

На правах рукописи

ТВЕРСКИХ Владислав Владимирович

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ТХЭКВОНДО**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тюмень - 2007

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет»

**Научный руководитель** - доктор педагогических наук, профессор  
**Ким Валериян Владимирович**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Трещёва Ольга Львовна,**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Макаридин Дмитрий Николаевич**

**Ведущая организация** - государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет»

Защита состоится 19 апреля 2007 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУВПО «Тюменский государственный университет».

Автореферат разослан 16 марта 2007 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Строкова Т.А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Коренное реформирование системы образования в России и, как следствие, преобразования, проводимые в системе высшей школы, актуализировали проблему физического воспитания студентов. Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость (Е.А. Астраханцев, Г.А. Зайцева, В.С. Быков, В.И. Белов и др.), снижается уровень физической подготовленности студентов I курсов (В.С.Анищенко Н.И. Волков, А.В. Кудрявцев и др.), увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам (Н.В. Белкина, И.М. Янкаускас, Б.Г. Акчурин и др.).

Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет (С.И. Логинов, Л.И. Ревдова).

Непонимание благоприятного воздействия физкультурной деятельности на состояние здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности, и повышения двигательной активности как ведущих факторов физического воспитания оздоровительной направленности.

В настоящее время отмечается повышение интереса молодежи к различным видам спортивных единоборств, в частности, тхэквондо, получившем развитие в нашей стране сравнительно недавно и до сих пор не имеющего достаточного программно-методического обеспечения, что не позволяет всем желающим заниматься этим мужественным видом спорта и поэтому требует отдельного изучения.

Актуальность темы исследования обусловлена наличием существенного противоречия между повышающейся ролью здоровьесберегающей физкультурной деятельности на занятиях спортивными единоборствами и низким уровнем ее сформированности у студентов вузов.

Выявленное противоречие и недостаточная разработанность содержания, средств и условий организации физического воспитания студентов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо предопределили выбор **темы** исследования: *«Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо»*.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений.

**Предмет исследования:** содержание, средства, факторы и условия организации физического воспитания студентов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо.

**Цель исследования:** разработать и проверить эффективность программы и методики физического воспитания студентов в процессе оздоровительных занятий тхэквондо.

**Гипотеза исследования:** физическое воспитание студентов на основе тхэквондо станет эффективным и будет иметь не только развивающую спортивно-результативную, но и оздоровительную направленность, если:

- методологическую основу физического воспитания на основе тхэквондо составят представления о биосоциальной целостности человека и системно преобразующем характере здоровьесберегающей физкультурной деятель-

ности, оказывающей существенное влияние на все компоненты состояния подготовленности студента: функциональное, физическое, психическое;

- будет разработана и реализована модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо, включающая проектировочно-целевой компонент, содержательно-процессуальную часть и критериально-оценочную систему; структурными элементами которой будут: а) программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью», содержащая наряду с основными дисциплинами тхэквондо (кибон доньчжак, пхумсэ, кйоруги, хосинсуль, кйокпха) комплекс психофизических упражнений оздоровительной гимнастики таньжон хохыппоп, на основе которых студенты могут проектировать индивидуальные маршруты физического совершенствования; б) методика проведения занятий тхэквондо, предусматривающая: проектирование и реализацию индивидуального маршрута здоровьесберегающей физической деятельности; поэтапное формирование готовности студентов к здоровьесберегающей физической деятельности на трех взаимосвязанных этапах: 1) диагностики, ориентации и формирования познавательного интереса к занятиям тхэквондо; 2) действенно-преобразующем, направленном на присвоение понятийно-гностической составляющей сферы физической культуры личности, совершенствование в избранных дисциплинах тхэквондо; 3) рефлексивно-поведенческом, направленном на закрепление полученных знаний на поведенческом уровне при самостоятельных занятиях тхэквондо.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений.
2. Разработать модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью.
3. Разработать, обосновать и экспериментально проверить эффективность программы и методики физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью.

**Методологическую основу** исследования составляют системный подход (И.В. Блауберг, В.Г. Афанасьев, В.Н. Садовский, Э.Г. Юдин); личностно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн и др.).

