

# Движение и становление личности

**А.М. Айламазьян**

МГУ имени М.В. Ломоносова Москва, Россия

Поступила 14 марта 2017/ Принята к публикации: 27 марта 2017

## Movement and personality development

**Aida M. Aylamazyan**

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received March 14, 2017 / Accepted for publication: March 27, 2017

В статье обсуждается роль движения в процессе становления личности, рассматривается его значение как механизма формирования личности. Отмечается, что проблематика движения занимала центральное место в отечественной психологии. Однако впоследствии движение стало рассматриваться преимущественно как исполнительный акт при реализации деятельности. Роль движения в формировании личности может меняться в зависимости от уровня, которое оно занимает в иерархической структуре деятельности, а также от вида движения, его характера, способа построения. В определенных условиях движение может выражать отношение субъекта к окружающему миру, людям.

Многие зарубежные и отечественные психологи указывают на особое место позы-тонического компонента моторики, позы в личностной регуляции. Поза человека отражает его личностные установки, систему отношений, но, прежде всего, эмоциональное отношение или эмоциональную оценку наличной ситуации, заинтересованность в выполняемых действиях. Овладение тоническим уровнем управления моторикой лежит в основе становления эмоциональной регуляции, а достижение способности владения собственной позой является важным этапом формирования личности человека.

Позно-тоническая регуляция моторики у человека носит качественно иной характер, нежели у животных, это связано с тем, что перед человеком стоит задача овладения своей позой, произвольного удержания тела в той или иной позиции. Показано, что поддержание вертикальной позы требует постоянной активности на произвольном и произвольном уровне психической регуляции. Овладение позой неустойчивого равновесия означает становление «Я» человека и является последним этапом этого становления. Способ, которым человек решает двигательную задачу поддержания вертикального положения тела, отражает его определенную личностную стратегию или установку.

**Ключевые слова:** движение, личность, саморегуляция, психомоторика, моторные типы личности, установка, поза, тонус, равновесие, построение движения, концепция Н.А. Бернштейна.

The paper discusses the role of the movement in the process of shaping the personality, its importance as a mechanism for personality development is considered. The issue of the movement has always occupied a central place in Russian psychology. However, subsequently the movement began to be considered primarily as an executive action in human life. The role of movement in personality development can vary depending on the level it occupies in the hierarchical structure of activity, and also on the type of movement, its character, and the way it is constructed. Under certain conditions, the movement can express the attitude of the subject to the surrounding world and people.

Many foreign and Russian psychologists point to a special place of the postural tonic component of the motor movement, the posture in personal regulation. The posture reflects his/her personal attitudes, the system of relationships, and, above all, the emotional attitude or emotional assessment of the current situation, the interest in the actions performed. Mastering the tonic level of motor management is based on the emotional regulation, so the ability to regulate one's own pose is an important stage in the personality development.

Posture tonic regulation of motor movements in humans reveals a qualitatively different character than in animals, this being due to the person's facing the task of mastering his/her posture, arbitrary retention of the body in one or another position. Maintaining a vertical posture requires constant activity at an arbitrary and involuntary level of mental regulation. Mastering the posture of an unstable equilibrium presupposes the emergence of the «I» and is the last stage of the development. The way a person solves the motor task of maintaining the vertical position of the body reflects his/her specific personal strategy or attitude.

**Keywords:** movement, personality, self-regulation, psychomotorics, motor types of personality, installation, posture, tone, balance, motion construction, N.A. Bernstein's concept.

**В** психологии деятельности и, в целом, в отечественной психологии большое внимание уделено роли движения в происхождении и развитии психики (Сеченов, 1952; Ухтомский, 1952). В фундаментальной работе А.Н. Леонтьева раскрывается связь между уровнями психического отражения и формами движений, присущих живым организмам. Переход к движению и активному перемещению в пространстве вызвал к жизни, сделал необходимым появление психического отражения, ориентирующего на расстоянии в свойствах окружающей среды и предметов, ее заполняющих (Леонтьев, 1981).

Уникальность концепции Н.А. Бернштейна состояла в том, что он преодолел отношение к движению как к исполнительному акту, как к реакции мышечной системы на определенный сигнал. В самом движении Н.А. Бернштейн увидел сложную структуру, неотделимую от процессов психологического отражения

Предметное действие как единство моторных, когнитивных и эмоциональных компонентов становится темой исследования многих работ, выполненных в рамках деятельной школы психологии (Гордеева, Зинченко, 1982). Особое внимание уделяется роли движения в становлении образа при раскрытии активной природы психического отражения (Логвиненко, 1987; Столин, 1976; Смирнов, 1985). Моторные звенья в работе сенсорного аппарата в процессе восприятия изучаются и описываются в исследованиях, посвященных микродвижениям глаза, формированию звуковысотного слуха и др. (Гиппенрейтер, 1978).

Само движение тоже является предметом исследования. Прежде всего, изучается становление высших, произвольных форм движения, формулируются представления о двигательной деятельности, двигательной задаче (Запорожец,

1986а). В работах, выполненных под руководством А.В. Запорожца, изучается опосредствованный характер движения человека: способность подчинить движение приказу, словесной инструкции, а также принятой на себя роли.

Изменение психологической структуры движения при постановке различных по психологическому смыслу и значению для субъекта задач демонстрируется в обширном классическом исследовании восстановления движений руки после ранения, проведенном в годы Великой Отечественной войны группой психологов под руководством А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца

(Леонтьев, Запорожец, 1945). В данный коллектив входили П.Я. Гальперин, Т.О. Гиневская, В.С. Мерлин и др. Их исследования убедительно показали, как изменение смысла выполняемого движения и способа постановки задачи меняет характеристики самого движения – психологически движение становится иным при внешне схожей моторике (например, подъем руки в плечевом суставе). Это приводит к изменению параметров движения, изменению его состава, эффективности, уровня осознанности и т.п. Хотелось бы подчеркнуть, что неосознаваемый и автоматический уровень выполнения движения возникает в связи с переходом к другому заданию, к другому смыслу движения для человека, включающему данное движение в какую-то значимую для него деятельность.

Авторами выделена также личностная установка, влияющая на процесс при-

ятия субъектом двигательной задачи и опосредующая действие механизмов психологической регуляции движения. Она отражает и ситуативное отношение субъекта к выполняемой деятельности, и более широкий, личностный контекст отношений. Роль установок в регуляции деятельности и представлении о ее иерархической и предельной структуре были сформулированы в работах А.Г. Асмолова (Асмолов, 2002).

Другой путь становления движения, выполняемого на автоматическом, неосознаваемом уровне регуляции, описан в исследованиях формирования двигательных навыков. Становление нового движения проходит этапы от развернутого действия с выделением и проговариванием отдельных операций до постепенного сворачивания ориентировочных компонентов действия, исчезновения лишних движений и возникновения точного движения, которое в значительной степени происходит автоматизировано (Боген, 1985; Гальперин, 2002). Особое внимание уделялось раскрытию роли ориентировки в становлении новых движений. Качество и организация ориентировочной деятельности влияли на степень обобщенности навыка, на способность к переносу его в другую ситуацию, способность к его осознанию и т.п.

