

Оригинальная статья/ Original Article

УДК 371.7/ 615.851.82

КАБИНЕТЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И МУЗЫКОТЕРАПИИ В РАМКАХ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шушарджан С.В.

*Академия медицинской реабилитации, клинической психологии и
музыкотерапии (Москва, Россия)*

Аннотация

В данной статье анализируются причины серьезного роста заболеваемости школьников, которые демонстрирует современная статистика. Рассматривается ряд *внешних вызовов*, негативно влияющих на состояние здоровья детей, как-то: экологическое неблагополучие, агрессивная информационная среда, несовершенство образовательных программ, социально-экономические и другие глобальные проблемы, решение которых необходимо, но требует долгосрочных усилий на государственном уровне. Между тем, ситуацию можно существенно улучшить уже в краткосрочной перспективе. В качестве первоочередных мер автор рекомендует сосредоточить усилия на комплексной коррекции *деструктивных факторов внутри школ*, таких как стрессогенная среда, духовно-нравственная недоразвитость и отсутствие грамотности в вопросах здорового образа жизни самих учащихся. Для эффективного решения поставленных задач предлагается открытие *кабинетов культуры здоровья и музыкотерапии*, которые должны стать проводником основной идеи новой парадигмы — *от общей культуры к искусству быть здоровым и общему благополучию*. Заделом, способствующим достижению поставленной цели, являются действующие программы переподготовки, позволяющие готовить квалифицированных специалистов для таких кабинетов из числа педагогов, психологов и лиц с любым высшим образованием. При этом передовым технологиям научной музыкотерапии, представленным в статье, отведена важная роль здоровьесбережения, повышения адаптационных возможностей и гармоничного развития личности школьника.

Ключевые слова: заболеваемость, школа, внешние вызовы, внутренние факторы, культура, здоровьесбережение, музыкотерапия, арт-терапия.

ROOMS FOR HEALTH CULTURE AND MUSIC THERAPY WITHIN THE NEW HEALTH CARE PARADIGM OF SCHOOL EDUCATION SYSTEMS

Shushardzhan S.V.

*Academy of Medical Rehabilitation, Clinical Psychology and Music Therapy
(Moscow, Russia)*

Abstract

This article analyzes the reasons for the serious increase in morbidity among schoolchildren, which is demonstrated by modern statistics. Many of the external challenges that negatively affect children's health are presented: environmental problems, aggressive information, and other global problems. Obviously, their solution is complicated by its long-term nature, as it requires large-scale efforts at the state level. Meanwhile, the situation can be significantly improved in the short term. As a priority measure, the author recommends focusing efforts on the comprehensive correction of destructive factors within schools, such as a stressful environment, spiritual and moral underdevelopment, and a lack of literacy in matters of a healthy lifestyle for the students themselves. To effectively solve these problems, it is proposed to open rooms for health culture and music-art therapy, which should become a conductor of the main idea of the new paradigm—from general culture to the art of health care and general well-being. The foundation for achieving this goal is the existing retraining programs, which make it possible to train qualified specialists for such offices from among teachers, psychologists, and people with any higher education. At the same time, the advanced technologies of scientific music and art therapy presented in the article play an important role in preserving health, increasing adaptive capabilities, and harmoniously developing the schoolchild's personality.

Key words: morbidity, schoolchild, external challenges, internal factors, culture, music therapy, art therapy, health care.

ВЕДЕНИЕ

Забота о психофизическом состоянии детей и подростков является одной из приоритетных общегосударственных задач, в рамках которой самое пристальное внимание уделяется здоровью школьников. Актуальность проблемы не вызывает сомнений, так как с большим подрастающим поколением у государства и общества нет будущего.

Однако, несмотря на предпринимаемые усилия в течение многих лет, результаты последних исследований демонстрируют выраженный тренд к ухудшению состояния здоровья детей и подростков школьного возраста [1].

Так по официальным данным Росстата заболеваемость у детей по всем нозологиям с впервые выявленным диагнозом в период с 2010 по 2022 г. возросла:

в возрастной группе 0-14 лет — с 40903,5 тыс. до 45192,9 тыс.;

в возрастной группе 15-17 лет — с 6266,8 тыс. до 6706,1 тыс.

При этом у детей 0-14 лет лидером по основным классам и группам болезней являются заболевания органов дыхания, число которых из расчета на 100000 детей возросло с 117 666,1 (2010) до 120096,3 (2022).

В возрастной группе 15-17 лет также на первом месте находятся болезни органов дыхания, где число заболевших увеличилось с 65506,8 (2010) до 78106,6 (2022).

Кроме того отмечается тенденция к росту заболеваемости детей в возрасте 15–17 лет психическими расстройствами и расстройствами поведения. Так если в 2010 г. за консультативно-лечебной помощью обратилось 19,6 тыс. пациентов, то в 2022 г. таких обращений было уже 22,5 тыс. [2].

Вызывают тревогу результаты исследований, согласно которым через 10 месяцев обучения у каждого четвертого из миллиона относительно здоровых первоклассников выявляются отклонения в функциональном состоянии нервной и сердечнососудистой систем [3].

