

УДК 159.943.8

## Идеомоторная тренировка как способ повышения качества музыкально-исполнительской деятельности

**Жмурова Людмила Валерьевна**

Аспирант кафедры психодиагностики и практической психологии,  
Иркутский государственный университет,  
664003, Российская Федерация, Иркутск, ул. Карла Маркса, 1;  
e-mail: zhudmila10@gmail.com

### Аннотация

В данной статье представлен обзор современных исследований идеомоторной тренировки в рамках психомоторной организации человека, а также сформулированы практические рекомендации по повышению качества музыкально-исполнительской деятельности учащихся с помощью этого вида тренировки. Раскрывается понятие «идеомоторная тренировка», освещаются ее возможности как одного из способов практической работы пианистов над исполнением музыкальных произведений. На основе описания применения идеомоторной тренировки в области спортивной деятельности предпринята попытка теоретического осмысления данного вида тренировки в условиях музыкально-исполнительской деятельности. Основное внимание уделено особенностям использования этой тренировки в процессе обучения игре на фортепиано. Приобретение навыка идеомоторной тренировки представляется автором как один из наиболее прогрессивных путей к техническому и художественному освоению музыкальных произведений.

### Для цитирования в научных исследованиях

Жмурова Л.В. Идеомоторная тренировка как способ повышения качества музыкально-исполнительской деятельности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 3А. С. 35-48.

### Ключевые слова

Идеомоторная тренировка, идеомоторные представления, мысленная игра, музыкально-исполнительская деятельность, психомоторика, обучающее воздействие, образовательная деятельность, работоспособность, точность движений, быстрота движений.

## Введение

В процессе музыкально-исполнительской деятельности профессиональные музыканты и учащиеся достаточно значимое место отводят поиску наиболее продуктивных способов практического освоения инструментальных музыкальных произведений. Стремительность наступившего третьего тысячелетия заставляет сокращать время, отводимое на выучивание нотного текста, на отработку деталей исполнения, на «выгрывание» в целом и органичное ощущение себя как части исполнительского процесса.

Целью данной работы является представление обзора современных исследований в направлении изучения идеомоторной тренировки как одного из способов повышения качества музыкально-исполнительской деятельности учащихся детских музыкальных школ и музыкальных колледжей. Под качеством в этом случае будем понимать один из основных параметров деятельности человека (наряду с производительностью и надежностью).

### Понятие «идеомоторная тренировка» в трудах исследователей

Упоминание об использовании идеомоторных тренировок в музыкально-исполнительской деятельности встречается в трудах выдающегося пианиста И. Гофмана [Гофман, 1961, 56], стоявшего на той же позиции, что и знаменитые музыканты-педагоги Ф. Лист, Г. Бюлов, Т. Лешетинский, Ф. Бузони, В. Гизекинг [Гизекинг, 1970, 111], Г. Гульд, Т. Йохелес, Гр. Гинзбург, К. Леймер, А. Рубинштейн, С. Фейнберг, А. Шнабель, Я. Хейфец, Г. Коган, Т. Маттей, А. Алявдина, И. Назаров, К. Гринда, немецкие музыканты-педагоги Б. Циглер, Ф. Шмидт-Маритц, Ф. Лебенштейн, К.А. Мартинсен, а также в трактате о вокальном пении 1723 г. П.Ф. Този, в работе Г.П. Стуловой (вокальное искусство) [Стулова, 2002, 158] и у Г. Шерхена (искусство дирижирования). По данным С.М. Елиной [Елина, 2012; Елина, 2013; Елина, 2014, 31], идеомоторные тренировки используют и современные знаменитые музыканты-исполнители: виолончелист М. Майский, скрипач М. Венгеров, скрипач и дирижер Л. Кавакос, пианисты Я. Канцельсон, Ф. Кемпф, А. Кобрин, В. Корчинская-Коган, Э. Кунц, Э. Гримо, Д. Мацуев, Е. Мечетина, Ж.И. Тибодде и др.

Применение идеомоторных тренировок находит место и в других видах деятельности человека: в спортивной деятельности, космической физиологии, восстановительной медицине, спортивной медицине, физиотерапии, освоении действий человека со сложными механизмами, хореографической, актерской, литературной, художественной, инженерной и т. д. Так, А.В. Алексеев [Алексеев, 2004, 3], описывая свой опыт работы со спортсменами в семидесятых годах, убедительно обосновывает целесообразность обращения к механизмам идеомоторики, называет идеомоторику лучшим способом приблизиться к возможностям «гениев движения». Известно, что при правильной организации спортивной деятельности идеомоторная тренировка сохраняет технику сложных упражнений после перерыва в

тренировках (В.Я. Дымерский, 1965; А.А. Белкин, 1969), спортивную работоспособность (Г. Тивальд, 1973), существенно повышает «мышечную выносливость» (И. Келси, 1961), способствует лучшей психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А.В. Алексеев, 1985).