**Теоретическую основу** исследования составили: теория деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, В.А. Сластенин); концепции здоровьесберегающего обучения (Г.К. Зайцев, М.В. Антропова, С.М. Громбах); культурологическая концепция формирования физической культуры личности (Л.И. Лубышева); основные положения теории физического воспитания (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, М.А. Годик, В.М. Зациорский, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.К. Бальсевич, и др.); теория физической культуры личности и физкультурной деятельности (В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко, Ю.М. Николаев, Г.Н. Пономарев, В.И. Столяров); идеи сохранения здоровья при занятии спортом (Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баевский, И.И. Брехман, В.К. Добровольский, В.И. Климова, В.В. Ким А.Г. Дембо, и др.); теоретические положения восточных систем физического воспитания (Н.В. Абаев, С.В. Калмыков, Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн, Чой Сунг Мо, Ким Чан Соб и др.).

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое наблюдение и тестирование, оценка морфофункциональных показателей организма студентов, проектирование индивидуального маршрута здоровьесберегающей физкультурной деятельности, опытно-экспериментальная работа, методы математической статистики.

**Этапы исследования.** Методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2003-2007 гг.

*Первый этап (2003-2004гг.) – подготовительный.* На данном этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы, анализировался учебный процесс по физическому воспитанию студентов в вузах методами наблюдения, изучения учебных программ по физической культуре, оп-

роса, анализа дифференцированной оценки физической подготовленности и уровня здоровья студентов Тюменского государственного университета и студентов других вузов. Разрабатывались модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью, программа и методика опытно-экспериментальной работы.

*На втором, формирующем, этапе (2004-2006 гг.)* апробировалось содержание, средства и методы учебно-тренировочных занятий тхэквондо с оздоровительной направленностью, проверялось нормирование задаваемых нагрузок, анализировалась реакция организма на их воздействие. В ходе опытно-экспериментальной работы осуществлялась проверка эффективности программы элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью», спецкурса-практикума «Помоги себе сам» и последующее их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

*На третьем этапе (2006-2007 гг.),* носившем обобщающий характер, были проведены педагогический анализ, математическая обработка полученных материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов, литературное оформление диссертации.

**Апробация результатов исследования.** Материалы диссертации были представлены в публикациях и выступлениях: на 3-ей Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения» (Сургут, 2004г.), на Всероссийской научно-практической конференции «Здоровый образ жизни в студенческую среду» (Тюмень, 2005г.), на региональной научно-практической конференции «Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни» (Челябинск, 2005г.), на IX Всероссийском форуме молодых ученых и студентов «Конкурентоспособность территорий и предприятий во взаимозависимом мире» (Екатеринбург, 2006г.).

Опытно-экспериментальная работа проводилась при непосредственном участии автора. Базой исследования стал центр оздоровительной физической культуры Тюменского государственного университета.

### **Научная новизна исследования.**

Доказана эффективность физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью при соблюдении условий: применения проектной технологии в физическом воспитании студентов при обучении организации своего поведения на основе развития умений целеполагания и проектирования самостоятельных занятий тхэквондо; индивидуализации и дифференциации процесса физического воспитания через предоставление студентам права на свободу выбора здоровьесберегающей физкультурной деятельности; погружения студентов в среду активного воздействия разнообразных форм учебных и внеучебных занятий; реализации обратной связи посредством организации контроля и самоконтроля для согласования, координации, взаимопонимания и рефлексии результатов здоровьесберегающей физкультурной деятельности.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

1. *Разработана* модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью, включающая проективно-целевой компонент, дополненный формированием готовности использования средств тхэквондо для сохранения и укрепления здоровья; содержательно-процессуальную часть, раскрывающуюся в четырех компонентах готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности: мотивационно-потребностном, когнитивно-рефлексивном, операционально-деятельностном, волевом; критериально-оценочную систему: *эмоционально-личностный критерий* (хорошее самочувствие, активность и настроение, позитивная мотивация); *информационный критерий* (физкультурно-спортивные знания, осознание системы ценностей тхэквондо); *деятельностный критерий* (физкультурно-спортивные умения и навыки, самостоятельность и активность в применении средств тхэквондо); *оценочно-результативный критерий* (физическое развитие, физическое здоровье, физическая подготовленность).



