

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

А.М. Федорова-Гальберштам

ИНТЕРМОДАЛЬНЫЙ СИНТЕЗ И МЕТОДЫ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В МУЗЫКАЛЬНО- ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Предметом исследования в данной статье выступают процессы интермодального синтеза в профессиональной деятельности музыканта-исполнителя. В ходе профессионального обучения музыканты накапливают большой спектр сложных и тонких психологических навыков, относимых нами к основным профессиональным ресурсам музыкально-исполнительской деятельности. Это, прежде всего, интермодальные связи: зрительно-двигательные, слухо-двигательные, зрительно-слуховые. Именно от уровня их развития, на наш взгляд, зависит успешное формирование профессионализма и творческой индивидуальности музыканта. Под основными ресурсами мы подразумеваем сложно организованную систему профессиональной рефлексии музыканта, а также процессы идеомоторики и интермодального синтеза, как базовые механизмы создания целостного музыкального опыта музыканта, и на его основе – художественного образа произведения. Данное исследование опирается на системную методологию, обладающую наибольшей универсальностью в рассмотрении сложных предметных полей. Изучая феномены и закономерности музыкально-исполнительского творчества, мы обращаемся к сложнейшей, многоуровневой и многокомпонентной структуре деятельности. Также значимым для данной работы является методологический принцип холизма, или целостности. Говоря о полимодальности, синестезийности музыкального сознания, мы базируемся на идее об изначальной целостности образа мира в сознании человека. Научная новизна данной работы содержится в положениях об интермодальном синтезе как базовом психологическом ресурсе музыкально-исполнительской деятельности. Новым ракурсом является рассмотрение сложно организованной системы профессиональной рефлексии музыканта в контексте интермодальных связей и идеомоторной тренировки. В ходе исследования сформулирован вывод о наибольшей важности формирования слухо-двигательных связей и продуктивных слуховых представлений музыканта. Также показана взаимосвязь между степенью развития идеомоторных навыков, операционального уровня профессиональной рефлексии и возможностями создания целостного музыкального образа произведения.

Ключевые слова: интермодальный синтез, идеомоторика, музыкально-исполнительская деятельность, синестезия, рефлексия, музыкальное сознание, целостный образ, профессионализм, навыки, слуховые представления.

“То обстоятельство, что музыка оживает только через звук и воспринимается слухом, отнюдь не означает, что музыкальный опыт сводим к слуховому. Напротив, этот опыт универсален, потому что он вовлекает всего человека и «говорит» на языках всех сфер его чувственного восприятия, ума, души и духа».

(Г. Орлов¹)

Музыкально-исполнительская деятельность по праву относится к одной из самых сложных профессиональных творческих сфер, предъявляющих чрезвычайно высокие требования к развитию огромного комплекса общих и специальных способностей. Причем, исходные психофизические данные не определяют полностью успешность профессионального развития музыканта. Благодаря ранней профессионализации в этой области, уже к старшим классам музыкальных школ (12-13 лет) будущие музыканты накапливают большой спектр очень сложных и

¹ Орлов Г. Древо музыки. Вашингтон-СПб.: Н.А. Frager & Co, Советский композитор, 1992. С. 3.

тонких психологических навыков, относимых нами к основным профессиональным ресурсам музыкально-исполнительской деятельности. Среди таких, повседневных для музыканта-исполнителя, но совсем не очевидных для внешнего наблюдателя, навыков, в первую очередь стоит указать интермодальные связи: зрительно-двигательные, слухо-двигательные, зрительно-слуховые. Именно от уровня их развития, на наш взгляд, зависит успешное формирование профессионализма и творческой личности музыканта. Под основными ресурсами мы подразумеваем сложную организованную систему профессиональной рефлексии музыканта, а также процессы идеомоторики и интермодального синтеза, как базовые механизмы создания целостного музыкального опыта музыканта, и на его основе – художественного образа произведения. Вне такого целостного, синестетического, по сути, музыкального опыта в деятельности исполнителя, невозможна и трансляция художественного смысла слушателю.

