

Обзоры и лекции / Reviews and lectures

УДК 78.378.614

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДИРИЖЕРА

Додонова С.Г.

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
Казань, Россия*

Аннотация

Настоящая публикация исследует педагогические стратегии психоэмоциональной регуляции в рамках профессиональной деятельности дирижеров. Анализируются специфические проявления эмоциональной реактивности дирижера, включая его мимику, взгляд, харизму и способность к синергии, которые играют ключевую роль в установлении контакта с оркестром и аудиторией. Трансляция художественного содержания музыкальных произведений через творческое исполнение и интерпретацию представляет собой результат значительных трудозатрат и высокой степени ответственности со стороны руководителя музыкального коллектива. Подчеркивается важность педагогических подходов к формированию у начинающих дирижеров компетенций, направленных на поддержание психофизического благополучия еще на стадии обучения. На примере практической работы классе дирижирования вуза предлагаются техники, способствующие развитию резистентности к стрессорам и обеспечению физической готовности к будущим профессиональным нагрузкам.

Ключевые слова: психика, эмоция, регуляция, стресс, резистентность, дирижирование, образное мышление, музыкальный репертуар, здоровьесбережение, подготовка в классе

HEALTH-SAVING PEDAGOGICAL APPROACHES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A CONDUCTOR

Svetlana G. Dodonova

Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia

Abstract

The present publication explores pedagogical strategies for psycho-emotional

regulation within the framework of the professional activities of conductors. Specific manifestations of the conductor's emotional reactivity are analyzed, including his facial expressions, gaze, charisma and ability to synergize, which play a key role in establishing contact with the orchestra and the audience. The translation of the artistic content of musical works through creative performance and interpretation is the result of significant labor costs and a high degree of responsibility on the part of the musical collective head. The importance of forming competencies among novice conductors aimed at maintaining their psychophysical well-being at the stage of professional training is especially emphasized. On the example of pedagogical practice in the conducting class at the university, methodological approaches and techniques are proposed that contribute resistance to stressors and the provision of physical readiness for future professional loads.

Keywords: psyche, emotion, regulation, stress, resistance, conducting, imaginative thinking, musical repertoire, health preservation, classroom preparation

ВВЕДЕНИЕ

Долголетие дирижеров является общеизвестным фактом. Однако в рамках данной весьма ответственной и стрессогенной профессии критически важной является способность эффективно управлять своими эмоциями и чувствами для поддержания как психического, так и физического здоровья.

В современной методической литературе по дирижированию преимущественное внимание уделяется особенностям мануальной техники, могут встречаться рекомендации по устранению мышечных зажимов, приводятся приемы исполнения, разбор, интерпретации того или иного произведения. Однако вопросы эмоциональных перегрузок и стрессов, негативно влияющих на здоровье дирижеров, остаются вне поля зрения.

В свою очередь проблема сохранения здоровья современного человека, и не только творческой профессии, в последнее время стала особо актуальной. Это связано, прежде всего, с развитием индустриализации современного общества, требующей большой активности и инициативы от человека, ресурс которого не безграничен.

Таким образом, определилась цель данной работы — рассмотреть общие понятия по эмоциональной отзывчивости дирижера на музыку и на примере работы в классе дирижирования в вузе проанализировать некоторые подходы к способам здоровьесбережения.

Специфические особенности проявлений эмоциональности дирижера в процессе его профессиональной деятельности

Эмоции дирижеру необходимы для передачи содержания музыки слушателям. Дирижер руководит художественной стороной произведения при помощи фантазии, образного мышления, воображения, через выразительные жесты раскрывает содержание музыки, ее определенный образ, драматургию и т.д. Перед дирижером стоит задача, используя всю совокупность технических приемов, придать своему жесту образную конкретность. Приемы, которыми он этого достигает, называют образно-выразительными [1]. К ним относятся и эмоции дирижера — способность волевого воздействия на коллектив исполнителей. При отсутствии эмоционального заряда жест будет беден и невыразителен. Однако движения дирижера индивидуальны, они напрямую зависят от музыкальных и физических способностей. Встречаются дирижеры с ярко выраженной эмоциональной жестикуляцией, с мало эмоциональными жестами, либо вовсе не выразительными движениями рук. Рассмотрим каждую категорию и попытаемся разобраться в причинах такого разнообразия.