2. *Разработана* программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью», состоящая из обязательного и вариативного компонентов. Вариативный компонент содержит наряду с методикой основных дисциплин тхэквондо (кибон доньчжак, пхумсэ, кйоруги, хосинсуль, кйокпха) комплекс психофизических упражнений оздоровительной гимнастики таньжон хохыппоп для профилактики функциональных расстройств внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, повышения уровня физической подготовленности и физического здоровья студентов. *Разработана* методика проектирования индивидуального маршрута на занятиях тхэквондо, предусматривающая определение комплекса программно-методических средств, необходимых для проектной деятельности, и формирование готовности к их использованию. Процесс обучения состоит из тематических циклов. Каждому циклу соответствуют: а) образовательные цели; б) программное содержание; в) формы занятий; г) дидактические приемы; д) учебно-практические задания для самостоятельной работы.

3. *Выявлены* уровни готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности:

*управления*, когда знания средств тхэквондо вызывают раздумья, не укладываются в систему индивидуального отношения к здоровью, все усилия направлены на согласование целей, а координация совместных действий контактирующих сторон, взаимоприятие и взаимопонимание достигаются не всегда; знания усваиваются без понимания системы ценностей тхэквондо, ведущие к отказу или сопротивлению их принятия;

*организации*, когда принятие средств тхэквондо и их применение осуществляются без всякой рефлексии и понимания; возможно взаимоприятие, но взаимопонимание достигается не всегда;

*соуправления*, когда результатом взаимодействия чаще всего является согласование целей, координация усилий контактирующих сторон по выбору средств тхэквондо, взаимоприятие и взаимопонимание при проектировании

индивидуального здоровьесберегающего маршрута; личность принимает систему ценностей тхэквондо добровольно, осознавая их;

*самоуправления*, когда студент самостоятельно определяет цели, задачи, средства тхэквондо; при затруднениях сам находит необходимую информацию; требования, идущие извне, становятся личными требованиями, появляется подлинная требовательность к себе.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке и внедрении в практику физического воспитания в вузе спецкурса-практикума «Помоги себе сам». Разработанная нами программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» может быть использована в вузах для повышения оздоровительной эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи.

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования обеспечиваются адекватностью методов исследования его целям, задачам, предмету и гипотезе; логически обоснованной и практически реализованной программой исследования; применением комплекса педагогических, статистических методов, репрезентативностью объема выборки и корректностью математической обработки результатов.

**На защиту выносятся** следующие положения:

1. Физическая активность студентов на оздоровительных занятиях тхэквондо во многом зависит от формирования готовности к здоровьесберегающей физкультурной деятельности как состояния психики личности, которое характеризуется осознанием социальной ценности здоровьесбережения, способностью управлять своим поведением и собственной деятельностью по сохранению и укреплению здоровья. Формирование готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности необходимо осуществлять по четырем компонентам: когнитивно-рефлексивному, мотивационно-потребностному, операционально-деятельностному, волевому в их интегративной взаимосвязи, на трех взаимосвязанных этапах: диагностики и ориентации, действенно-преобразующем, рефлексивно-поведенческом, по четырем

уровням в зависимости от степени их активности – пассивности, педагогического управления, организации, соуправления и самоуправления – а также от характера деятельности (репродуктивной – продуктивной).

2. Программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» имеет когнитивную, теоретико-дидактическую, методическую и оздоровительную направленность. Структуру программы составляют: *обязательный компонент* – теоретическая и методико-практическая подготовка, учебно-исследовательская работа, спецкурс-практикум «Помоги себе сам», основы методики базовых видов двигательной деятельности (гимнастики, плавания, лыжной подготовки, легкой атлетики и спортивных игр); *элективный компонент* – методика основных дисциплин тхэквондо (кибон дончжак, пхумсэ, кйокпха, хосинсуль, кйоруги), оздоровительная гимнастика таньжон хохыппоп. Экспериментальная программа, созданная на основе боевого искусства тхэквондо и древнекорейской оздоровительной гимнастики таньжон хохыппоп, представляет собой универсальную систему гармоничного развития личности, комплексной регуляции организма и формирования не только отличной физической подготовленности, но и богатого внутреннего мира, моральных и волевых качеств.