Указания на синестетичность музыкального переживания, музыкального образа, сознания и опыта, мы находим во многих работах музыковедов, психологов и философов. Например, в знаменитой работе «Древо музыки», из которой взят эпиграф к данной статье, музыковед и философ Генрих Орлов пишет: «Вне опыта нет музыки. Только в опыте она становится реальностью, обретает существование и раскрывается как особый мир смыслов, измерений, логики. Музыкальный опыт субъективен и конкретен – в каждое мгновение он искрится созвездиями беглых ощущений, синестезий, эмоций, образов, мыслей. Все это не только накапливается, но и непрерывно взаимодействует друг с другом»².

Емкий и фундаментально-исчерпывающий обзор взаимосвязей изучения синестезии и проблем художественного сознания дан в первой главе докторского диссертационного исследования Марины Леонидовны Зайцевой «Синестезийность как системное свойство художественного сознания». Приступая к его изложению, автор констатирует: «Одной из наиболее актуальных проблем, стоящей перед современной теорией искусства и требующей междисциплинарного изучения и обобщения, является синестезийность художественного сознания»³. Безусловно, мы можем согласиться с

идеей о том, что музыкальное сознание в корне полимодально, поскольку затрагивает и с необходимостью включает не только слуховой, но и зрительный, и двигательно-телесный, и тактильный, и даже вкусовой и обонятельный опыт человечества. Давно известно, что восприятие ритма в корне телесно, в теории музыки и педагогике давно укоренились такие метафоры, как «пряная гармония», «вкусный аккорд», и т.д. Благодаря распространенным биографическим данным многих композиторов и исполнителей, мы осведомлены о том, что зрительные, словесные, двигательные и пр. образы, а, точнее, элементы целостного художественного образа, выступали наравне с музыкальным, а зачастую, и предшествовали ему и предопределяли его. Видимо, говоря о полимодальности, синестезийности художественного, и, уже – музыкального сознания, мы должны базироваться на идее об изначальной целостности образа мира в сознании человека. Как упоминается в уже цитированной работе М.Л. Зайцевой, представление о целостности и обобщенном полимодальном характере «образа мира», декларируемое в работах А.Н. Леонтьева, формируется за счет механизма синестезии. Высокий уровень методологических обобщений в данной предметной сфере, на наш взгляд, неизбежен, поскольку, обсуждая феномены и закономерности музыкально-исполнительского творчества, мы обращаемся к сложнейшей, многоуровневой и многокомпонентной структуре деятельности. По мнению многих исследователей, наибольшей универсальностью в рассмотрении подобных предметных полей обладает системная методология и методология холизма, или целостности.

Методологические концепции, строящиеся на принципах холизма, с неизбежностью приводят нас к идее первоначальной целостности человеческого сознания, а также и художественного, музыкального опыта, как его производных. «Полимодальность и интермодальность эмоционально-перцептивной сферы – эта характеристика синестезийности художественного сознания связана не только с наличием психосемантического эквивалента сенсорной информации или переносом качества впечатлений, получаемых одним анализатором, на другие, но прежде всего с целостностью самой структуры сознания»⁴.

Возвращаясь к механизмам интермодального синтеза в профессиональной деятельности музыканта-исполнителя, хочется отметить ведущую

² Там же. С. 2.

³ Зайцева М.Л. Синестезийность как системное свойство художественного сознания: Дисс. ... докт. искусствоведения. М., 2013. С. 5.

⁴ Там же. С. 14.

роль слухо-двигательных связей, формирующихся в ходе обучения идеомоторной тренировке. Идеомоторика занимает особое место в ряду высоко-профессиональных способностей и навыков музыканта, и служит, на наш взгляд, не просто прикладным психотехническим методом, а одним из базовых ресурсов музыкальной педагогики и исполнительства.