Обучение движению может проходить и путем подражания. На важность подражания в процессе усвоения нового опыта, в том числе двигательных образцов, указывали А. Валлон, Р. Заззо, Л.С. Выготский (Валлон, 1956, 2001; Развитие ребенка, 1968; Выготский, 1982). В своих исследованиях А.В. Запорожец затрагивает также тему подражания, отмечая, что оно обедняет ориентировочную деятельность ребенка, настраивая его сразу на конечный результат (Запорожец, 1986а).

Большое влияние на подход к движению в деятельностной школе психологии оказали работы Н.А. Бернштейна по физиологии активности (Бернштейн, 1947, 1966; Фейгенберг, 2004). Уникальность концепции Н.А. Бернштейна состояла в том, что он преодолел отношение к движению как к исполнительному акту, как к реакции мышечной системы на определенный сигнал. В самом движении Н.А. Бернштейн увидел сложную



**Аида Меликовна Айламазян** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: aida@heptachor.ru

структуру, неотделимую от процессов психологического отражения – осуществление движения опосредовано построением и уточнением образа этого движения, образа самого субъекта (его схемы тела) и результатов движения в окружающей среде. Изучение движений человека, их биодинамики позволило сформулировать представление о «живом движении», организующем его «образе потребного будущего», обеспечивающем воспроизведение движений механизма «текущей коррекции», в то время как само движение всегда вариативно и является «повторением без повторения».

Несмотря на достигнутые результаты, проблематика движения, как фундаментальная и центральная в психологии, с определенного периода сходит «на нет». В теории деятельности движение скорее выступает в роли исполнительного или операционального уровня осуществления деятельности, на первый план выходят процессы целеполагания, внутренних действий, мотивообразования и смысловой динамики как самоудовлетворяющие. Преодоление разрыва между психикой и движением, раскрытие их глубинной связи, единства, понимание движения как выражения жизни, в том числе духовного устремления человека, – все эти темы перестали быть актуальными для исследований.

Такие области, как психология труда, эргономика, спортивная психология, где само движение человека является объектом изучения, рассматривали его, прежде всего, как набор операций или биодинамический процесс. Биомеханика Н.А. Бернштейна, сведенная в исследованиях спортивных движений к чисто физиологическим описаниям и механизмам, стала терять свою психологическую составляющую. В последнее время активно развивается нейробиология и нейронаука в целом, что дало особый импульс изучению нейронных механизмов регуляции поведения. Исследованию движения в этих контекстах также придается большое значение, особенно в связи с задачами конструирования искусственного интеллекта, робототехники, компьютерного моделирования, анимации.

Утрата психологического аспекта в изучении движения и преобладание

механического или физиологического подходов возвращают к старой дихотомии телесного и психического, идеального и материального. Идея «живого движения», неотделимого от задач психологической ориентировки и преобразования окружающей среды, остается нерализованной, так же как нераскрыты механизмы формирования психических структур, связанные с движением человека.

Биомеханика Н.А. Бернштейна, сведенная в исследованиях спортивных движений к чисто физиологическим описаниям и механизмам, стала терять свою психологическую составляющую. В последнее время активно развивается нейробиология и нейронаука в целом, что дало особый импульс изучению нейронных механизмов регуляции поведения

Для того, чтобы раскрыть роль движения в становлении личности, необходимо найти методологические и теоретические основания такого подхода, обосновать его правомерность. Мы исходим из положения, что отношения между личностью и движением могут складываться по-разному, соответственно, роль движения в формировании личности мо-

Идея «живого движения», неотделимого от задач психологической ориентировки и преобразования окружающей среды, остается нерализованной, так же как нераскрыты механизмы формирования психических структур, связанные с движением человека

жет меняться в зависимости, с одной стороны, от уровня, который оно занимает в иерархической структуре деятельности, а с другой – от самого вида движения, его характера, организации, способа построения. Далеко не все формы движения могут быть отнесены к «живому движению», есть и достаточно механические виды движения, личность человека как бы не участвует в них. Подчас можно наблюдать внутреннюю личностную оторванность человека от своей телесности, от двигательных проявлений. Разрыв

Можно наблюдать внутреннюю личностную оторванность человека от своей телесности, от двигательных проявлений. Разрыв телесного и личностного имеет и культурно-историческую обусловленность и причинность, может принимать форму отчуждения и дисморфофобий

телесного и личностного имеет и культурно-историческую обусловленность и причинность, может принимать форму отчуждения и дисморфофобий.

«Живое движение» осуществляется не только в пространстве вещественных характеристик окружающего мира, но и в пространстве отношений субъекта к этому миру, к другим людям. В этом случае движение приобретает свойства предметного действия и включается в культурный космос человеческой жизни. В.П. Зинченко и С.Д. Смирнов отмечали, что «живое движение» осуществляется субъектом в рамках собственного

внутреннего субъективного пространства и времени, которое преобразует физическое пространство и время движения. «Это то самое пространство и время данного движения, которое реализуется действующим телом в специфических условиях. Это то самое пространство и время, которое может, по нашему мнению, называться актуальным

пространством и временем конкретного движения и в исполнении человеком приобретает свойства субъектности деятельности данного человека» (Зинченко, Смирнов, 1983, С. 113). Авторы отмечают, что «наиболее существенным признаком, отличающим “живое” движение от механического, является то, что оно представляет собой не только и не столько перемещение тела в пространстве и времени, сколько овладение пространством и временем» (Зинченко, Смирнов, 1983, С. 113).

Овладение пространством и временем происходит, когда такая задача встает перед субъектом и приобретает личностный смысл. Определенным зна-

чением наделяется и окружающее человека физическое пространство, освоение которого предполагает надделение его этими смыслами. Так формируется «психологическое пространство» человека как пространство отношений к людям и к миру. Простейший пример – это «круг», который становится кругом людей и выражением общности, кругом культурного мира и местом безопасности, образом космоса, местом соединения человека с этим космосом. Расширение «психологического пространства» в движении – это преодоление страхов и ограничений, это расширение своих возможностей и надделение движения смыслом, это построение отношений с людьми и стремление к единению.

Исследование двигательной активности, с точки зрения диагностики и формирования личности, человека можно найти в целом ряде работ. Так, работа О.В. Протопоповой, выполненная под руководством Л.С. Выготского, посвящена описанию психомоторных типов, соответствующих личностным и характерологическим особенностям человека (Протопопова, 2002). Согласно предположению автора, в позно-тоническом компоненте моторики отражается отношение человека к миру, к окружающей среде, к людям. Пластический рисунок движений, выполненных ребенком самостоятельно на игровых музыкально-двигательных занятиях, согласно наблюдениям автора, несет на себе отпечаток его устойчивых отношений (личностных установок). Например, выраженный фронтальный акцент в движении соответствует и желанию занять более устойчивое физическое положение, и стремлению привлечь к себе внимание, он отражает эгоцентрическую позицию личности. Наоборот, суженность движений свидетельствует о недостаточном доверии к миру и плохих связях с ним, одновременно выражая целеустремленность, приверженность некоторым идеальным, оторванным от реальности целям. Отчасти наблюдения О.В. Протопоповой подтверждаются и нашими исследованиями, выполненными на выборке взрослых испытуемых (Айламазьян, Князева, 2008).