3. Методика проведения занятий тхэквондо *предусматривает* определение комплекса программно-методических средств, необходимых для проектирования индивидуального маршрута, *ориентируется* на подбор специальных упражнений тхэквондо и оздоровительной гимнастики для коррекционной (оздоровительной), базовой (кондиционной) и продвинутой (спортивной) групп, *основывается* на организации совместной (педагог-студент, студент-студент) здоровьесберегающей физкультурной деятельности.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 206 страницах, включает 7 рисунков и 14 таблиц. Список литературы включает в себя 283 наименования, из них 5 зарубежных авторов.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Во введении** обоснованы актуальность исследования, проблема, степень научной новизны, обозначены объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования, определены база и методы исследования, раскрываются его научная новизна и теоретическая значимость, выделены положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** *«Проблема физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо»* дана характеристика состояния проблемы в научной литературе, рассмотрены идеи сохранения здоровья при занятии спортом, выделены закономерности адаптации организма к внешним и внутренним воздействиям, проанализированы современные подходы к обоснованию содержания физического воспитания оздоровительной направленности и программ по физической культуре.

Проблема здоровья – одна из самых актуальных проблем государственного строительства. Однако в настоящее время под влиянием многочисленных факторов, связанных с личностными особенностями, социально-культурной и физико-биологической ситуацией окружающей среды, наблюдается общее ухудшение здоровья детей и молодежи (С.В. Гончарук, А.К. Угрешин, А.К. Горинов, Т.С. Лисицкая, И.М. Янкаускас, В.П. Зайцев, Ф.А. Иорданская и др.). Ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (Н.В. Белкина, С.А. Марчук, Т.А. Бобылева и др.). Кроме роста заболеваемости молодых людей, поступающих в вузы, отмечается ухудшение показателей физического развития студентов старших курсов. По данным Л.Ф. Шубабко, показатели веса, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), становой силы и силы кистей рук только в 50% случаев соответствовали общепринятым нормам.

Анализ программ и исследований по проблеме физического воспитания студентов свидетельствует, что уровень организации физического воспитания в вузе не обеспечивает надлежащего эффекта, поскольку программы ориентированы преимущественно на формирование двигательных навыков, мало

времени уделяется решению оздоровительных и воспитательных задач: укрепления психофизического здоровья, развития нравственного сознания студентов, привития навыков культуры поведения (Л.П. Матвеев, В.И. Ильинич, Ю.Н. Вавилов, М.А. Годик, Т.А. Евдокимова, В.В. Ким).

Анализ современных подходов к обоснованию содержания физического воспитания показал, что наиболее прогрессивными являются: воспитательно-образовательный Л.И. Лубышевой, потребностно-мотивационный А.В. Лотоненко, информационный О.В. Жбанкова и культурологический, положенные в основу примерных федеральных программ 1994, 2000 годов.

Исследование состояния проблемы показывает, что перспективным направлением оптимизации физического воспитания студентов является рациональное использование средств какого-либо вида спорта с оздоровительной направленностью. Широкое применение на занятиях приобретают нетрадиционные способы физического воспитания: элементы древневосточных оздоровительных систем цигун и школы тайцзицюань, точечного массажа, авторских дыхательных гимнастик, каратэ, дзюдо, ушу, тхэквондо, которые формируют физическое здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику, одновременно ориентируя на соблюдение нравственных принципов (Н.В. Абаев, Л.И. Лубышева, Ли Сун Ман, Чой Сунг Мо и др.).

Однако существующие программы направлены на спортизацию учебно-тренировочного процесса и не позволяют всем желающим заниматься этими мужественными видами спорта. Возникает необходимость и потребность в дифференциации содержания обучения с широкими и гибкими возможностями построения индивидуальных образовательных программ физического воспитания оздоровительной направленности.