С середины XX в. идеомоторике посвящались работы авторов первых трудов по психологии физического воспитания и спорта А.Ц. Пуни [Пуни, 1959], возглавлявшего ленинградскую школу спорта, и П.А. Рудика [Рудик, 1967], который был во главе московской школы психологии спорта, а также исследования П.Ф. Лесгафта, Р.С. Абельской, Г.Д. Горбунова, П.В. Бувдзена, труды по спортивной психологии А.В. Алексеева [Алексеев, 2004, 7], А.А. Белкина [Белкин, 1983], Е.Н. Суркова [Сурков, 1984], Р.Х. Фарфура [Фарфур, 1987]. В первом-втором десятилетиях XXI в. появились работы, продолжающие обосновывать важность использования идеомоторики в обучающем процессе. Среди них труды С.В. Сизяева [Сизяев, 2007], Е.А. Изотова [Изотов, 2009; Изотов, 2012], Н.А. Ланцевой [Ланцева, 2016], в музыкальной психологии – труды В.А. Дальской [Дальская, 2012] и С.М. Елиной [Елина, 2013].

Работы исследователей продолжают подтверждать, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной деятельности [Алексеев, 2004]. Одной из самых известных работ некоторые авторы считают труд Р.М. Найдиффера «Мысленная тренировка спортсменов» (1970).

Терминологически идеомоторная тренировка обозначается авторами по-разному: «учиться мысленно» (П.Ф. Този), «умственная техника» и «работа в уме» (И. Гофман), «логическое продумывание» (К. Леймер), «мысленная культура» музыканта (Т. Назаров), «мысленная работа» (А. Алявдина), «мысленное пение» (Г.П. Стулова), «мысленная игра» (А.В. Бирмак, С.М. Елина), «умственная тренировка» и «мысленная тренировка» (Р.М. Найдиффер), «ментальная тренировка» (А.В. Родионов), «идеомоторные представления» (П.А. Рудик), собственно «идеомоторная тренировка» (А.В. Алексеев, Е.А. Изотов, Н.А. Ланцева). А.В. Алексеев упоминает, что в 1970 г. возникает такой новый метод ментального психотренинга, как «мысленная репетиция предстоящего исполнения» [Там же]. Это относительное разнообразие в терминах свидетельствует о многосторонности идеомоторной тренировки как процесса.

Понятие «идеомоторная тренировка» (от греч. *idea* – понятие, представление; *moveo* – движение) представляет собой мысленную (идеальную) тренировку с помощью представления движения для решения ряда исполнительских задач. Как указывает Л. Пиккенхайн, под идеомоторной тренировкой понимают «повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке» [Пиккенхайн, 1980, 116]. На это же определение ссылаются А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова [Леонова, Кузнецова, 2009], М.С. Старчеус [Старчеус, 2010,

www]. «Идеомоторная тренировка устраняет излишние, произвольные, неконтролируемые движения и бывает особенно важна там, где временно нельзя осуществить реальную тренировку соответствующих сложных движений» [Там же].

По мнению крупнейшего пианиста первой половины XX в. И. Гофмана, «...умственная техника предполагает способность составить себе ясное внутреннее представление о пассаже, не прибегая вовсе к помощи пальцев» [Гофман, 1961, 56]. Автор подчеркивает, что пассаж должен быть совершенно готов сначала мысленно, учащийся должен умственно представлять прежде всего звуковой, а не нотный рисунок, добиваться того, чтобы мысленная звуковая картина стала отчетливой, тогда пальцы должны и будут ей повиноваться. Советует восстанавливать нарушенное умственное представление работой в медленном темпе, ясно и аккуратно [Там же, 58].

По мнению С.М. Елиной, мысленная игра – это неотъемлемая часть персональной исполнительской технологии, профессиональной культуры музыканта, элемент психотехнической работы, не лишенный индивидуальности и неповторимости для каждой конкретной личности; она опирается на индивидуальные особенности музыканта, его психофизиологию, профессиональный, исполнительский и жизненный опыт, способствует постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию. Одни пианисты используют идеомоторные тренировки только для выучивания наизусть, например, Е. Мечетина, другие же используют их постоянно. Так поступают Ю. Авдеева, Э. Кунц, Ф. Кемпф, Д. Мацуев, В. Корчинская-Коган, Я. Кацнельсон [Елина, 2014, 33].

