

3. Осипова Р. Г. Наркомания в молодежной среде: причины распространения и возможные методы профилактики / Р.Г. Осипова // Молодой ученый. – 2011. – №7. – С. 53–59.

### ***THE LITERATURE***

1. Koroleva I. V. Primary prevention of drug addiction among young people by means of the development of individual potential // Bulletin of PSU. – 2013. – №1 (12). – P. 81–95.

2. Markevich S.S. Youth addiction, new threats and challenges // The additional education and training. – № 5. – 2014. – P. 40–46.

3. Osipova R.G. Drug addiction among youth: causes of the spread and possible methods of prevention / R.G. Osipova // Young scientist– 2011. – №7. – P. 53–59.

### **THEORETICAL FOUNDATIONS DRUG PREVENTION AMONG YOUTH**

***Zakharenko TA***

*Belarusian State Agricultural Academy,  
Gorki, Belarus*

УДК 796

### **МЕДИТАТИВНАЯ МУЗЫКА 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 медитативной музыкальной терапии. Цель исследования – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта. Метод исследования – теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта. Медитативная 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 медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия

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

*Abstract:* The article is devoted to meditative music therapy. The purpose of the study is the analysis of opportunities and constraints meditative music psychotherapeutic support in team sports. Research method is the theoretical analysis of the peculiarities of meditative music psychotherapeutic support in team sports. Meditative 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 meditative music – music high harmonies, converts to the higher values of human existence.

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

**Введение.** Психологическое сопровождение различных видов спорта – одна из активно развивающихся сфер профессиональной деятельности психолога. В рамках сопровождения большое значение имеют релаксационные

и развивающие занятия разных форм и форматов, в том числе музыкальная психотерапевтическая поддержка. Данный вид работы со спортсменами, а также членами групп здоровья, ЛФК, обладает синтетическим: диагностическим и воздействием, коррекционным и развивающим потенциалами. Особенно выделяется на этом фоне медитативная музыка [4; 5].

Музыка для медитаций раскрывает музыкальное искусство как практику саморазвития и играет важную роль в контексте психологического сопровождения спортсменов в индивидуально-игровых и иных видах спорта. Практически все виды спорта требуют от спортсменов высокой концентрации, сосредоточенности и внутреннего баланса. Они включают совокупность различных типов соревновательных практик, предполагающих состязание нескольких спортсменов или групп спортсменов, в том числе, использующих то или иное снаряжение. Как противостояние или соревнование двух людей или групп людей, они предполагают не только физическое, но и психологическое состязание на большую или меньшую гармоничность, самоуправление и т.д. Многими видами спорта могут заниматься и не спортсмены – в группах здоровья, группах ЛФК, дворовых командах и группах и т.д. Естественным дополнением подготовки и сопровождения спортсменов в этих видах спорта может выступить музыкальная терапия – психотерапевтическая практика, связанная с изучением и применением психологических аспектов музыкального и, в том числе песенного, творчества, для исцеления психологических травм и психических нарушений. Музыкальная терапия имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах. Она не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкально-песенного творчества и активизации творческих способностей личности, но и помогает личности понять себя и других людей

**Цель исследования** – анализ возможностей и ограничений медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта.

**Метод исследования** - теоретический анализ особенностей медитативной музыкальной психотерапевтической поддержки в игровых видах спорта.

**Основная часть исследования.** Музыкальная терапия как самостоятельная область психотерапии все еще формируется, но обладает вековыми корнями и огромным потенциалом. Музыкальная терапия может также рассматриваться как вид арт-терапии – терапии искусством, в данном случае – искусством музыки, которая будучи обращена к человеку и человечеству в целом, обладает и свойством культурной, национально-региональной специфичности, и свойством обращенности к общечеловеческим переживаниям и представлениям. Музыкальная терапия в работе с детьми и взрослыми, спортсменами и занимающимися в группах здоровья, группах ЛФК, обращена к развитию творческого потенциала личности, тех ресурсов, которые не использованы в повседневной жизни человека и могут рассказать о нем намного больше того, что он привык – знать и предъявлять о самом себе окружающему миру. Она позволяет развивать понимание человеком себя и мира. Существует множество толкований данного термина, например, как техники для структурного взаимодействия между стимулирующим и воспринимающим,