Установлено, что за период обучения среди учащихся школкратно увеличивается число расстройств различных функций жизнедеятельности: зрения — в 5 раз, нервно-психических процессов — в 4 раза, пищеварения — в 3 раза. У 50 % школьников выявлены отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата и других жизненно важных систем, у 70% отмечается гиподинамия. В целом только 10% выпускников школ России можно считать здоровыми [4].

Почему же не удастся радикально решить проблему сохранения здоровья школьников, актуальную для большинства стран мира?

Для ответа на этот вопрос необходимо определить дефиницию здоровья, последовательно проследить всю цепочку факторов, негативно влияющих на него в условиях школы, а также разработать программу комплементарных мероприятий, блокирующих основные этиопатогенетические звенья с помощью комплексных здоровьесберегающих технологий.

ПРЕДИКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПАРАДИГМА ЗДРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или увечий [5].

Это означает, что здоровый школьник должен в полной мере соответствовать данным критериям. В идеале при отсутствии какой-либо патологии, он должен быть гармонично развит физически, интеллектуально и эмоционально, обладая хорошими адаптационными возможностями и умением комфортно трудиться в школьной среде [6].

Что же мешает, хотя бы немного приблизиться к такому состоянию? Ведь по данным ВОЗ, только число нервно-психических заболеваний у детей и подростков в мире за 50 последних лет выросло более чем в 30 раз [7].

Имеется широкий спектр причинно-следственных факторов, негативно влияющих на здоровье школьников. К ним в полной мере относится общее информационное поле, построенное преимущественно на антигуманных принципах. В первую очередь это касается интернета и телевидения, которые становятся все более мощным фактором стрессогенного поведения и невротических расстройств [8].

Это одна из серьезных внешкольных проблем, которая наряду с другими актуальными экологическими, санитарно-гигиеническими и программно-образовательными вопросами, требует долгосрочных решений на уровне государства.

Но есть факторы, коррекция которых возможна, и даже в краткосрочной перспективе может оказать ощутимое позитивное влияние на состояние здоровья школьников.

1. Стрессогенная школьная среда, служит источником постоянного психического напряжения, т.к. идет мощная информационная перегрузка детей, которая переплетается с проблемами межличностного общения. Подобная ситуация до 80% учеников приводит к различным психическим травмам, а те — к стрессу. Типичными эмоциональными реакциями на стресс считаются страх, печаль или гнев [9,10].

2. Духовно-нравственная незрелость и эмоциональная нестабильность, приводящие к пониженной стресс устойчивости, расстройствам поведения и пограничным нервно-психическим расстройствам, которые в свою очередь сопровождаются вегетативной дисфункцией с соматизацией невротических

нарушений [11].

3. *Недостаточный уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся* [12]. Это приводит к отсутствию понимания важности вести здоровый образ жизни, нехватки практических оздоровительных навыков и техник, а в конечном итоге к снижению резервов адаптации и ослаблению организма.

Очевидная многофакторность проблем здоровья современных школьников приводит к выводу о том, что радикально улучшить ситуацию невозможно каким-то простым методом.

Так, например, медикаментозный способ, имеет множество ограничений, побочных эффектов и не может использоваться в качестве фундаментального фактора коррекции и профилактики.

Из нелекарственных подходов, имеются данные об эффективности психотерапевтических воздействий, но и они не в состоянии решать весь комплекс проблем [13].

Кроме того, медико-психологические мероприятия проводятся преимущественно вне школы, требуют дополнительных временных и материальных затрат, что в современных условиях вызывает серьезные затруднения.

В качестве новой парадигмы здоровьесбережения детей мы предлагаем открытие в школах кабинетов культуры здоровья и музыкотерапии, которые, системно отвечая на вышеизложенные вызовы, смогут формировать гармонично развитую личность школьника с хорошо развитыми адаптационными механизмами и резервами здоровья.

Известно, что методы терапии различными видами искусства играют важную роль среди нелекарственных средств здоровьесбережения [14–19].

При этом особый интерес вызывают технологии научной музыкотерапии, обладающей мощным лечебно-оздоровительным и профилактическим ресурсом.

ОТ ЭМПИРИКИ К НАУКЕ И ВЫСОКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ: ЭВОЛЮЦИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Несмотря на многовековую историю использования музыки с лечебной целью, государственное признание музыкотерапия получила только во 2-й половине XX века в США. В дальнейшем музыкальная терапия стала широко практиковаться в Англии, затем в Германии и других странах Европы.

В развитии музыкальной терапии от интуитивного метода психологического воздействия до научно обоснованного лечебно-профилактического направления с десятками методов и высоких технологий ведущая роль принадлежит российским ученым.

Известно, что первые научные данные о благотворном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен были отражены в конце XIX начале XX веков в трудах российских ученых: Бехтерева В.М., Догеля И.М., Тарханова И.Р., Сеченова И.М. и др. [20, 21].

Однако полноценное формирование музыкотерапии в нашей стране началось в начале 90-х годов, когда инновационные разработки позволили создать авторитетную, признанную за рубежом научную школу.

Основные вехи развития российской научной музыкотерапии

1994. В Российском университете дружбы народов защищена кандидатская диссертация «Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека» (Шушарджан С.В.).

1995. Стартовали системные нейрофизиологические и клинические исследования в области музыкотерапии.

