

<https://doi.org/10.69561/mjac.v25i49.3844>

Article | Fasc.19

## “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн хээрийн дадлагын дасгал сургуулилтын үйл явцад хийсэн шинжилгээ

Мөнхжаргалын Амаржаргал 

Соёл урлагийн их сургуулийн харьяа Соёл, урлаг судлалын хүрээлэн,  
Улаанбаатар, Монгол Улс

✉ [Amarjargal.m@mnuac.edu.mn](mailto:Amarjargal.m@mnuac.edu.mn)

**Хураангуй:** Уг судалгааг бид монгол хөөмийн орчин цагийн мэргэжлийн сургалтын нэгэн бүрдэл болох хээрийн дадлага түүний үйл явц, дарааллыг тодруулах, тухайн орчинд хийгдэж буй дасгал сургуулилтыг үр дүн, ач холбогдлоор ангилан төрөлжүүлэх зорилгын хүрээнд гүйцэтгэв. Үүний тул Монгол Улсын Соёл урлагийн их сургуулийн “Эгшиглэн” эко зусланд зохион байгуулагдсан “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн 2023, 2024 оны 2 удаагийн хээрийн дадлагын явцад ажиглалт хийв. Тодруулах гол асуудал нь дасгал сургуулилтын дараалалд учир шалтгаан байгаа эсэх, мөн тухайн дасгалыг гүйцэтгэх орчин, газар зүйн байршил, биеийн байрлал зэрэг нь хоорондоо хэрхэн хамааралтайг тодруулах явдал байв. Бид 2023 оны дадлагаар дасгал сургуулилтын үйл явцыг ерөнхий байдлаар ажигласан бол 2024 оны дадлагаар дасгал бүрийг ямар хугацаанд, ямар давтамжтай хийж буйг нарийвчлан ажиглах, зарим дасгалуудад хэмжилт хийх байдлаар судалгааны өгөгдөл мэдээллийг цуглуулав. Мэдээллийн үнэн зөв байдлыг багш, суралцагчийн фокус бүлгийн ярилцлагаар баримтжуулав. Ажиглалт, судалгааны үр дүнд SWOT шинжилгээ хийж, хээрийн дадлагын хичээл сургалтын давуу болон сул талыг тодорхойлж, дасгал сургуулилтын үйл явцад тулгарч буй асуудлыг тодруулах, цаашид сайжруулах тал дээр санал дүгнэлт гаргаж мэдээлэв.

**Түлхүүр үгс:** хөөмий, сургалтын арга, CBOT шинжилгээ, хээрийн дадлага

### Analysis of the field practice training process of the “National Folk Art” program

Amarjargal Munkhjargal 

The Research Institute of Culture and Arts, Mongolian National University  
of Arts and Culture, Ulaanbaatar, Mongolia

✉ [Amarjargal.m@mnuac.edu.mn](mailto:Amarjargal.m@mnuac.edu.mn)

**Abstract:** This study reports the results of field study and experiments that are part of the modern training of Mongolian music. The main goal is to observe the process and clarify the impact of field study and categorizes and documents the sequence and



process of exercises carried out under the guidance of B.Odsuren during the field training sessions, providing a detailed analysis of the pedagogical approaches within. To achieve this, we conducted direct observations of the field practice sessions involving bachelor and master level students enrolled in the “National Folk Art” program at the Mongolian National University of Arts and Culture. The field practice is an annual event held every August, spanning 7-10 days, at the university’s training base, “Egshiglen” eco-camp. The main focus of observation and research is the sequence of the process of taking harmonic lessons in natural conditions according to the weather and the teachers’ guidance methods. In this study, we preferred to use “khöömii” as written in the “Regulated Dictionary of Mongolian Spelling Grammar” issued by the State Language Council of Mongolia. Based on observations and research findings, a SWOT analysis was conducted to identify the strengths and weaknesses of field practice courses, as well as to highlight challenges encountered during training exercises. Recommendations and conclusions were formulated to address these issues and propose areas for improvement in the future.

**Keywords:** *throat singing (khöömii), teaching method, SWOT analysis, field practice.*

### Оршил

Монгол Улсын хэмжээнд дээд боловсролтой хөөмийч бэлтгэдэг цор ганц сургууль бол Соёл урлагийн их сургууль юм. Тус сургууль 2004 оноос “Монгол хөөмий” хөтөлбөрөөр мэргэжилтэн бэлтгэж эхэлсэн ба энэ нь монголд төдийгүй дэлхийд анхдагч гэж хэлж болно. Хожим нь тус хөтөлбөрөөр суралцагчид ерөөлч, магтаалч, туульч, цуурч, морин хуурч байх хэрэгцээ шаардлагаар 2014 оноос “Монгол хөөмий” хөтөлбөрийн нэршлийг “Үндэсний язгуур урлаг” болгож, хичээл сургалтын хөтөлбөр, төлөвлөгөөнд өөрчлөлт оруулсан байдаг. Ийнхүү хөөмийн мэргэжлийн сургалтыг системтэйгээр хөгжүүлэхэд Монгол Улсын Урлагийн гавьяат зүтгэлтэн Баатарын Одсүрэнгийн мэдлэг, туршлагад суурилсан заах арга барил чухал нөлөө үзүүлснийг энд цохон тэмдэглэх нь зүйн хэрэг юм. Тэрээр “хөөмий бол хүн-байгаль-амьтан гурвын шүтэлцээт урлаг., хөөмийлнэ гэдэг нь эрүүнээс эгэм хүртэлх дөрвөн хуруу зайн дахь эрхтнээр хөгжим бүтээх үйлдэл., хөөмийч бэлтгэнэ гэдэг нь “хүнээр хөгжим” бүтээх явдал...” (Одсүрэн 2019) гэсэн үзэл санааг хичээл сургалтдаа баримталсаар ирсэн. Мөн өдөр тутмын хичээлийг танхимд гүйцэтгэхээс гадна хөрс, ус, ургамал, амьтан, чулуулаг зэрэг байгалийн өвөрмөц тогтоц, соёл, түүхийн дурсгалуудтай танилцуулж, түүнтэй харьцах, дүрслэх, илэрхийлэх арга зүйг эзэмшүүлэх, онолын мэдлэгийг практикт бататгаж мэдрэмж, ур чадвар, хүн-байгалийн харилцааг хөгжүүлэх зорилгоор 2012 оноос “Хээрийн дадлага”-ыг сургалтад нэвтрүүлжээ. Эхний хоёр жилд дадлагын хичээлийг зохион байгуулах тогтсон байршилгүй байсан тул Архангай аймгийн Чулуут, Чулуутын хавцал, Завхан аймгийн Солонготын даваа, Идэрийн гол, Булнайн нуруу, Загастайн даваа, Богдын гол, Чигэстэйн гол, Яруугийн гол, Борхын гол, Борхын шугуй зэрэг байгалийн онцлог тогтоцтой газруудад очиж уул толгодын өөд, ус голын чимээ шуугианы дэргэд, салхитай, салхигүй янз бүрийн

орчинд хөөмийлүүлэх байдлаар зохион байгуулж байжээ. Харин 2014 оноос Соёл урлагийн их сургууль Төв аймгийн Эрдэнэ сумын нутаг, Харзтай (нутгийн нэршил)-н орчимд эко зуслантай болж, хэд хэдэн мэргэжлийн чиглэлээр оюутны хээрийн дадлагыг тухайн орчинд, төлөвлөгөөт хугацаанд зохион байгуулдаг болсон байна. Эл байршилд “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн оюутнууд 8 дугаар сард 6-10 хоногийн хугацаанд дадлагад хамрагддаг болсноор даруй 10 жил болжээ. “Нэг тогтсон байршилд дадлага хийх нь жил жилийн суралцагчдын ур чадварын өсөлт, ахиц дэвшлийг харьцуулан ажиглах, туршилт судалгаа явуулахад олон талын ач холбогдол, үр дүнтэйг мэргэжлийн багш нар өгүүлдэг” (Одсүрэн 2024).