На наш взгляд, образовательные программы вузов должны быть нацелены на формирование физической культуры личности и готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности (ЗФД), главными критериями эффективности которых станут здоровье, физическое развитие и

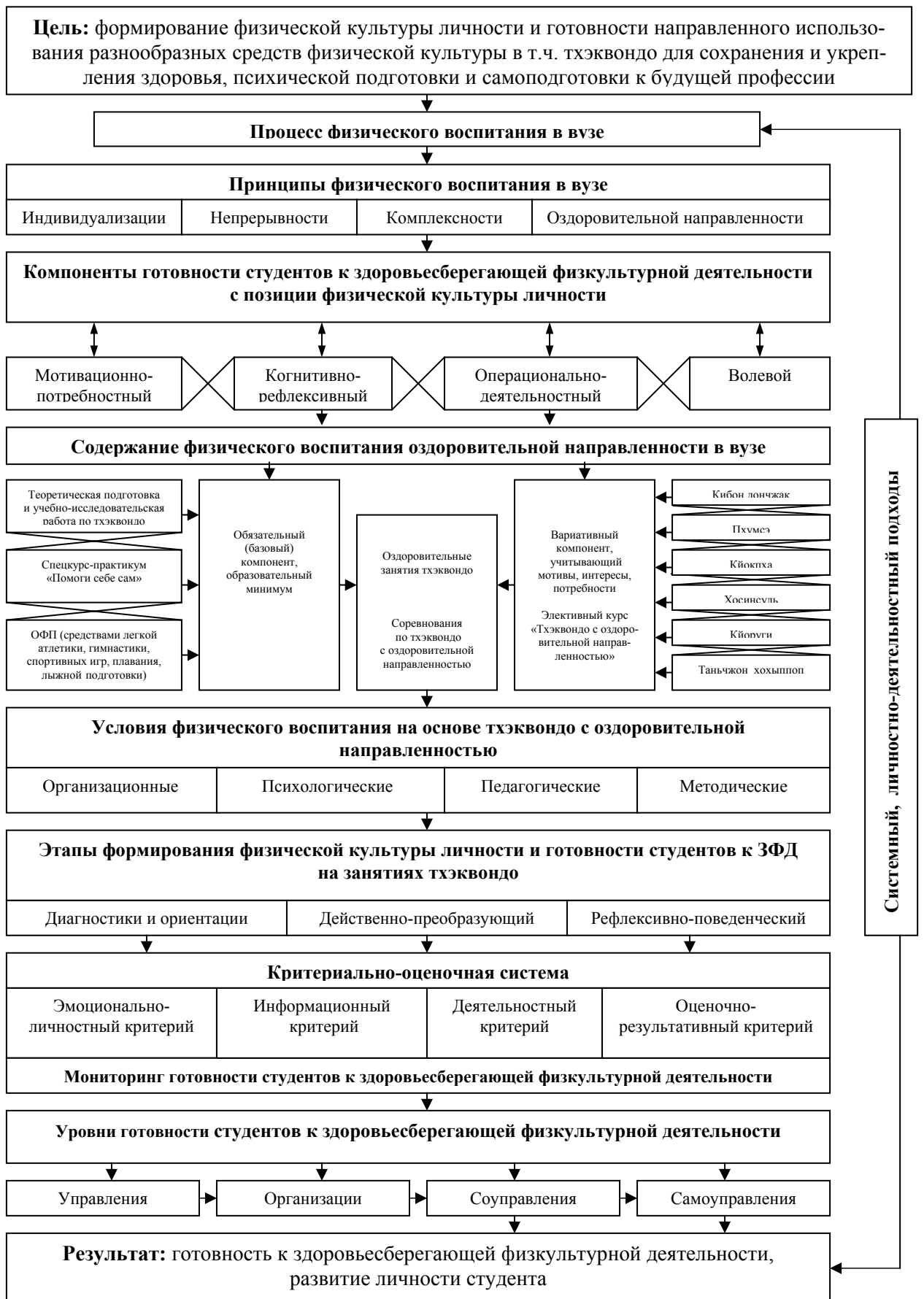
физическая подготовленность, а основным средством – физические упражнения оздоровительной направленности.