Проблема использования различных психотехнических средств в профессиональной работе музыкантов-исполнителей стоит весьма остро в последние десятилетия. Накопив огромный опыт использования тонких и весьма эффективных методов психотехники и психологической саморегуляции, отечественная музыкальная педагогика не всегда дифференцирует и эксплицирует их на уровне методики и практики. Скорее можно говорить о некотором диффузном, имплицитном присутствии прикладной психологии в отечественной музыкально-исполнительской педагогике. Однако, попытки исследования данного вопроса показывают весьма высокую эффективность различных методов, которые в целом можно назвать психотехническими, служащих решению наиболее острых проблем музыкально-исполнительской деятельности. Здесь и использование аутогенной тренировки в различных модификациях, и различные релаксационные техники, и визуализация сценической ситуации, и метод направленного воображения, и использование самопрограммирования, и поистине революционный метод биологической обратной связи⁵. Однако, особое место в этом ряду занимает идеомоторная тренировка, служащая, на наш взгляд, не просто прикладным психотехническим методом, а одним из базовых ресурсов музыкальной педагогики и исполнительства.

Согласно знаменитому высказыванию Генриха Густавовича Нейгауза, разгадка техники великих пианистов в словах Микеланджело: «La man che ubedisce all intelletto», что в переводе означает: «Рука, повинующаяся интеллекту»⁶. Эти слова подтверждают главный механизм идеомоторики – если мысленно сформирован образ правильного исполнительского движения, и он сосуществует в сознании музыканта в полном и нерасторжимом единстве со слуховым образом, то ваши руки воспроизведут его без особого труда.

⁵ Старчеус М.С. Личность музыканта. М., 2012.

⁶ Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1961. С. 102.

В современных исследованиях мы можем все чаще обнаружить родственные связи музыкальной педагогики со спортивной, театральной, авиационной и даже цирковой.⁷ Достаточно вспомнить расхожую цитату из «Музыкальной психологии» Валентина Ивановича Петрушина, где он утверждал: «Искусство игры на музыкальном инструменте одним своим концом упирается в высокую поэзию, а другим – в мастерство циркового артиста, демонстрирующего высокую точность, скорость и координированность движений»⁸, и трудно с ним не согласиться. Действительно, музыкально-исполнительская деятельность удивительно многогранна. В ней присутствует и глубокое осмысление, «вынашивание» музыкального образа, и создание внутренней слуховой картины произведения, и реальное воплощение нотного текста через физические движения.

Выделение этих трех компонентов как основных в музыкально-исполнительской деятельности мы часто встречаем в музыкально-педагогических работах⁹. Например, О. Шульпяков в работе «Музыкально-исполнительская техника и художественный образ» писал: «Одним из важнейших условий формирования исполнительского мастерства является образование функциональных связей между художественным мышлением, слухом – с одной стороны и сферой движения – с другой. Успех в достижении поставленных целей здесь во многом зависит от того, в какой степени компоненты психофизического комплекса...оказываются взаимосвязанными и гармонично уравнивают друг друга»¹⁰. Еще больший акцент на взаимосвязях этих трех основных сфер ставит К.А. Мартинсен в своей знаменитой работе «Методика индивиду-

⁷ Конечно, это родство касается тонкого и оперативного управления моторикой в экстремальных условиях, а не выполнения художественных задач и воплощения образного содержания музыки. Увы, стоит признать бесспорное опережение в психотехнических методических средствах всех вышеперечисленных отраслей – в отличие от музыкальной педагогики, спортивная, театральная и даже авиационная методики обучения строятся на огромном участии психотехнических упражнений, составляющих до 30-50 % всех тренировок!

⁸ Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 2008. С. 54.

⁹ См., напр.: Арчажникова Л.Г. Проблема взаимосвязи музыкально-слуховых представлений и музыкально-двигательных навыков: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1971.

¹⁰ Шульпяков О.Ф. Техническое развитие музыканта-исполнителя. Л., 1973. С. 11.

ального преподавания игры на фортепиано», вводя (на основе философской, а не психологической теории) понятие *звукотворческой воли*: «Ментальное начало, слух и физическая сторона (в виде телесных предощущений) смыкаются в выявлении звукотворческой воли в единое целое, замкнутую систему. Никогда душевный порыв не явится сам по себе элементом творчества, так же, как никогда им не будет и музыкальный слух или мышечная система, рассматриваемые отдельно»¹¹. Убежденность в доминировании психических представлений и процессов в работе пианиста был еще Ф. Бузони: «Для технического совершенствования требуются в меньшей степени физические упражнения, а в гораздо большей психически ясное представление о задаче – истина, которая может быть ясна не всякому фортепианному педагогу, но которая известна каждому пианисту, достигшему своей цели путем самовоспитания и размышлений»¹². Об этом же говорил И. Гофман: «Придайте четкость звуковой картине в вашем *представлении* – пальцы должны будут повиноваться»¹³. Схожий тезис высказывал и В. Бардас: «В работе над техникой надо руководствоваться *фантазией* и умением *истолковать* нотную запись, умением *представить себе звучность* – прообраз этой записи»¹⁴.