Положение о позно-тонических компонентах двигательной активности как

выражении смысловых или личностных установок развивается в работах А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, А.Г. Асмолова, Е.И. Фейгенберг и др. (Запорожец, Леонтьев, 1945; Запорожец, 1986а; Фейгенберг, Асмолов, 1994). Готовность к выполнению действия выражается в особой активации двигательного аппарата, в изменении мышечного тонуса. Отношение к выполняемому действию находит прямое отражение в состоянии моторики, в ее настроенных компонентах.

Описанные механизмы установочной регуляции носят произвольный характер, они напрямую связаны с эмоциональной оценкой ситуации субъектом. Однако по мере развития эмоциональной сферы они могут становиться более опосредствованными, произвольными и включающими задачи смысловой ориентировки. Так, рассматривая процесс становления эмоциональной регуляции, А.В. Запорожец показывает, как механизмы энергетического обеспечения поведения, селекции и настройки, являющиеся частью эмоциональных реакций, постепенно включаются в эмоциональный образ, опережающий или предшествующий действию. Далее на их основе возникает эмоционально-смысловая ориентировка субъекта (Запорожец, 1986б). Таким образом, роль позно-тонических компонентов моторики в структуре личности меняется, меняется и отношение субъекта к своим произвольным двигательным проявлениям – оно становится более активным, осознанным, «инструментальным».

Свой вклад в разработку проблемы движения внесли работы В.В. Лебединского, посвященные изучению эмоциональных нарушений и закономерностей формирования эмоциональной регуляции у детей в раннем дошкольном возрасте. Концепция эмоционального развития, разрабатываемая В.В. Лебединским совместно с сотрудниками, опирается на представления об уровне строения эмоциональной регуляции и обобщает большой эмпирический материал клинических наблюдений (Бардышевская, Лебединский, 2003). Уровневая модель эмоциональной регуляции непосредственно связана с концепцией уровней построения движения Н.А. Бернштейна. Способы эмоционального реагирования и регули-

рования соотносятся с задачами регуляции движений на каждом из выделенных уровней.

Так, на первом уровне происходит недифференцированная оценка интенсивности средовых воздействий. Оценка интенсивности входит в круг витальных задач, решаемых человеком с младенческого возраста. Она опережает все другие системы и как бы обеспечивает фон протекания жизнедеятельности. Выход воздействия за допустимые границы вызывает реакции в виде беспокойства, тревоги, страхов, агрессии. Как отмечают авторы, «многие исследователи прямо связывают особенности сензитивности с физиологическим тонусом малыша. Так, чрезмерный физиологический тонус дает оживление архаических рефлексов и двигательных реакций вообще в ответ на действие малейшего раздражителя, острую реакцию на боль, быстрый переход от сна к бодрствованию, особую чувствительность к социальным стимулам» (Бардышевская, Лебединский, 2003, С. 19).

На втором уровне – уровне аффективных стереотипов формируются аффективные предпочтения: ребенок оценивает определенные стимулы, положения как приносящие удовлетворение и стремится к их воспроизведению и повторению. «Собственное тело и связанные с ним циклические процессы, в том числе двигательные, находятся под постоянным аффективным контролем. С одной стороны, ребенок стремится к повторению приносящих удовольствие движений и действий. С другой стороны, сама регулярность циклических процессов вызывает состояние комфорта, а любой сбой в ритме – отрицательные эмоции. Отсюда особое удовольствие при выполнении ритмически организованных действий (в том числе игровых, танцевальных, спортивных движений, которые включают в себя разные виды шага, бега, прыжков, поворотов, раскачиваний, взмахов руками и ногами и пр.), опыт которых необходим для развития физического Я ребенка» (Бардышевская, Лебединский, 2003, С. 29). Остальные не менее важные уровни эмоциональной регуляции это – уровень аффективной экспансии, уровень базальной аффективной коммуникации и уровень символических регуляций.

Особенность подхода В.В. Лебединского с коллегами состоит в том, что в нем рассматривается, прежде всего, психорегулирующая функция эмоций, их активная, преобразующая и контролирующая роль в поведении (Бардышевская, Лебединский, 2003; Никольская, 2008). Кроме того, он обеспечивает проследивание связи между механизмом регуляции эмоций и механизмами регуляции движений человека. Авторы также выделяют двигательный компонент эмоциональных реакций и отмечают, что «исполнительное звено эмоциональной регуляции обладает небольшим набором внешних форм активности: это различные виды изобразительных движений (мимика, экспрессивные движения конечностей и тела), тембр и громкость голоса. Основной же вклад исполнительского звена – участие в регуляции тонической стороны психической деятельности» (Бардышевская, Лебединский, 2003, С. 14).

Все вышесказанное позволяет предположить, что настроечные компоненты движения, подготавливающие человека, его тело, мышечный аппарат к совершению определенных действий, связаны с его эмоциональными реакциями. Они выражаются не столько в специфических экспрессивных движениях, сколько во влиянии на состояние нервно-мышечного аппарата, определяя его энергетические возможности, способность осуществлять то или иное движение, его пластичность, скоординированность разных движений. Гибкая регуляция тонуса различных мышц, действующих одновременно и последовательно при выполнении движений, постоянная сменяемость этих напряжений и расслаблений, их тонкая согласованность являются условиями реализации предметных действий и жизнедеятельности человека в целом. Характер движений отражает состояние двигательной системы человека, а, значит, и свойства его эмоциональной регуляции.

Гибкость и текучесть тонических изменений, с одной стороны, и способность длительно сохранять в мобилизации определенные мышцы, способность к длительному напряжению, необходимому для достижения поставленной цели, с другой стороны, в совокупности создают

моторную основу деятельности человека. Такие параметры, как легкость перехода от бодрствования ко сну и, наоборот, от сна к бодрствованию, чередование раз-

(филогенетически более поздних). Так, уровень мышечного тонуса (уровень А) «обеспечивает всем мышцам тела тонус, т.е. фоновое напряжение, на основе ко-

Настроечные компоненты движения, подготавливающие человека, его тело, мышечный аппарат к совершению определенных действий, связаны с его эмоциональными реакциями. Они выражаются не столько в специфических экспрессивных движениях, сколько во влиянии на состояние нервно-мышечного аппарата, определяя его энергетические возможности, способность осуществлять то или иное движение, его пластичность, скоординированность разных движений

личных фаз движения и их распределение во времени, остановка движения при необходимости и выдерживание паузы, включение в ситуацию действия, энергичность двигательной активности, способность сохранять определенную направленность поведения и распределять нагрузку во времени так же, как и удерживать определенную позу, свидетельствуют о качестве этой регуляции, о сформированности деятельности.

Наше предположение состоит в том,

Овладение тоническим уровнем управления моторикой лежит в основе становления эмоциональной регуляции, а овладение своей позой является важным этапом и механизмом формирования личности человека. Рассмотрим эти вопросы подробнее

что овладение тоническим уровнем управления моторикой лежит в основе становления эмоциональной регуляции, а овладение своей позой является важным этапом и механизмом формирования личности человека. Рассмотрим эти вопросы подробнее.