2003. Минздравом РФ одобрены и допущенные к применению методы музыкальной терапии [22], а также открыты первые профессиональные курсы на базе РНЦ восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ.

2005. Сформулирована концепция и нейрогуморально-резонансная теория музыкотерапии, ставшая научной основой направления.

2009. Зарегистрирована система добровольной сертификации с утвержденными стандартами и компетенциями.

2010. Открыты акустические алгоритмы-регуляторы, направленно влияющие на нейрогормональную систему и физиологические системы.

2016. Осуществлен выпуск первых профессиональных музыкальных терапевтов в Казани по правительственному Гранту Республики Татарстан.

2017. Открыты бакалавриат и магистратура по музыкотерапии в Казанском государственном институте культуры.

2018. Создана кафедра «Интегративной медицины, клинической психологии и музыкотерапии» в Российской академии медико-социальной реабилитации.

2019. Открыта учебная онлайн платформа профессора С.В. Шушарджана с курсом профессиональной переподготовки по направлению «Психология»,

профиль «Музыкальная терапия» и с другими инновационными курсами повышения квалификации.

2020. Разработана теория алгоритмического функционирования сенсорных систем, позволившая научно обосновать целесообразность и принципы интеграции методов лечения, использующих не только музыку, но и живопись, создавать комплексные технологии научной музыкотерапии.

За период с 1994 года нами было опубликовано более 450 научных работ, в их числе книги, монографии, учебники, руководство по музыкальной терапии, получено 11 патентов на изобретения.

Важным показателем широкого интереса к российской школе научной музыкотерапии (НМТ) является множество зарубежных публикаций в авторитетных изданиях Англии, Канады, США и других стран, в том числе индексируемых в системах Scopus и Web of Science.

Так в 2024 г. пришла новость от самого авторитетного в мире академического издания «SPRINGER NATURE». Глава, написанная С.В. Шушарджаном — «Технологии научной музыкотерапии в психическом оздоровлении и реабилитации пациентов после коронавирусной болезни», вошла в книгу «Коронавирусная болезнь 2019: извлеченные уроки».

Это свидетельство мирового признания российской школы НМТ.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ НАУЧНОЙ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Системные исследования начались с изучения музыкально-акустических, а позже музыкально-визуальных воздействий на организм человека, которые продолжают интенсивно выполняться по нескольким стратегическим направлениям, представленным ниже.

1. Психофизиология сенсорного восприятия.
2. Механизмы влияния вокала на функцию жизненно важных органов.
3. Физиологические особенности звуковых воздействий на кожу, включая точки акупунктуры и рефлексогенные зоны.
4. Влияние музыкотерапии на нейрогормональную систему.
5. Музыкально-акустические воздействия на клетки, культивируемые в пробирках (рис. 1).

Результаты научных исследований были обобщены в виде *нейрогуморально-резонансной теории акустических воздействий*, ставшей научной базой музыкальной терапии [23].



Рис.1. *В лаборатории клеточных исследований*
Fig.1. *In the cell research laboratory*

Согласно данной теории различают *слуховой, вибротактильный и резонансный механизмы восприятия звуковых сигналов*, каждый из которых запускает собственные биологические или физиологические реакции.

Выявлено три основных акустических алгоритма-регулятора (S, HR, T), вызывающих характерные изменения в жизнедеятельности биологических систем разного уровня, от клеток до физиологических систем [23].

Анализ литературных данных и собственных исследований позволил сформулировать новую научную концепцию, согласно которой *музыкотерапия рассматривается как система психосоматической регуляции организма человека с помощью алгоритмически организованных акустических сигналов.*

Показаниями к музыкотерапии у школьников являются:

- неврозы
- эмоциональная перегрузка
- стрессы
- страхи
- переутомление
- беспокойный сон
- гиперактивность
- коммуникативные проблемы
- расстройства поведения
- задержка психического развития

- аутизм
- психосоматические нарушения

К абсолютным противопоказаниям относятся любые острые состояния, в том числе с невыясненной этиологией.

Музыкотерапия не имеет ограничений по возрасту и полу.

Классификация методов и технологий

Научная музыкотерапия, как направление, насчитывает более 50 методов, использующих для лечения музыку и комбинированные технологии музыкально-арт-терапии. В зависимости от вовлеченности пациента в лечебный процесс их делят на *рецептивные, активные* и *хай-тек методы* (рис 2).

Активных методов известно более 10. Они отличаются тем, что в лечебно-оздоровительных сессиях принимает непосредственное участие сам пациент, например, поет или музицирует под контролем специалиста.

Наиболее известным и распространенным лечебным методом, использующим собственное пение человека, является *вокалотерапия*. Здесь применяются элементы классического пения и специальная система оздоровительного голосового тренинга. Есть еще несколько разновидностей метода, например игровая вокалотерапия, элементарная вокалотерапия и много других. Каждый из этих методов способен решать актуальные задачи у разных целевых групп.

В целом активные методы, помимо оздоровления, пробуждают творческую активность, развивают личность, коммуникативные способности и навыки самоконтроля, улучшают память и мелкую моторику.