Во всех данных высказываниях игровое движение ставится в подчиненное положение по отношению к слуху и сознанию. Об этом процессе в уже цитированной работе Мартинсена мы находим такие строки: «...приобщить человека при занятиях музыкой к творческому состоянию можно, только если он научит свое тело двигаться сообразно законам собственного внутреннего слышания... В каждом отдельном случае внутренний замысел и его телесное воплощение индивидуально взаимно согласованы вплоть до последних тончайших

двигательных ощущений»¹⁵. В свою очередь, слух, наравне с двигательной сферой деятельности музыканта, является объектом рефлексии, которая управляет формированием слухо-двигательных связей и уравнивает противоречия, возникающие в ходе этого процесса.

Как уже было сказано, в процессе обучения музыкальному исполнительству необходимо уделять огромное внимание развитию слуха, постоянно повышая способность произвольного воспроизведения знакомых и создания новых слуховых представлений. Здесь мы подходим вплотную к вопросу, в каком направлении необходимо развивать слух музыканта-исполнителя – *продуктивном* или *репродуктивном*? Необходимость развития способности мысленно воспроизводить однажды полученные слуховые ощущения признается всеми ведущими педагогами-музыкантами. В своем пособии по музыкальной психологии В.И. Петрушин пишет: «Способность к умозрительному, внутреннему слышанию музыки помогает исполнителю работать над произведением без инструмента, улучшая качество игры за счет улучшения качества и содержания своих слуховых представлений. Физиологической основой музыкально-слуховых представлений является прототип нервных путей, которые при многократном повторении образуют в коре головного мозга *«следы»*, являющиеся субстратами *памяти»*¹⁶. Возникает вопрос: если слуховые представления являются только последствием однажды полученных слуховых ощущений, своеобразной формой хранения их в памяти, то каков же тогда путь «улучшения содержания и качества» слуховых представлений в работе музыканта? Каким образом композитор может услышать внутренним слухом новые тембры, представить звучание незнакомых инструментов, новой оркестровки? Как пианист может выработать и воплотить свое, внутреннее, ни на что не похожее слышание знакомого произведения? Все это было бы невозможно, если бы слуховые представления имели исключительно *репродуктивный*, воспроизводящий характер. Нельзя не учитывать того, что в результате преобразований слуховых ощущений, попавших в творческую лабораторию психики музыканта, становится возможным создание новых,

¹¹ Мартинсен К. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. М., 1977. С. 27. Однако в истории музыкальной педагогики мы можем встретить яркие примеры разнообразных взглядов на эту проблему. Абсурдность педагогических подходов, игнорирующих слуховой контроль, очевидна – ведь именно звуковая (а, следовательно, слуховая) картина является конечным результатом деятельности пианиста, воспринимаемым слушателем.

¹² Цит. по: Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., 1974. С. 38.

¹³ Гофман И. Фортепианная игра: Вопросы и ответы. М., 1961. С. 58.

¹⁴ Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. М., 1978. С. 24.

¹⁵ Мартинсен К. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. М., 1977. С. 31.

¹⁶ Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 2008. С. 115.

оригинальных слуховых представлений, на основе которых и совершаются качественные изменения во внутренне слышимой картина музыкального произведения. Такие слуховые представления получили название *продуктивных*. Их развитие более трудоемко и утомительно, чем тренировка процессов воспроизведения представлений. Огромное значение развитию творческого, продуктивного музыкального слуха уделял Феликс Михайлович Blumenfeld. Теории и практике развития продуктивных слуховых представлений в работе пианиста посвящена диссертация Русланы Николаевны Гржибовской, в которой автор приходит к выводу о *первостепенном* значении развития *продуктивных* слуховых представлений в пианистической деятельности и фортепианной педагогике¹⁷. Однако сложность состоит в проблеме пропорционального, разумного сочетания продуктивного и репродуктивного пластов слуховых представлений.

