

УДК 795.85
ББК Ю984

МЕТАФОРА КАК ИНСТРУМЕНТ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

С позиции психолингвистики и телесной психологии исследована одна из сторон оптимизации учебного процесса в аспекте проблемы формирования двигательного навыка. Раскрыты возможности повышения эффективности обучения в ходе транслирования и усвоения информации, а также воплощения её в двигательной деятельности.

Ключевые слова: *метафора, информация, двигательные действия, боевые искусства, образ.*

В ходе формирования двигательных навыков существующее противоречие между имеющимися автоматизмами и необходимостью сознательных изменений характеристик их работы нередко приводит к тупиковой ситуации. Наличия подобной конфронтации трудно избежать, и с этим связаны основные трудности процесса обучения, для которого характерно постоянное освоение новых, незнакомых форм, ритмов движения, взаимосвязей и направленности, когда имеющиеся стереотипные схемы не обеспечивают должного качества, а существующие автоматизмы требуют корректировки. Поиск и достижение моментов комплиментарности благодаря имеющимся, но неочевидным первоначально внутренним ресурсам могут существенно повысить эффективность обучения.

Пристального внимания требует и другая сторона вопроса, а именно способы передачи информации в ходе общения и возможность её преобразования и интегрирования в общую индивидуальную структуру управления действиями. Большой интерес вызывает возможность применения таких форм, которые бы воздействовали на эмоциональную сферу, опирались на индивидуальный перцептивный опыт и не подвергались эффекту торможения со стороны сознательного критического осмысления. Нередко в ходе обучения требуется доступ к столь сложным механизмам реализации возможностей человека, что описание их работы с применением даже близкой к совершенству си-

стемы технических терминов становится нереальным по причине многочисленности, разнообразия и неоднозначности составляющих компонентов. Единственным ключом к пониманию в этом случае становится метафора, содержащая, если можно так выразиться, код доступа.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что учебный процесс, связанный с формированием двигательных навыков, которые к тому же отличаются вариативностью в ходе их практического воплощения, таит в себе множество препятствий. Возникающие трудности не позволяют двигаться к цели по осязаемой и кратчайшей прямой, а тем более привычным и до конца понятным способом. При этом контролируемый процесс преобразования такой сложной системы, как человеческий организм, будет в большой мере опираться на сознательную часть в организации его деятельности. Возможности сознания неограничены, что создаёт проблемы в постановке под контроль всего происходящего, как на пути становления, так и в ходе реализации приобретённых навыков. Весь процесс требует оптимизации прежде всего в сфере передачи и освоения информации. Подобные проблемы характерны практически для всех направлений в обучении. В условиях дефицита времени существует необходимость транслировать большие объёмы информации таким образом, чтобы обучаемые не просто могли воспринимать, а получали возможность осваивать предложенные

знания. При этом «отсутствие необходимого субъективного опыта учащихся делает актуальным применение учителем учебных метафор, которые способны донести основную идею в запоминающейся образно-эмоциональной форме» [6].

Метафора (греч. *metaphora* — перенесение) — перенос признака с предмета на предмет на основе их ассоциативной связи, субъективно воспринятого сходства. Метафора используется в художественных произведениях при описании предметов и явлений с целью привлечения внимания к их малозаметным свойствам и предложения к рассмотрению их с необычной точки зрения. В контексте поставленной проблемы метафора не должна быть воспринята лишь в качестве некоего литературного приёма, создающего определённое впечатление, усиливающего эмоциональный эффект или позволяющего говорить о чём-либо иносказательно. В процессе взаимодействия с внешней средой, общения с окружающими, а тем более в ходе сознательного формирования и обучения данное понятие присутствует в расширенном значении и служит универсальным инструментом. По этой причине здесь приемлемо другое толкование данного термина. Метафора — комплексная образно-семантическая структура, представляющая особый способ познания, осуществляемый посредством генерации образов, возникающих в результате взаимодействия двух разноплановых смыслов.