1. Внутренняя скованность и стеснительность. Дирижер обладает врожденными сильными чувствами, но не может ярко их проявлять. И лишь практика и мастерство помогают ему преодолеть скованность и раскрыть свой потенциал.

2. Бедная фантазия, воображение, музыкальное представление. Данный недостаток может быть преодолен путем целенаправленной работы над созданием музыкально-образных представлений, способствующих возникновению эмоциональной отзывчивости и выразительности. В педагогической практике обычно, эмоциональная отзывчивость развивается параллельно с развитием музыкального образного мышления, воображения и дирижерской техники. Иногда, отсутствие эмоционального жеста может компенсироваться большой волей, глубоким внутренним состоянием дирижера. Например, Е.А. Мравинский, несмотря на сдержанность и некоторую сухость его дирижерских движений, мастерски доносил замысел и характер музыки благодаря своей выдающейся внутренней культуре, широте мышления и интеллекту.

3. Чрезмерная эмоциональность. Избыточная эмоциональность дирижера, особенно в состоянии нервного возбуждения, может привести к дезорганизации оркестра и снижению качества исполнения. Однако в

отдельных случаях подобное поведение может быть оправдано, если оно продиктовано содержанием произведения и направлено на усиление выразительности в звучании. Если же чрезмерная эмоциональная жестикуляция не соответствует музыке, то исполнение будет выглядеть неряшливо, неорганизованно, от которой быстро устает оркестр и слушатель. «Эмоциональность вообще», не связанная конкретно с характером эмоций данного музыкального образа, не может рассматриваться как положительное явление, способствующее художественности исполнения. Задача дирижера – отражать разные эмоции разных образов, а не свое состояние» [1].

Устранить данные недостатки можно через соответствующее педагогические подходы и воспитание. Ключевым методом здесь выступает формирование музыкально-слуховых представлений, способствующих более глубокому и объективному осмыслению музыкального содержания. Определенная эмоция и жест формируется под характер и образ музыки, т.е. рождаются из самой музыки.

Задача педагога помочь ученику-дирижеру, научиться, не только улавливать поток звуков, направляя и развивая в нужной динамике и темпе, но и воображать образ, наполнить его чувствами, сделать жест по-настоящему эмоциональным, раскрывая тем самым композиторский замысел. Это настоящее искусство, которое достигается благодаря отточенному мастерству.

Чем выше техническое совершенство и гибкость дирижера, тем более гладко проходит процесс управления оркестром и взаимодействие с аудиторией.

Значение мимики и взгляда дирижера

Известно, что большую роль в управлении оркестром имеет мимика и взгляд дирижера, которые являются частичным отражением эмоций, возникающих во время исполнения, его намерений. Необходимо отметить, что не у каждого дирижера лицо достаточно выразительное от природы, хотя в той или иной степени ощущение музыки всегда отражается в мимике. Развитие мимических навыков, как правило, не входит в арсенал педагогических приемов. Например, К.С. Станиславский касаясь практики театрального искусства отмечал следующее: «Учить мимике нельзя, так как от этого разовьется неестественная гримаса. Мимика получается сама собой, естественно, через интуицию от внутреннего переживания» [2].

Возможно, для актерской профессии это справедливо. Однако в

психологии и научной музыкотерапии подчеркивается важность развития навыков мышечного контроля и невербальных способов самовыражения [3, 4, 5]. Это можно напрямую применить и к работе дирижера, поскольку выразительность его мимики и взгляда играет решающую роль в установлении контакта с оркестром.

Взгляд дирижера — этот визуальный сигнал, который помогает музыкантам ориентироваться, указывая на вступления тех или иных инструментальных групп оркестра, отдельного инструмента – соло, а также информирует о предстоящих изменениях в динамике и темпе.