Эдүгээ хөөмийн урлагт системчилсэн сургалт эхэлснээр даруй 20 жилийн түүхийг бүтээсэн байна. Гэвч эл сургалтын үр дүн, үйл явцын талаар нарийвчилсан судалгаа одоогоор хийгдээгүй ч сургалтын үүсэл, хөгжлийн тухайд хөгжим судлаач А.Цэдэн-Иш (2009) өөрийн судалгаандаа товч тоймлон өгүүлсэн бол, хөтөлбөрийн тулгамдсан асуудал, өөрчлөлт шинэчлэлийн талаар хөгжим судлаач Г.Ганцэцэг (2008), Э.Зулцэцэг (2014) нар улсын болон олон улсын эрдэм шинжилгээний хурлуудад илтгэл хэлэлцүүлсэн байдаг. Харин монгол хөөмийн өвлүүлэлтийн асуудлаар Франц улсад эрдмийн зэрэг хамгаалсан угсаатны хөгжим судлаач, доктор Жаонни Кюртэ (2018)-ийн судалгаанд Соёл урлагийн их сургуулийн танхимын сургалт хөдөө орон нутгийн сургалтад нөлөөлж буй явдлыг анхаарах, хөдөө орон нутгийн багш нар Улаанбаатарын загварыг мөрдлөг болгож байгаа талаар дурдсан байдаг (Жаонни Кюртэ 2018, 145). Харин байгалийн урсгал усны чимээ, шувууны жиргээ байгалийн элементүүдийн нам давтамжийн дуу чимээ хүний оюун ухаан, сэтгэцийн эрүүл мэндэд эерэг нөлөө үзүүлж, амралт, тайтгарлыг олгодог талаар олон судалгаа хийгдсэн байна. Тухайлбал, Италийн судлаач Жиан Ли (Jian Li), Луйжи Маффе (Luigi Maffei) нарын (2022) судалгаанд усны дуу чимээний орон зайн тархалт нь хүний сэтгэцэд нөлөөлөх байдлын талаар (Li et al., 2022) мэдээлсэн бол шувууны жиргээ, урсгал усны чимээ нь хүний сэтгэлийн дарамтыг арилгахад тустайг БНХАУ-ын Чао Лью (Chao Liu) нарын туршилт, судалгааны үр дүнгээр нотолжээ. Тэгвэл Канадын Торонто их сургуулийн профессор Ли Бартел (Lee Bartel), Ротман судалгааны хүрээлэнгийн судлаач Абдула Мосабир (Abdullah Mosabbir et al.) нарын дууны чичиргээ хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөллийн боломжит механизмуудын талаар нарийвчилсан судалгааны үр дүнг мэдээлсэн байна. Энэ мэт судалгааны үр дүн нь бидний дараа дараагийн салбар дундын туршилт судалгааны суурь мэдээлэл болох юм. Иймээс бид энэ удаагийн өгүүлэлд хөөмийн танхимын сургалтын салшгүй нэгэн бүрдэл болох хээрийн дадлагын үйл явцад хийсэн ажиглалтын үр дүнг системчлэн мэдээлэхийг зорив. Тодруулах гол асуудал нь дасгал сургуулилтын дараалалд учир шалтгаан байгаа эсэх, мөн тухайн дасгалыг гүйцэтгэх орчин, газар зүйн байршил, биеийн байрлал зэрэг нь хоорондоо хэрхэн хамааралтайг тодруулах явдал байв. Үүний тул бид дасгал сургуулилтын үйл явцын дарааллыг тодруулах, багш нарын заах арга барил, суралцагчдын хариу үйлдэл, хандлагыг ажиглах, хээрийн дадлагын нийт дасгал сургуулилтын давуу болон сул талыг тодорхойлох зэрэг зорилт дэвшүүлэв. Ингэхдээ тухайн хичээлд хэрэглэгдсэн нэр томьёо, уламжлалт үг хэллэгийн талаар дадлага удирдан чиглүүлсэн хөөмийн мэргэжлийн багш нараас, хөөмийлөх дасгал

сургуулилтыг танхимд болон хээрийн нөхцөлд хийхийн ялгаа, онцлогийн тухайд суралцагчидтай ярилцлага хийж тодруулав.

“Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрөөр суралцагчдын дадлага “Дуулах урлаг” хөтөлбөрийн уртын дууны ангийн суралцагчидтай нэг дор ижил хугацаанд хийгддэгээрээ бас давуу талтай. Тэд багшийн зааварчилгаа бүхий хөтөлбөрт хичээлээс гадна хамтарсан уран бүтээлийн дадлага хийх, хөөмий-уртын дууны хосолсон чөлөөт импровизаци хийх гэх зэргээр бүтээлч сэтгэлгээгээ хөгжүүлэх чиглэлээр чөлөөт цагийг үр бүтээлтэй ашиглаж байв. Өөрөөр хэлбэл, монгол үндэсний сонгодог урлагийн төрлүүдийг хэрхэн хоршуулж найралжуулах, ямар шинэ санаа гаргах гэх зэргээр харилцан бие биеэсээ суралцах боломж суралцагчдын өмнө нээлттэй байлаа.

### **Судалгааны арга зүй**

Судалгааг ажиглалт, ярилцлага, баримтын судалгаанд түшиглэн чанарын аргаар хийсэн болно. Тодруулбал, хээрийн дадлагын үйл явцад шинжилгээ хийхдээ процессын шинжилгээний хамгийн энгийн арга болох ажиглалтын аргыг ашиглан үйл явцын зураг авалт, багш, суралцагчдын ярилцлагаар мэдээллийн үнэн зөв байдлыг нэмэгдүүлж, эцэст нь SWOT анализ хийв. Бид 2023 оны ажиглалтаар хээрийн нөхцөлд ямар дасгалыг ямар зорилгоор хийж байгааг ажигласан бол 2024 оны хээрийн дадлагын явцаас тухайн дасгалыг хийж гүйцэтгэхийн ач холбогдол талаас нь сонирхон үзэхийн зэрэгцээ нэг дасгалд зарцуулагдаж буй хугацаа, туулсан зам, аль дасгалыг ямар өндөрлөгт гүйцэтгэж буйг нарийн ажиглаж, хронометражийн аргаар гүйцэтгэлийн хугацааг баримжаалав.

Энэхүү судалгаанд оролцогчдыг бидурьдчилан сонгоогүй бөгөөд эхний жилийн ажиглалтад бакалавр, магистрын түвшний 17 суралцагч (14 эрэгтэй, 3 эмэгтэй), 2 багш (2 эрэгтэй) хамрагдсан бол 2024 оны дадлагад ерөнхий боловсролын ахлах ангийн 1 сурагч (СУИС-ийн “Бадмаараг” ахлах сургууль), бакалаврын түвшний 8 суралцагч (нийт 8 эрэгтэй, 1 эмэгтэй) 3 багш (3 эрэгтэй) хамрагдав. Тэд элсэхээс өмнө хөөмийгөөр хоёроос доошгүй жил (дунджаар 3.2 жил) хичээллэж, хэн нэг багш, уран бүтээлчийн заавар чиглэлээр дагалдан суралцсан бөгөөд хамтын чөлөөт импровизацийн талаар харьцангуй бага туршлагатай байв.