Метафора отражает сходство конструкции и внешнюю форму, аналогичность функции, может характеризовать присутствие схожих свойств и наличие одинаковых внешних и внутренних производимых эффектов. Всё это позволяет сократить формальный объём и концентрировать информацию в нужном направлении, что приводит к конкретизации и компактности блоков передаваемой либо воспринимаемой информации. Метафора позволяет эмоционально окрасить как сам процесс передачи, так и перевести в режим эмоционального восприятия отдельные фрагменты общего потока, преобразуя понятия и формулировки в осязаемые образы свойств, событий, объектов и явлений. Это в свою очередь позволяет наиболее ярко и полно воспринимать, оценивать и систематизировать получаемый информационный материал. Помимо того здесь явно просматривается взаимосвязь с элементами соприкасающихся областей деятельности и окружающей среды, что позволяет интегрировать как отдельные элементы, так и всю сферу интересующих вопросов в общую

информационную структуру. Данная интегрированная конструкция может представлять собой блок знаний, умений и навыков различной степени обобщения, отражая сферы изучения, взгляды, ракурсы рассмотрения, культурный слой, вырастая до уровня общей философии, парадигм, религии, самосознания и самоидентификации. В результате «...в голове живёт не чёткая структура, не конкретное определение, но образ, форма, постоянно выходящая за собственные границы и постоянно сливающаяся со всей культурой, — метаформа» [4]. Касаясь сферы мышления, речи и, соответственно, процесса передачи информации, можно вспомнить высказывание Л. С. Выготского о том, что «все слова» в психологии суть метафоры [3].

Таким образом, в процессе обучения, передачи информации и её восприятия, как осмысленного, так и неосознанного, метафора позволяет концентрировать и целенаправлять информационный поток, преподнося его в наиболее доступном виде, часто в обход сознания. Применение метафоры в соответствующей форме упрощает процесс абстрагирования и интегрирования, помогая в итоге, сосредоточить внимание на наиболее важных компонентах и внедрить вновь поступающую информацию в общую схему собственного внутреннего мира. Помимо того, метафора служит связующим звеном между субъективным и объективным, сознательным и бессознательным, упрощая процесс конвергенции и целенаправленной трансформации.

Следует выделить факт влияния метафоры на эмоциональную сферу. При этом создаваемый эмоциональный фон не только служит основой яркой картины в восприятии нужного образа, но и способствует образованию множественных ассоциативных связей с уже существующими элементами перцептивного опыта. Не секрет, что фундаментом восприятия информации и её дальнейшего преобразования является подсознательное, эмоциональное начало. Благодаря этому появляется возможность не только создавать яркие и понятные образы, но и мотивировать определённое направление деятельности, порождая желание в предложенной модели самореализоваться. Помимо прочего, метафора всегда связана с неким впечатлением, интуитивной реакцией, что в свою очередь способствует выбору заданного направления действий и созданию приемлемой формы двигательной модели в том числе. В данном случае срабатывает принцип «комфортно — некомфортно», «опасно — неопасно» в ходе подсознатель-

ной оценки целесообразности позиций, действий, состояний, а уже после приходит осознание и логическое обоснование. Данный эффект в настоящее время широко используется в самых разнообразных сферах деятельности, начиная от методик развития памяти и заканчивая формированием спроса в сфере продаж.

Безусловно, метафора может быть использована в качестве связующего звена в процессе потребления вновь поступающей информации, с одной стороны, и в качестве инструмента сжатия и конкретизации этой информации, с другой. Благодаря этому в первом случае с меньшими затратами проходит процесс интеграции входящих информационных блоков в общее индивидуальное поле, где определённая метафора служит зоной контакта. Во втором случае метафора преподносит эти блоки в концентрированной сжатой форме, представляя собой квинтэссенцию свойств, особенностей и взаимосвязей отражаемых предметов, явлений, форм и т. д.

Метафора — явление глобальное, отражающее одно в другом, позволяющее обнаружить сходства, различия и взаимосвязи элементов внешнего и внутреннего мира, которое предоставляет возможность сопоставления, оценки, идентификации происходящего или имеющего место быть. Данный факт открывает широкие возможности применения в ходе процесса передачи информации, в том числе и при осуществлении учебной деятельности. Когда мы говорим о возможностях, то не следует забывать, что метафора — это определённый тип мышления, который не только формирует представление об интересующем нас явлении или предмете, но и предопределяет само направление размышлений о нём.

