

## МЕЛОЛИСТИКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛФК И СПОРТА

*Арпентьева Мариям Равильевна,*

*доктор психологических наук, доцент*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,*

*г. Калуга*

*Аннотация:* статья посвящена проблемам музыкальной терапии. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений музыкальной психотерапевтической поддержки в разных видах спорта и ЛФК. Метод исследования - теоретический анализ особенностей музыкальной психотерапевтической поддержки в ЛФК и различных видах спорта. Музыка помогает занимающимся, спортсменам, а также тренерам и другим специалистам, задействованным в работе со спортсменами и занимающимися, разрешать внутренние и внешние конфликты, обнаруживать зоны, нуждающиеся в развитии и развиваться, опираясь на опыт, суммированный человечеством в музыке.

*Ключевые слова:* спорт, музыка, медитация, музыкальная психотерапия, мелолистика, психологическое сопровождение спорта.

*Abstract:* The article is devoted to meditative music therapy. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints music psychotherapeutic support in sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of music psychotherapeutic support in sports. Music helps student athletes and coaches and other professionals involved in working with athletes and working to resolve internal and external conflicts, to identify areas in need of development and to develop, based on the experience summarized by humanity in music.

*Keywords:* sports, music, meditation, music therapy, melolistic, psychological support of sports.

**Введение.** Главный парадокс современной практики подготовки спортсменов – невнимание к их внутренней реальности, которая – во многом остается на том же уровне разработанности и осознанности, что и самопонимание «обычного» человека, не имеющего спортивного опыта – опыта телесных трансформаций и рекордов. Очевидно, что этот пробел способна восполнить музыка – в ее различных разновидностях и формах использования, особенно – музыкотерапия или мелолистика.

**Основная часть.** Особенно большую роль в современной музыкальной терапии играют музыка и тексты, которые можно отнести к разряду мифо-этнических и, вместе с тем философско-психологических, посвященные осмыслению жизни и ее проблем, а также места человека в мироздании, проблемам взаимодействия культур [9, с.360]. Многие музыкальные композиции и песни как чисто философские и религиозные произведения способны помочь в трудную минуту жизни [3; 4; 8]. Важно при этом чтобы музыкальная терапия пробуждала к самостоятельной духовной жизни, не пытаясь подменить ее собой, к диалогу, а не монологу [19, с.25-26]. Музыкальная терапия, таким образом, выступает как катализатор духовной жизни, развития и диалога человека и культуры [11; 13; 14; 17; 18; 20; 24; 25; 26; 32].

Как писал Р. Грейвз, хорошо подобранная антология (музыки) – это полная амбулатория для наиболее распространенных психологических и психофизических расстройств, и ею можно пользоваться как для их предотвращения, так и для лечения [5; 16].

Слушая или исполняя музыку, можно достичь глубокого и полного откровения о себе, жизни, через музыку происходит общение страдающего человека со своей внутренней силой, с миром, которые в моменты творческого озарения трансформируют человека и его отношение к себе и миру [1; 2; 16]. А. Понтвик и другие исследователи отмечают феномен психорезонанса: глубинные слои человеческого сознания резонируют со звучащими гармоническими формами и оказываются доступными для понимания.

Основной задачей музыкотерапии является проникновение в глубинную сферу личности, куда с помощью слова проникнуть невозможно [30]. Другие исследователи полагают, что под воздействием образов музыки, происходит катарсис – отреагирование психических травм, пережитых в детстве и взрослости, активизируется естественная тенденция и ресурсы к самоисцелению [7; 15; 21; 31]. Душа человека отбирает музыку, которая нужна именно ей, именно сейчас. Для того чтобы максимально эффективно использовать потенциал, возникший во время прослушивания или исполнения музыки, нужно осознать и проговорить намерение и проблему, которые хотелось бы усилить или разрешить [2].

Ряд исследований демонстрируют анальгетические и релаксирующие свойства музыкотерапии, что нашло применение при лечении хронических болевых синдромов различной этиологии, много работ посвящено успешному использованию музыки в комплексном лечении болезней нервной системы и психосоматических нарушений.

Использование музыкотерапии при лечении целого ряда заболеваний в силу эффективности, отсутствия побочных явлений и простоты, представляется высоко перспективным и доступным для широкого применения. В повседневной жизни, изобилующей трудностями и стрессами, музыкальная психотерапия служит хорошим средством профилактики нарушений и срывов, помогая людям жить, работать и быть счастливыми и успешными.