А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова идеомоторную тренировку относят к классу методов психической саморегуляции состояний человека наряду с нервно-мышечной (прогрессивной) релаксацией, аутогенной тренировкой, сенсорной репродукцией образов (метод образных представлений). Авторы отмечают, что идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов наименее разработаны в теоретическом и содержательном планах [Леонова, Кузнецова, 2009]. Как указывает К.К. Платонов, идеомоторные процессы изучены хуже, чем сенсомоторные процессы, поскольку последние играют более заметную роль в большинстве видов трудовой деятельности [Платонов, 1962].

В основе механизма идеомоторной тренировки лежат идеомоторные акты (от лат. *actus* – движение, действие) – явления провокации мыслью, идеей моторной реакции, т. е. такие процессы, которые связывают представление о движении с выполнением движения. Эти процессы принадлежат области психомоторных способностей человека, получивших освещение в трудах Е.П. Ильина [Ильин, 1976; Ильин, 2003], Е.Н. Суркова [Сурков, 1984], В.П. Озерова [Озеров, 1993], В.В. Никандрова [Никандров, 2004], С.Г. Корляковой [Корлякова, 2009], М.А. Безбородовой [Безбородова, 2010].

Исследователи упоминают, что идеомоторные акты стали известны науке еще в XVII в., а экспериментальное изучение получили в конце XIX в. в трудах М. Шевреля, М. Фарадея, Дж. Бреда, И.М. Сеченова, Д.И. Менделеева, И.П. Павлова. Как указывает К.К. Платонов,

идеомоторные процессы впервые начал изучать И.М. Сеченов на специально сконструированном аппарате, он же установил посредством наблюдения за собой связь внутренней и внешней речи и наличие идеомоторных речевых движений. Физиологические механизмы произвольных движений и идеомоторных актов связал И.П. Павлов, а И.К. Спиртов, Е. Джекобсон, Б.Г. Ананьев, М.С. Бычков, А.В. Пенская и другие авторы доказали, что двигательные представления всегда сопровождаются микросокращениями мышц [Платонов, 1962]. В.В. Никандров указывает на то, что на чутком улавливании идеомоторных движений другого человека основаны некоторые эффекты «чтения» чужих мыслей, демонстрируемые в 1950-70-е гг. В. Мессингом [Никандров, 2004, 23].

Е.П. Ильин обращает внимание на то, что в этих психофизиологических феноменах особенно ярко проявляется роль осознанности структуры двигательных действий [Ильин, 1976, 5]. Он также подробно рассматривает физиологический механизм идеомоторной тренировки и приводит четыре теоретические концепции, объясняющие механизмы положительного влияния идеомоторной тренировки: когнитивно-двигательная, психо-нейромышечная, тоническая, аттенциональная (регуляция внимания) концепции [Ильин, 2003, 241].

Е.Н. Сурков (1959), В.И. Секун (1969), а также другие авторы выявили скрытую фазу на первых этапах идеомоторной тренировки, во время которой реальное выполнение двигательного действия дает больший эффект, чем в сочетании с мысленными представлениями. Эта задержка в тренирующем влиянии представления движений связана с тем, что на формирование адекватного образа реального действия требуется определенное время [Там же, 240]. Такой же отсроченный эффект наблюдает А.А. Белкин [Белкин, 1983, 106].

Е.П. Ильин упоминает, что еще в 1930-х гг. выявлены факты улучшения выполнения двигательного задания, если оно предварительно мысленно воспроизведено (символическая рецепция). Эти факты привели А.Ц. Пуни к созданию концепции о тренирующем действии представлений движений. А.Н. Соколов, Р.С. Абельская, А.Ц. Пуни и другие исследователи показали, что тренировка путем представления дает значительный эффект для развития точности движений, максимального темпа движений и мышечной силы, способствует лучшему выполнению упражнений более чем в 80% случаев [Ильин, 2003, 240].

Еще больший эффект наблюдается, если предварительное представление разучиваемого действия сочетается с практическим его выполнением. Л.В. Вишнева (1966, 1969) и Л.Б. Ительсон (1972) также выявили, что мысленное представление («проговаривание») движений оказывает благотворное тренирующее воздействие, определили это явление как опережающее отражение, метод идеальных проб [Там же]. Л.В. Вишнева установила, что выполнение двигательного действия в уме (опережающее отражение) способствует формированию адекватного предваряющего образа и отбору нужных двигательных элементов, улучшает использование прошлого опыта в этом процессе. Л.Б. Ительсон использовал мысленное представление алгоритма деятельности, сходное с методом «представления движений» А.Ц. Пуни [Ильин, 2003, 240; Пуни, 1959, 47-48]. Введение «идеальных проб» уменьшило

суммарное число попыток, необходимых для успешного выполнения деятельности, включающее также и реально осуществляющиеся попытки, в результате чего обучение ускорялось в два раза. Было установлено оптимальное сочетание мысленно и реально выполняемых двигательных действий – 25% мысленных и 75% реальных проб. Изменение пропорции негативно сказывалось на эффективности обучения [Ильин, 2003, 240].