*Под готовностью к ЗФД на занятиях тхэквондо мы понимаем состояние психики студента, основанное на знаниях, умениях, навыках, мотивах и потребностях здоровьесбережения, которое проявляется в осознании необходимости направленного использования разнообразных средств тхэквондо для сохранения и укрепления здоровья, осознании способов достижения определенного уровня развития функциональных и двигательных способностей.*

**Во второй главе «Экспериментальное обоснование программы и методики физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо»** рассматриваются модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью, программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» и методика проведения оздоровительных занятий тхэквондо; приводятся результаты опытно-экспериментальной работы.

В ходе исследования нами разработана модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью с учетом соответствующих этой сфере подходов, принципов и рекомендации по моделированию педагогических явления (Г.Н. Сериков, В.И. Загвязинский, А.Я. Найн и др.) см. рис. 1.

При построении модели мы использовали *системный подход*, который обеспечивает целостность учебно-воспитательного процесса, способствуя тем самым его оптимизации, и позволяет рассматривать процесс физического воспитания оздоровительной направленности как единую систему с многообразными внутренними преемственными связями. Помимо системного подхода, мы использовали *лично-деятельностный подход*, который в нашем исследовании составляет основу учебного процесса, определяет мобилизацию мотивационно-потребностной сферы личности в единстве когнитивного, деятельностного и волевого компонентов.



**Рис. 1** Модель физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью

Функционирование процесса физического воспитания, реализующего модель, осуществляется на основе соблюдения принципов индивидуализации, непрерывности, комплексности, оздоровительной направленности, выполняющих основополагающую роль и определяющих содержание и взаимодействие компонентов. Сформулированные цели, задачи, принципы представляют проектировочно-целеполагающую составляющую физического воспитания студентов на основе тхэквондо с оздоровительной направленностью.

Опираясь на результаты анализа имеющихся источников, мы считаем необходимыми и достаточными компонентами готовности студентов к ЗФД с позиции физической культуры личности: *мотивационно-потребностный, когнитивно-рефлексивный, операционально-деятельностный и волевой.*

Качественное своеобразие содержания готовности студентов к ЗФД определяется не простым составом ее компонентов, поскольку они являются инвариантными по отношению ко всем видам готовности, а качественным своеобразием наполнения содержания каждого из них.

Содержательный аспект составляют:

- теоретические знания основ физической культуры и здорового образа жизни, истории и философии тхэквондо;

- овладение умениями и навыками основной техники тхэквондо – кибон доньчжак, умением выполнять специальные комплексы формальных упражнений – пхумсэ, владеть демонстрационной техникой – кйокпха, боевым взаимодействием и самообороной – хосинсуль, умением вести условный бой с партнером на 3 шага – себон кйоруги, на 2 шага – тубон кйоруги, на 1 шаг – ханбон кйоруги, оздоровительная гимнастика таньчжон хохыппоп; содержание учебного материала соответствует аттестационной программе на ученические степени с 10-го по 4-й кып в системе тхэквондо ВТФ;

- овладение методами работы над собой, когда студент учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо он совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в процесс саморазвития и самопознания.



В число основных условий физического воспитания, обеспечивающих готовность студентов к ЗФД на занятиях тхэквондо, входят: применение проектной технологии в физическом воспитании студентов при обучении организации своего поведения на основе развития умений целеполагания и проектирования самостоятельных занятий тхэквондо; индивидуализация и дифференциация процесса физического воспитания через предоставление студентам права на свободу выбора ЗФД; погружение студентов в среду активного воздействия разнообразных форм учебных и внеучебных занятий: теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных, консультаций, самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя (факультативных); внеучебных самостоятельных занятий тхэквондо; обеспечение обратной связи посредством организации контроля и самоконтроля.