Музыка имеет неуловимые творчески организующие качества, гармонизирующие и восстанавливающие человека на многих уровнях. Эти особенности используются в медицинской практике и спорте для того, чтобы облегчить контакт, построение отношений, командное взаимодействие, самовыражение и саморазвитие. При этом лучший способ - не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение: игра на музыкальных инструментах, а также пение. Организм подстраивается под музыкальный темпоритм лучше у тех, кто занимается музыкой постоянно, например. У музыкантов, и психологическое понимание музыки у них тоньше, глубже и полнее: они могут заметить нюансы и оттенки, которые не замечают нетренированные слушатели.

Такое умение является следствием постоянного прослушивания и воспроизведения музыкальных мелодий, когда организм привыкает к их воздействию и уже лучше выбирает, что для него полезно. Музыцирующий или поющий спортсмен сам может регулировать темпоритм и громкость мелодии, в зависимости от

того, что нужно его организму в данный момент, поэтому пение – идеальный способ лечения.

На сеансах лечебной музыки возникает атмосфера доверия к жизни и себе, творческой, прогрессирующей релаксации, позволяющей снять блокады и блоки опыта, мышечные и иные «зажимы» и комплексы и т.д..

Музыкальные психотерапевты не "достають" клиента расспросами о горе или болезни, об успехах или неудачах. Для них важнее войти в музыкальный контакт с его переживаниями и представлениями, достичь психологического, нравственного и физиологического резонанса музыки и спортсмена. Часто именно это придает человеку сил в борьбе с опасениями и блокадами развития, в борьбе с травмами и срывами спортивной деятельности, с болезнями и иными недугами, помогает разобраться в себе.

Задание психотерапевта - не навязывать музыку, мелодию, но активировать, "зажечь" в спортсмене его внутреннее состояние ясности и гармонии, которое исправит все ошибки и проблемы. При музыкотерапии человека учат и направляют не внешние правила и законы, а та соматическая (телесная) реальность, которую человек забыл.

Музыка возвращает человека к его первичным переживаниям и представлениям о себе и мире, давно забытым, делает возможным, чтобы эта первичная, базовая реальность вновь начала служить поддержкой человеку. В онтопсихологической музыкотерапии («мелодистике» и «мелодансе») основная концепция строится на врожденности духовных основ человека вне зависимости от способа его самовыражения: данная терапия имеет исключительно внутреннюю направленность, а все внешние изменения возникают уже в результате ее проведения [11].

Восстановление утраченных связей с внутренним миром осуществляется через контакт с телесным «Я».

Методология большинства музыкально-терапевтических школ основывается на различии между "пониманием и "деятельностью в процессе психотерапии. Онтопсихологическая школа полагает, однако, что музыкотерапия должна носить деятельный характер и проявляться в танце, игре или пении. Непродуктивно находиться в состоянии статичности, когда необходимо высвобождение заторможенной, заблокированной энергии.

Благодаря осознанию заторможенной части телесного «Я» можно воздействовать на психоэнергетическую структуру, обуславливающую данную блокировку, и изменить ситуацию жизни и повысить успешность спортивной деятельности. Кроме того, важен отбор музыки, написанной счастливыми, духовно, психологически и физически гармоничными людьми. Онтопсихология помогает наладить внутренний диалог – «интровертность»: благодаря самостоятельному осмыслению своих глубинных пластов, в результате прогрессивного обучения «интровертности можно развивать способность целостного понимания себя, что облегчает понимание других и построение отношений с собой и миром. Только понимая себя, человек способен понять тех, кто его окружает, только понимая себя и мир можно сделать правильный выбор в соответствии с ценностными ориентирами.

Фасады и маски, зажимы и блокировки проявляются в виде навязчивого состояния, одержимости, в виде статичности, окостенелости, рассеянности движений и психических процессов, нравственного дисбаланса, в телесной, психологической и нравственной патологии человека. Тело же всегда слушает жизнь. Это – универсальный «передатчик» смысла самых простых и самых высоких уровней трансцендентности (смыслов, выходящих за границы возможного опыта, недоступных прямому пониманию), оно раскрывает самые разные связи духа, души и тела, выступает как непосредственный и яркий выразитель переживаний, представлений, инстинктов, желаний, нужд. Учиться у тела и уметь общаться с телом - означает осознать внутренние, глубоко скрытые пути к тому, чего многие люди часто не понимают.

Именно поэтому многие спортсмены часто достигают «потолка» своей успешности раньше, чем это могло бы случиться, умеют они общаться с телом, а другие люди вообще не представляют возможностей и роли тела, относясь к нему как к внешнему устройству (пренебрегая, отчуждая, игнорируя, эксплуатируя и манипулируя и т.д.). Существует интересный «эффект А.В. Моцарта» («А. Mozart effect «): разрешение трудных проблем, лечение болезней благодаря прослушиванию музыки А.В. Моцарта и иных композиций с высоким уровнем гармонии, в том числе – медитативной музыки [33].