Позно-тоническая регуляция моторики у человека носит качественно иной характер, чем у животных, и связано это с тем, что перед человеком встает задача овладения своей позой, произвольного удержания тела в той или иной позиции

Первый вопрос касается специфики тонической регуляции движений у человека. Регуляция на этом уровне встречается и у животных, более того, это самый древний способ управления движением – в концепции Н.А. Бернштейна он называется палеокинетическим. Ученый предположил, что каждый уровень регуляции обеспечивает определенный класс движений: более древние уровни осуществляют движения, которые становятся фоновыми для вышележащих уровней

того более высокие уровни могут рисовать узоры выводимых ими быстрых, ловких или силовых движений. Кроме того, уровень А участвует в координации движений», а также «управляет возбудимостью не только мышц, но и спинно-мозговых клеток» (Фейгенберг, 2004, С. 120). К фоновым уровням относят и управление ритмическими движениями, требующими чередования работы мышц сгибателей и разгибателей, а также локомоциями – перемещениями в про-

странстве. В работах Н.А. Бернштейна мы не находим указаний на специфику работы данных уровней регуляции движения человека. По его мнению, эти уровни работают произвольно и не часто становятся ведущими. Особенно это касается уровня А, который чрезвычайно редко

самостоятельно управляет движением человека. Возникают ли такие ситуации или периоды в жизни человека, когда задача управления тоническим компонентом моторики выходит на первый план, становится целеобразующей или смыслообразующей?

Мы предполагаем, что позно-тоническая регуляция моторики у человека носит качественно иной характер, чем у животных, и связано это с тем, что перед человеком встает задача овладения

своей позой, произвольного удержания тела в той или иной позиции.

Наряду с произвольной регуляцией тонуса, у человека формируется произвольная регуляция позы, необходимая для удержания тела в определенном положении при выполнении движений. Способ выполнения движения (в положении лежа, сидя, стоя) является характеристикой жизнедеятельности человека. Поддержание тела в определенном положении требует специальных усилий человека. Способность к регуляции позы в статике и движении формируется у ребенка в онтогенезе с помощью взрослого, на основе культурно заданных ориентиров и образцов. «Различные позы и их вариации, будь то позы “стоя”, “сидя” или “лежа”, как и жесты, во многом зависят от культурного контекста ... Поза может выступить знаком уверенной или, напротив, настороженной установки личности в общении между людьми» (Фейгенберг, Асмолов, 2002, С. 386). Особое место среди двигательных задач занимает задача по поддержанию вертикального положения тела, требующая сложной координации, активности сознания, регуляции равновесия. На психологическую роль и физическую сложность поддержания тела в вертикальном положении, на значение овладения позой и тонической регуляцией тела для становления личности указывали многие отечественные и зарубежные психологи и физиологи (П. Жане, А. Валлон, Э.А. Колидзе и др.).

П. Жане рассматривает личность с точки зрения той работы, которую прорабатывает субъект по организации себя как целостности. «Наша личность, – писал П. Жане, – внутренняя работа по формированию целостности и обособленности сначала с материальной, а затем и с социальной точки зрения» (Жане, 2010, С. 22). Первые проявления целостности возникают на телесном уровне. «Телесная личность» связывается данным автором с регуляцией движений, регуляцией рефлексов и совокупностью кинестетических ощущений. Важнейшими регулятивными задачами, направленными на формирование целостности субъекта, являются: поддержание позы, сочетание движения с исходной позой, поддержание направления движения. Приведем выдержку из опубликованных лекций

П. Жане, посвященных психологии личности. Рассуждения П. Жане касаются истоков личности, которые находятся на телесном уровне: «... мы организуем нашу внутреннюю среду, чтобы сохранять желаемую общую позу. Речь идет не просто об отдельных положениях, как говорил Боннье, а о целостной позе. Мы претендуем на то, чтобы сохранять положение стоя или сидя. Это гораздо сложнее, чем может показаться, поскольку все внутри нас, по идее, должно раскачиваться, падать из стороны в сторону и может нас опрокинуть. Мы регулируем все наши движения так, чтобы сохранять общее положение. Таким образом, кроме элементарных движений, простых рефлексов, есть еще кое-что: а именно, регуляция самих рефлексов кинестетическим чувством. Каждое наше движение регулируется так, чтобы оно могло учитывать предыдущую позу, длиться, несмотря на течения, приливы и отливы. И мы также обладаем общими регуляторами всего тела – регуляторами равновесия. Вот в чем я вижу зародыш личности ...» (Жане, 2010, С. 54).

На особую роль психомоторики в развитии ребенка указывал А. Валлон (Валлон, 1956, 2001). Уникальность его концепции состоит в том, что развитие рассматривается им как процесс дифференциации различных типов поведения из первоначального органического единства – «синкретической общительности». На ранних этапах развития роль автоматизмов позы, тонической активности особенно велика, и тоническая активность не отделена от активности клонической или собственно направленных движений.

Рефлексы или автоматизмы позы впервые описаны Р. Магнусом и де Клейном. Они наблюдали координированные рефлексы преддверия и мышц шеи у недоношенных и новорожденных младенцев. В дальнейшем реакции позы приобретают активный характер, являясь приспособлением к опоре при попытках выполнить определенное движение. Как пишет Р. Заззо, «имеется реакция, приобретаемая уже в течение первых недель, которая заключается в активном поднятии головы и смещении ее в стороны при помощи мышц затылка и шеи. Затем появляется целая серия дополнительных приспособлений,

возникающих, благодаря контакту ребенка с опорой, при попытках принять положение сидя, на четвереньках, при попытках встать и, наконец, ходить. Различия между этими реакциями и теми рефлексами, которые наблюдались Р. Магнусом и де Клейном, заключается в том, что они уже не имеют пассивного характера и представляют собой активное вступление во внешний мир» (Развитие ребенка, 1968, С. 132).

Затем развитие моторной активности идет по двум направлениям, дифференцируясь, во впоследствии и интегрируясь, создавая новые формы поведения. По мнению А. Валлона, «первое направление развития моторики – развитие тонуса – представляет собой отправной пункт для аффективности и для синкретических аффективных процессов, связанных уже с общением. Второе направление развития выражается в развитии сенсомоторных реакций. Здесь циркулярные реакции составляют основу для дальнейшего генеза понятия объекта и для репрезентации» (Развитие ребенка, 1968, С. 137). Суть эволюции в дальнейшем состоит во взаимодействии этих аспектов активности, преобразовании первоначальной недифференцированной общительности: «... когда происходит эта эволюция в аффективном плане, общительность становится все более интеллектуальной, продолжая сохранять, тем не менее, свою аффективную, эмоциональную основу, что может быть обнаружено даже у взрослого» (Развитие ребенка, 1968, С. 138).

В концепции А. Валлона отметим следующие моменты и положения. Во-первых, моторное, двигательное и психическое развитие рассматриваются в единстве. Моторная активность лежит в основе психической эволюции. Во-вторых, выделяются различные аспекты моторики и формы поведения. Тоническая активность играет важную роль и связывается с аффективностью, общением и становлением самосознания (отделением «себя» в актах общения от «другого»). Наконец, речь идет об эволюции тонической активности, которая интеллектуализируется и приобретает новые формы, вплоть до имитации поведения. А. Валлон подчеркивает, что регуляция положения тела является реакциями отношения, которые возникают вследствие

присутствия «другого» в ситуациях взаимодействия и общения.