Визуальная коммуникация дирижера с оркестром проявляется в том, что перед любым вступлением он естественным образом обращает взгляд на музыкантов, предупреждая их о важном моменте. Перед началом игры он непременно охватывает взглядом весь оркестр, объединяя, таким образом, его в единое целое. В результате глубокого проникновения в суть исполняемой музыки, мимика и взгляд дирижера становятся неотъемлемыми спутниками эмоционального исполнения, обеспечивая выразительность его дирижирования.

Харизма и эмоциональность дирижера, как ключевые элементы успешного исполнения

Способность дирижера к харизматическому воздействию приобретает все большую значимость, особенно в процессе кропотливой работы над музыкальной интерпретацией. Несомненно, высокий профессионализм оркестра и дирижера — основа качественного звучания, но харизма придает исполнению особую глубину и выводит его на новый уровень.

Бытует мнение, что для высококлассного музыкального исполнения достаточно лишь мастерства оркестра и, соответственно, дирижера. Это утверждение кажется неоспоримым. Однако когда концертмейстера виолончельной группы Большого театра спросили о том, как Е.Ф. Светланов воздействует на музыкантов когда стоит за дирижерским пультом, во время исполнения русской оперной классики, он ответил: «Он нас гипнотизирует» [6].

Это качество, которое можно охарактеризовать как харизму, является важным качеством дирижера и может проявляться независимо от конкретных жестов.

Движения дирижера могут быть как активными, динамичными, так и достаточно сдержанными, вспомним исполнения Е.А. Мравинского, который

словно «гипнотизировал» исполнителей и слушателей, погружая в мир музыки.

Трактовки музыки современного дирижера Теодора Курентзиса часто вызывают споры и сомнения, но нельзя не признать, что он музыкант высочайшего уровня и обладает той самой заветной харизмой. «Она, в частности, проявляется тогда, когда Курентзис стоит за пультом недавно организованного им оркестра «Утопия», состоящего чуть ли не из более ста музыкантов – европейцев, американцев, австралийцев. Поразительно, как Курентзис ухитряется за несколько репетиций создать из гигантского организма единое целое, беспрекословно подчиняющееся ему» [6].

Невозможно остаться равнодушным к творческой интерпретации музыки Ашером Фишером, современным дирижером, чья работа вызывает искреннее восхищение. Его образное мышление, богатая фантазия позволяют ему находить новаторские решения в раскрытии драматургии произведений. Это подлинное искусство мастера, чьи триумфальные выступления по всему миру вдохновляют молодых дирижеров. В этом проявляется его сильная харизма.

Очевидно, что для успешного управления творческим коллективом харизма выступает как неотъемлемое качество. Она, опираясь на эмоциональную составляющую, наделяет лидера волевыми и убедительными чертами, что способствует его эффективной работе с командой.

На эмоциональную силу и выразительность дирижера можно посмотреть и с позиции культурологи, где неоднократно ставится проблема «человек и музыка», понимаемая как отношение между антропологической энергии и энергии музыки: «Таким образом, музыка, понятая как синергия, неизбежно оказывается и коммуникацией, и практикой для себя» — пишет Л.М. Грибанова [7]. В рамках изучения человека и общества, ученые акцентируют внимание на взаимосвязи эмоций, интуиции и процессов самоорганизации, используя для описания последних термин «синергетика» (также является необходимым качеством для дирижера), которая исследует триаду сущностей: «рацио – эмоцио – интуицию» [8].

Следовательно, дирижер, с помощью музыки, самоорганизуясь, начинает коммуницировать с оркестром и публикой. Глобальное понимание самоорганизации, по мнению ученых, указывает на ее жесткий характер. Это влечет за собой потенциальную замену специалистов в сферах обслуживания и управления, ранее считавшихся творческими, компьютерными системами и

искусственным интеллектом (ИИ). Пример робота-дирижера, чье выступление широко освещалось в СМИ, иллюстрирует эту тенденцию. Однако, несмотря на технологический прорыв, было отмечено механистическое исполнение робота.