В рецептивных методах, которых насчитывается более 2-х десятков, предусмотрено пассивное участие пациента в лечебной сессии, который, находясь в удобном для себя положении, получает ту или иную программу музыкального воздействия.

Примером могут служить наборы лечебно-профилактических цифровых программ:

- ❖ психотерапии серии «Музыка здоровья»
- ❖ восстановительной (рекреативной) музыкотерапии «ЭКО»
- ❖ виртуальной музыкально-арт-терапии

Представленные рецептивные методы направлены преимущественно на психологическую коррекцию и оздоровление.

В хай-тек сегменте ведущее место занимают цифровые технологии, в том числе интегрированные с искусственным интеллектом, а также

аппаратно-программные системы и мобильные приложения [24] .



Рис. 2. Классификация методов и технологий научной музыкотерапии
Fig.2. Classification of Scientific Music Therapy Methods and Technologies

Примером инновационной аппаратной технологии психосоматического оздоровления, нейрореабилитации и борьбы со стрессами может служить *Мезо-Форте терапия*. Выявлено, что ее применение оптимизирует нейрогормональный фон, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию межнейронных связей и оптимизирует настроение.

Хорошие перспективы у *робототехнической музыкотерапии*. В качестве пилотного проекта мы разработали автономного робота, который способен общаться с детьми и взрослыми, определять эмоциональное состояние собеседника и подбирать нужную программу лечебной музыки. Использование функции телемедицины дает возможность проводить дистанционные сессии музыкотерапии, включая активные методы, что особенно актуально в периоды эпидемий и пандемий [25].

В клинических исследованиях показана эффективность методов научной музыкотерапии при лечении различных дисфункций и патологических состояний: *стресса, утомления, эмоционального выгорания, неврозов, задержки психического развития, расстройств поведения,*

психосоматических нарушений, заболеваний органов дыхания и др. (Шушарджан С.В., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С., 1993-2023).

Выявлено, что программы рецептивной музыкотерапии, сопровождающие творческий процесс, например рисование, повышают креативность и благотворно влияют на психологическое состояние детей.

Таким образом, очевидно, что научная музыкотерапия располагает многофункциональным лечебно-профилактическим ресурсом, который совершенно необходимо использовать в школьной среде.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ МУЗЫКО-АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

Введение. *Виртуальная музыка-арт-терапия (ВМАРТ)* — это инновационный метод рецептивной психокоррекции и развития личности, в котором используются два терапевтических фактора одновременно: *визуальный* (шедевры живописи) и *слуховой* (музыкальные шедевры).

Разработан набор из 8 цифровых программ на DVD, в которых использованы мировые шедевры искусства — западных и русских композиторов: В. Моцарта, Ф. Шопена, Ж. Оффенбаха, Л. Делиба, Г. Форе, П. Чайковского, А. Бородина и др., а также западных и русских художников: В. Ван Гога, К. Моне, Дж. Сарджанта, У. Тернера, Дж. Тиссо, И. Шишкина, А. Саврасова, Б. Кустодиева, В. Поленова, А. Бенуа и др.

Музыкальный и виртуальный терапевтические факторы функционируют на основе взаимного усиления (синергии) акустических и образно-цветовых алгоритмов-регуляторов.

Показания к применению ВМАРТ: психосоматические расстройства, хронические стрессы, бессонница и переутомление, депрессивные расстройства, снижение резервных возможностей организма, эмоциональные расстройства, расстройства памяти и развития личности.

Техническое обеспечение и методические особенности. ВМАРТ легко воспроизводится и требует минимум технических средств: а набор из 8 DVD-дисков с программами, DVD проигрыватель и телевизор. Этот способ подходит для небольших групп и индивидуального просмотра. Для больших групп, если трансляцию программ предполагается вести на экран в зале, необходимы также проектор и усилитель звука с колонками.

ВМАРТ может проводиться индивидуально и в группах, обязательно в

хорошо проветренном и затемненном помещении. Просмотр программ должен осуществляться в комфортном положении. Уникальные по красоте и экспрессии пейзажи, леса и поля, морские просторы, средневековые замки и яркие персонажи, закаты и восходы, времена года, все эти живописные творения словно оживают на фоне гениальной музыки.

Рекомендуется проводить 1 просмотр в день. После просмотра весьма полезно обсуждение программы, во время которого дети могут обмениваться впечатлениями. Это усиливает терапевтический эффект. Программы ВМАРТ можно смотреть ежедневно или 2–3 раза в неделю, чередуя по кругу.

Хорошо дополняют сессии ВМАРТ краткие сообщения о биографии и творчестве мастеров искусств, чьи произведения были использованы в просмотренной программе. Причем такие небольшие доклады могут делать как специалисты, проводящие ВМАРТ, так и по желанию сами дети, находящиеся на лечении в реабилитационных центрах, санаториях или клиниках. Это расширяет кругозор, вырабатывает активную жизненную позицию и повышает качество жизни в условиях длительного пребывания в лечебно-профилактических учреждениях.

Программы ВМАРТ успешно применяются в школах, где они влияют позитивно на поведение, успеваемость и общее самочувствие учащихся (рис. 3).