**В** отечественной психологии моторика человека также рассматривается с нескольких сторон: выделяются как инструментальный, орудийный, так и позно-тонический компоненты. Так, О.В. Протопопова, а позднее А.В. Запорожец, подчеркивают, что позно-тонический компонент моторики отражает отношение человека к тому, что он делает (к исполняемому действию), к другим людям, окружающей среде (Протопопова, 2002; Запорожец, 1986б). По мнению О.В. Протопоповой, можно говорить о психомоторных типах, выражающих обобщенное отношение человека к миру: отношение открытости, интереса, доверия – отношение закрытости, недоверия, ухода, опасности; эгоцентризм, стремление подчинить себе окружающих – децентрация, учет интересов и позиций других людей; стремление к устойчивости, ригидность – стремление к изменениям, пластичность, и т.п. Эти отношения непроизвольно выражаются в тонических компонентах моторики, что приводит к характерным позам и таким способам выполнения движений, когда начинает доминировать тот или иной пространственный вектор движения (Протопопова, 2002).

**А.В. Запорожец** подробно исследует роль установок в регуляции движений. Установка как готовность к действию имеет свои физиологические механизмы, что рассматривается и подробно анализируется автором. Многоступенчатая система физиологической подготовки движения включает в себя механизмы мобилизации внутренних органов, призванных энергетически обеспечить предстоящую работу, и механизмы приведения в состояние готовности или активного покоя тех нервных структур, которые включены в осуществление двигательного акта (Запорожец, 1986б).

**Как** указывает А.В. Запорожец, физиологическая природа такой готовности к действию может быть понята в свете общего учения об уровнях физиологического покоя Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского, а также более специальных исследований Л.А. Орбели, посвященных тоническим функциям нервной системы. «Возникающие при определенных усло-

виях изменения тонуса нервной, а также мышечной системы создают те исходные функциональные состояния, на фоне которых разворачиваются фазические процессы, составляющие непосредственную основу поведения, внешней деятельности организма. Тонические процессы рефлекторны и при изменении специфической для них обстановочной или установочной сигнализации путем перераспределения тонуса возбуждения переключаются с одних нервных путей на другие ...» (Запорожец, 1986б, С. 190). У человека тоническая настройка на предстоящее действие может возникать не только непосредственно, но под влиянием словесных раздражителей.

**Обсуждая** далее психологическое содержание и функции установочной регуляции, А.В. Запорожец приходит к выводу, что установка отражает отношение субъекта к объекту или объектные свойства в их отношении к возможности удовлетворения тех или иных потребностей субъекта. Он утверждает, что «предметы человеческой деятельности должны рассматриваться психологией в двоякого рода отношениях: в отношениях к другим объектам и в отношениях к субъекту, к его жизненным потребностям и интересам. Второй род отношений, личностно-смысловых, и отражается в форме установки в отличие от предметно-технических отношений, получающих отражение в форме навыков, а также различных знаний о предметах» (Запорожец, 1986б, С. 222). Поскольку, с другой стороны, установка является системой тонических условных рефлексов, то можно рассматривать позно-тонические компоненты моторики как носители личностно-смыслового содержания поведения. Как пишет А.В. Запорожец, «такими особыми, отличными от самого внешнего действия, материальными носителями смыслового содержания установки являются ... процессы внутренней моторики, система позиционно-тонических рефлексов, с помощью которых осуществляется внутренняя подготовка субъекта к предстоящему поведению» (Запорожец, 1986б, С. 222).

**Среди** современных исследований хочется выделить работы, в которых раскрывается связь эмоциональной регуляции, личностного развития

и двигательной активности. Так, в цикле исследований В.В. Лебединского рассматриваются уровни эмоциональной регуляции, задачи каждого уровня, возможные нарушения в случае патологического развития (Бардышевская, Лебединский, 2003).

**Следует** отметить уникальное исследование Э.А. Колидзея, посвященное изучению двигательной деятельности ребенка как средства его психического развития и, прежде всего, личностно-смыслового развития (Колидзея, 2001). Автор описывает различные виды и способы осуществления движения в качестве определяющих характер его жизнедеятельности. Пространство двигательной активности ребенка представляется как единство физического, социального и психологического пространства отношений. Каждый способ жизнедеятельности ребенка, предполагающий разные способы передвижения (лежа, сидя, ползая, стоя), ставит перед ним свои двигательные задачи, формирует свой психологический образ мира. Подчеркнем, что автор пытается раскрыть связь между способом осуществления движения, характером двигательной активности и особенностями отношения ребенка к окружающему миру, окружающим людям, самому себе. По мере вставания, а затем овладения ходьбой и бегом, символическими формами движения это отношение становится все более активным, избирательным, выражающим интересы и потребности ребенка. Так, «на этапе сюжетных игр ребенок продолжает расширять свои связи с внешним миром путем все более многообразного применения двигательных действий с вещами. Это «расширение» плавно переходит в соединение цепочек действий по канве сюжета или по логике действующего персонажей» (Колидзея, 2001, С. 81). Следующий этап развития двигательной деятельности связан со способностью ребенка к выделению последовательности действий и обобщенных свойств пространства в виде схемы – модели. Такая способность позволяет объединять части действий с помощью названия и по ним строить схему действий. Именно на этой основе зарождается образ реального «я» как обобщенной самооценки своих действий. Старший дошкольник, по мнению автора, достигает

стадии сознательного субъекта, что выражается в осмысленном отношении к исполняемой двигательной деятельности. «Психологическое пространство двигательной деятельности сознательного субъекта характеризуется развитым смысловым отношением к действительности. Ему доступно понять не только механические свойства движения, но и выделить мотивационные и социальные проявления двигательной деятельности» (Колидзей, 2001, С. 88).

Многие исследователи, как в зарубежной, так и в отечественной психологии, указывают на особое место позно-тонического компонента моторики, позы в личностной регуляции. Речь идет о том, что поза человека отражает его личностные установки, систему отношений и, прежде всего, эмоциональное отношение или эмоциональную оценку наличной ситуации, заинтересованность в выполняемых действиях

Подводя итоги проведенного анализа, отметим следующее. Многие исследователи, как в зарубежной, так и в отечественной психологии, указывают на особое место позно-тонического компонента моторики, позы в личностной регуляции. Речь идет о том, что поза человека отражает его личностные установки, систему отношений и, прежде всего, эмоциональное отношение или эмоциональную оценку наличной ситуации, заинтересованность в выполняемых действиях.

Для того, чтобы раскрыть особенности тонической активности человека, необходимо описать ее с точки зрения тех задач, которые она призвана решать, учитывая физические и биомеханические условия выполнения движения человеком

Сама поза отражает готовность к определенной деятельности и выполняет данную функцию при организации движения. Механизм избирательной настройки нервно-мышечного аппарата действует рефлекторно, имеет физиологическую природу. На произвольный характер тонической регуляции движения указывает целый ряд авторов, в том числе Н.А. Бернштейн. Основным показателем и психологическим знаком позы является ее направленность. Повернут ли человек к объекту, приближается ли к нему или, наоборот, отворачивается, отодвигается, отходит – вот главные моменты, на которые обращает внимание А.В. Запорожец, О.В. Протопопова и другие авторы, пытаясь психологически интерпретиро-

вать двигательное поведение человека. Эти компоненты позы могут иметь скрытый характер, свидетельствуя о подлинных намерениях или отношениях субъекта, выполняющего те или иные действия. Так, противоречивость позы может отражать внутреннее нежелание или несогласие человека с тем, что он делает. Имеют место попытки найти психологический смысл различной направленности движения, выраженного в характерной позе: направление сагитали, горизонтали, ди-

агонали. Наряду с указанным выше исследованием О.В. Протопоповой, можно сослаться и на работы теоретиков театра, в которых рассматриваются и описываются законы выразительного движения, выразительного жеста (Бродецкий, 2000).