Метафора — ключ к активизации резервов. Наиболее ярко данное утверждение находит своё реальное воплощение в таком явлении, как заимствование свойств. Подобная методика применения метафор широко распространена в восточных практиках самосовершенствования. Одним из основополагающих моментов здесь является создание виртуального образа. Далее проявляет себя инстинкт подражания. Стремление к подражанию обусловлено наличием природного любопытства, которое в свою очередь является одной из основных движущих сил познания окружающего мира и адаптации. Наконец, эффект резонанса завершает процесс преобразований и выводит виртуальную картинку на реальную почву. Таким образом, ме-

тафора выполняет функции резонансной основы между востребованными характеристиками реализации и внутренним потенциалом.

Здесь следует отметить, что телесные структуры организма настолько пластичны и многообразны, что могут легко мимикрировать и приобретать реальные (обновлённые или даже нехарактерные) признаки, поддаваясь воздействию отражаемого ими образа, явления и т. д., существующего лишь в воображении. Искусственно генерированный и принятый к реализации образ (внушённый со стороны или построенный сознательно) — это очередная метафора, характеризующая возможности системы к вариативности работы и играющая роль доминирующего функционального комплекса. Воспринимаемые изменения говорят о смене режима в работе и о содержательной стороне потребляемой информации. При этом меняются критерии и правила подбора имеющихся в наличии компонентов, а также объединения рабочих единиц для составления нужной мозаики. Адекватно видоизменяются формы управления вновь созданной конструкцией, появляются иные возможности и результаты её (конструкции) практической деятельности на выходе. Здесь же можно отметить трансформацию двигательных функций и изменения количественного характера в работе внутренних органов и систем на разном уровне, однако всё это происходит в рамках собственных базовых структур, под влиянием вновь появившихся особенностей и запросов. Данные особенности нашли своё отражение в традиционных восточных практиках. Речь идёт о таком направлении в древних боевых искусствах, как подражательные стили единоборств, где все действия построены на ассоциациях с поведением тотемных животных. Китайская система у-син также является метафорическим отражением взаимодействия природных начал, которые определяют в том числе и деятельность человеческого организма.

Нередко основой применяемых метафор служит определённая, достаточно широкая и специфичная сфера технических знаний. Допустим, в практике цигун управление и внутренние преобразования строятся на основе «гидродинамической метафоры», предполагающей развитие основных событий и проявление эффектов согласно законам гидродинамики [2; 5].

Наиболее значимой, как и наиболее сложной метафорой, определяющей форму двигательной деятельности и характер нашего поведения, а также

сознательные и неосознанные преобразования, является «образ тела».

Учитывая то, что с позиции ряда авторов «образ тела» рассматривается как сложное, многоуровневое, комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной формой и функциями, будет уместным обратить внимание на некоторые из его составляющих.

Схема тела — неосознаваемое внутреннее представление, совокупность информации о структурной организации тела, о его динамических характеристиках, текущем и изменяющемся положении его частей.

Концепция тела — формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов. Части тела имеют названия, их функции и взаимоотношения наблюдаемы и могут быть объективно исследованы. При анализе особенностей распределения внимания к различным участкам тела используется термин «осознание тела».

Здесь следует отметить то, что отдельные точки, расположенные в пределах объёма тела, могут быть условным обозначением его частей. По определённым фрагментам воображение автоматически пытается создать целостный образ. Возможно, на этом этапе и происходит принципиальное изменение функций, форм и стереотипов. На этом необходимо остановиться более подробно.