Вернемся еще раз к необходимости *мысленного* управления физическими движениями музыканта. Изучая возможность контроля над игровыми движениями, необходимо в первую очередь помнить о том, что процесс игры – это в первую очередь умственный процесс, и лишь затем физический¹⁸. Мысленная составляющая игровых движений необходима для успешного выполнения двигательных задач по многим причинам. В структуре игровых движений, как и любого действия, всегда присутствуют два элемента – *программирующий*, связанный с формированием нужных представлений, и *исполнительный*, связанный с непосредственным выполнением движения. Между ними существует непрерывная связь, проявляющаяся в форме *идеомоторных* актов. Точность исполнительских действий напрямую связана с точностью и ясностью программ этих движений в сознании музыканта.

Строгое определение понятия «идеомоторика» (англ. ideomotor act) звучит так: «представление о выполнявшемся движении, которое ведет к реальному воспроизведению этого действия. В структуре этого представления имеются не только перцептивные элементы – зрительные и мышечные образы, – но и эффекторные в виде очень сла-

бой мышечной иннервации, которая соответствует данной двигательной задаче»¹⁹.

Другое определение этого термина звучит так: «Идеомоторика – совокупность процессов, обеспечивающих объединение представлений о движениях с их реализацией, т.е. переход образов движений в реальное выполнение этих движений»²⁰.

Все движения, которые выполняет человек, сначала возникают в его сознании в виде некоего образа, и перед каждым таким движением возникает мысленное представление о его совершении, в последствие чего наш мозг передает сигналы к определенным мышцам и суставам для того, чтобы данное движение состоялось. А мышцы и суставы уже, в свою очередь, физически реализуют определенное заданное действие. При внешней легкости, этот процесс является довольно сложным механизмом нашей нервной системы: она производит анализ внешних условий и нашего текущего состояния. В зависимости от частоты повторяемости конкретного действия, нервная система сводит этот процесс к минимуму (мысленное представление о движении моментально порождает комплексный сигнал в мышцы). Но почему же так происходит? Каким образом мысленное представление порождает физическое движение? Еще И.П. Павлов говорил о том, что существуют научные доказательства того, что человек невольно производит движения, о которых он думает, сам того не замечая²¹. Любое воображаемое нами движение приводит в действие мышечные волокна, но наши глаза не могут этого увидеть, потому что их движения микроскопичны.

Удивительно популярна идеомоторная подготовка стала в спортивной педагогике. О разработанности этой темы говорят, например, две диссертации последних лет, посвященных идеомоторным тренировкам в таких «экзотических» видах спорта, как у-шу и керлинг²². Дело в том, что правильное

¹⁹ Большой психологический словарь / Сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М., 2004. С. 123.

²⁰ Идеомоторика (<http://vocabulary.ru/dictionary/478/word/ideomotorika>).

²¹ Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Медгиз, 1951. С. 446.

²² Изотов Е.Ан. Ассоциативно-идеомоторный тренинг в подготовке керлингистов: Дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2009; Сизяев С.В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в ушу: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2007.

¹⁷ Гржибовская Р.Н. Проблема формирования внутренне-слуховых (художественно-образных) представлений у учащихся-музыкантов: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 1982. С. 259.

¹⁸ Либерман Е.Я. Работа над фортепианной техникой. М., 1985.

сочетание идеомоторной и обычной тренировок приносит (по результатам ряда исследований и практических наблюдений) значительно больший эффект, чем одни практические упражнения: навыки осваиваются быстрее и в более правильном виде. Важно, что идеомоторное представление движения имеет вполне реальный тренировочный эффект. Чем точнее спортсмен может мысленно представить во всех деталях необходимый элемент, тем лучше он сможет его реально выполнить.

Кроме того, известно, что идеомоторные тренировки способны значительно улучшить представление о своём теле, повысить осознанность движений и физических реакций, что в итоге способствует усилению эффективности обычных тренировок.