Нам представляется, что в указанных работах недостаточное внимание уделяется вопросу специфической тонической регуляции движений у человека и ее отличия от тонической (позовой) регуляции движений у животных. Под-

черкивая произвольный, рефлекторный, фоновый характер позно-тонической активности, авторы оставляют за скобками проблему принципиального отличия действия данного уровня организации движения у человека. В чем это отличие – вопрос остается открытым, несмотря на ряд особенностей, например, таких как способность к принятию соответствующей позы по словесному указу (А.В. Запорожец) или на основе имитации (А. Валлон). Э.А. Колидзей особенно подчеркивает, что движение на определенных этапах можно рассматривать как деятельность, когда задача овладения движением становится смыслообразующей, ведущей – овладение различными способами жизнедеятель-

ности в положении лежа, сидя и стоя, различными способами передвижения в младенчестве и др.

Для того, чтобы раскрыть особенности тонической активности человека, необходимо описать ее с точки зрения тех задач, которые она призвана решать, учитывая физические и биомеханические условия выполнения движения человеком.

Базовая двигательная задача, требующая поддержания определенной позы, определенного положения, состоит в преодолении силы гравитации и в удержании равновесия в вертикальном положении. Не менее важным условием успешного управления двигательным аппаратом является учет сил инерции и трения. Создается впечатление, что стремление к преодолению гравитации лежит в основании человеческой активности. В отличие от животных, двигательная активность человека развивается долго и постепенно, в течение всего детства. Ребенок овладевает разными способами движения, осуществления жизнедеятельности в положении лежа, ползая, вставая, перемещаясь стоя. Но и этим не ограничивается список возможных видов движения. Человек изобретает все новые способы и приемы перемещения: может ходить вверх ногами, с помощью различных предметов, используя разнообразные шаги. Он обладает индивидуальными неповторимыми чертами, выполняя все эти движения, его походка уникальна, она служит отличительным знаком человека (часто более ярким, чем, скажем, телесные параметры, физические характеристики внешности). Способность узнать человека по походке или вспоминать его, обращаясь к образу походки, многократно описана в художественной и документальной литературе, обыграна в поэзии. А в хореографии и других пластических искусствах с помощью особенностей походки и позы человека создается выразительный «характер», образ персонажа.

Свобода, незаданность способов выполнения движения с одновременным стремлением к преодолению силы притяжения земли являются неотъемлемыми характеристиками двигательной активности человека. Попытка оторваться от земли, в идеале, взлететь – мечта, сопровождающая человека на протяже-



нии истории. Что стоит за этим – выраженное на телесном уровне желание овладеть природными силами, расширить свои возможности, раздвинуть пределы доступного или более прагматическая мотивация: поиск преимуществ в борьбе за выживание, за власть? Как бы ни оценивалось это стремление, можно констатировать, что оно лежит в основе двигательного развития человека, а, значит, и психического развития ребенка.

Чтобы понять особенности, психологическую структуру позно-тонической активности человека, необходимо рассмотреть биомеханические условия и физиологические механизмы регуляции позы. Обратимся к работе В.С. Гурфинкеля, Я.М. Коца и М.Л. Шика, в которой изложены результаты физиологического изучения вертикальной позы человека (Гурфинкель, Коц, Шик, 1965). Прежде всего, авторы подчеркивают, что сохранение позы в биомеханическом плане является трудной задачей. «В настоящее время нелегко представить себе, как удастся организму, если принять во внимание многозвенность скелета и соответственно необозримость множества возможных поз, находить нужную позу из самых различных исходных положений и сохранять ее при действии переменных внешних сил ... Следовательно, организм использует какой-то нетривиальный способ поиска и сохранения нужной позы» (Гурфинкель, Коц, Шик, 1965, С. 5). Выводы, полученные авторами, имеют значение для психологического изучения позы и ее роли в регуляции поведения.

Первый вывод, на который мы хотели бы обратить внимание, касается роли врожденных механизмов в позной активности. Он опровергает сложившееся мнение о ведущей роли так называемых «рефлексов позы». В школе Р. Магнуса были описаны шейные и лабиринтные рефлексы, а также отдельные сегментные реакции, которые, по данным исследователей, можно наблюдать как у животных, так и у человека (Магнус, 1962). Однако полученные в дальнейшем результаты показывают, что данные рефлексы у человека затормаживаются, и регуляция осуществляется с помощью других механизмов. Так, В.С. Гурфинкель с соавторами ссылается на целый ряд исследова-

ний. М.Б. Кроль, Д.А. Марков, Н.Г. Кантор, изучая влияние поворотов головы на тонус мускулатуры рук у здоровых людей, отмечают, что они не наблюдали при этом каких-либо двигательных проявлений (Гурфинкель, Коц, Шик, 1965). Одной из разновидностей реакций описанных Р. Магнуса локальных реакций является реакция опоры. Многочисленные работы клиницистов показывают, что у здоровых людей типичной положительной реакцией опоры с напряжением мускулатуры всей конечности не наблюдается. Вывод авторов: «Таким образом, очень точные и убедительные экспериментальные данные Р. Магнуса и его школы, полученные в основном на кроликах, кошках и собаках, не могут быть прямо использованы для объяснения механизмов регуляции вертикального положения тела человека» (Гурфинкель, Коц, Шик, 1965, С. 223–224).

Специфика поддержания позы человеком состоит в ее динамическом характере – постоянная утрата равновесия или смещение центра тяжести сопровождается восстановлением равновесия за счет работы многозвенового двигательного аппарата. Стояние, таким образом, представляет собой колебательный процесс. Согласно нашим наблюдениям, перемещение в пространстве также можно рассматривать как некую утрату равновесия – смещение центра тяжести вызывает движение, одновременно позволяющее сохранить вертикальное положение тела. Многозвенность двигательного аппарата создает возможность удерживать равновесие разными способами, в той или иной степени используя противопоставление, противодвижение.

Таким образом, в поддержании позы участвуют не только спинальные, но и центральные отделы нервной системы. Авторы предлагают говорить о многоуровневой системе управления и поддержания вертикального положения тела, сохранения равновесия. Многоуровневая система управления также обеспечивается и сложной системой афферентации: зрительной, слуховой, кинестетической, вестибулярной. Особую роль в регуляции позы играет стопа, выполняя функции органа восприятия, посылающей информацию о качестве и свойствах опоры, степени ее упругости, угле наклона. Взаимодействие между уровнями ре-

гуляции выглядит следующим образом: первая система подвергается непрерывному контролю и воздействию со стороны следующей, более высокой управляющей системы. В систему I входит сегментарный аппарат спинного мозга, получающий афферентацию от мышечных центров. Далее «суставные рецепторы, зрительный анализатор и вестибулярный аппарат входят в более высокую систему управления – систему II. Эта система более инертна и менее чувствительна. Непосредственного участия в быстропротекающих реакциях равновесия она не принимает ... Настройка сегментарного аппарата спинного мозга перед движением, изменение собственной системы взаимодействия спинальных центров – именно таким путем осуществляется процесс супраспинального управления двигательной активностью» (Гурфинкель, Коц, Шик, 1965, С. 226).