Когда схема, модель, образ находятся вне сферы досягаемости, они могут обладать какими-то качествами и особенностями, которые нас напрямую не касаются. Можно их отслеживать, оценивать, однако овладение всем этим остаётся задачей довольно проблематичной. Если же перенести упомянутые выше фрагменты на себя, ассоциировать их с какими-либо частями и деталями собственного организма, создать образ и придать ему целостность, слившись с ним воедино, то именно здесь и начнётся процесс овладения всеми теми особенностями и свойствами, которые мы наблюдали со стороны. Происходит преобразование, метаморфоза, слияние характеристик и возможностей. Определённо это уже выход на иной уровень. Возможность создания образа по фрагментам использовалась с незапамятных времён, как и возможность вхождения в образ. Впрочем, здесь появляются варианты. Многим известен рисунок из учебника по психологии, где по фрагментам предлагается составить общий облик. Иногда этот облик неоднозначен, и каждый видит свою версию.

Однако задача методики состоит в том, чтобы привести рабочие схемы двигательных образов к общему знаменателю и однозначности восприятия. В таком случае мы можем сознательно определить направление и планомерно продвигаться к поставленной цели. Иными словами можно сказать, что необходим переход от субъективного представления к объективным параметрам, от нагромождения расплывчатых сравнений к чётко очерченным образам, от проявления интуиции в выборе направления к точным координатам и предсказуемости. Ключевым моментом здесь, пожалуй, является именно система координат, с помощью которой можно точно задавать определённые параметры образа, положения, действия, безошибочно определять адрес чего угодно в пространстве и времени. В результате мы получаем подконтрольную перспективу развития событий.

Наиболее ярко процесс передачи информации путём широкого применения метафор представлен в традиционных методиках обучения восточным боевым искусствам. Практически всё общение ученика и учителя здесь приобретает иносказательную форму. Предлагаемая в словесной форме конструкция всегда служит либо отражением какой-либо стороны объекта рассмотрения, либо каркасом, системой опорных точек, необходимой для дальнейшего продвижения и создания завершённых форм. Безусловно, здесь видится перспектива подключения к весьма сложному и длительному процессу, в котором присутствует творчество в рамках установленных правил, обнаружение многочисленных взаимосвязей, основанное на воображении, реализация которого в свою очередь, требует проявления самых разнообразных личных качеств, знаний и достижений.

Успешность учебного процесса во многом обеспечивается степенью проявления указанных качеств у обучаемого, наличием эффективных форм передачи информации и способностью обучающего привести в соответствие то и другое. В общем списке требований к обучаемому в контексте предложенной темы следует выделить такое свойство восприятия, как селективность, характерная избирательным выделением в сенсорном поле отдельных признаков. В первую очередь выделяются признаки, обладающие относительно большей интенсивностью, качественно отличные от других. При решении определённой задачи избирательно воспринимаются признаки, соответствующие её

содержанию, а все остальные воспринимаются как фон.

Наличие такого инструмента, как метафора, позволяет оптимизировать процесс непосредственной передачи и дальнейшей интеграции поступающей информации. Благодаря такому свойству, как селективность, открывается возможность быстро найти опорные точки и тем самым ускорить процесс освоения. Основной задачей исходящей стороны является в этом случае правильный подбор соответствующих форм передачи по большей части с использованием абстрагирования, сопоставлений, выделения ассоциативных связей и построения образов. Всё это необходимо в том случае, если учебно-тренировочный процесс представляется как сложная система формирования и гармонизации на основе взаимодействия. Передача и освоение информации при этом служит отправной точкой всех преобразований. В отличие от существующих методик физического тренинга, где определяющим фактором является создание неких внешних рамок и условий, а также проявление максимального упорства в преодолении физических нагрузок, процесс обучения и формирования сложных двигательных навыков не столь однозначен и прямолинеен.

По этой причине со стороны обучающего необходимо проявление ряда качеств. К наиболее востребованным в студенческой среде согласно исследованиям относятся профессионализм, компетентность, коммуникативность. Что касается последнего, то, характеризуясь как способность передавать правильно свои мысли, чувства, эмоции целенаправленно, доходчиво и понятно, оно

предполагает необходимость подбора соответствующих форм передачи [1; 7]. При этом одним из немаловажных инструментов является метафора.