При этом сложная, многоуровневая музыка, в которой звучат мелодии «музыки Божественных сфер» возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами психической деятельности и нравственной жизни. Напротив, излишне простая и монотонная, поверхностная и лишенная многоуровневости, навязчивая музыка может дать противоположный эффект, отупения и огрубления, вплоть до возникновения болезней. Примером медитативной музыки является музыка New Age – она не столько импровизационная, скорее выверенная, целенаправленно написанная и призванная создавать особые состояния сознания - души, позволяющие погружаться в собственный мир и открывать новое в себе и мире. Это - синтез древних традиций и современности, взгляд в далекое прошлое и будущее.

Прослушивание медитативной музыки помогает человеку освободиться от стрессов повседневной жизни, очиститься от грязи бытовых конфликтов и негативных переживаний, и представлений, расслабиться и сбросить свою психику, тело и нравственный основы своей жизни от разрушения. Центральная идея New Age, например, – это идея о том, что человечество достигло критической стадии эволюционного развития и за ней должно последовать глобальное изменение сознания людей, возвращение к гармонии, добру и красоте, пробуждение человека и человечества в целом.

Музыка помогает «отпустить» старое, проблемы и даже всю старую личность, которой, как человек думает, он является, суметь начать жить заново, ценя сам процесс и принимая как должное неподконтрольность своего будущего и приняв свое прошлое. “Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы” (Матф.6:34), - отмечает Нагорная проповедь [12].

**Выводы и перспективы применения мелодистики.** Музыкаотерапия – распространённый с древних времен психотерапевтический метод, опирающийся на целительное воздействие музыки на психологическое, физиологическое и духовное состояние человека [6; 10; 14; 20; 22; 23; 27; 28; 29]. Во время пассивной, чаще спонтанной музыкаотерапии спортсменами и занимающимися прослушиваются произведения, которые соответствуют психологическому состоянию человека.

Активная музыкаотерапия чаще целенаправленна, предполагает активное участие человека в создании, воспроизведении музыки и песен. Музыкаотерапия может быть, как активной, так и пассивной.

Однако, общая тенденция, связанная с сутью музыки, в том числе медитативной, – «активная пассивность». Физические упражнения, тренировки и лечебные занятия идеально сочетаются с музыкаотерапией, так как от занятия спортсмен должен получать хотя бы некоторое удовольствие, чтобы происходила гармонизация психической и физической деятельности.

Для спортсменов музыкаотерапия помогает справиться с различными деструктивными переживаниями и навязчивыми представлениями, спортивными и бытовыми стрессами, помогает отвлечься, заглушая различные шумы, сконцентрироваться, формирует настрой на предстоящий старт. Музыка должна для этого обладать высоким техническим качеством, а также высокой художественной и духовной ценностью.

Музыка помогает человеку стать свободным, открытым, спонтанным, раскованным, сосредоточенным и верящим в свои силы, успех, наслаждающимся своей игрой, развивающимся как спортсмен и личность.

В игровых и иных видах спорта музыкальная психотерапевтическая поддержка имеет больше возможностей, чем ограничений. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздейственным, коррекционным и развивающим потенциалами.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Айванхов О.М. Музыка и пение в духовной жизни [Текст] / О.М. Айванхов. М.: Изд. «Просвета», 1992. 20 с.

2. Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира [Текст] / М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев. Под ред. М.Р. Арпентьевой. Калуга, КГУ, 2016. 792с.

3. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки [Текст] / В.М. Бехтерев // Обзор психиатрической, неврологической экспериментальной психологии, 1916. № 1- 4. С. 124.

4. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов [Текст] / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М.: Физкультура и спорт, 1981. 165 с.

5. Брусиловский Л.С. Музыкаотерапия // Руководство по психотерапии [Текст] / Л.С. Брусиловский Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1985. — 719 с. С.256-275.