Проектирование содержания готовности студентов к ЗФД основывается на поэтапном формировании компонентов этого личностно важного психического свойства обучающихся. В соответствии с этим, опираясь на имеющийся опыт и специфику исследования, нами вычленяются следующие три этапа в формировании готовности: *диагностики и ориентации, действенно-преобразующий, рефлексивно-поведенческий*. Обозначенные выше этапы не изолированы, напротив, они взаимосвязаны, взаимодополняя и оказывая влияние друг на друга.

Критериально-оценочный аспект здоровьесберегающей технологии физического воспитания студентов на основе тхэквондо составляют: *эмоционально-личностный критерий* (хорошее самочувствие, активность и настроение, позитивная мотивация); *информационный критерий* (физкультурно-спортивные знания, осознание системы ценностей тхэквондо); *деятельностный критерий* (физкультурно-спортивные умения и навыки, самостоятельность и активность в применении средств тхэквондо); *оценочно-результативный критерий* (физическое здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность).

Уровни готовности студентов к ЗФД определяются в зависимости от степени их активности – пассивности, педагогического управления, организации, соуправления и самоуправления, а также от характера деятельности (репродуктивной – продуктивной).

Представленная модель носит открытый характер, постоянно развивается и при необходимости может пополняться новыми компонентами.

Структурными элементами модели являются: а) программа элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью», которая носит комплексный характер и состоит из двух компонентов: *обязательный компонент* – теоретическая и методико-практическая подготовка, основы методики базовых видов двигательной деятельности (гимнастики, плавания, лыжной подготовки, легкой атлетики и спортивных игр), учебно-исследовательская работа, спецкурс-практикум «Помоги себе сам»; *элективный компонент* – методика основных дисциплин тхэквондо (кибон дончжак, пхумсэ, кйокпха, хосинсуль, кйоруги), оздоровительная гимнастика таньжон хохыппоп; б) методика проведения занятий тхэквондо, предусматривающая: поэтапное формирование готовности студентов к ЗФД; индивидуальный, зависящий от функционального состояния организма студента и дифференцированные подходы в обучении; на основе выявленных индивидуальных особенностей в физическом развитии и подготовленности студентов, осуществляется подбор специальных упражнений тхэквондо и оздоровительной гимнастики для коррекционной (оздоровительной), базовой (кондиционной) и продвинутой (спортивной) групп; логика дифференциации педагогического взаимодействия определяется с учетом задач учебно-воспитательного процесса со смещением акцентов с педагогического управления учебной деятельностью (воздействия) на соуправление (сотрудничество), затем на поддержку в самоуправлении (содействие).

Содержание планирования оздоровительных занятий тхэквондо включает в себя определение совокупности элементов и их взаимосвязей в ЗФД сту-

дентов по достижению ими физического совершенства. В целом можно выделить следующие этапы и основные части (блоки) данной деятельности.

На первом этапе – *диагностики и ориентации* – у студента формируется осознание системы ценностей тхэквондо, отражающих совокупность концепций философии Востока, убеждение в необходимости интегрировать социальные требования и личностные притязания. Определив приоритетную для себя цель на основе результатов диагностики состояния личного здоровья, студент приступает к проектированию индивидуального маршрута ЗФД, выбирает и осваивает доступные для него на данный момент специальные упражнения из пяти основных дисциплин тхэквондо (кибон доньчжак, пхумсэ, кйоруги, хосинсуль, кйокпха) или выбирает для изучения только отдельные дисциплины. Для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, а также для комплексной регуляции организма в индивидуальные программы включаются в зависимости от диагностических показаний различные упражнения оздоровительной гимнастики таньчжон хохыппоп. Для изучения здоровьесберегающих технологий студент выбирает тему реферативной работы. Планирует для себя участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В соответствии с полученными результатами самоконтроля осуществляет коррекцию ЗФД. Главным элементом первого этапа становится оформление «Личной карты самоорганизации процесса ЗФД». В ней фиксируются все результаты диагностики и индивидуальный маршрут на всех этапах ЗФД.