Уг судалгаа нь хүний оролцоот судалгаа тул ёс зүйн шаардлагад нийцүүлж, дасгал сургуулилтын үйл явцын зурагт суралцагчдын нүүр царайг харуулахаас татгалзаж, график дүрслэлээр үзүүлсэн болно. Мөн ярилцлага мэдээллийг судалгаанаас бусад нөхцөлөөр ашиглахгүй байхыг эрхэмлэв.

### **Судалгааны үр дүн**

Хээрийн дадлагын дасгал сургуулилт өдөр бүр өөр өөр орчин нөхцөлд (хотгор гүдгэр, налуу хазгай, өгсөж уруудах уултай, толгодтой, хадтай хайргатай), цаг агаарын харилцан адилгүй байдалд (бороотой, нартай, салхитай), өөр өөр хэлбэрээр (босоо, хэвтээ, суугаа, зогсоо, хүндийн өргөлттэй, өргөлтгүй, хөл нүцгэн, гуталтай) хийгддэгээрээ онцлог. Эдгээр дасгалууд тогтсон дараалал бүхий хөтөлбөргүй ч дадлагын эхний өдөр аль дасгалыг хийж гүйцэтгэх, явц дунд суралцагчдыг ямар дасгалаар идэвхжүүлэх, ямар дасгалаар дуусгах зэргийг багшийн зарчим, зааврыг баримтлан зохион байгуулдаг нь ажиглагдав.

Дадлага Улаанбаатар хотоос 75 км зайд Төв аймгийн Эрдэнэ сумын нутаг Харзтай гэх газарт (өргөргийн 47.882091N, уртрагийн 107.620065E градуст, далайн түвшнээс дээш 1433 метрт) байрших “Эгшиглэн” эко зусланд төвлөрч, ойр орчмын уул толгод, даваа гүвээ, голын эрэг, сайр чулуутай байгалийн орчинд үргэлжлэв. Ингэхдээ танхимын хичээлийн дасгалууд шиг тогтсон нэг газарт зогсох, эсвэл суух байдлаар гүйцэтгэх дасгал бараг байхгүй бөгөөд чулуу өргөж алхах, уул өөд өгсөх, голын сайр<sup>1</sup> чулуун дээр хөл нүцгэн алхах явцад хөөмийлнө. Энэ нь суралцагчдад илүү их ачаалал өгөх ба энэ хэрээр тэдний амьсгааны багтаамж илүү сайжирч, тэвчээртэй байх чадварт суралцаж буйг хичээлийн явцаас ажиглаж болно. Гэвч бид суралцагчдын ахиц дэвшлийг ямар нэг техникийн тусламжаар тогтоох боломжгүй байсан тул энэ удаагийн судалгаанд зөвхөн үйл явцын шинжилгээ хийж мэдээлэхийг эрхэмлэв.

Дадлагын хугацаанд гүйцэтгэж буй нийт дасгалын байршлыг ажиглавал, холын зайд хөндий талаар алхах үед, уулын өөд өгсөх үед, уулын хажуу газар, голын эрэг дагуу, хөөмийн овоо<sup>2</sup>-ны орчимд гэх зэрэг орчны хувьд харилцан адилгүй. Гэхдээ тухайн дасгал гүйцэтгэх байршил зарим өдрүүдэд давтагдах боловч хийж буй дасгал нь ямар нэг арга барилаар өөр хоорондоо ялгаатай байв. Байршлаас үл хамаарч нийт дасгалыг үр нөлөө, ач холбогдлоор нь дараах гурван хэсэгт ангилж болмоор байна. Үүнд:

- Өгүүлэх эрхтний булчинг хэвшүүлэх дасгал
- Амьсгаа зохицуулах дасгал
- Хөөмийн өнгө, хүч сайжруулах дасгал

### **Нэг. Өгүүлэх эрхтний булчин хэвшүүлэх дасгал**

Хөөмийлөх урлагийн орчин цагийн танхимын сургалтын дасгал, сургуулилтад монголчуудын ахуй амьдралын соёл хүмүүжлийн эрдэм мэдлэг, малчин ардын амьдрал туршлагаар баяжин бүтээгдсэн ардын аман зохиолын “аман наадам” буюу дайралцаа үг, түргэн хэллэг, оньсого, таавар, зугаа үг, жороо үг гэх мэт үгэн тоглоомын аргуудыг түгээмэл ашигладгийг бид хичээлийн явцаас харж болно. Ялангуяа өгүүлэх эрхтний булчинг зохицуулах дасгалуудад ардын аман зохиолын үг хэллэг, тоглоом наадгайг түгээмэл ашигладаг. Энэ нь угтаа өгүүлэх эрхтний тухайлсан авиаг үүсгэх үйл ажиллагаанд хэвшүүлэн дасгах, булчингийн үйл ажиллагаа суларч, чангарах нь ээлжлэн өрнөж, хам зохицол буюу нэг зүйлийн harmony үүсэж төлөвших үзэгдэл юм.

*Хэлний булчин хэвшүүлэх дасгал:* Дадлагын явцад суралцагчдын хэлний булчин заримдаа чангарч, заримдаа суларсан ажиглагдах ба хөөмийлөх ая, аялгуунд дуулгавартай болж зохирдог. Суралцагчдын хэлний булчин чангарсан үед багш “-л, -р” гийгүүлэгч авиа түлхүү оролцсон “Лувсанпэрэнлэй, Дондогпэрэнлэй...”, “Хүрэл илүүр, болор соруул...”, “Орооцолдуулуулуулаарай,

<sup>1</sup> Сайр: Голын голдирол байсан газар. Усны хөвөө, цээл дэх сайр чулуутай газар (mongoltoli.mn)

<sup>2</sup> Хөөмийн овоо: Анх дадлага “Эгшиглэн” эко зусланд хээрийн дадлага хийж эхлэхэд хөөмийн ангийн суралцагчид тус зуслангаас хойшоо 1 км орчмын зайд байрлах (далайн түвшнээс дээш 1484 метр) өндөрлөгт гарч хангай дэлхийгээ баясган хөөмийн ая эгшиг, дуун түрлэгээ өргөж хойшид жил жилийн суралцагчдын очиж дасгал сургуулилтаа хийх цэг байхаар тэмдэглэж цөөн хэдэн чулуу овоолж тавьсан нь эдүгээ том овоо болон өргөжсөн.

олшруулуулуулуулуулаарай...”, “ногтлуулуулуулаарай, чөдөрлүүлүүлүүлээрэй”, “хонхор гүдгэр газар, гөлгөр гөлчгөр гөлөм” гэх мэт үг хэллэгийг хэлүүлэх чиглэл өгнө. Тухайлбал, “хонхор гүдгэр газар, гөлгөр гөлчгөр гөлөм” гэх үгсийг нэг амьсгаанд хамгийн багадаа найман удаа, түүнээс дээш хэлэхийг багш шаардаж байв. Ингэснээр хэсэг хугацааны дараа хэлний булчин зөөлөрсөн байгаа нь ажиглагдав.