На основе всего вышеизложенного напрашивается вывод, что метафора может служить весьма действенным и эффективным рычагом влияния на ход формирования двигательных навыков. Занимая должное место в процессе передачи и освоения информации, данная форма позволяет не только создавать правильные представления о предмете изучения, но и выполняет гораздо более широкие функции, направленные на формирование личности обучаемого, а также раскрытие резервных возможностей организма.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология для педагогов / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2012. — 640 с.
2. Синьин, Ш. Драгоценные жемчужины китайского цигун / Ш. Синьин. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. — 191 с.
3. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. — М. : Лабиринт, 1999. — 352 с.
4. Маслов, А. А. Тайный код китайского ушу / А. С. Маслов. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. — 400 с.
5. Минтан, С. Чжун юань цигун / С. Минтан, Т. Мартынова. — М. : София, 2007. — 128 с.
6. Ахметов, М. А. Индивидуально ориентированное обучение химии в общеобразовательной школе / М. А. Ахметов. — Ульяновск, 2009. — 260 с.
7. Иванов, В. Д. Психолого-педагогические основы организации учебной деятельности студента / В. Д. Иванов, З. И. Матина, Р. Т. Хадиева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2014. — № 4 (333). Образование и здравоохранение. Вып. 3. — С. 131–137.

Поступила в редакцию 6 декабря 2016 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Метафора как инструмент в процессе формирования двигательных навыков / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 63–68.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 63–68.

Metaphor as a Tool in the Process Development of Motor Skills**I. A. Potekhin**Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
89124768555@mail.ru

During the formation motor skills of the existing contradiction between the automatism and the need for deliberate changes in the characteristics of their work, often leads to stalemate. The presence of such confrontation is difficult to avoid, and there are basic difficulties of the learning process, which is characterized by the constant development of new forms, rhythms, movements, relationships, and focus when the available stereotyped schemes do not provide adequate quality, and existing automatisms require adjustment. The search and achievement of points of complementarity due to the existing, but non-obvious initially, internal resources can significantly improve the efficiency of learning.

Requires attention and the other side of the question, namely, the ways of information transfer during communication and the possibility of transformation and integration in General, individual management actions. Of great interest is the possibility of application of such forms which would impact on the emotional sphere, relied on individual perceptual experience and not subjected to any braking effect from the conscious critical reflection. Often the training requires access to such complex mechanisms of realization of human possibilities that the description of their work using even close to the perfection of the system of technical terms becomes unrealistic because of the multiplicity, diversity and ambiguity components. The only key to understanding in this case becomes a metaphor, containing, so to speak, the access code.

Keywords: *metaphor, information, physical action, martial arts, image.*

References

1. Il'yin E.P. *Psihologiya dlya pedagogov* [Psychology for Teachers]. Saint Petersburg, 2012. 640 p. (In Russ.).
2. Sin'yn Sh. *Dragotsennyye zhemchuzhiny kitayskogo tsigun* [Precious Pearls of Chinese Qigong]. Rostov-on-Don, 2006. 191 p. (In Russ.).
3. Vygotskiy L.S. *Myshleniye i rech* [Thinking and Speech]. Moscow, 1999. 352 p. (In Russ.).
4. Maslov A.A. *Tayny kod kitayskogo ushu* [Secret Code Chinese Wushu]. Rostov-on-Don, 2006. 400 p. (In Russ.).
5. Mintan S., Martynova T. *Chzhun yuan tsigun* [Zhong Yuan Qigong]. Moscow, 2007. 128 p. (In Russ.).
6. Ahmetov M.A. *Individual'no oriyentirovannoye obucheniye himii v obshcheobrazovatel'noy shkole* [Individually Oriented Teaching of Chemistry in Secondary School]. Ulyanovsk, 2009. 260 p. (In Russ.).
7. Ivanov V.D., Matina Z.I., Hadiyeva R.T. Psihofiziologicheskiye i psihologo-pedagogicheskiye osnovy organizatsii uchebnoy deyatel'nosti studenta [Psychophysiological and Psycho-pedagogical Bases of the Organization of Educational Activity of the Student]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 4 (333), pp. 131–137. (In Russ.).