Это вызвало дискуссию о необходимости эмоционального и духовного аспекта в музыке, а также о роли дирижера как активного управляющего оркестром, а не пассивного исполнителя. Робот больше походил на танцора или хореографа, поскольку он двигался под музыку, а не вел за собой оркестр, как это делает настоящий дирижер. Программа не может передать то, что делает нас людьми: наше отношение, мимику, взгляд, харизму и волю — все то, что связано с эмоциями.

Именно эмоциональное начало лежит в основе творческого исполнения, и трактовки музыки, проецируясь на слушателя в виде импульса. В связи с этим, «живое» дирижирование сохраняет свою актуальность, а качественная профессиональная подготовка дирижеров в учебных заведениях необходима и критически важна.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Педагогическая работа в классе дирижирования выстраивается по определенным методикам, разработанным отечественными корифеями дирижерского искусства еще в XX в.: И.А.Мусиным [1], М.М. Канерштейном [2], А.П. Ивановым-Радкевичем [9], К.П. Кондрашиным [10], и другими.

Именно они стали создателями отечественной школы дирижирования, которая получила мировую известность. Не случайно Теодор Курентзис, грек по происхождению, в 1994 году оставил свой оркестр в Афинах и переехал в Россию, в Санкт-Петербург, чтобы учиться в консерватории у дирижера Ильи Александровича Мусина.

Действующие педагоги-дирижеры, на основе уже разработанных и апробированных технологий, адаптируют некоторые из них к современному поколению учащихся.

Обучение дирижированию — это процесс творческий, но трудоемкий и энергозатратный.

В данной работе мы рассмотрим особенности учебного процесса в классе дирижирования в вузе, предложим ряд методических рекомендаций, направленных на формирование у студентов навыков психоэмоциональной саморегуляции. Эти навыки, в свою очередь, играют ключевую роль в

успешной профессиональной деятельности дирижера и способствуют сохранению его здоровья.

Основанием для данной работы явились методические наработки, собственный педагогический опыт работы в вузе в классе дирижирования. Методами исследования стали: анализ, синтез, интерпретация, метод аналогий, обобщение.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Профессиональный дирижер оказывает сильное эмоциональное воздействие как на исполнителей — оркестр, так и на слушателей, что может быть истощающим. Студент, работая с концертмейстером и экзаменаторами (во время экзамена/зачета), на первый взгляд, тратит меньше энергии. Но, в отличие от опытного дирижера, он еще не умеет достаточно адекватно контролировать исполняемую музыку, руководить концертмейстером и эффективно управлять эмоциями. В связи с этим педагогу необходимо уделять особое внимание формированию у студента следующих качеств и компетенций:

1) *Умение проявлять нужные эмоции.* Для этого учащийся должен понимать музыку, которой дирижирует, знать стиль композитора, характер произведения и его основные характеристики: музыкальную форму, фактуру, состав оркестра, тональный план, динамическое строение, штрихи, фразировку и т.д.

Указанные элементы формируют художественный образ произведения, исходя из которого, определяется исполнительский жест, т.е. ставятся определенные технические задачи на освоение того или иного приема и выразительность исполнения. Понятие «выразительное» подразумевает эмоциональную и музыкальную составляющие исполнения. *Задача педагога — регулировать степень эмоциональности дирижирования.*

Избыток эмоциональности быстро утомляет ученика, а недостаток — порождает небрежность, отстраненность, безразличие. Поэтому контроль педагога здесь незаменим.

Ученик должен научиться передавать свои замыслы и видение концертмейстеру, который, имитируя оркестр, помогает ему подготовиться к будущей работе с коллективом.

2) *Формирование психологической устойчивости к стрессу* — ключевой аспект подготовки дирижера. В процессе обучения дирижерскому искусству

особое внимание уделяется развитию стрессоустойчивости. Будущие дирижеры должны быть готовы к тем вызовам, которые связаны с управлением оркестром, подготовкой концертов и ответственностью за музыкальное исполнение.