*Уруулын булчин хэвшүүлэх дасгал:* Эл дасгалд “б, м, п” гийгүүлэгч авиа болон “о, ө, ү” эгшиг авиа түлхүү оролцсон “1 бөмбөг, 2 бөмбөг, 3 бөмбөг...”, “бөмбөг бөмбөг хөөрхөндөө, бөмбөгөөр тоглох гоёхон доо” гэх зэрэг үг хэллэг хэлүүлдэг дасгалыг хамааруулж үзэв. Учир нь орчин цагийн монгол хэлний дээрх эгшиг болон гийгүүлэгч авианууд уруул цорвойж болон жимийж хэлэгддэг тул уруулын булчингууд идэвхтэй ажиллаж, хэвшдэг тус дэмтэйг монголчууд хэдийнээ танин мэдэж бага насны хүүхдийн хэл яриа хөгжүүлэх дасгалд ч хэрэглэсээр ирсэн.

Эдгээр хэл, уруулын булчинг хэвшүүлэх дасгалуудыг дадлагын хугацаанд уулын өөд өгсөх үед, мөн налуу газар хэвтээ байдалд гүйцэтгэж байгаа нь сонирхууштай. Харин энэ төрлийн дасгалыг танхимын сургалтад зогсоо, эсвэл суугаа байдлаар гүйцэтгэдэг. Эдгээр “...аман наадгайн дасгалууд зөвхөн хэл яриа хурц тод болгохоос гадна оюун ухаан задлах, бясалгах, тэсвэр хатуужил олгох, танин мэдэхүй, ёс суртахууны хүмүүжил олгодгоороо онцлогтой...” (Монсудар 2018, 6) байна.

### **Хоёр. Амьсгаа зохицуулах дасгал**

Хөөмийлөх урлаг төдийгүй дуулах урлагт суралцаж байгаа хүмүүсийн өдөр тутмын бие халаалтын дасгалын чухал хэсэг нь амьсгалын дасгал байдгийг дадлагын болон танхимын хичээл сургалтын үйл явцаас харж болно. “Амьсгааг хэвлийн хөндийд авч, аль болох нуруу тэгш цэх зогсох, эсвэл суух байдлаар амьсгалын урсгалыг саадгүй байхыг эрхэмлэнэ. Суралцагчийн амьсгаа авах байдлыг багш ажиглаж, хэвлий, цээжний аль хэсэгт авсан байгааг өрц, цээжний хөдөлгөөнөөр мэдэж болохоос гадна хэвлий орчимд гараар дарж мэдэх боломжтой” (Өрнөө 2013, 19). Мөн аман наадгайн дасгалуудыг зөвхөн хэл, уруулын булчин суллах зориулалтаас гадна нэг амьсгаанд олон удаа зөв тод хэлүүлэх нь амьсгааны зохицуулалтад тус дэмтэйг багш нар өгүүлж байв. Дадлагын хугацаанд хийгдэж буй амьсгаа зохицуулалтын дасгалуудыг мөн хоёр чиглэлд ангилж болмоор байна.

#### **а. Амьсгааны багтаамж сайжруулах дасгал**

*Цагаан лонх болон хул тоолох:* Энэ нь монголчуудын аман наадгайн хамгийн түгээмэл хувилбарт ордог бөгөөд цагаан лонхыг тоолох уламжлалд “Хоол гэж хонх, ходоод гэж лонх, тэсгэлгүй хоёул, тэсэх модон тооно, би нэгэн сайн эр болж 32 цагаан лонхыг нэг амьсгаанд тоолъё: 1 цагаан лонх, 2 цагаан лонх... 31 цагаан лонх, 32 цагаан лонх” (Монсудар 2018, 27) гэдэг бол хул тоолоход “Дэн дэн хул дэрсэн хул, ян ян хул ясан хул, дон дон хул тосон хул, бөн бөн хул бөөрөнхий хул, сайн эрийн хорин таван хул, сайхан тоолбол гучин таван хул, муу эрийн арван хул, муухан тоолбол таван хул хэмээгээд 1 хул, 2 хул, 3 хул... ..23 хул, 24 хул, 25 хул” (Монсудар 2018, 28) хэмээдэг. Харин хөөмийн сургуулилтад эдгээр шүлэглэсэн үгийг ашиглалгүй, цагаан лонх, хулыг шахаа болон хархираа хөөмийгөөр шууд тоолдог. Ингэж тоолохдоо 32, 24 тоолоод зогсох бус амьсгалын хэр хэмжээгээ

дуустал тоолохыг багш зөвлөж байв. Энэ хэрээр амьсгааны багтаамжийг үнэлэх боломжтой нь ажиглагдав.

*Сэмжин үүл хөөж хөөмийлөх:* Голын эрэг дагуу зүлэг эсвэл сайр чулуун дээр хэвтээ байдалд сэмжин үүлийг ширтэж, замхарч арилтал хөөмийлөх нь мөн амьсгааг урт хугацаанд барих, тэсвэр тэвчээрийг сайжруулах ач холбогдолтойг мэргэжлийн багш нар дурдаж байв. Сэмжин үүл нимгэрч задрах нь салхины нөлөөтэй салшгүй холбоотой тул эл дасгалыг гүйцэтгэхэд хугацаа заах боломжгүй бөгөөд тухайн суралцагчийн тэвчээр, байгаль цаг уурын байдалтай салшгүй холбоотой байгаа нь ажиглагдав. Дасгалыг голын эрэг дээр гүйцэтгэхийн давуу тал нь суралцагч урсгал усны чимээгээр сонсох чадвараа сайжруулах ач тустайн дээр тогтсон цэгийг төвлөрч харах дадлыг суулгах ач холбогдолтой. Зарим судлаачид урсгал усны чимээ хүнд тайвшрал өгдөг талаар ч судалсан байдаг. Энэхүү дасгалыг “...багш Б.Одсүрэн хэлэхдээ “үүл задлах”, “үүл хөөх” дасгал ч хэмээдэг..” (Өрнөө 2013, 28)

б. Амьсгааны түгжилт сайжруулах дасгал

Авсан амьсгааг түгжих аргыг сайжруулахад чиглэгдэх дараах дасгалууд байна.

Үүнд:



*Зураг 1. Урсгал усанд амьсгалаа түгжих дасгалын үйл явц*

*Урсгал усанд агаар үлээх:* Эл дасгалыг гүйцэтгэхэд голын эрэг дагуух хайрга, чулуутай хэсэг, эсвэл намхан эрэг дээр хэвтэж, ам, хамрыг усанд дүрж амьсгалаа түгжиж, ус руу үлээж боргилуулна (Зураг 1). Багш юм уу хамт суралцагчдын төлөөлөл цаг харж, хэчнээн хугацаанд

амьсгалаа түгжиж буйг хянадаг. Хэрэв суралцагч түгжсэн амьсгааг тасалдуулж, хамраар амьсгал авбал хамар руу ус орох эрсдэлтэй бөгөөд үүнийг даван туулахын тулд суралцагчаас тэвчээр шаардана. Уг дасгалыг ус туулж зогсоод доош тонгойж гүйцэтгэвэл толгойд цусны эргэлт нэмэгдэж, усанд унах эрсдэлтэйг багш дасгалын явцад сануулав.