А.В. Алексеев показывает, что предварительное идеомоторное разучивание нового движения может значительно сократить количество реальных попыток и снизить риск получения травм (которые наиболее вероятны как раз при освоении новых технических приемов)²³. По данным легендарного профессора А.Ц. Пуни, основателя отечественной психологии спорта, автора первой в истории докторской диссертации по этому направлению (кстати, внука композитора Цезаря Пуни), такой метод тренировки позволяет улучшить точность движений на 34 %, скорости движений на 6-18 %²⁴.

Примеры идеомоторных актов непосредственно у музыкантов – это произвольное движение пальцев пианиста, который проигрывает произведение в уме; или же назойливая мысль о неудаче перед выходом на сцену и дальнейшее ее воплощение в ошибочных действиях. Однако, при осознанном использовании идеомоторные механизмы могут превратиться в мощный профессиональный ресурс музыканта и педагога.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
2. Арчажникова Л.Г. Проблема взаимосвязи музыкально-слуховых представлений и музыкально-двигательных навыков: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1971.
3. Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. М., 1978.
4. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., 1974.
5. Большой психологический словарь / Сост. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М., 2004.

²³ Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. С. 241.

²⁴ Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ СССР, 1982. С. 29.

В предыдущих исследованиях мы констатировали, что достичь объединения слуховой и двигательной сфер деятельности музыканта возможно лишь путем выработки своеобразной слуходвигательной рефлексии, цель культивирования которой – автоматизация слухо-двигательных связей, так называемая «слышающая рука» пианиста²⁵. Объединяющим компонентом в данном процессе является *активное осмысление содержания сознания* музыканта в каждый конкретный момент музыкальной деятельности. Подобная рефлексия ведет к комплексному переживанию единства, целостности слуховых, двигательных и мыслительных процессов, что позволяет свободно использовать двигательный аппарат исполнителя для передачи эмоционально-образного содержания музыки. О важнейшей роли целостного контекста в профессиональном совершенствовании музыканта напоминает нам К.А. Мартинсен: «Разработка мельчайшей детали каждой из двигательных сфер должна вытекать из ощущения целостности игрового аппарата так же, как и из восприятия всех психических сил в их единстве»²⁶.

Таким образом, повышение уровня операциональной рефлексии (т.е. увеличение объема осознаваемой информации, как в слуховой, так и в двигательной модальности) ведёт к повышению степени владения игровым аппаратом музыканта и его координации со слуховыми представлениями. Именно такое свободное, но хорошо координированное управление всеми тремя основными компонентами исполнительской деятельности создает на наш взгляд идеальные предпосылки для создания целостного музыкального образа, построенного на интермодальных связях. Безусловно, выдвинутые нами идеи нуждаются в дальнейшей экспериментальной и педагогической разработке.

²⁵ Гальберштам А.М. Взаимосвязь профессиональной рефлексии и эффективности музыкально-исполнительской деятельности студентов: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2001.

²⁶ Мартинсен К. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. М., 1977. С. 47.

6. Гальберштам А.М. Взаимосвязь профессиональной рефлексии и эффективности музыкально-исполнительской деятельности студентов: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2001.
7. Гофман И. Фортепианная игра: Вопросы и ответы. М., 1961.
8. Гржибовская Р.Н. Проблема формирования внутренне-слуховых (художественно-образных) представлений у учащихся-музыкантов: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 1982.
9. Завалишина Д.Н. Принцип субъекта в исследованиях профессиональной деятельности // Психология и психотехника. 2012. № 4. С. 61-71.
10. Зайцева М.Л. Синестезийность как системное свойство художественного сознания: Дисс. ... докт. искусствоведения. М., 2013.
11. Изотов Е.Ан. Ассоциативно-идеомоторный тренинг в подготовке керлингистов: Дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2009.
12. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ СССР, 1982.
13. Либерман Е.Я. Работа над фортепианной техникой. М., 1985.
14. Мартинсен К. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. М., 1977.
15. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1961.
16. Орлов Г. Древо музыки. Вашингтон-СПб.: Н.А. Frager & Co, Советский композитор, 1992.
17. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Медгиз, 1951.
18. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 2008.
19. Рябушкина Т.М. Рефлексия как метод самопознания: к вопросу о кризисе оснований картезианской и посткартезианских теорий субъективности // NB: Философские исследования. 2013. № 1. С. 1-59. (DOI: 10.7256/2306-0174.2013.1.268. URL: http://www.e-notabene.ru/fr/article_268.html).
20. Сизяев С.В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в ушу: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2007.
21. Старчеус М.С. Личность музыканта. М., 2012.
22. Шульпяков О.Ф. Техническое развитие музыканта-исполнителя. Л., 1973.