Период обучения также характеризуется стрессовыми моментами, преимущественно связанными с экзаменами и публичными выступлениями (мастер-классы, открытые уроки).

Педагогу рекомендуется в целях снижения тревожности ученика, помочь ему сконцентрироваться на сути произведения, основных задачах и ключевых моментах, без детального разбора всей музыки.

В будущем, дирижер сам будет определять для себя приоритеты — собственная презентация или презентация оркестра, конкретного произведения или всей стратегии выступления и т.д.

3) *Воспитание профессиональной самоорганизации и инициативности.* Дирижер, помимо исполнительской нагрузки, исполняет роль руководителя, который несет ответственность за всю организацию процессов, осуществляемых в оркестре: подбор музыкантов, определение программы выступления, выработка концепции концерта, концертный план — годовой, тематический и т.д. Все это создает дополнительную профессиональную нагрузку.

Задача педагога — организовать подготовку студента к выпускному экзамену по дирижированию с оркестром, развивая его самостоятельность в следующих аспектах: выбор репертуара (по согласованию с педагогом), аранжировка или оркестровка одного произведения из программы, составление графика репетиций и подбор солистов. Выполнение этих комплексных заданий не только увеличивает объем учебной работы, но и закладывает фундамент для будущей профессиональной самостоятельности выпускника, формируя характер руководителя- организатора.

4) *Развитие физической выносливости.* Дирижерская деятельность требует значительных физических затрат, поэтому в процессе обучения необходима всесторонняя физическая подготовка.

Это включает специальные упражнения для развития дирижерской техники, как на занятиях, так и дома, а также общую физическую культуру для укрепления мышц рук, ног и корпуса.

Педагог должен уже на начальном этапе обучения уделять особое внимание, правильной постановке дирижерского аппарата, контролируя

свободное движение рук (плеча, предплечья, кисти), осанку и положение плечевого пояса. Важно своевременно выявлять и устранять мышечные зажимы, которые могут возникнуть как следствие игры на инструменте, и постоянно следить за их отсутствием на протяжении всего обучения.

Очень важна психологическая поддержка учащегося со стороны педагога, который находит время для отдыха во время работы в классе на несколько минут, а также рекомендует чаще бывать на свежем воздухе, отвлекаться походом на различные мероприятия художественного содержания и т.д. Педагогу необходимо донести до студента, что обучаясь в вузе, он несет ответственность за свою учебу в целом. Это также помогает вырабатывать контролировать свои эмоции не только в процессе дирижирования, но и при общении вне класса и вуза.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предложенные рекомендации открыты для инновационных интерпретаций. При системной работе они способны выработать определенный механизм самоорганизации и внутреннего контроля у учащегося, что является немаловажным качеством для борьбы со стрессом. Необходимо отметить рекомендательный характер указанных приемов и методов, некоторые из них субъективны, применяются индивидуально, в зависимости от способностей каждого студента и не умоляют достоинств иных разработок педагогов соответствующего профиля, которые обращают внимание на здоровье обучающегося. Все это, несомненно, отрабатывается с помощью музыкального материала – главного средства в обучении.

Важная роль в здоровьесбережении дирижера отводится умению управлять своей эмоционально-чувственной сферой, а также обусловлена грамотным подбором исполнительского репертуара и поэтапного подхода к работе.

- Музыкальные произведения в классе дирижирования подбираются с учетом расширения музыкального кругозора учащегося через освоение произведений различных стилей и жанров средствами дирижерского анализа и навыков.

- Овладение выразительными приемами дирижирования, средствами выразительности, которые отражают художественное содержание музыки, начинается уже с первого семестра. Эти приемы, призванные передавать художественное содержание музыки, развиваются от простейших элементов

к более сложным.

Таким образом, эмоциональная выразительность дирижера формируется параллельно с освоением базовых техник (постановка аппарата, освоения основных схем тактирования) и становится одной из ключевых целей подготовки в классе.

- По мере роста мастерства исполнителя, совершенствования дирижерской техники и повышения общей профессиональной культуры, произведения усложняются, каждое из которых определяет следующий этап освоения.