*Голын сайран дээр хөл нүцгэн алхаж хөөмийлөх:* Суралцагчид голын эрэг орчмын сайр, чулуутай хэсэг дээр хоорондоо 5-8 алхам буюу 1,5-2 метр орчмын зайнд ойролцоогоор 40 метр орчим хүрээтэй тойрог үүсгэж, хөл нүцгэн алхахдаа шахаа болон исгэрээ хөөмийгөөр монгол ардын богино болон бэсрэг уртын дуунуудаас хөөмийлнө. Энэ дасгалыг гүйцэтгэхэд суралцагч хөлөөр дамжин өөрийн биедээ таагүй мэдрэмж авах боловч багш тэднийг аль болох нуруу тэнэгэр цэх явахыг зөвлөж байв. Учир нь хөлийн уланд байрлах мэдрэлийн цэг рүү ямар нэг өвдөлт мэдрэгдэхээр тархинд цочроо очиж, тухайн агшны өвдөлтөөс шалтгаалж суралцагч хэвлий дэх амьсгаагаа зөв түгжиж хөөмийлөх хандлагатай нь олон жилийн хээрийн дадлагын туршилтаас ажиглагджээ. Энэ талаар багш Б.Одсүрэн (2024) “хүн-байгалийн мэдрэхүйн харилцааг идэвхжүүлэх үр дүнтэй

үйл ажиллагаа” хэмээн тайлбарладаг.

Дадлагын хугацаанд гүйцэтгэсэн дасгалуудаас ямар дасгалыг гүйцэтгэхэд илүү бэрхшээлтэй байсан талаар суралцагчдаас асуухад тэдний 48% нь голын сайран дээр алхаж хөөмийлөх дасгалыг нэрлэсэн ба тэдний өсөж торнисон орчныг сонирхвол бүгд хот суурин газар өссөн байв. Бага насандаа хөдөө мал маллаж, зүлэг ногоо, элс, чулуун дээр хөл нүцгэн тоглож өссөн суралцагчид эл дасгал тийм ч хэцүү биш хэмээжээ.

*Хэвтээ байдалд хөл, толгойг газраас хөндийрүүлж хөөмийлөх:*



*Зураг 2. Хэвтээ байдалд хөл, толгойг газраас хөндийрүүлж хөөмийлөх дасгалын үйл явц*

Уг дасгалыг уул толгодын хажуу<sup>3</sup> газар гүйцэтгэнэ. Суралцагч уул толгодын уруу газар руу толгойг, өөд газар руу хөлөө чиглүүлж, эсвэл өөд газар руу толгойгоо, уруу газар руу хөлөө чиглүүлэх байдлаар хэвтэнэ (Зураг 2). Хөл, толгойг газраас хамгийн багадаа 4 хуруу буюу 6-8 см, хамгийн ихдээ 20 см-

ээс илүүгүй зайд хөндийрүүлж хөөмийн дасгалыг гүйцэтгэхэд амьсгаа хэвлий хэсэгт зөв хуралдаж, сайн түгжигдэхийн хэрээр зөв зохицуулагдаж гадагшилдаг (Сумьяабазарын Загд-Очир 2024) байна. Эл байрлалд хэл уруулын булчин суллах дасгал, шахаа болон исгэрээ, хархираа хөөмийгөөр ардын дуу хөөмийлөх зэрэг дасгалуудыг хийж байв. Уг дасгал нь амьсгааны түгжилтээс гадна хөөмийн өнгө, хүч сайжрахад ч нөлөөтэй талаар мэргэжлийн багш нар өгүүлэв.

### **Гурав. Хөөмийн өнгө, хүч сайжруулах дасгал**

Хөөмийлөх урлагаар хичээллэж буй хэн бүхний хөөмийн өнгө эгшиг, хүч бярыг зөв суулгахад хээрийн нөхцөл буюу байгалийн орчин чухал нөлөөтэйг хөөмийн урлагийн сурган хүмүүжүүлэгчид анзаарсаар ирсэн. Хээрийн дадлагаар гүйцэтгэх хөөмийн өнгө эгшиг, дуугаралтын хүчийг сайруулахад чиглэгдэх дасгалуудын талаар тоймлон авч үзье.

*Холын зайд алхаж хөөмийлөх:* Эл дасгалыг дадлагын эхний өдөр, эсвэл хоёр дахь өдөр хийлгэдэг. Учир нь холын зайд алхах үед суралцагч салхи, агаарын урсгалын дэмээр өөрийгөө сонсож, өөртөө дүн шинжилгээ хийх боломжтой байдаг байна. Холын зайд алхах дасгал 09:30-13:00 цаг хүртэл үргэлжлэх ба 8-10 км замыг хамарна. Туулах замын 4/5 хэсэгт хөндий тал, 1/5 хэсэгт дов толгод багтана. Суралцагчид ар араасаа цувах байдлаар хоорондоо 8-10 метрийн зай баримтлан алхах бөгөөд ойролцоогоор цагт 2 км-ийн хурдтай алхаж байгаа нь дасгалын явцаас ажиглагдав. Харин тухайн дасгалыг чиглүүлж буй багш алхалтын туршид суралцагч бүрийн ахиц байдлаас хамаарч, нааш цааш 3-4 удаа явж, дасгал

<sup>3</sup> Уул, толгодын хажуу: Уул, толгодын хормойноос орой хүртэлх ташуу хэсэг (mongoltoli.mn)



сургуулилтыг чиглүүлж байгаа тул туулах зам суралцагчаас илүү байна. Тухайлбал, алхалтын эхэн хэсэгт зарим суралцагчийн хэлний хөдөлгөөн хатуу, аялгуу тод биш байх нөхцөлд хэл, уруулын булчин суллах дасгалаар эхлүүлж, үргэлжлүүлэн ардын богино болон бэсрэг дууг шахаа, исгэрээ, хархираа хөөмийгөөр хөөмийлүүлдэг. Эл дасгалыг гүйцэтгэх хугацаанд цаг агаар нэгэн хэвийн байхгүй бөгөөд салхитай, салхигүй, байгаль цаг уурын янз бүрийн байдал тохиолдоно. Салхи бол туршин суралцах боломжийг олгож байгаа юм. Учир нь салхины уруу хөөмийлөх, салхины өмнөөс сөрж хөөмийлөхөд өнгө, дуугаралт харилцан адилгүй сонсогдож байв. Түүнчлэн, ахмад үеийн хөөмийчид өөрөөс гарч буй өнгө эгшгээ зөв дуугарч байгааг хянах үүднээс аягаар дэвэх<sup>4</sup>, эсвэл гараараа сэвж салхины сэвшээ үүсгэж өөрийгөө сонсдог байсан тухайгаа (Хишигт, Бадраа ба бус. 1982) хуучлан ярьсан байдаг.

*Алслалын чимээ сонсож хөөмийлөх:* Дадлага хийж буй орчны байгалийн тогтоц бүхий онцлогт тохируулан хоорондоо ойролцоо зайтай өөр түвшний өндөрлөгүүдэд 2-3 суралцагчийг хөөмийлүүлж, тэдгээрээс ижил зайд багш голлож байрлана. Байршлын хувьд авч үзвэл хөөмийн овоо<sup>5</sup>-ноос баруун зүгт 150 метрийн орчимд Увс аймгийн бөхчүүдийн босгосон “Бөхийн овоо” байх ба уг цэгт 3 суралцагч, хөөмийн овооны зүүн болон зүүн урд өндөрлөгт мөн 3 суралцагч зогсоож хөөмийлүүлэв. Суралцагч өөрөөс гарч буй хөөмийн эгшиглээг өндөрлөгөөс өндөрлөгт дамжсан бусад суралцагчийн эгшиглээстэй харьцуулан сонсох бол, багш тэдний дуугаралтын хүчийг ерөнхийд нь ялгаж сонсохыг хичээнэ. Дасгалын байршлыг зураглаж үзүүлбэл дараах байдалтай байна (Зураг 3).