Рис. 3. Сессия виртуальной музыка-арт-терапии в школе

Fig. 3. Virtual music and art therapy session at school

Материалы и методы. Для подтверждения эффективности виртуальной музыка-арт-терапии у детей была обследована группа учеников младшего и среднего школьного возраста, численностью 52 человека, разного пола, с признаками эмоциональной лабильности и повышенной тревожности.

Группе в 25 человек был назначен курс ВМАРТ, составивший 8 процедур по 15-20 мин. через день. 27 детей, не получавших ВМАРТ, составили контрольную группу.

Объективизация исходного психологического состояния и его динамики осуществлялась тестами Люшера, и САН, которые проводились дважды: до начала курса виртуальной музыка-арт-терапии и после 8-й процедуры. Результаты всех исследований обрабатывались методами вариационной статистики с применением критерия Стьюдента.

Полученные результаты. В основной группе у 84 % наблюдалась положительная динамика, выражающаяся исчезновением невротических симптомов, состоянием стойкого психоэмоционального комфорта. Положительная динамика была подтверждена основными показателями шкал примененных в данном исследовании психологических тестов ($P < 0.01$).

При этом у 88 % основной группы отмечалось повышение интереса к музыке и живописи, а также эстетическое удовольствие от просмотра программ ВМАРТ. У детей контрольной группы значимой динамики в психологическом состоянии выявлено не было.

Выводы.

Виртуальная музыка-арт-терапия оказалась эффективной рецептивной цифровой технологией психокоррекции невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста.

Инновационность метода ВМАРТ и ее программ заключается не только в одновременном воздействии двумя мощными терапевтическими факторами: шедеврами живописи и музыки, но и в принципах их сочетания с учетом синергии акустических и образно-цветовых алгоритмов.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, ОСНАЩЕНИЕ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ КАБИНЕТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И МУЗЫКОТЕРАПИИ

Как было показано выше, факторами, негативно влияющими на здоровье школьников, являются: 1) стрессогенная школьная среда, 2) духовно-нравственная незрелость и эмоциональная лабильность учащихся, 3) недостаточный уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья. При этом лидерами в списке патологии школьного возраста, как было показано выше, являются респираторные и нервно-психические расстройства.

Ответом на данные вызовы должны стать *кабинеты культуры здоровья и*

музыкотерапии, оснащенные необходимым оборудованием и технологиями. При этом они не только смогут системно решать обозначенные выше проблемы, но и будут выполнять функции опорных методических центров по формированию гармонично развитой личности школьника, ориентированной на здоровый образ жизни.

Руководить работой кабинета могут *только специально подготовленные кадры*. Здесь у нас имеется фундаментальный задел в виде действующих курсов переподготовки по программам «*Психология, музыкотерапия*» и «*Клиническая психология, музыкотерапия*», которые могут проходить педагоги, психологи, музыканты, художники, врачи и представители любых других профессий, кого интересует данное направление.

Наличие *компьютеризированного рабочего места, смарт телевизора и комплекса цифровых программ музыкотерапии* позволяет успешно работать лицам без базового музыкального образования.

При этом кабинеты культуры здоровья и музыкотерапии смогут выполнять функции, направленные на системную коррекцию негативных факторов внутри учебных заведений, а именно:

- 1) формирование антистрессовой школьной среды;
- 2) профилактику стрессов и переутомления;
- 3) коррекцию невротических расстройств;
- 4) оздоровление с помощью творчества и различных видов искусства;
- 5) гармоничное духовно-нравственное развитие личности;
- 6) выработку основ культуры здоровья и навыков корректной коммуникации у детей;
- 7) освоение правил и техник здорового образа жизни.

Рассмотрим по пунктам, какими методами и подходами возможно решение поставленных задач.

1. Формирование антистрессовой школьной среды.

Программы восстановительной музыкотерапии «ЭКО». Каждая из 12 программ может применяться во время перемен, мягко озвучивая коридоры и рекреационные зоны, а также проводиться в виде групповых сессий в кабинете культуры здоровья и музыкотерапии. Лечебная музыка со звуками природы является инструментом активного формирования антистрессовой звуковой среды, снижают уровень эмоционального напряжения и тревоги. Программы «ЭКО», которые называют еще рекреационными, позитивно влияют на самочувствие и поведение школьников.

Выявлено, что нахождение в зоне их действия стабилизирует нейрогормональный фон и оказывает оздоровительно-развивающее воздействие.

Виртуальная музыка-арт-терапия. Как было показано выше, сессии ВМАРТ, являются эффективным инструментом психокоррекции и формирования комфортной антистрессовой среды. Важным следствием применения ВМАРТ, помимо стабилизации высшей нервной деятельности является развитие таких свойств личности, как эстетическое восприятие, способность анализировать произведения искусства и понимать сюжетно-эстетические особенности произведений. Таким образом, решается еще одна задача — гармоничное духовно-нравственное развитие личности.

Арт-терапевтический дизайн школьного пространства. Оформление общественных мест и зон рекреации благоприятными визуально-цветовыми образами — еще один важный элемент формирования антистрессовой школьной среды. Примером сбалансированных картин, позитивно влияющих на психологическое состояние, могут служить полотна клинического арт-терапевта, доктора медицинских наук, профессора Г.Р. Гигинейшвили.