базирующаяся на использовании музыки, как преднамеренного использования музыкальных материалов для понимания или решения актуальных духовных, психологических и даже психосоматических проблем человека. В целом, музыкальная терапия может определяться как сочинение и творческое «прочтение» музыкальных композиций. Она имеет тысячелетние корни и встречается в самых разных культурах, не только служит реализации современных требований к музыкальному образованию: глубокому постижению законов музыкального творчества и активизации творческих способностей личности, внесению вклада в развитие культуры, но и помогает личности понять себя и других людей, свою и чужую культуры, развития самой личности, а также является компонентом межкультурного диалога.

Вместе с тем, музыкальная терапия – важный, хотя и теоретически мало разработанный раздел психологической помощи, нацеленный на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать творческий и образовательный уровни, а также – уровень духовного развития. Музыкотерапия и другие виды арт-терапии играют значительную роль не только в развитии и совершенствовании духовного, физического и психологического мира человека, но и в коррекции, лечении различных заболеваний и иных патологий [1; 2; 3; 7; 8; 9]. В основе музыкальной терапии лежит использование специально отобранного для прослушивания музыкального материала как психотерапевтического средства. Поэтому музыкальную терапию условно можно также разделить на два вида. Целенаправленная музыкальная терапия помогает воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя, а также развитию творческих способностей занимающихся. Нецеленаправленная – используется для коррекции настроения, отвлечения слушателя от навязчивых, тяжёлых мыслей и переживаний о проблеме. Отдельный вид музыкальной терапии связан с музыкой для медитаций и практикой медитаций.

Медитация направлена на развертывание внутреннего потенциала человека, его сущности. С одной стороны, медитация – это естественный для человека процесс. Человек по своей сути медитативен. С другой стороны, медитации нужно учить, создавать условия для реализации ее потенциала, в том числе, условия музыкального «сопровождения». Впервые потенциал медитации как обучающей и развивающей техники был теоретически осмыслен психологами-экзистенциалистами, работающими в области психологического консультирования и психокоррекции. В множестве теорий и методов психологического консультирования и психотерапии (соответственно в каждой традиции вырабатывается свой подход к ситуации оказания психологической помощи) существует ряд общих, интегративных принципов и технологий. Общим принципом является цель психологического воздействия – помощь человеку в развитии его понимания себя и окружающего мира, личностном развитии. Происходит переосмысление индивидом своего личностного опыта, системы ценностей, а, следовательно, и осознание своих ограничений, и актуализация своих возможностей. Человек перемещается в иное, более продуктивное, холотропное или целостное состояние со-

знания, уходит страх неудач и неприятие противостояния, остается радость самосо осуществления и построения отношений, открытия нового в повседневном мире и самом себе.

Если ранее, «до новейшего времени медитационная музыка всегда имела конкретное религиозное содержание, но уже начиная с первой половины XX века медитационной (или «медитативной») стали называть также и музыку некоторых композиторов, которые не относят себя прямым образом ни к одной из традиционных религиозных конфессий, хотя и могут придерживаться определенных эстетических установок, связанных с тем или иным духовным учением [10, с. 164]. Согласно П. М. Хамелю, «музыка новой духовности», возникает на основе «изучения всех музыкальных традиций», вновь откроет «забытые истоки и изначальные функции музыкального искусства, их связь с древним опытом человечества». П.М. Хамель констатирует, что сегодня «преобладает стремление проложить на этой основе путь к новой музыке-переживанию, всецело отвечающей современной жизни. Только через возврат к первоисточникам мы можем найти такой путь» [14; 20, с.8-9]. Э. Дарибазарон отмечает, что «Медитация дает возможность ...путанице проявиться, дает человеку возможность пребывать в ней, вместо того чтобы стараться выйти из нее, как это делается при терапии, решить реальную проблему человеческого существования и достичь благополучия, необходимого человеку в его тотальности» [6, с.32].