Зураг 3. а. Алслалын чимээ сонсож хөөмийлөх дасгалын үйл явц,  
б. Өндөрлөгийн түвшин

*Өөд газар өгсөж хөөмийлөх:* Энэ дасгалыг гүйцэтгэхэд “Эгшиглэн” эко зуслангийн ар хэсгээр байрлах уул толгодыг хярлаж<sup>6</sup> өгсөх ба 3 км зам туулж хөөмийн овоонд хүртэл дасгал сургуулилтыг гүйцэтгэнэ. Өгсөж, уруудах замыг туулахдаа ихэвчлэн шахаа, исгэрээ хөөмийгөөр аялгуу хөөмийлнө. Дасгалыг

<sup>4</sup> Аягаар дэвэх гэдэг нь амны өөдөөс аяганы хүнхэр хэсгийг харуулж урагш хойш дэвэх маягаар салхины сэвшээ үүсгэх үйлдлийг хэлнэ.

<sup>5</sup> 2014 оноос “Эгшиглэн” дадлагын баазад хээрийн дадлага хийж эхэлснээс хойш хөөмийн мэргэжлээр суралцаж буй оюутнууд бэлтгэл сургуулилтын явцад хөөмийлөх хүчийг өгдөг газар байршлаа тэмдэглэх зорилгоор чулуу овоолж босгосон. Хэдийгээр овоо босгох зан үйл нь бөө мөргөл болон буддын шашны зан үйл боловч лам, бөө нарын оролцоогүйгээр хөөмийн ангийн оюутан сурагчдын санамсаргүй үйлдлээр бүтээгджээ.

<sup>6</sup> Уул, даваа, гүвээний өндөрлөг хэсгээр явах

гүйцэтгэхэд, хярлаж өгссөн замын хамгийн өндөрлөг цэг нь далайн түвшнээс дээр 1558 метр байгааг дараах зургаас харж болно. Уг хэмжилтийг гар утасны аппликэйшний тусламжтайгаар баримжаалан хэмжив (Зураг 4).



Зураг 4. Өөд газар өгсөж хөөмийлөх дасгалын өндөрлөгийн түвшин

Өгсөх замд хөөмийлөх нь тэгш газар алхаж хөөмийлөхөөс илүү ачаалалтай байгаа нь суралцагчдын амьсгаадах шинж тэмдгээс ажиглагдав. Ингэж өгсөх замд зүрхэнд ачаалал өгч хөөмийлөхөд учрах эрүүл мэндийн эрсдэлийн талаар үнэлж дүгнэсэн судалгаа одоогоор хийгдээгүй байгаа ч суралцагчийн тэсвэр тэвчээр болон ачаалал даах чадвар сайжирч, хөөмийн дуугаралтын өнгөнд өөрчлөлт орж байгааг мэргэжлийн багш нар ажиглан мэдэж байв.

*Чулуу өргөж хөөмийлөх:* Эл дасгалыг хөөмийн овоон дээр уулын өөд өгсөх, уруудах байдлаар 15-20 метрийн зайд гүйцэтгэж байв. Өргөж буй чулууны жин 5, 15, 20 кг жинтэй байсан ба суралцагчийн биеийн жинд тохируулж, өргөх чулууг багш хуваарилав. Чулууг хэрхэн өргөж хөөмийлөх байрлалыг дараах зургаас харж болно (Зураг 5). Уг дасгалыг гүйцэтгэхэд суралцагч өөрийнхөө хөөмийн дуугаралтыг хянахаас гадна чулууг хэрхэн газарт унагаахгүй өгсөх замыг туулах вэ гэдэгт мөн давхар анхаарал хандуулах шаардлагатай. Энэ дасгалыг сургалтад хэрэглэх болсон нь хөөмийн багш Б.Одсүрэнгийн өөрийн туршлагаас үүдэлтэй. Тэрээр 5-6 насандаа хонио хариулах зууртаа шинэ төллөсөн хурга, ишиг эх, ижил сүргээсээ хоцорч уулын бэлд үлдсэнийг өргөж, уулын өөд хэсэг рүү алхах зууртаа хөөмийлж, дуугаралтын хүчээ сайжирч байгааг ажигласан удаатай (Амаржаргал 2024, 294). Ямар нэгэн хүнд жинтэй зүйлийг өргөж хөөмийлөх нь дуугаралтын хүч суулгаж, тэсвэр тэвчээрийг сайжруулахын зэрэгцээ олон өдөр дарааллан хийх, багшийн зааврыг буруу гүйцэтгэх зэрэг нь эрүүл мэндийн талаас эрсдэл учруулж болзошгүйг багш Б.Одсүрэн онцлон өгүүлж байлаа (Баатарын Одсүрэн 2024а).

*Налуу хавцал дээр хэвтээ байдалд хөөмийлөх:* Суралцагч голын эрэг орчмын налуу хавцал дээр голын уснаас толгой, цээжин хэсгээ дээш өргөж хэвтэх байрлалд уг дасгалыг гүйцэтгэнэ. Ингэхдээ хөлийг газраас хөндийрүүлэхгүй, бусад суралцагч, эсвэл багш тухайн суралцагчийн хөл дээр дарж, голын ус руу унах эрсдэлээс сэргийлж байв. Мөн эл дасгалын явцад багш тухайн суралцагчийн нүүрэн хэсэг рүү ус цацруулж буй нь сонирхууштай. Учрыг лавлахад “...суралцагчийн мэдрэл, сэтгэхүйд нөлөөлөх оролдлого бөгөөд анхаарал төвлөрөлт, хөөмийлөх өнгө, хүчийг сайжруулах зорилготой...” хэмээн (Одсүрэн 2023) багш өгүүлэв. Тэрээр уг дасгалын үр дүнд олон суралцагч хөөмийн өнгө, дуугаралтаа зөв олж авсан талаар ч өгүүлэв. Тухайлбал, өмнөх жилийн дадлагын хугацаанд уг дасгалыг гүйцэтгэх явцдаа хархирч сурсан нэгэн суралцагч мөн энэ оны дадлагад давтан хамрагдаж байлаа (Гантулгын Лүмбэнгарав 2024).

Энэ мэт гурван зүйлд ангилагдаж болох дээрх дасгалуудын үйл явцын ажиглалтын үр дүнд SWOT шинжилгээ хийж үзвэл дараах байдалтай байна (Хүснэгт 1).



**Зураг 5. а.** Чулуу өргөх зөв байрлал,  
б. Өөд газар чулуу өргөж хөөмийлөх дасгалын үйл явц

**Хүснэгт 1.** “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн хээрийн дадлагын үйл явцад хийсэн SWOT шинжилгээний үр дүн