- В учебном процессе, при выборе программы исходить не только из способностей студента, при этом учитывая его психологические характеристики, личностные особенности и специфические особенности профессии дирижера [11].

Так ученым-исследователем С.В. Шушарджаном разработана система подбора музыкального репертуара в терапевтических целях с указанием предпочитаемых тональностей музыки для каждого типа темперамента, а также с учетом регулирующего антистрессового музыкального репертуара с целью коррекции и профилактики стрессов [12, 5].

В этой связи—при выборе программы, по возможности, следует учитывать их терапевтическую и алгоритмическую составляющую. Безусловно, это потребует от педагога дополнительных затрат времени и сил.

Однако если музыка будет использоваться не только для достижения учебных целей, но и для поддержания здоровья и эмоционального благополучия студентов, то итоговая эффективность образовательного процесса существенно возрастет.

ВЫВОДЫ

1. На этапе становления молодых дирижеров, преподавателям важно сосредоточиться на формировании ключевых навыков, способствующих их профессиональному росту и эмоциональному комфорту. К ним относятся:

✓ *Дирижерское мастерство*: Способность оживлять музыкальные идеи, передавать чувства через жесты и уверенно руководить оркестром.

✓ *Выразительность движений*: Точные и осмысленные движения рук, которые четко доносят музыкальные замыслы дирижера.

✓ *Тонкий музыкальный слух*: Способность воспринимать и анализировать все нюансы музыки, включая высоту звука, ритм, мелодию, гармонию, тембр и громкость.

✓ *Профессиональная самоорганизация и инициативность*: Умение самостоятельно планировать свою работу и проявлять активность.

✓ *Стремление к совершенствованию*: Активное обучение, самообразование и целенаправленная работа над собой для постоянного роста.

2. Для эффективной подготовки дирижеров, педагогам рекомендуется использовать специальные методические приемы и техники, способствующие снижению стресса и повышению стрессоустойчивости студентов. Ключевыми элементами такой работы являются: формирование позитивной образовательной атмосферы, включающей в себя продуманный выбор репертуара с учетом его терапевтического и композиционного значения, а также поэтапное освоение учебного материала (без перегрузки). Неопределима также роль психологической поддержки со стороны педагогического состава.

3. Чтобы успешно справляться с профессиональным стрессом, необходима продуманная стратегия, которая включает в себя: полноценный отдых, рациональное питание, отказ от деструктивных привычек и развитие навыков эмоциональной регуляции.

Исходя из вышеизложенного, представляется крайне важным уделять внимание формированию у студентов базовых представлений о культуре здоровья и обучению методам здоровьесбережения. Эти цели достигаются посредством использования специализированных образовательных материалов и тщательно спланированных учебных мероприятий, в рамках которых студенты последовательно осваивают принципы конструктивного взаимодействия, базовые аспекты здорового образа жизни, а также методики психосоматического оздоровления и самопомощи [5].

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Информация об авторе:

Додонова Светлана Геннадьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры вокального и инструментального исполнительства Казанского государственного института культуры. E-mail: dodonova_1603@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-9082-4788

Вклад автора:

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 author:

Svetlana Gennadyevna Dodonova — candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of vocal and instrumental performance of the Kazan State Institute of Culture.

E-mail: dodonova_1603@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-9082-4788

Author Contribution: The author confirms the compliance of their authorship with the ICMJE international criteria.

Conflict of Interest:

The author declares no other obvious or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Funding source:

This study was not supported by any external funding sources.

Ethical approvals:

Not applicable.

Consent for publication:

Not applicable.

Список литературы/References

1. Мусин И.А. Техника дирижирования. - Л.: «Музыка», 1967. 352 с. [Musin I.A. Conducting technique. - Leningrad: «Music», 1967. 352 p.] (In Russian).
2. Канерштейн М.М. Вопросы дирижирования. - М.: «Музыка», 1972. 255 с.[Kanershtein M.M. Conducting issues. - Moscow: "Music", 1972. 255 p.] (In Russian).
3. Гордеева Т.Ю. Музыкальный коррекционно-оздоровительный тренинг с

элементами импровизации. Методические рекомендации – Казань: Медицина, 2023. - 32 с. [Gordeeva T.Yu. Musical correctional and health-improving training with elements of improvisation. Methodical recommendations Kazan: Medicine, 2023. - 32 p.] (In Russian).