Исследователи утверждают, что эффективность идеомоторной тренировки повышается с вербализацией, т. е. проговариванием мысленных элементов, движений вслух, а затем «про себя» – во внутренней речи, с акцентом внимания на опорных, трудных или недостаточно закрепленных моментах. Идеомоторная тренировка ускоряет и повышает качество выполнения действий. Важным моментом при этом является то, что образ действия должен быть полным, представление – безошибочным [Петрушин, 2006].

Как отмечает К.К. Платонов, проблема идеомоторики в педагогическом плане является проблемой сознательности обучения двигательным навыкам, проблемой самоконтроля при обучении [Платонов, 1962, 80]. А.Д. Алексеев [Алексеев, 1961] и другие авторы указывают на то, что сознательность обучения играет важную роль в процессе музыкально-исполнительской деятельности. Так, С.М. Майкапар, поставивший в 1900 г. впервые в русской музыкально-педагогической литературе вопрос о внутреннем слухе как основе обучения игре на музыкальных инструментах, утверждает, что успешность работы за роялем зависит не от количества часов работы в день, а от правильности совершаемой работы: с полной концентрацией внимания на действиях, с осознанием своих действий, со стремлением к намеченной цели [Майкапар, 1963].

### **Практические рекомендации использования идеомоторной тренировки**

А.А. Белкиным были сформулированы подробные методические рекомендации по идеомоторной тренировке и настройке спортсменов [Белкин, 1983, 106-121]. В кратком виде их можно представить в виде правил использования: идеомоторная тренировка должна предшествовать реальной тренировке; наибольший эффект наблюдается при чередовании идеомоторной тренировки и реальной тренировки не только в период овладения упражнениями, но и в период выполнения их на результат, особенно в условиях соревнований; возможна замена специальной разминки идеомоторной тренировкой.

Также рекомендуют применять идеомоторную тренировку в следующих случаях: при обучении новым сложным двигательным действиям (объяснить, затем представить движение идеомоторно, после этого совместить идеомоторную тренировку с реальной тренировкой, в процессе чего внести коррективы в исполнение действий, избавляясь от лишних движений); при коррекции движения, исправлении ошибок (например, на начальном этапе); для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций (например, в командных видах спорта и единоборствах сначала различные комбинации лучше прорабатывать мысленно,

для того чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать); при невозможности реальной тренировки (например, травма, болезнь) [Огородова, 2013, 54].

В.И. Петрушин в структуре игровых движений музыканта выделяет два элемента – программирующий, связанный с формированием нужных представлений в головном мозге, и исполнительный, связанный с непосредственным выполнением движения [Петрушин, 2006, 65]. Существующую между ними связь установили независимо друг от друга М. Шеврель (1854) и М. Фарадей (1858) [Пуни, 1959, 47-48]. В.И. Петрушин отмечает, что точность исполнительских действий (игровых движений) напрямую связана с точностью и ясностью программ этих движений в сознании музыканта, и акцентирует внимание на соблюдении ряда условий при использовании идеомоторных образов. Первым условием является то, что формирование движения в мысленном плане опережает попытку его выполнения в реальном действии. При неудачных попытках следует возвратиться к программирующей части, проверить содержание мысленного действия и скорректировать его. Второе условие заключается в том, что мысленные представления пропускаются через двигательный аппарат, вызывая соответствующие ощущения, третье – в том, что точности выполнения движения помогает проговаривание его в громкой речи, четвертое – в том, что выполнение движения в идеомоторном плане надо начинать с медленного темпа, чередуя его впоследствии со средним и быстрым [Петрушин, 2006].