S-Давуу тал	W- Сул тал
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сургалтын орчин, нөхцөл сайн.</li> <li>- Багшийн туршлагад суурилсан дасгал сургуулилтуудаар 10 дахь жилдээ хээрийн дадлагыг зохион байгуулж байгаа.</li> <li>- Дасгал бүрийг багшийн чиглүүлэг, тогтсон дэгийн дагуу гүйцэтгэдэг.</li> <li>- Байгалийн тогтоцын онцлогт тохирсон дасгал сургуулилтуд суралцагчдын хүн, байгалийн харилцааг сэргээж өгдөг.</li> <li>- Суралцагч бүр мэдлэг, ур чадвар, дадлыг эзэмшихдээ өөр өөрсдийн арга барилаар эзэмшинэ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хээрийн дадлага хийх удирдамж, төлөвлөгөө тодорхой биш.</li> <li>- Багшийн залгамж холбоог сайжруулахад залуу багш нарын оролцоо дутмаг.</li> <li>- Дасгал сургуулилтын эрүүл мэндийн сөрөг нөлөөг тодруулсан судалгаа хийгдээгүй.</li> <li>- Тархи мэдрэлд нөлөөлөх үйл ажиллагааны үр дүнг тодруулсан нарийвчилсан шинжилгээ хийгдээгүй.</li> <li>- Суралцагчид өөрт мэдрэгдсэн үр дүнг дүгнэж илэрхийлэх чадвар сул.</li> </ul>
O-Боломж	T-Бэрхшээл
<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн нийт суралцагчдыг жил бүр дадлагад хамрагдах нөхцөлийг бүрдүүлэх</li> <li>- Дасгал сургуулилтыг гүйцэтгэх маршрут, дарааллыг тодорхой болгож, хөтөлбөр, гарын авлагатай болгох</li> <li>- Хээрийн дадлагын сургалтын үр дүнг салбар дундын судалгаагаар баталж нотлох туршилт судалгаа хийх</li> <li>- Суралцагчдад туршин судлах арга, ухааныг танхимын хичээлээр дамжуулан олгодог болох</li> <li>- Хичээл сургалтын чөлөөт цагаар уралдаан тэмцээн зохион байгуулж бүтээлч сэтгэлгээгээ хөгжүүлэх боломжтой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бороо орох, хэт сэрүүсэх зэрэг цаг агаарын байдал дасгал сургуулилтыг тасалдуулсан.</li> <li>- Биеийн жин ихтэй суралцагчид хэт их амьсгаадах, ядрах бэрхшээл учирсан.</li> <li>- Суралцагчид өөрт учирсан саад бэрхшээл, ахиц дэвшлийн өөрчлөлтөө чөлөөтэй илэрхийлэх байдал дутмаг.</li> <li>- Байгалийн нөхцөлд хөөмийн дуугаралтын хүчийг хэмжих, баримжаалах боломж хомс.</li> </ul>

### Хэлэлцүүлэг

Бид суралцагчийн хөөмийлөх ур чадварт хээрийн дадлагын дасгал сургуулилтуд хэрхэн нөлөөлж байгааг бүрэн тодруулахад тухайлбал, байгалийн орчинд дуугаралтын хүч сайжирч буйг нарийвчлан хэмжих боломжгүй. Учир нь энэ судалгаа лабораторийн түвшинд хэмжиж байж үнэн зөв үр дүнд хүрэх юм. Иймээс бид дуугаралтын хүчийг сайжирч буйг зөвхөн ажиглалтаар, харин амьсгалын багтаамжийн ахицыг “Цагаан лонх тоолох”, “Хул тоолох” дасгалуудаар хэмжиж, баримжаалав. Үүний үр дүнд удаан хугацааны бэлтгэл сургуулилт суралцагчдын ур чадварын ахиц дэвшилд нөлөөтэй хэмээн үзэж болмоор байна. Тэгвэл Шведийн судлаачид (Miriam A. Mosing, Guy Madison, Nancy L. Pedersen)-ын хамтарсан судалгааны үр дүн (2014) хөгжмийн дадлага болон ур чадвар хоорондын холбоо нь гол төлөв удамшлын шинж чанар, генетикийн өөрчлөлтөөс хамаарахаас биш сургалтын хүрээлэн буй орчны нөлөөлөл болон олон цагийн бэлтгэл сургуулилтаас төдийлөн хамаарахгүй гэж үзсэн. Энэ нь бидний саналтай зөрчилдөж байна.

Үүнээс гадна суралцагчид хээрийн нөхцөлд аливаа дасгалыг хийхдээ дан ганц хөөмийн өнгө эгшгийн дуурьсалд бус, өөр хэд хэдэн үйлдэлд зэрэг анхаарах, биеийн аль нэг хэсгээр бага хэмжээний өвдөлт, цочрол мэдрэхэд хөөмийн өнгө, эгшиг зөв тод дуурьсаж буй нь ажиглагдсан. Энэ байдлыг мэргэжлийн багш нар “анхаарал төвлөрөлт, амьсгааны түгжилт, хуваарилалтыг сайжруулах тус дэмтэй” хэмээн амьдралын туршлагаас олж мэдсэнээ тайлбарлаж байв (Баатарын Одсүрэн 2024б). Тухайлбал, хөл нүцгэн голын сайр, чулуун дээр алхах үеийн дасгал сургуулилтад холбогдуулан БНСУ-ын судлаачдын (Taehun Kim et al. 2024) хөл нүцгэн алхах үеийн электроэнцефалограмм<sup>7</sup> (EEG) болон тархины үйл ажиллагааны хувьсагчдыг тодорхойлох судалгаанаас үзвэл, хөл нүцгэн алхсан өсвөр насны хүүхдүүдийн Н-бета, М-бета, SMR, Альфа долгионууд мэдэгдэхүйц нэмэгдэж, танин мэдэхүйн хурд, төвлөрөл сайжирч, тархины стресс буурсан үр дүн гарсныг мэдээлжээ. Мөн Австралийн “Educated by Nature” компанийн үндэслэгч Даниэл Буртон (Daniel Burton), Труди Бэннетт (Trudi Bennett) нарын судалгаанд “...хөл бол хүний биеийн мэдрэхүйн хамгийн баялаг хэсгүүдийн нэг болохын зэрэгцээ хөл нүцгэн явахад анхаарал төвлөрөлт сайжирч, үндсэн мэдрэхүйг идэвхжүүлдэг...” хэмээсэн.

Энэ мэт хээрийн нөхцөлд гүйцэтгэж буй хөөмийн дасгалууд суралцагчийн ур чадварт ямар нэгэн байдлаар нөлөөлж буйг ажиглалтын аргаар танин мэдэж болох ч гадаадын эрдэмтдийн ижил төстэй нарийвчилсан судалгааны үр дүнтэй харьцуулахад дээрх байдлаар нийцэж буй нь сонирхууштай.

<sup>7</sup> Electroencephalography (EEG) is a method to record an electro gram of the spontaneous electrical activity of the brain. Electroocortigraphy, involving surgical placement of electrodes, is sometimes called «intracranial EEG».

## Дүгнэлт

Хөөмийн уламжлалт урлагийн төрлөөр Монгол Улсад дээд боловсролтой мэргэжилтэн бэлтгэж эхэлсэн хугацаа нэгэн жарнаас бага ч гэлээ нийгэм соёлын харилцан адилгүй орчин нөхцөлд цаг үетэй зэрэгцэн жилээс жилд хувьсан хөгжсөөр байгааг бид сургалтын хөгжил, үйл явцаар жишээ болгон харж болмоор байна. Тайзны урлагийн хэмжээнд хурдацтай хөгжиж буй хөөмийн урлагаар эдүгээ мэргэжилтэн бэлтгэхэд хүн-байгалийн харилцаа, хээрийн орчин дахь дасгал сургуулилт чухал болохыг дараах зүйлсээр тоймлон дүгнэж болмоор байна.