6. *Дарибазарон Э.Ч.* Самоидентификация как проблема психотерапии и медитации в контексте целостного мировоззрения [Текст] / Э.Ч. Дарибазарон // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 14. С. 31-38.
7. *Дземидок, Б.* О комическом [Текст] / Б Дземидок. М.: Прогресс, -1974. 223с.
8. *Карданова М.В.* Библиотерапия [Текст] / М.В. Карданова // Антология мировой философии: В 4-х т. М.: Мысль, 1969. Т.1. С.360.
9. *Карданова М.В.* К софийной библиотерапии [Текст] / М.В. Карданова // Библиотерапия: задачи, подходы, методы. М.: БМЦ, 2007. 305 с. С. 34-36.
10. *Катунян М.И.* Сакрально-обрядовые архетипы в современной композиции: новый синкретизм [Текст] / М.И. Катунян // Новое сакральное пространство. Духовные традиции и современный научный контекст: материалы науч. конф. М., Московск. консерватория, 2004. С.162-180.
11. *Менегетти А.* Учебник по мелодистике [Текст] / А. Менегетти. НФ "Антонио Менегетти", 2014. 182с.
12. *Миллмэн Д.* Путь мирного война [Текст] / Д. Миллмэн. Киев: София, 1997. 280с.
13. *Немеров Е.Н.* Философские аспекты медитации и молитвы как духовных практик [Текст] / Е.Н. Немеров // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 6-9. С. 15-17.
14. *Никитина Л.В.* Мыслители прошлого и настоящего о воздействии музыки на человека [Текст] / Л.В. Никитина // Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья. Сб. науч. стат. участников электронной научной конференции с международным участием [Текст] / Ред. Л.Е. Савич, С.В. Шушарджан; сост. Л.Е. Савич, А.С. Нурмухаметова. М.: Московская консерватория, 2016. С. 88-94.
15. *Огородников Ю.А.* Литература как искусство [Текст] / Ю.А. Огородникова. М.: Институт социальной и экономической интеграции, 1998. С.51.
16. *Падус Э.* Исцеляющая сила чувств [Текст] / Э. Падус. М.: Центрполиграф, 2008. 252с.
17. *Петренко В.Ф.* Медитация как психологическая практика работы с духом [Текст] / В. Петренко // Развитие личности. 2013. № 4. С. 117-130.
18. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Психологические аспекты медитации [Текст] / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 1. С. 68-96.
19. *Пруст М.* О чтении [Текст] / М. Пруст // Корабли мысли. Английские и французские писатели о книге, чтении, библиофилах: Рассказы, памфлеты, эссе. [Текст] / Сост. и посл. В.В. Кунина. М.: Книга, 1986. С. 192 -214.
20. *Хамель П.М.* Через музыку к себе. Как мы познаем и воспринимаем музыку [Текст] / П.М. Хамель. -М.: Классика-XXI, 2007. 248 с.
21. *Шушарджан С.В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма [Текст] / С.В. Шушарджан. М.: АОЗТ «Антидор»,1998. С.251.
22. *Bohm D..* Unfolding Meaning. A Weekend of Dialogue with D. Bohm [Текст] / D. Bohm. London, New York: Ark Paperbacks, 1987. 177 p.

23. Frankl V. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy [Текст] / V. Frankl. New York, NY: Plume, 2014. 176p.
24. Goleman D. The meditative mind: The varieties of meditative experience [Текст] / D. Goleman. — New York: TarcherPerigee, 1988. 214 p.
25. Kristeller J.L. Spiritual engagement as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based therapies [Текст] / J.L. Kristeller // Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger, 2010. P. 152–184.
26. Krumboltz J.D. and Chan A. Professional Issues in Vocational Psychology [Текст] / J.D. Krumboltz and A. Chan // Handbook of Vocational Psychology: Theory, Research, and Practice. Contemporary Topics in Vocational Psychology / Ed. by W. B. Walsh and M.L. Savickas. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2005. P. 345–368.
27. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being [Текст] / A.H. Maslow. New York, NY: Sublime Books, 2014. 182p
28. May R. Contributions of existential psychotherapy [Текст] / R. May // R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. New York: Basic Books, 1958. P.47-48.
29. Perls F., Hefferline R., & Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality [Текст] / F. Perls, R. Hefferline, & P. Goodman. New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1977. 481p.
30. Pontvik A. Heilen durch Musik [Текст] / A. Pontvik. Zürich: Rascher, 1955. – 230s.
31. Schwabe C. Musiktherapie bei Neurosen und funktionelltn Storungen [Текст] / C. Schwabe. Jena, Gustav Fischer Verlag, 1972. 210s.
32. Shear J. The experience of meditation: Experts introduce the major traditions [Текст] / J. Shear. — St. Paul, MN: Paragon House, 2006. 350 p.
33. West St.D., Martin J.H.; Estell D.B. "The Mozart effect: Arousal, preference, and spatial performance [Текст] / St.D. West, J.H. Martin; D.B. Estell // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. 2006. Vol. S . № 1. P. 26–32 .

УДК 796.011.1+796.011.8

**ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ  
СРЕДСТВАМИ КИНОИСКУССТВА И СМК**

*Пегов Владимир Анатольевич,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Тарасевич Ксения Андреевна, Бутова Ирина Витальевна,  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма,*

*г. Смоленск*

*Аннотация.* В статье, во-первых, представлены результаты исследования, отражающие динамику и специфику представлений школьников о физическом воспитании и спорте за 24