2. Профилактика стрессов, переутомления и коррекция невротических расстройств.

Здесь рекомендуется применение программ серии «Музыка здоровья», прямо предназначенных для лечения и профилактики стрессогенных невротических расстройств с помощью прослушивания.

Программами выбора являются:

№ 1 «Антистресс & Бессонница».

№ 2 «Неврастения».

№ 4 «Психическое оздоровление и развитие».

№ 5 «Депрессия & Переутомление».

№ 8 «Терапия страха и тревоги».

Данные музыкально-терапевтические программы составлены с учетом оптимального соотношения «S», «HR» и «T» алгоритмов, что способствует смягчению невротической симптоматики и оптимизации настроения.

Назначаются 2–3 сессии рецептивной музыкотерапии в неделю по 30–45 мин, через день, общим количеством 10–15 процедур, которые могут проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

После этого рекомендуется сделать перерыв, с переключением на сессии виртуальной музыка-арт-терапии.

Установлено, что применение цифровых рецептивных технологий повышает устойчивость к стрессам, нейтрализует симптомы невротических расстройств, снижает уровень тревоги и раздражительности.

3. Оздоровление с помощью творчества и различных видов искусства.

Данный дополнительный вид деятельности кабинета культуры здоровья и музыкотерапии может выполняться в двух вариантах: а) самостоятельно специалистом при наличии у него соответствующих компетенций, либо б) *при тесном взаимодействии с педагогами школы по музыке и рисованию, в рамках их уроков.*

Музыкальное творчество.

Применение *активных методов научной музыкотерапии* является эффективным инструментом оздоровления.

Вокалотерапия является эффективным способом лечения и профилактики заболеваний органов дыхания, самой распространенной патологии в школьной среде. Показано, что регулярное применение лечебного пения способствует укреплению дыхательной системы, оптимизации высшей нервной деятельности и повышению защитных сил организма.

Игровая вокалотерапия — метод оздоровления, а также коррекции эмоционального состояния и поведения, в котором сочетаются три фактора воздействия одновременно: пение, музыка и ролевые игры.

Элементарная музыкотерапия в своей основе использует игру на доступных для ребенка музыкальных инструментах в сопровождении алгоритмически организованного аккомпанемента.

В целом методы, использующие активное музыкальное творчество, обладают не только значительным оздоровительным потенциалом. Они также улучшают функцию психических процессов, способствуют развитию личности ребенка и повышению концентрации внимания.

Активная арт-терапия.

На арт-терапевтических занятиях школьники получают возможность выразить свои эмоции, чувства с помощью рисования, лепки, создания поделок и пр. Это оздоравливает и развивает их, благотворно влияет на эмоциональное состояние. *Существенно усиливает здоровьесберегающее действие творческих сессий музыкально-терапевтический фон.*

4. Гармоничное духовно-нравственное развитие личности.

Цифровые программы музыкотерапии и музыка-арт-терапии включают в себя шедевры мирового музыкального искусства и живописи. Общение с

этим материалом, как сами методы и подходы, описанные выше, прямо или косвенно способствуют духовно-нравственному развитию личности.

5. Выработка основ культуры здоровья и навыков корректной коммуникации у детей, освоение техник здорового образа жизни.

Данные задачи решаются с помощью специальных учебных пособий и креативно выстроенных занятий, где последовательно осваиваются правила конструктивной коммуникации, основы здорового образа жизни, а также техники психосоматического оздоровления и самопомощи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Официальные статистические данные демонстрируют тревожную тенденцию к ухудшению состояния здоровья школьников России. Выявлен ряд глобальных внешних проблем, негативно влияющих на состояние здоровья детей, как-то: социально-экономические, экологические и другие вызовы современности, решение которых требует длительных усилий на государственном уровне.

Разработанная нами парадигма здоровьесбережения способна существенно улучшить ситуацию уже в краткосрочной перспективе, с помощью *комплексной коррекции деструктивных факторов внутри школ*, таких как стрессогенная среда, духовно-нравственное недоразвитие и отсутствие грамотности в вопросах здорового образа жизни самих учащихся.

Адекватным решением обозначенных выше проблем является **открытие в школах кабинетов культуры здоровья и музыкотерапии.**

Для успешного внедрения данного социально значимого проекта имеется существенный задел.

1. Спроектирована структурно–функциональная модель кабинетов культуры здоровья и музыкотерапии, как инновационного инструмента здоровьесбережения школьников.

2. Разработаны научно-методические основы проекта, а также цифровые технологии музыкотерапии и музыка-арт-терапии с подтвержденными лечебно-оздоровительными и развивающими эффектами.

3. На онлайн платформе запущены программы дополнительного профессионального образования, позволяющие готовить квалифицированных специалистов для таких кабинетов из числа педагогов, психологов и лиц с любым высшим образованием.

В 2024 году совместными усилиями на базе Казанского государственного

института культуры был создан «Инновационный центр междисциплинарных исследований социокультурных и медико-психологических ресурсов здоровья», который мог бы стать пилотной площадкой реализации данного проекта в Республике Татарстан.