- Холын зайд алхаж хөөмийлөх, салхи сөрж болон салхины уруу хөөмийлөх, уул толгод руу өгсөж, уруудаж алхах зууртаа хөөмийлөх, голын сайр чулуун дээр хөл нүцгэн хөөмийлөх, урсгал усны чимээ сонсож хөөмийлөх, чулуу өргөж хөөмийлөх гэх зэрэг хээрийн дадлагын хугацаанд гүйцэтгэх дасгалуудыг хэл, уруулын булчин суллах дасгал, амьсгаа зохицуулалтын дасгал, хөөмийн өнгө, хүч суулгах дасгал гэсэн үндсэн гурван айд ангилан үзэж болмоор;
- Дасгал сургуулилтүүд дан ганц хөөмийлөх ур чадварын ахиц дэвшилд нөлөөлөх бус суралцагчдын анхаарал төвлөрөлт, тэсвэр тэвчээрийг сайжруулж, бүтээлчээр сэтгэх, өөрийн бие дээр туршин судлах боломжуудыг олгож буйгаараа онцлог;
- Хээрийн дадлагыг дамжаа харгалзахгүй бүлгийн зохион байгуулалтаар хичээллэх нь бие биеэсээ суралцах, ур чадварын зөрүүтэй байдлаа харьцуулж, нэг нь нөгөөгөө даган дуурайх хэлбэрээр суралцахад олон талын ач холбогдолтой;
- Ач холбогдол, үр нөлөөний нарийвчилсан шинжилгээг бид цаашид боловсрол судлал, урлаг судлал, анагаах ухаан, физикийн шинжлэх ухаан, тархи-мэдрэл судлал талаас салбар дундын туршилт судалгаагаар баталгаажуулах хэрэгцээ шаардлагатай;
- Монгол хөөмийн танхимын сургалтад сурган хүмүүжүүлэгч Б.Одсүрэнгийн туршлага, заах аргад суурилсан уламжлалт арга барил бүхий дагалдан сургах (apprenticeship) хэлбэр зонхилсон орчин цагийн дэг сургууль бүрэлдэн тогтож байгаагийн илрэл хэмээн дүгнэж болмоор байна.

**Санхүүжилт:** Тус судалгааг СУИС-ийн “Судалгааны грант”-ын төслийн хүрээнд “Хөөмийн танхимын сургалт дахь хээрийн дадлагын үр нөлөө” сэдэвт судалгааны ажил гүйцэтгэх 24/91 тоот гэрээний дагуу гүйцэтгэв.

**Талархал:** Тухайн судалгаа хийх нөхцөл боломжийг олгосон СУИС-ийн захиргаа, Хөгжмийн урлагийн сургуулийн Үндэсний урлагийн тэнхимийн “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн багш Б.Одсүрэн, С.Загд-Очир, Б.Баярбаатар нарт, мөн судалгаанд оролцсон нийт оюутнууд болон эрдэм шинжилгээний өгүүллийн боловсруулалтад заавар зөвлөгөө өгсөн доктор (Ph.D), профессор Д.Даваасүрэн, доктор (Ph.D), дэд профессор Ц.Цэвэгсүрэн багш нарт талархал илэрхийлье.

### Ашигласан материалын жагсаалт

#### Монгол хэлээр:

- Амаржаргал, М., Цэвэгсүрэн, Ц., Даваасүрэн, Д. 2024. “Сурган хүмүүжүүлэгч Б.Одсүрэнгийн хөөмий заах арга барилын онцлог.” *Монголын соёл урлаг судлал* 25(48): 290-303. doi: 10.69561/mjac.v25i48.3645.
- Бадраа, Жамц. (зохиогч), Хишигт, Дэмид (найруулагч). 1982. *Монгол хөөмэй*. Телекино үйлдвэр. 21 минут. 16 мм өнгөт хальс.
- Ганцэцэг, Г. 2008. “Хөөмэйн урлагийн танхимын сургалтын зарим асуудал.” *Монгол хөөмэйн урлагийн өнөө ба ирээдүй*. Эрдэм шинжилгээний хурлын илтгэл (хэвлэгдээгүй). 2008.06.15-17. Улаанбаатар.
- Жаонни Кюртэт. 2018. “Монгол дахь хөөмийн өвлүүлэлт.” *Чингис хаан судлал* XXII: 141-146.
- Зулцэцэг, Э. 2014. “Хөөмэйн сургалтын хөтөлбөрт хийсэн ажиглалт,” *Хөөмэй-өнгөрсөн, одоо, ирээдүй*. Эрдэм шинжилгээний хурлын илтгэл (хэвлэгдээгүй). 2014.12.05. Улаанбаатар.
- Монсудар. 2018. *Аман наадгай*. Ред. Сүлд-Эрдэнэ Г., Одончимэг Б., Оюунгэрэл П., Пүрэвжаргал Э., Эмхэт. Батцэцэг Б. Улаанбаатар: Адмон принт.
- Өрнөө, Ж. 2013. “Хөөмэйн дуу авиан илэрхийллийн зарим онцлогийг мэргэжлийн сургалтын арга барилд тулгуурлан авч үзэх нь.” Магистрын судалгааны ажил. Улаанбаатар. Соёл урлагийн их сургууль.
- Цэдэн-Иш, А. 2009. *Хөгжим*. Улаанбаатар: Жикомпресс.

#### Гадаад хэлээр:

- Bartel L, Mosabbir A. 2021. “Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health.” *Healthcare (Basel)* 9(5): 597. doi: 10.3390/healthcare9050597.
- Kim, T., Seo, D. Y., Bae, J. H., & Han, J. 2024. “Barefoot walking improves cognitive ability in adolescents.” *The Korean Journal of Physiology & Pharmacology: Official Journal of the Korean Physiological Society and the Korean Society of Pharmacology* 28(4): 295.
- Howell, L. D. 2011. *The Barefoot Book: 50 Great Reasons to Kick Off Your Shoes*. Turner Publishing Company.
- Li, J., Maffei, L., Pascale, A., & Masullo, M. 2022. “Effects of spatialized water-sound sequences for traffic noise masking on brain activities.” *The Journal of the Acoustical Society of America* 152(1): 72-183.
- Mosing, M. A., Madison, G., Pedersen, N. L., Kuja-Halkola, R., & Ullén, F. 2014. “Practice does not make perfect: no causal effect of music practice on music ability.” *Psychological science* 25(9): 1795-1803.

Mosing, M. A., Pedersen, N. L., Madison, G., & Ullén, F. 2014. “Genetic pleiotropy explains associations between musical auditory discrimination and intelligence.” *PLoS One*, 9(11), e113874.

**Ярилцлага:**

Баатарын Одсүрэн (СУИС-ийн хөөмийн багш, МУУГЗ)-тэй хийсэн ярилцлага. СУИС-ийн хичээлийн I байр, 120 тоот танхим, 2024.03.15 (а).

Баатарын Одсүрэн (СУИС-ийн хөөмийн багш, МУУГЗ)-тэй хийсэн ярилцлага. СУИС-ийн хичээлийн I байр, 120 тоот танхим, 2024.05.12 (б).

Гантулгын Лүмбэнгарав (СУИС-ийн “Үндэсний язгуур урлаг” хөтөлбөрийн IV дамжааны оюутан)-тай хийсэн ярилцлага. Улаанбаатар хот: СУИС-ийн “Эгшиглэн” эко зуслангийн байр, 2024.08.19.

Сумьяабазарын Загд-Очир (СУИС-ийн хөөмийн багш)-той хийсэн ярилцлага. Улаанбаатар хот: СУИС-ийн хичээлийн I байр, 120 тоот танхим. 2024.04.21.

Одсүрэн, Баатар. 2023. “Монгол хөөмэйг шинжлэх ухааны эргэлтэд оруулчихсан юм болов уу гэж бодох юм.” Ярилцсан Эрдэнэбат, Г. <https://www.montsame.mn/mn/read/318045> 2023.05.02.