуны

урьд, үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь үндэстний бүжгийн хөдөлгөөнөөр суурь болгож, бас бусад зүйлийн агуулгатай уялдан бүтээгддэг тул түүнийг зохион найруулахад олон талаар холбогдох хичээлийн сургалт хүмүүжлийн онолын агуулгыг шингээн оруулдаг. Жишээлбэл, физиологийн ухаан, хүний биеийн бүтцийн ухаан, бие тамирын ухаан гэх мэт. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын хөдлөл нь зохицонгуй, тэгш хэм, бүхий л биеийг цогцоор нь хөгжүүлэх зорилгыг нэлээд чухалчилж, сурагчдын бие галбирыг эрүүл, гоо сайхан болгох ач холбогдолтой. Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн шатны сурагчид нь нас биед хүрч байгаа өсвөр үеийнхэн болно. Энэ үед биеийн галбир төрхийг гоо сайхан болгох хөдөлгөөнд суралцуулах нь үр бүтэмж нь сайтай байдаг. Оюуны хөгжлийн талаас авч үзсэн ч, биеийн гоо сайхнаа хөгжүүлэх бол олонх дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сурагчдын чухал зорилго нь мөн. Жишээлбэл, үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол мөн ч нэгэн ид чадвар ба биеийн гоо сайхныг харилцан уялдуулсан хөдөлгөөн болох бөгөөд уран сайхны чанараараа нэлээд хэцүү хөдөлгөөн болно. Сурагчид ийм хөдөлгөөнд оролцох нь эрүүл чийрэг ба гоо сайхныг өөрийн биеэрээ илтгэх мөртөө өөрийн биедээ үр шимийг хүртэх үйл явц мөн. Сурагчид хөдөлгөөний дунд олон янзын соёлын гоо сайхны мэдрэмжийг олж, өөрөө зохион бүтээх ба бахархан хүртэх явцаар дамжин гоо сайхны мэдрэмж ба гоо сайхныг сонирхох чадвараа дээшлүүлнэ. Цаашилбал, биеийн тамирын багш нар сурагчдыг зохион байгуулан үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирт оролцуулахдаа сурагчдаар гол цогц болгохыг баримталж, сурагчдаар иймэрхүү биеийн тамирын хөдөлгөөнийг зохиолгож болно. Ингэвэл сурагчид өөрөө зохион найруулах явцдаа үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирыг нэн гүнзгий ойлгож, гоо сайхны мэдрэмж ба сонирхлын чадвар нь алхам алхмаар дээшилж, өөрийн итгэл үнэмшлээ нэмэгдүүлж, амжилт ялалтын баяр бахдалыг ч олж чадна. (Дөрөв) Дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сурагчдын хичээлээс гадуурх соёлын хөдөлгөөнийг чанаржуулдаг. Урлаг ба биеийн тамирын үнэ өртгийн талаас үзвэл үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол уламжлалт биеийн тамирын үзүүлбэрийн нэгэн хэлбэр мөн. Энэ нь одоо үеийн өрсөлдөөний шинжтэй биеийн тамирын төрөл зүйлээс нэлээд ялгаатай юм. Хамгийн чухал ялгаа нь даруй тоглолтын шинж чанартай ба сонирхлын шинж нь тод байдагт оршино. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир бол биеийн тамирын хөдөлгөөн болон үндэстний бүжгийн уялдаагаар бүтээгдсэн үндэстний уламжлалт соёлын дахин сэргээлт болох юм. Сурагчдын энэхүү хөдөлгөөнд оролцох явц бол үндэстний урлаг соёл ба биеийн тамирын урлаг (спортын бүжиг) соёлд өөрийн биеэрээ оролцон таних явц болно. Энэ бол даруй үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамирын нэгэн ил тодорхой онцлог мөн. Ажил хөдөлмөр бол үндэстний биеийн тамирын урлаг соёлын буй болж хөгжсөн эх үүсвэр нь мөн. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь хүмүүсийн ажил хөдөлмөрийн завсарт ядаргаагаа тайлж, цэнгэлдэх хөдөлгөөнөөс үүсэж хөгжсөн бүжгээр суурь болгосон байдаг тул түүний хөдлөл нь энгийн бөгөөд уян уран байж, олон нийтээрээ амархан тусган авч чадах хөдөлгөөнөөр голлон, сэлгүүцэн цэнгэлдэхээр гол зорилгоо болгосон байдаг. Иймэрхүү хөдөлгөөнийг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн хүрээний соёлын нэгэн агуулга хэлбэр болгох нь сургуулийн биеийн тамирын соёлын үйл ажиллагаанд ашигтайгаар барахгүй, бүхий л үндэстний биеийн тамирын соёлыг хөгжүүлэхэд түлхэц болох хүчин зүйл юм. Нэг үгээр хэлэхэд, үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь сурагчдын бие сэтгэцийн эрүүл мэндийг ихээхэн дээшлүүлж, хэв чанарын сургалт хүмүүжлийн үзэл санааг үнэнхүү нэвтрүүлэх сайн арга хэлбэр мөн. Ялангуяа түүнийг дээд зэргийн тусгай мэргэжлийн сургуулийн хүрээний соёлын хөтөлбөрт нэвтрүүлэн оруулах нь сурагчдын онцлог, хэрэгцээнд тохирсон өгөөжтэй арга хэлбэр болно.

### Номзүй

**Шан Шүй Же, Лиу И Вен, Гуу Мэн.** 2019. Үндэстний бие бялдрыг хөгжүүлэх биеийн тамир нь цөөн тоот үндэстний газар орны их сургуулийн тамирын хичээлд үзүүлэх.

**Чен Мэн.** 2017. *Үндэстний бие боловсруулах тамирын түгээмэлжүүлэх арга.*