Кабинеты культуры здоровья и музыкотерапии, в которых особая ставка делается на развитии ресурсов адаптации учащихся, с ориентацией на здоровый образ жизни и творчество, представляют собой новаторский инструмент, способный внести значительный вклад в психическое благополучие, развитие личности и поддержание здоровья, подрастающего поколения нашей страны.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Информация об авторах:

Шушарджан Сергей Ваганович, доктор медицинских наук, профессор, ректор Академии восстановительной медицины, клинической психологии и музыкальной терапии, e-mail: medart777@yandex.ru, ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-0945-7704>

Вклад авторов:

Автор подтверждает соответствие своего авторства, согласно международным критериям ICMJE.

Конфликт интересов:

Автор декларирует отсутствие других явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

Источник финансирования:

Данное исследование не было поддержано никакими внешними источниками финансирования.

Этические утверждения:

Не применимо.

Согласие на публикацию:

Не применимо.

ADDITIONAL

Information about the authors:

Sergey V. Shushardzhan, Doc. Sci. (Med), Professor, CEO «Academy of Rehabilitation Medicine, Clinical Psychology and Music Therapy» E-mail: medart777@yandex.ru, ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-0945-7704>

Author's contribution:

The author confirms his authorship according to the ICMJE criteria.

Source of funding:

This study was not supported by any external sources of funding.

Disclosure:

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Ethics Approval:

Not applicable.

Consent for Publication:

Not applicable.

Список литературы / References

1. Кулакова Е.В.¹, Богомолова Е.С.², Бадеева Т.В.², Кузмичев Ю.Г.² Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости. *Медицинский альманах*. 2015; 2:74-76. [Kulakova E.V.¹, Bogomolova E.S.², Badeeva T.V.², Kuzmichev Yu.G.² Morbidity of school-age children in a large city according to admission data. *Medical almanac*. 2015; 2:74-76.] (In Russian).
2. РОССТАТ. Здравоохранение в России [Электронный ресурс] URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooxran_2023.htm [ROSSTAT. Healthcare in Russia (Electronic resource)] (In Russian). Available at: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooxran_2023.htm
3. Макарова, Л.П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л.П. Макарова, А.В. Соловьев, Л.И. Сыромятникова // *Молодой ученый*. 2013; 12 (59):494-496. [Makarova L.P. Current problems in the formation of schoolchildren's health / L.P. Makarova, A.V. Soloviev, L.I. Syromyatnikova // *Young scientist*. 2013; 12(59):494-496.] (In Russian).
4. Зорина, И.Г. Здоровье школьников: монография / И.Г. Зорина, А.В. Кокшаров, В.В. Макарова. Челябинск: ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, 2020. 150 с. [Zorina, I.G. Health of schoolchildren: monograph / I.G. Zorina, A.V. Koksharov, V.V. Makarova. Chelyabinsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education South Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, 2020. 150 p.] (In Russian).
5. Устав Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]

URL: <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution>
 [Charter of the World Health Organization (Electronic resource)] (In Russian).
 Available at: <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution>

6. Чайка Л.Н. Здоровьесбережение детей как проблема российского общества // *Ученые записки ЗабГУ Сер. Философия. Культурология. Социология. Социальная работа.* 2016; 11(3):40-48. [Chaika L.N. Preserving the health of children as a problem of Russian society // *Scientific notes of ZabSU Ser. Philosophy. Culturology. Sociology. Social work.* 2016; 11(3):40-48.] (In Russian).
7. Макарова В.В.¹, Зорина И.Г.² Невротические расстройства и расстройства поведения современных школьников. // *Непрерывное медицинское образование и наука.* 2022; 17(2):20-26. [Makarova V.V.¹, Zorina I.G.² Neurotic disorders and behavioral disorders of modern schoolchildren. *Continuing medical education and science.* 2022; 17(2):20-26] (In Russian).
8. Абраменкова В.В. Игра и игрушка наших детей: забава или пагуба? Современный ребенок в игровой цивилизации. М., Даниловский благовестник, 2001. 144 с. [Abramenkova V.V. Our children's games and toys: fun or harm? A modern child in a gaming civilization. М., Danilovsky blagovestnik, 2001. 144 p.] (In Russian).
9. Марушкин Д.В. Неврозы у детей и подростков: учебно-методическое пособие. Волгоград: изд-во ВолГМУ, 2007. 45 с. [Marushkin D.V. Neuroses in children and adolescents: educational and methodological manual. Volgograd: VolSMU publishing house, 2007. 45 p.] (In Russian).
10. Гришкина М.Н., Гуляева Н.В., Акжигитов Р.Г., Герсамия А.Г., Меньшикова А.А., Фрейман С.В., Гехт А.Б. Влияние детского стресса на формирование психических расстройств во взрослом возрасте // *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* 2015; 115(12):169-176. [Grishkina M.N., Gulyaeva N.V., Akzhigitov R.G., Gersamiya A.G., Menshikova A.A., Freiman S.V., Gekht A.B. The influence of childhood stress on the formation of mental disorders in adulthood // *Journal of Neurology and Psychiatry named after. S.S. Korsakov.* 2015; 115(12):169-176.] (In Russian).
11. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. Москва, 2000. 496 с. [Alexandrovsky, Yu.A. Borderline mental disorders / Yu.A. Alexandrovsky. Moscow, 2000. 496 p.] (In Russian).
12. Петрова Н.Ф., Горовая В.И. Современная школа и проблема здоровья

