

# ПРИМЕНЕНИЕ ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСВОЕНИИ ТЕХНИКИ ТАЭКВОНДО В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

М.Р. Барсегян

В период между 1 в. до н.э. и 6 в. н.э. Корейский полуостров был разделен на королевства: Сила, Когурियो, Бээк Жэ. Во времена правления 24-го короля Силлы молодыми аристократами и воинами был сформирован элитный офицерский корпус Хва Рангдо\1\ . Со временем, из элементарной формы самозащиты, таэквондо переросло в своеобразный инструмент совершенствования физического и духовного здоровья.

Концепция общепсихологического понимания человека основывается на принципе деятельности. Овладевая техникой таэквондо и совершенствуясь в ней с помощью деятельности, человек меняет свой

внутренний мир и физическое развитие в соответствии с принципами этого вида единоборств. Техника тазквондо – это наиболее рациональный и уникальный способ достижения невероятных результатов в овладении своим телом<sup>1</sup>. Тренировочный процесс требует от каждого участника целой системы соподчиненных действий и системы целей, входящих в единый процесс. Психологически такое сливание в единое действие отдельных действий представляет собой превращение их в операции<sup>2</sup>. При этом содержание, которое прежде занимало место сознаваемых целей этих частных действий, занимает в строении сложного действия условие его выполнения. Происходит метаморфоз действий – превращения их в операции. В процессе спортивных тренировок спортсмен поражает противника, выполняя определенное действие. Оно характеризуется тем, в какую предметную деятельность входит, каков его мотив и какой смысл оно имеет для спортсмена<sup>2</sup>. Удар ногой в прыжке требует многих операций, каждая из которых отвечает определенным условием данного действия: необходимо правильно установить линию атаки, придать телу определенную стойку, правильно и вовремя выпрыгнуть, провести атаку ногой в воздухе, задерживая дыхание и принять правильное положение. У обученного тазквондиста эти процессы не являются самостоятельными действиями. Соответствующие цели не выделяются каждый раз в его сознании. В сознании профессионала одна цель – поразить противника. Проследивая процесс обучения атаки ногой в прыжке, как сложному действию, необходимо отметить, что входящие в его состав звенья прежде формируются как отдельные действия, и лишь затем как операции. Действия и его цель, входя в состав другого действия, уже прямо не «презентируются» в сознании<sup>3</sup>, с. 308. Это не означает, что они не осознаются, они лишь занимают там другое место. Происходят превращения неосознаваемого содержания в осознаваемое и наоборот. Этот процесс происходит в связи с изменением места, занимаемого данным содержанием в структуре деятельности.

Таким образом, теория деятельности является фундаментом, своеобразным объяснительным принципом, на котором основывается весь процесс спортивной тренировки не только в тазквондо, но и в любом другом виде спорта.

#### Литература:

1. Цой Хон Хи Энциклопедия тазквондо.- М.: АО «ТДК», 1993.-769с.
2. Гальперин Я.П. Введение в психологию /Под ред. Гальперина Я.П. М.: Изд-во Московского универ-та, 1976.-150с.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики, 4-ое изд.-М.: Изд-во Московского универ-та, 1981.-584с.