4. Еремина Н.И. Научная музыкотерапия в коррекции и профилактике стрессов: передовые методы и технологии // Медицина и Искусство. 2023. №. 1. С. 48-65. DOI: <https://doi.org/10.29039/2949-2165-2023-1-1-48-65>. [Eremina N. I. Scientific music therapy in the correction and prevention of stress: advanced methods and technologies // Medicine and Art. 2023. No. 1. p. 48-65.]. (In Russian). DOI: <https://doi.org/10.29039/2949-2165-2023-1-1-48-65>.

5. Шушарджан С. В. Кабинеты культуры здоровья и музыкотерапии в рамках новой парадигмы здоровьесбережения системы школьного образования // Медицина и Искусство. 2024. №. 2. С. 9-30. DOI: <https://doi.org/10.60042/2949-2165-2024-2-2-9-30> [Shushardzhan S. V., Health culture and music therapy rooms within the framework of the new health-preserving paradigm of the school education system // Medicine and Art. 2024. No. 2. P. 9-30.]. (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.60042/2949-2165-2024-2-2-9-30>

6. Нестьева М.И. Осколки и осколочки. Музыкально-театральные впечатления последнего времени. *Музыкальная академия*. 2023; 4: 198-207. DOI: 10.34690/354 [Nesteva M.I. Fragments and fragments. Musical and theatrical impressions of recent times. *Music Academy*. 2023; 4: 198-207]. (In Russian). DOI: 10.34690/354

7. Грибанова Л.М. Музыка как синергия и неклассическая модель человека. *Обсерватория культуры*. 2020; 17, 1.: 4-15. DOI: 10.25281/2072-3156-2020-17-1-4-15. [Gribanova L.M. Music as synergy and a non-classical model of man. *Observatory of Culture*. 2020; 17, 1: 4-15.]. (In Russian). DOI: 10.25281/2072-3156-2020-17-1-4-15.

8. Вольнов И.Н., Малинецкий Г.Г. Развитие культуры и императивы новой реальности. *Обсерватория культуры*. 2023; 20, 5: 452-465. DOI: 10.25281/2072-3156-2023-20-5-452-465 [Volnov I.N., Malinetsky G.G. Development of Culture and the Imperatives of the New Reality. *Observatory of Culture*. 2023; 20, 5: 452-465] (In Russian). DOI: 10.25281/2072-3156-2023-20-5-452-465

9. Иванов-Радкевич А.П. О воспитании дирижера. - М.: «Музыка», 1973. 78 с. [Ivanov-Radkevich A.P. About the education of a conductor. – Moskow: «Music», 1973. 78 p.] (In Russian).

10. Кондрашин К.П. Мир дирижера. - Л.: «Музыка», 1976. 192с. [Kondrashin

К.Р. The World of the Conductor. - Leningrad: «Music», 1976. 192 p.] (In Russian).

11. Подбор репертуара студента-дирижера с учетом его психологических характеристик и личностных особенностей. Перспективы интеграции искусства и медицины: коллективная монография. Казанский государственный институт культуры; сост. М.В.Белоусова, Т.Ю.Гордеева, Р.Р.Мирная и др. – Казань; 2024: 83-99. [Selecting a student conductor's repertoire taking into account his psychological characteristics and personality traits. *Prospects for integrating art and medicine: a collective monograph. Kazan State Institute of Culture; compiled by M.V.Belousova, T.Yu.Gordeeva, R.R.Mirnaya, et al.* – Kazan; 2024: 83-99.] (In Russian).

12. Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. - М.: изд-во «Медицина», 2005; 480с. [Shushardzhan S.V. Handbook of music therapy. - Moscow: Publishing house «Medicine», 2005; 480 p.] (In Russian).