- учащихся // *Успехи современного естествознания*. 2005; 11:73-75. URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541> (дата обращения: 06.06.2024). [Petrova N.F., Gorovaya V.I. Modern school and the problem of student health // *Advances in modern science*. 2005; 11:73-75.] (In Russian).
13. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. М., Изд-во Института психотерапии, 2000. 112 с. [Igumnov S.A. Psychotherapy and psychocorrection of children and adolescents. M., Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2000. 112 p.] (In Russian).
 14. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. М., 1994. 170 с. [Shushardzhan S. V. Health by notes. M., 1994. 170 p.] (In Russian).
 15. Шушарджан С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека: дис.... канд. мед. наук. М.: РУДН, 1996. 146 с. [Shushardzhan S.V. Physiological features of the impact of vocal therapy on the human body: dissertation... cand. honey. Sci. M.: RUDN, 1996. 146 p.] (In Russian).
 16. Искусствотерапия / Мартинсоне К. [и др.]; пер. с латыш. А Карповой. СПб.: Речь, 2014. 352 с. [Art therapy / Martinsone K. [et al.]; lane from Latvian by A. Karпова. St. Petersburg: Rech, 2014. 352 p.] (In Russian).
 17. Самсонова Г.О., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С. Методы музыкальной терапии в программах восстановительного лечения детей с невротическими и поведенческими расстройствами // Сборник тезисов I Международного Конгресса «Санаторно-курортное лечение». М., 2015. С. 536-538. [Samsonova G.O., Eremina N.I., Shushardzhan R.S. Methods of music therapy in rehabilitation programs for children with neurotic disorders and behavioral disorders // Collection of abstracts of the 1st International Congress «Sanatorium and Resort Treatment». M., 2015. pp. 536-538.] (In Russian).
 18. Эми Бакос. Арт-терапия в АСТ. Креативный подход к терапии принятия и ответственности. Перевод: Белоковская В.А. М.: Изд. Вильямс, 2023. 272 с. [Amy Bakos. Art therapy in AST. A creative approach to acceptance and responsibility therapy. Translation: Belokovskaya V.A. M.: Publishing house. Williams, 2023. 272 p.] (In Russian).
 19. Еремина Н.И. Детская музыка-арт-терапия / Н.И. Еремина; под ред. С.В. Шушарджана. — М.: КнигИздат, 2024. - 236 с. [Eremina N.I. Children's music and art therapy / N.I. Eremina; edited by S.V. Shushardzhan. - M.: KnigIzdat, 2024. - 236 p.] (In Russian).

20. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки. *Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии*. 1916; (4): 105–124. [Bekhterev V.M. Issues related to the treatment and hygienic significance of music 1916; (4): 105–124.] (In Russian).
21. Догель И.М. Влияние музыки и цветов спектра на нервную систему человека и животных. Казань, Типолитография Императорского университета, 1898. 141 с. [Dogel I.M. The influence of music and the colors of the spectrum on the nervous system of humans and animals. Kazan, Tipolitografiya Imperatorskogo universiteta, 1898. 141 p.] (In Russian).
22. Разумов А.Н., Шушарджан С.В. Методы музыкальной терапии (пособие для врачей). М., изд. РНЦВМ и К МЗ РФ, 2002. 29 с. [Razumov A.N., Shushardzhan S.V. Music therapy methods (a manual for doctors). Moscow, izd. RNCVM i K MZ RF, 2002. 29 p.] (In Russian).
23. Шушарджан С.В. Медицина и искусство: парадигма синергии // *Медицина и Искусство*. 2023; 1(1):10-33. DOI: <https://doi.org/10.29039/2949-2165-2023-1-1-10-33>. [Shushardzhan S.V. Medicine and art: the paradigm of synergy. *Medicine and Art*. 2023; 1(1):10-33.] (In Russian). DOI: <https://doi.org/10.29039/2949-2165-2023-1-1-10-33>
24. Шушарджан С.В., Еремина Н.И., Гигинейшвили Г.Р., Гилевич М.Ю., Гордеева Т.Ю. Мобильное приложение «My Energy Stream» как цифровая технология рецептивной музыкотерапии невротических расстройств, связанных со стрессом // *Традиционная медицина*. 2022; 4(70):49-54. DOI: [10.54296/18186173_2022_4_49](https://doi.org/10.54296/18186173_2022_4_49) [Shushardzhan S.V., Eremina N.I., Gigineishvili G.R., Gilevich M.Yu., Gordееva T.Yu. Mobile application “My Energy Stream” as a digital technology for receptive music therapy for neurotic disorders associated with stress // *Traditional Medicine*. 2022; 4(70):49-54.] (In Russian). DOI: [10.54296/18186173_2022_4_49](https://doi.org/10.54296/18186173_2022_4_49)
25. Shushardzhan S.V., Petoukhov S.V. (2020) Engineering in the Scientific Music Therapy and Acoustic Biotechnologies. In: Hu Z., Petoukhov S., He M. (eds) *Advances in Artificial Systems for Medicine and Education III*. AIMEE 2019, vol 1126, p.273-282. Springer, Cham.