Одной из наиболее интересных и важных систем психотерапии, рассматривающей особые состояния сознания, является психосинтез Р. Ассаджиоли: индивид пребывает в постоянном процессе роста, актуализируя свой не проявленный потенциал. Изучение элементов внутренней жизни и отказ от отождествления себя с этими элементами, приобретение способности их контролировать заканчивается достижением самореализации и интеграцией всех элементов-субличностей вокруг нового центра. В экзистенциальном анализе В. Франкла, или логотерапии, считается, что оправдать жизнь и найти в ней смысл можно, если попасть в такое состояние сознания, когда целостно осознаешь, что жить стоит, постигаешь радость факта существования. Мучительные изыскания смысла жизни – симптом, сигнализирующий о том, что динамический жизненный поток замутнен, блокирован. Решение проблемы – глубокая внутренняя трансформация и сдвиг в сознании, восстанавливающий течение жизненной энергии. В гештальт-терапии, разработанной Ф. Перлзом, отмечается, что люди организуют феномены внутреннего и внешнего мира в осмысленные целостности — гештальты. Гештальт-терапия — метод личностной интеграции, основанный на идее о том, что вся природа есть единый и взаимосвязанный гештальт [23; 29]. В гуманистической психотерапии А. Маслоу показано, что спонтанные «пиковые» переживания часто благотворны для испытавших их людей, имеющих выраженную тенденцию к «самореализации» и «самоактуализации». Опыт таких переживаний относится к категории «выше нормы», а не ниже или вне ее. При этом самореализация и базовые для нее высшие ценности (метаценности) и стремление к ним (метамотивация) свойственны природе человека вообще, но редко реализуются – в силу социальных ограничений и норм, предписывающих человеку со-

средоточение на изучение внешнего мира [27]. Таким образом, цель психотерапии - достижение максимальной осведомленности или более высокого состояния сознания [28, р. 47-48]. В модели личности Р. Уолша и Ф. Вогана, усилия человека направлены на преодоление доминирующего в нашей культуре представления о значимости персональности и ее социальных и иных успехов и неудач. Она рассматривается больше как один из аспектов существования, с которым индивидуальность может, но не должна идентифицироваться. Задача пробуждения - дез-идентификация с ментальным содержанием вообще и мыслями в частности» [35, р. 58]. Медитация и ее музыка помогают активизировать огромный терапевтический и духовный потенциал, который несет в себе холотропный, целостный, модус сознания. Музыка – часть того, с чем работает холотропное сознание, сознание духовно развитого человека. Холотропное сознание предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности. В психотерапевтической практике они получили название особые состояния сознания, связанные с постижением голографической связи внутреннего и внешнего миров, пространства-времени. Задачей пробуждения (выхода в особое состояние сознания) может считаться дезидентификация (разотождествление) с ментальным и физическим содержанием, вообще, и мыслями, и телом. Такой подход трансперсональной психологии к психологической помощи и обучению укладывается в концепцию еще одного автора, – Д. Бома: реальность едина, она представляет собой неделимую целостность, лежащую в основе всей Вселенной, в основе материи и сознания, поставляя исходный материал для всех проявленных сущностей и событий, порождая, поддерживая и контролируя все, путем постоянной связи со всем в глубинной структуре целого [22; 33, р. 76].

**Выводы.** «...Медитация – это освобождение сознания от семантической скованности, это раскрепощение спонтанности» [6]. Медитативная 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 медитативной музыке – музыке высоких гармоний, обращенных к высшим ценностям человеческого бытия [11; 12; 13; 15; 16; 17; 18; 30; 31; 32]. Зная «законы» воздействия медитативной и иной музыки на психику и организм человека, можно составлять музыкальные программы, которые будут обеспечивать психологический и нравственный подъём, формировать позитивное отношение к тренировочному процессу, спорту и окружающим людям, настрой на победу, а также будут способствовать установлению гармонии между физическим, психологическим и нравственным состоянием спортсмена и окружающей средой [19; 21; 24; 25; 26].

#### **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.* Сакральные-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.* Музыкаотерапия 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. *The Essential D. Bohm* [Текст] / Ed. L. Nichol. London: Routledge, 2002. 368p.

## **MEDITATIVE MUSIC THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT LFK AND SPORT**

*Arpenteva Maryam Ravilevna,  
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor  
Kaluga State University. KE Tsiolkovsky, Kalug*