С.М. Елина, изучая роль мысленной игры в исполнительской работе пианистов, выделила четыре задачи, решаемые с помощью мысленной игры:

1) разбор нового произведения по нотам без инструмента: первое знакомство с нотным текстом, анализ структуры произведения и тематического материала, прослушивание текста внутренним слухом (Г. Нейгауз, Л. Оборин, Я. Зак и их ученики);

2) выучивание произведения наизусть по нотам без инструмента (А. Рубинштейн, И. Гофман, Г. Нейгауз, Э. Кунц, Д. Мацуев, Ф. Кемпф);

3) «проверка на прочность» выученного материала без инструмента: сыграть полностью произведение мысленно, во всех подробностях представив его звучание, сопровождаемое возникающими визуальными образами (образом нотной страницы или движений собственных пальцев), «ощутить» процесс исполнения так, будто произведение исполняется в реальности (В. Корчинская-Коган, Я. Кацнельсон);

4) работа над концепцией и над художественным образом произведения без инструмента (на основе хорошего знания текста, технического владения материалом): мысленные пробы темпов, соотношений частей произведения, агогики и динамики, тембрового звучания, продумывание исполнительских движений и эмоциональной драматургии произведений, поиски новых смысловых поворотов (А. Кобрин, Ю. Авдеева, Э. Кунц, Ф. Кемпф, Д. Мацуев) [Елина, 2014, 33].

С.М. Елина отмечает следующие положительные моменты использования идеомоторной тренировки в музыкально-исполнительской деятельности пианистов: тренировка

сознания на предмет глубокой концентрации, отработка осознанности исполнительских движений, наработка таких качеств процесса исполнения, как контроль, управляемость и точность (техническая, звуковая, художественная, артистическая), приобретение виртуозности исполнения, обеспечение особого качества ясности слышания произведения, более глубокой его проработки, что приводит к тому, что музыка становится частью самого исполнителя [Там же].

Известно, что проведение исследования идеомоторной тренировки в учебном процессе осложняется существованием ограниченного набора психодиагностических методик. Так, в исследованиях, посвященных изучению идеомоторной тренировки в спорте, используются в основном авторские опросники: биполярная анкета шкального типа (Е.А. Изотов), метод экспертных оценок и устный опрос (Н.А. Ланцева) и т. д. На проблему психологической диагностики в музыкальной деятельности указывает Ю.А. Цагарелли [Цагарелли, 2008, 126].

Нам представляются целесообразными включение заданий по идеомоторной тренировке в план учебных занятий школьников и студентов и создание специальной программы обучения игре на фортепиано, в которой будет соблюдена следующая пропорция: 1/4 всех заданий выполняется с помощью идеомоторной тренировки,  $\frac{3}{4}$  – с помощью реального воплощения на фортепиано. Это будет способствовать формированию адекватного предваряющего образа и отбору нужных двигательных элементов, улучшению использования прошлого опыта, развитию таких характеристик движений, как точность, скорость, сила, а также приобретению виртуозности исполнения, воспитанию эмоциональности и выразительности игры пианиста, сосредоточению и мобилизации воображения, тренировке глубокой концентрации внимания, развитию самоконтроля при обучении, отработке осознанности исполнительских движений, приобретению таких качеств процесса исполнения, как контроль, управляемость и точность (техническая, звуковая, художественная, артистическая), приобретению ясности слышания произведения и более глубокой его проработке, что приводит к тому, что музыка становится частью самого исполнителя.

В музыкально-исполнительской деятельности учащихся для применения идеомоторной тренировки необходимо учитывать развитость внутренней и внешней речи, уровень развития пространственного мышления, развитие внутреннего слуха как основы обучения игре на музыкальных инструментах, сформированность представления и воображения.

### **Заключение**

Таким образом, изучение трудов знаменитых музыкантов-педагогов показывает, что внимательное продумывание игровых движений занимало часть времени ежедневных занятий, помогало добиваться высоких технических результатов в игре с наименьшими физическими и психическими затратами, совершенствовать беглость, точность, приобретать чуткость пальцев, свободу игрового аппарата, ускорять развитие исполнительских навыков.



И. Гофман, А. Алявдина, И.Т. Назаров, К. Гринда и другие рекомендовали учащимся чередовать такой способ работы без инструмента, основывающийся на активизации внутреннего слуха и зрительных представлений, с занятиями на инструменте как на начальном этапе разбора музыкального произведения, так и в предконцертном периоде. Без инструмента ученик должен был мысленно проигрывать задание, стремясь представить клавиатуру, требуемые клавиши, осознать последовательность пальцев и услышать – в соответствующем темпе – нужное звучание.