В приведенном исследовании убедительно показано, что поддержание вертикальной позы является достаточно сложным регуляционным процессом и требует постоянной активности нервно-мышечного аппарата. Тело человека в вертикальном положении находится в состоянии неустойчивого равновесия и для управления им требуется максимальное включение сознания субъекта, контролирующего движение.

Все сказанное позволяет сделать предположение, что движение в вертикальной позе, как и акт вставания у человека, требует произвольной активности или волевого усилия субъекта. Это особое усилие принципиально меняет структуру позно-тонического компонента моторики. Непроизвольная регуляция тонуса и соответствующие условно-рефлекторные механизмы опосредствуются намерением и дополнительным мотивационным стимулированием.

К культурным средствам овладения вертикальной позой можно отнести различные приспособления для вставания и ходьбы, определенные приемы и техники обучения ходьбе, стоянию, сидению. Одежда, визуальный образ человека прямо стоящего, изображение и обозначение вертикали в окружающем пространстве и пр. также относятся к культурным средствам организации двигательного поведения.

Выдвинутое представление о характере позно-тонической активности человека позволяет понять, какую роль данный компонент моторики играет в становлении личности, саморегуляции и какое

движений в различных направлениях, уравнивающих тело.

Особое значение для развития личности позно-тонический компонент моторики приобретает в момент его

Овладение позой неустойчивого равновесия означает становление «я» человека и отражает этапы этого становления. Неслучайно в языке встречаются такие выражения, как «уметь держать себя» или «не согнуться под грузом обстоятельств», предполагающие одновременно и определенное двигательное поведение, и характер отношений с окружающими, и способность к саморегуляции

значение он может иметь для диагностики и понимания базовых личностных структур. Овладение позой неустойчивого равновесия означает становление «я» человека и отражает этапы этого становления. Неслучайно в языке встречаются такие выражения, как «уметь держать себя» или «не согнуться под грузом обстоятельств», предполагающие одновременно и определенное двигательное поведение, и характер отношений с окружающими, и способность к саморегуляции. В описаниях внутреннего состояния человека мы часто используем слова, указывающие на характер позы и ее вертикальной организации: «надлом», «слом», «натянут как струна», «подъем», «падение», «взлет», «опущенность», «придавленность», «легкость», «тяжесть», «приподнятость», «возвышенность» и т.п. Эти слова очень точно подмечают то, как двигательная активность отражает эмоциональное состояние человека, его волевые качества, способность справляться с жизненными обстоятельствами, устремленность к жизненным целям, идеалам, способность к волевому усилию, собранность, целостность личности, уровень ее активности и включенность в исполняемую деятельность.

Необходимо учитывать и когнитивный компонент, участвующий в регуляции вертикального положения тела. Успешное поддержание равновесия требует повышенного уровня бодрствования, участия пространственной ориентировки, сложных координаций

становления, когда на ранних этапах онтогенеза происходит овладение вертикальной позой движения. Возможно, двигательная активность в раннем детстве может рассматриваться как ведущая деятельность, внутри которой складываются основные психические новообразования ребенка, в том числе основы личности.

Другой период, когда позно-тоническая активность выходит на первый план, связан с овладением экспрессивным поведением, формированием умения контролировать произвольные двигательные проявления эмоциональных реакций, использовать культурные жесты. Это происходит и в дошкольном, и в подростковом возрасте.

Позднее осознание позы, уровня тонуса может стать специальной задачей в рамках той или иной деятельности, в том числе в художественной практике, актерском тренинге, экспрессивных психологических тренингах, на релаксационных занятиях и т.п. Позно-тонический компонент может стать основой эмоционально-смысловой ориентировки человека, когда внутренняя «регистрация», фиксация кинестетических ощущений позволяет осознать испытываемые человеком эмоции, понять свое отношение к тому или иному событию в жизни. Так, реакции собственного тела, тонкие изменения в состоянии мышечного тонуса помогают созданию эмоционального образа и осознанию отношений, смыслов.

Регуляция позы представляет собой сложную деятельность, в которой участвуют как произвольные, так и произвольные механизмы. Поза человека отражает не отдельный компонент психической регуляции, а всю совокупность психической регуляции. Так, задача эмоциональной регуляции с неизбежностью встает при необходимости удержать равновесие в вертикальном положении. Неслучайно возникли такие выражения, как «психическое равновесие», «эмоциональное равновесие», «душевное равновесие».

Способ, которым человек решает двигательную задачу поддержания вертикального положения тела, отражает определенную личностную стратегию или установку. Одни стратегии направлены на создание статического равновесия (например, через минимизацию возмущающих воздействий, выводящих тело из состояния равновесия, или через увеличение площади опоры).

Им противоположна стратегия, направленная на овладение стоянием и движением в состоянии динамического равновесия. В последнем случае неустойчивость не преодолевается, а используется для инициации движения, для его эффективной организации. Динамическое равновесие поддерживается за счет увеличения степеней свободы различных частей тела и подвижности центра тяжести. Сила тяжести, вызывающая падение, помогает перемещению тела в пространстве, бегу, прыжку, а противодвижение – удержанию равновесия и вертикали.

Такой способ организации движения выражает собой сложную диалектическую форму порядка и гармонии, опирающуюся на действующие природные силы, допускающую проявление «стихий» как на физическом, так и психологическом уровнях. Подобная организация движения и удержания равновесия невозможна без установки личности на открытость, спонтанность, развитие, доверие, творчество.

#### Литература:

Айламазьян А.М., Князева Т.С. Связь моторики человека с его личностными характеристиками // Вопросы психологии. – № 2. – 2008. – С. 62–73.

Айламазьян А.М. Роль пластического образа в формировании идентичности личности: исторический аспект // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 37–48. doi: 10.11621/npj.2015.0405

- Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. – Москва : Смысл, 2002.
- Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей. – Москва : УМК «Психология», 2003.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. – Москва : Медгиз, 1947.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – Москва : Медицина, 1966.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.
- Бродецкий А.Я. Внеречевое общение в жизни и искусстве: азбука молчания : учеб. пособие для творческих учеб. заведений. – Москва : ВЛАДОС, 2000.
- Валлон А. От действия к мысли. Очерк сравнительной психологии / пер. с фр. Е.К. Андреевой, Ю.В. Жуковой, общ. ред., вступ. ст. А.Н. Леонтьева. – Москва : Изд-во иностранной литературы, 1956.
- Валлон А. Психическое развитие ребенка / пер. с фр. Л.И. Анцыферовой. – Санкт-Петербург : Питер, 2001.
- Выготский Л.С. Проблемы общей психологии // Л.С. Выготский Собрание сочинений. В 6 тт. Т. 2. / под ред. В.В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 1982.
- Гальперин П.Я. Лекции по психологии : учеб. пособие для студентов вузов. – Москва : Университет, Высшая школа, 2002.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Движения человеческого глаза. – Москва : МГУ, 1978.
- Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. – Москва : МГУ, 1982.
- Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. – Москва : Наука, 1965.
- Жане П. Психологическая эволюция личности / пер. с фр. Н.Ю. Федуниной. – Москва : Академический Проект, 2010.
- Запорожец А.В. Развитие произвольных движений // А.В. Запорожец Избранные психологические труды. В 2 тт. Т. 2. – Москва : Педагогика, 1986а.
- Запорожец А.В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2-х тт. Т. 1. Психическое развитие ребенка. – Москва : Педагогика, 1986б. – С. 260–275.
- Зинченко В.П., Смирнов С.Д. Методологические вопросы психологии. – Москва : МГУ, 1983.
- Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 45–55. doi: 10.11621/npj.2015.0305
- Колидзей Э.А. Двигательная деятельность ребенка в пространстве его отношений к действительности. – Балашов : Изд-во ВПИ, 2001.
- Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – Москва : Изд-во МГУ, 1981.
- Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движения. Психофизиологическое исследование восстановления функций руки после ранения. – Москва : Советская наука, 1945.
- Логвиненко А.Д. Психология восприятия. – Москва : Педагогика, 1987.
- Магнус Р. Установка тела. – Москва : Изд-во АН СССР, 1962.
- Никольская О.С. Аффективная сфера как система смыслов, организующих сознание и поведение. – Москва : МГППУ, 2008.
- Протопопова О.В. Моторика и психоортопедия // Психология аномального развития ребенка : хрестоматия. В 2 тт. Т. 2. / под ред. В.В. Лебединского, М.К. Бардышевской. – Москва : ЧеРо, Высшая школа, Изд-во МГУ, 2002. – С. 687–729.
- Развитие ребенка / пер. с англ. М.С. Роговина ; под ред. А.В. Запорожца и Л.А. Венгера. – Москва : Просвещение, 1968.
- Сеченов И.М. Избранные произведения. – Москва : Наука, 1952.
- Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. – Москва : Изд-во МГУ, 1985.
- Столин В.В. Исследование порождения зрительного пространственного образа // Восприятие и деятельность / под ред. проф. А.Н. Леонтьева. – Москва : Изд-во МГУ, 1976. – С. 101–208.
- Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата // А.А. Ухтомский Собрание сочинений. В 5 тт. Т. 3. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1952.
- Фейгенберг И.М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего. – Москва : Смысл, 2004.
- Фейгенберг Е.И., Асмолов А.Г. Культурно-историческая концепция и возможности использования невербальной коммуникации в восстановительном воспитании личности // Вопросы психологии. – № 6. – 1994. – С. 74–79.

## References:

- Ailamazyan, A.M., & Knyazeva, T.S. (2008) Relationship of motor skills with personal characteristics of a person. [*Voprosy psikhologii*], 2, 62–73.
- Ailamazyan, A.M. (2015). The role of the plastic image in developing personal identity: historical aspects. *National Psychological Journal*, 4, 37–48. doi: 10.11621/npj.2015.0405
- Asmolov, A.G. (2002) On the other side of consciousness: the methodological problems of nonclassical psychology. Moscow, Smysl.
- Bardyshevskaya, M.K., & Lebedinsky, V.V. (2003) Diagnosis of emotional disorders in children. Moscow, UMK «Psikhologiya».
- Bernstein, N.A. (1947) On the construction of motions. Moscow, Medgiz.
- Bernstein, N.A. (1966) Essays on the physiology of movements and physiology of activity. Moscow, Meditsina.
- Bogen, M.M. (1985) Motion training. Moscow, Fizkul'tura i sport.
- Brodetsky, A.Ya. (2000) Vnerechevoe communication in life and art: the ABC of silence: textbook. Manual for creative institutes. Moscow, VLADOS.
- Feigenberg, I.M. (2004) Nikolai Bernshtein: from the reflex to the model of the future. Moscow, Smysl.
- Feigenberg, E.I., & Asmolov, A.G. (1994) Cultural historical concept and the possibility of using non-verbal communication in restorative education of personality. [*Voprosy psikhologii*], 6, 74–79.

- Galperin, P.Ya. (2002) Lectures on Psychology: Textbook for university students. Moscow, Universitet, Vysshaya shkola.
- Gippenreiter, Yu.B. (1978) Movement of the human eye. Moscow, MGU.
- Gordeeva, N.D., & Zinchenko, V.P. (1982) Functional structure of the action. Moscow, MGU.
- Gurfinkel, V.S., Kots, Ya.M., & Shik, M.L. (1965) Regulation of the person's posture. Moscow, Nauka.
- Janet, P. (2010) Psychological evolution of personality. Moscow, Academicheskii Proekt.
- Kaminskaya N.A., Ailamazyan A.M. (2015). Studies of the body image in various psychological approaches. *National Psychological Journal*, 3, 45–55. doi: 10.11621/npj.2015.0305
- Kolidzey, E.A. (2001) The motor activity of the child in relationship to reality. Balashov, Izdatel'stvo BGPI.
- Leontiev, A.N. (1981) Problems of development of the psyche. Moscow, Izdatel'stvo MGU.
- Leontiev, A.N., & Zaporozhets, A.V. (1945) Restoration of movement. Psychophysiological study of restoring the functions of the hand after injury. Moscow, Sovetskaya nauka.
- Logvinenko, A.D. (1987) Psychology of perception. Moscow, Pedagogika.
- Magnus, R. (1962) Setting the body. Moscow, Izdatel'stvo AN SSSR.
- Nikolskaya, O.S. (2008) The affective sphere as a system of meanings that organize consciousness and behavior. Moscow, MPGGU.
- Protopopova, O.V. (2002) Psychology of abnormal child development: reader. In 2 vols. Vol. 2. Moscow, CheRo, Vysshaya shkola, Izdatel'stvo MGU, 687–729.
- Sechenov, I.M. (1952) Selected works. Moscow, Nauka.
- Smirnov, S.D. (1985) Psychology of the image: the problem of the activity of mental reflection. Moscow, Izdatel'stvo MGU.
- Stolin, V.V. (1976) Investigation of the generation of the visual spatial image. [*Perception and activity*]. Moscow, Izdatel'stvo MGU, 101–208.
- Ukhtomsky, A.A. (1952) Collected works. In 5 vols. 3. Physiology of the motor apparatus. Leningrad, Izdatel'stvo LGU.
- Vygotsky, L.S. (1982) Collected works. In 6 vols. Vol. 2. Issues of General Psychology. Moscow, Pedagogika.
- Wallones, A. (1956) From action to thought. Essay on Comparative Psychology. Moscow, Izdatel'stvo inostrannoy literatury.
- Wallones, A. (2001) Mental development of the child. St. Petersburg, Piter.
- Zaporozhets, A.V. & Wenger, L.A. (Eds.) (1968) Development of the child. Moscow, Prosveschenie.
- Zaporozhets, A.V. (1986a) Selected psychological works. In 2 vols. Vol. 2. The development of arbitrary movements. Moscow, Pedagogika.33.
- Zaporozhets, A.V. (1986b) To the question of genesis, function and structure of emotional processes in a child. Selected psychological works. In 2 vols. Vol. 1. Mental development of the child. Moscow, Pedagogika, 260–275.
- Zinchenko, V.P., & Smirnov, S.D. (1983) Methodological issues of psychology. Moscow, MGU.