References (transliteration):

1. Alekseev A.V. Preodolei sebya! Psikhicheskaya podgotovka v sporte. Rostov-na-Donu: Feniks, 2006.
2. Archazhnikova L.G. Problema vzaimosvyazi muzykal'no-slukhovykh predstavlenii i muzykal'no-dvigatel'nykh navykov: Avtoref. ... diss. kand. ped. nauk. M., 1971.
3. Bardas V. Psikhologiya tekhniki igry na fortepiano. M., 1978.
4. Barenboim L.A. Muzykal'naya pedagogika i ispolnitel'stvo. L., 1974.
5. Bol'shoi psikhologicheskii slovar' / Sost. B.G. Meshcheryakov, V.P. Zinchenko. M., 2004.
6. Gal'bershtam A.M. Vzaimosvyaz' professional'noi refleksii i effektivnosti muzykal'no-ispolnitel'skoi deyatel'nosti studentov: Diss. ... kand. psikhol. nauk. M., 2001.
7. Gofman I. Fortepiannaya igra: Voprosy i otvety. M., 1961.
8. Grzhibovskaya R.N. Problema formirovaniya vnutrenne-slukhovykh (khudozhestvenno-obraznykh) predstavlenii u uchashchikhsya-muzykantov: Diss. ... kand. ped. nauk. M., 1982.
9. Zavalishina D.N. Printsip sub'ekta v issledovaniyakh professional'noi deyatel'nosti // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2012. № 4. S. 61-71.
10. Zaitseva M.L. Sinesteziinost' kak sistemnoe svoystvo khudozhestvennogo soznaniya: Diss. ... dokt. Iskusstvovedeniya. M., 2013.
11. Izotov E.An. Assotsiativno-ideomotornyi trening v podgotovke kerlingistov: Diss. ... kand. psikhol. nauk. SPb., 2009.
12. Itkis M.A. Spetsial'naya podgotovka strelka-sportsmena. M.: DOSAAF SSSR, 1982.
13. Liberman E.Ya. Rabota nad fortepiannoi tekhnikai. M., 1985.
14. Martinsen K. Metodika individual'nogo prepodavaniya igry na fortepiano. M., 1977.
15. Neigauz G.G. Ob iskusstve fortepiannoi igry. M., 1961.
16. Orlov G. Drevo muzyki. Vashington-SPb.: N.A. Frager & So, Sovetskii kompozitor, 1992.
17. Pavlov I.P. Dvadtsatiletnii opyt ob'ektivnogo izucheniya vysshei nervnoi deyatel'nosti (povedeniya) zhivotnykh. M.: Medgiz, 1951.
18. Petrushin V.I. Muzykal'naya psikhologiya. M., 2008.
19. Ryabushkina T.M. Refleksiya kak metod samopoznaniya: k voprosu o krizise osnovanii kartezianskoj i postkartezianskikh teorii sub'ektivnosti // NB: Filosofskie issledovaniya. 2013. № 1. S. 1-59. (DOI: 10.7256/2306-0174.2013.1.268. URL: http://www.e-notabene.ru/fr/article_268.html).
20. Sizyaev S.V. Ideomotornyi metod regulyatsii predstartovykh sostoyanii yunyx sportsmenov na etape nachal'nogo obucheniya v ushu: Diss. ... kand. ped. nauk. M., 2007.
21. Starcheus M.S. Lichnost' muzykanta. M., 2012.
22. Shul'pyakov O.F. Tekhnicheskoe razvitie muzykanta-ispolnitelya. L., 1973.