На основе упоминаемых в специальной литературе определений можно заключить, что идеомоторная тренировка в музыкально-исполнительской деятельности является многогранным повторяющимся процессом интенсивного внутреннего представления исполнительских действий музыканта, с помощью которого становится возможным решить широкий круг исполнительских задач вне учебных аудиторий, концертного зала и без использования фортепиано. Например, с помощью идеомоторной тренировки можно освоить необходимые навыки пианистических движений, ускорить их развитие, ознакомиться с новым музыкальным произведением, выучить его наизусть, мысленно воссоздать художественный образ, продумать интерпретацию, внутренним слухом услышать звучание, представить сам момент выступления на сцене и тем самым подготовиться к реальному воплощению произведения на инструменте, но уже на более высоком исполнительском уровне и в сокращенные сроки освоения. Не стоит забывать при этом, что идеомоторную тренировку как более рациональный прием необходимо чередовать с практическими занятиями на фортепиано.

Автор настоящей статьи еще в школьные и студенческие годы осознала большую пользу применения идеомоторной тренировки в практической учебной и концертной исполнительской деятельности пианиста, а также ее важнейшую роль в повышении качества игры, в приобретении надежности, стабильности во время выступлений на сцене и в убедительности раскрытия художественного замысла музыкального сочинения. Кроме того, более чем десятилетний опыт преподавательской и концертмейстерской работы автора с учащимися музыкальной школы и музыкального колледжа подтверждает целесообразность использования идеомоторной тренировки на всех этапах исполнительской работы над музыкальным произведением.

### Библиография

1. Алексеев А.В. Система АГИМ: путь к точности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 128 с.
2. Алексеев А.Д. Методика обучения игре на фортепиано. М.: Государственное музыкальное издательство, 1961. 272 с.
3. Безбородова М.А. Развитие психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 269 с.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.

5. Бирмак А.В. О художественной технике пианиста. Опыт психофизиологического анализа и методы работы. М.: Музыка, 1973. 141 с.
6. Гизекинг В. Мысли художника // Советская музыка. 1970. № 10. С. 108-112.
7. Гофман И. Фортепьянная игра. Ответы на вопросы о фортепьянной игре. М.: Государственное музыкальное издательство, 1961. 224 с.
8. Дальская В.А. Формирование певческого голоса у студентов-вокалистов средствами визуального моделирования в вузах культуры и искусства: дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 224 с.
9. Елина С.М. Где сердце твое – там и сокровище твое... Беседа-интервью из творческой лаборатории пианистки Екатерины Мечетиной // Музыкант-классик. 2012. № 1-2. С. 17-25.
10. Елина С.М. Мысленная игра в фортепианном исполнительском искусстве: автореф. дис. ... канд. искусствоведения. Ростов-на-Дону, 2013. 25 с.
11. Елина С.М. Мысленная работа музыканта-исполнителя над художественным образом произведения // Вестник АХИ. 2014. № 4. С. 30-43.
12. Изотов Е.А. Ассоциативно-идеомоторный тренинг в подготовке керлингистов: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 164 с.
13. Изотов Е.А. Особенности использования идеомоторной тренировки в керлинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 11 (93). С. 35-38.
14. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
15. Ильин Е.П. Структура психомоторных способностей // Ашмарин Б.А., Ильин Е.П. (ред.) Психомоторика. Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1976. С. 4-21.
16. Корлякова С.Г. Генезис и формирование психомоторных способностей музыкантов: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2009. 39 с.
17. Ланцева Н.А. Особенности применения идеомоторной тренировки в фигурном катании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 146-152.
18. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 311 с.
19. Майкапар С.М. Как работать на рояле. Беседа с детьми. Л.: Государственное музыкальное издательство, 1963. 32 с.
20. Никандров В.В. Психомоторика. СПб.: Речь, 2004. 104 с.
21. Огородова Т.В. Психология спорта. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120 с.
22. Озеров В.П. Психологические основы диагностики и формирования психомоторных способностей у школьников и студентов: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1993. 38 с.
23. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М.: Академический проект, 2006. 400 с.
24. Пиккенхайн Л. Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки // Вопросы психологии. 1980. № 3. С. 116-120.
25. Платонов К.К. Вопросы психологии труда. М.: Медгиз, 1962. 220 с.
26. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 1959. 307 с.

27. Рудик П.А. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке // Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1967. С. 15-26.
28. Сизяев С.В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в ушу: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 175 с.
29. Старчеус М.С. Музыка в представлениях и воображении // Играем с начала. 2010. № 1. URL: <http://www.gazetaigraem.ru/a6201001>
30. Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором. М.: Владос, 2002. 176 с.
31. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1984. 126 с.
32. Фарфур Р.Х. Применение специальных упражнений (изометрических напряжений и идеомоторных актов) в комплексной методике восстановления после переломов лодыжек: дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1987. 135 с.
33. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. СПб.: Композитор, 2008. 212 с.

## **Ideomotor training as a way of improving the quality of music performance activities**

**Lyudmila V. Zhmurova**

Postgraduate at the Department of psychodiagnostics and applied psychology,  
Irkutsk State University,  
664003, 1 Karla Marksa st., Irkutsk, Russian Federation;  
e-mail: [zhlyudmila10@gmail.com](mailto:zhlyudmila10@gmail.com)

### **Abstract**

The article presents a review of recent research on ideomotor training within the framework of psychomotor organisation of human beings and gives practical recommendations that are aimed at enhancing the quality of learners' music performance activities by means of ideomotor training. It also deals with the concept of ideomotor training and its possibilities as one of the ways for pianists to carry out practical work on music performance. The author of the article attempts to contribute to theoretical comprehension of ideomotor training in music performance activities on the basis of the description of the application of ideomotor training in sports activities. Special attention is paid to the features of the application of ideomotor training in teaching the piano. The acquisition of ideomotor training skills is viewed as one of the most progressive ways to technically and artistically learn pieces of music. The author points out the importance of ideomotor training in music performance activities, as well as its crucial role in

improving the quality of playing the piano, in ensuring stability during performances on stage and in interpreting pieces of music. The author's teaching and accompanist activities confirm the feasibility of ideomotor training at all stages of music performance activities.

### For citation

Zhmurova L.V. (2017) Ideomotornaya trenirovka kak sposob povysheniya kachestva muzykal'no-ispolnitel'skoi deyatelnosti [Ideomotor training as a way of improving the quality of music performance activities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (3A), pp. 35-48.

### Keywords

Ideomotor training, ideomotor representations, mental play, music performance activities, psychomotor apparatus, teaching effects, educational activities, performance capability, precision of movements, rapidity of movements.

## References

1. Alekseev A.D. (1961) *Metodika obucheniya igre na fortepiano* [A technique for teaching the piano]. Moscow: Gosudarstvennoe muzykal'noe izdatel'stvo.
2. Alekseev A.V. (2004) *Sistema AGIM: put' k tochnosti* [The system AHIM: a way to precision]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
3. Belkin A.A. (1983) *Ideomotornaya podgotovka v sporte* [Ideomotor training in sport]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
4. Bezborodova M.A. (2010) *Razvitie psikhomotornykh sposobnostei mladshikh shkol'nikov v uchebnoi deyatelnosti. Doct. Diss.* [The development of psychomotor abilities in junior schoolchildren in educational activities. Doct. Diss.] Moscow.
5. Birmak A.V. (1973) *O khudozhestvennoi tekhnike pianista. Opyt psikhofiziologicheskogo analiza i metody raboty* [On the artistic technique of a pianist. The experience of psychophysiological analysis and methods of work]. Moscow: Muzyka Publ.
6. Dal'skaya V.A. (2012) *Formirovanie pevcheskogo golosa u studentov-vokalistov sredstvami vizual'nogo modelirovaniya v vuzakh kul'tury i iskusstva. Doct. Diss.* [The development of a singing voice in student vocalists by means of visual modelling in higher education institutions of culture and arts. Doct. Diss.] Moscow.
7. Elina S.M. (2012) Gde serdtse tvoe – tam i sokrovishche tvoe... Beseda-interv'yu iz tvorcheskoi laboratorii pianistki Ekateriny Mechetinoy [Where your heart is, there your treasure is... An interview from the creative laboratory of the pianist Ekaterina Mechetina]. *Muzykant-klassik* [Classical musician], 1-2, pp. 17-25.

8. Elina S.M. (2013) *Myslennaya igra v fortepiannom ispolnitel'skom iskusstve. Doct. Diss. Abstract* [Mental play in the art of piano performance. Doct. Diss. Abstract]. Rostov-on-Don.
9. Elina S.M. (2014) *Myslennaya rabota muzykanta-ispolnitelya nad khudozhestvennym obrazom proizvedeniya* [Mental work of a performing musician on the artistic image of a work]. *Vestnik AKhI* [Bulletin of the Academy of Choral Art], 4, pp. 30-43.
10. Farfur R.Kh. (1987) *Primenenie spetsial'nykh uprazhnenii (izometriceskikh napryazhenii i ideomotornykh aktov) v kompleksnoi metodike vosstanovleniya posle perelomov lodyzhek. Doct. Diss.* [The use of special exercises (isometric tensions and ideomotor acts) in the complex technique for broken ankle recovery. Doct. Diss.] Kyiv.
11. Giesecking W. (1970) *Mysli khudozhnika* [The thoughts of the artist]. *Sovetskaya muzyka* [Soviet music], 10, pp. 108-112.
12. Hofmann J. (1920) *Piano playing: with piano questions answered*. Philadelphia: Theodore Presser. (Russ. ed.: Hofmann J. (1961) *Fortep'yannaya igra. Otvety na voprosy o fortep'yannoi igre*. Moscow: Gosudarstvennoe muzykal'noe izdatel'stvo.)
13. Il'in E.P. (2003) *Psikhomotor'naya organizatsiya cheloveka* [Psychomotor organisation of man]. St. Petersburg: Piter Publ.
14. Il'in E.P. (1976) *Struktura psikhomotornykh sposobnostei* [The structure of psychomotor abilities]. In: Ashmarin B.A., Il'in E.P. (eds.) *Psikhomotorika* [Psychomotor apparatus]. Leningrad: Herzen State Pedagogical Institute of Leningrad, pp. 4-21.
15. Izotov E.A. (2009) *Assotsiativno-ideomotorni treniny v podgotovke kerlingistov. Doct. Diss.* [Associative-ideomotor training in training curlers. Doct. Diss.] St. Petersburg.
16. Izotov E.A. (2012) *Osobennosti ispol'zovaniya ideomotornoi trenirovki v kerlinge* [The features of the application of ideomotor training in curling]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proceedings of the Lesgaft University], 11 (93), pp. 35-38.
17. Korlyakova S.G. (2009) *Genezis i formirovanie psikhomotornykh sposobnostei muzykantov. Doct. Diss. Abstract* [The genesis and development of psychomotor abilities in musicians. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
18. Lantseva N.A. (2016) *Osobennosti primeneniya ideomotornoi trenirovki v figurnom katanii* [The features of the application of ideomotor training in figure skating]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proceedings of the Lesgaft University], 4 (134), pp. 146-152.
19. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. (2009) *Psikhologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka* [Psychological technologies used for controlling the state of man]. Moscow: Smysl Publ.
20. Maikapar S.M. (1963) *Kak rabotat' na royale. Beseda s det'mi* [How to play the piano. A conversation with children]. Leningrad: Gosudarstvennoe muzykal'noe izdatel'stvo.
21. Nikandrov V.V. (2004) *Psikhomotorika* [Psychomotor apparatus]. St. Petersburg: Rech' Publ.
22. Ogorodova T.V. (2013) *Psikhologiya sporta* [Sport psychology]. Yaroslavl: Yaroslavl State University.

23. Ozerov V.P. (1993) *Psikhologicheskie osnovy diagnostiki i formirovaniya psikhomotornykh sposobnostei u shkol'nikov i studentov. Doct. Diss. Abstract* [The psychological fundamentals of the diagnostics and development of psychomotor abilities in schoolchildren and students. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
24. Petrushin V.I. (2006) *Muzykal'naya psikhologiya* [Music psychology]. Moscow: Akademicheskii proekt Publ.
25. Pikkenhein L. (1980) Neirofiziologicheskie mekhanizmy ideomotornoi trenirovki [Neurophysiological mechanisms of ideomotor training]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology], 3, pp. 116-120.
26. Platonov K.K. (1962) *Voprosy psikhologii truda* [Issues of labour psychology]. Moscow: Medgiz Publ.
27. Puni A.Ts. (1959) *Ocherki psikhologii sporta* [Studies on sport psychology]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
28. Rudik P.A. (1967) Ideomotornye predstavleniya i ikh znachenie v sportivnoi trenirovke [Ideomotor representations and their role in athletic training]. In: *Psikhologicheskie voprosy sportivnoi trenirovki* [Psychological issues of the athletic training]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., pp. 15-26.
29. Sizyaev S.V. (2007) *Ideomotornyi metod regulyatsii predstartovykh sostoyanii yunykh sportsmenov na etape nachal'nogo obucheniya v ushu. Doct. Diss.* [The ideomotor method of the regulation of pre-competition conditions in young athletes at the initial stage of wushu training. Doct. Diss.] Moscow.
30. Starcheus M.S. (2010) Muzyka v predstavleniyakh i voobrazhenii [Music in representations and imagination]. *Igraem s nachala* [Playing from the beginning], 1. Available at: <http://www.gazetaigraem.ru/a6201001> [Accessed 28/03/17].
31. Stulova G.P. (2002) *Teoriya i praktika raboty s detskim khorom* [The theory and practice of working with a children's choir]. Moscow: Vlados Publ.
32. Surkov E.N. (1984) *Psikhomotorika sportsmenov* [The psychomotor apparatus of an athlete]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
33. Tsagarelli Yu.A. (2008) *Psikhologiya muzykal'no-ispolnitel'skoi deyatel'nosti* [The psychology of music performance activities]. St. Petersburg: Kompozitor Publ.