Второй этап – *действенно-преобразующий* – направлен на присвоение понятийно-гностической составляющей двух фундаментальных систем ценностей, связанных с корейской философией. Практические и идеологические ценности формируют истинный дух тхэквондо. На этом этапе студенты, выбравшие для изучения, например, дисциплину хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона, по мере изучения техники вырабатывают способность защитить себя, учатся побеждать не только противника, но и свои недостатки. Для данного этапа характерным является субъективизация норм

поведения, принципов и критериев физического воспитания. У студента формируется (или меняется) система ценностных ориентаций, происходит своеобразная «переоценка» ценностей.

Третий этап – *рефлексивно-поведенческий* – связан с закреплением полученных знаний на поведенческом уровне. На этом этапе студенты занимаются тхэквондо самостоятельно, одни – с целью функционального укрепления своего организма, другие, наряду с этим, – с целью выполнения контрольных нормативов и аттестационных требований на ученические степени в системе тхэквондо ВТФ. Для этого этапа характерна сформировавшаяся у студента убежденность в необходимости следования социальным нормам, с одной стороны, и внутриличностным ориентирам на саморазвитие и самосовершенствование - с другой.

Таким образом, процесс физического воспитания студентов на занятиях тхэквондо приобретает здоровьесберегающий смысл, представляет собой диагностику функционального состояния организма и последующую работу по коррекции и развитию показателей физической культуры личности, проектированию индивидуального маршрута ЗФД, направленного на гармонизацию глубинной, сущностной составляющей личности - ее духовности - с моральной, социально детерминированной подструктурой - нравственностью, обуславливающей реализацию их «я» в обществе.

В опытно-экспериментальной работе принимали участие 120 студентов 1-2 курсов в течение одного года обучения (сентябрь 2004-май 2005гг).

Студенты, принявшие участие в опытно-экспериментальной работе, по состоянию здоровья были отнесены к основной (72 человека) и подготовительной (48 человек) медицинским группам. В контрольных группах студенты занимались по примерной программе дисциплины «Физическая культура» (В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев, 2000). В экспериментальных группах – по программе элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» и спецкурса-практикума «Помоги себе сам».

С целью выявления результатов опытно-экспериментальной работы оценивались уровень готовности каждого испытуемого в отдельности к ЗФД, уровень физического здоровья, общая заболеваемость студентов, динамика физического развития, функциональное состояние, физическая подготовленность, динамика мотивов физкультурной деятельности, динамика показателей дифференцированной самооценки студентов 1-2 курсов. Приведем в качестве примера лишь отдельные результаты. При качественной оценке уровня готовности к ЗФД каждого испытуемого в отдельности нами учитывались уровни развития мотивационно-потребностного, когнитивно-рефлексивного, волевого и операционально-деятельностного компонентов. Предполагалось, что для достижения студентом готовности к ЗФД необходимо, чтобы развитие всех компонентов достигло уровней самоуправления и самоуправления. При этом к первому уровню мы относим средние значения от 1 до 1,5 балла; ко второму уровню – от 1,6 до 2,5 балла; к третьему уровню – от 2,6 до 3,4 балла; к четвертому уровню – от 3,5 до 4 баллов.

За время опытно-экспериментальной работы у студентов экспериментальной группы повысился уровень готовности к ЗФД (см. табл. 1).

**Таблица 1. Динамика изменений уровней сформированности готовности студентов к здоровьесберегающей физкультурной деятельности**

Уровни	Экспериментальные группы (n=60)				Абсолютные показатели прироста G	Контрольные группы (n=60)				Абсолютные показатели прироста G
	Начало		Конец			Начало		Конец		
	Чел	%	Чел	%		Чел	%	Чел	%	
Управления	20	33,3	6	10	-23,3	22	36,7	16	26,7	-10
Организации	19	31,7	10	16,7	-15	18	30	19	31,7	-17
Соуправления	15	25	24	40	+16	13	21,7	16	26,6	+4,9
Самоуправления	6	10	20	33,3	+23,3	7	11,6	9	15	+3,4

Данные, приведенные в таблице 1, показывают, что в результате реализации разработанной нами программы элективного курса «Тхэквондо с оздоровительной направленностью» 33,3% студентов экспериментальной группы оказались на высоком уровне самоуправления, 40% студентов вышли на уро-

вень самоуправления и только 16,7% студентов остались на уровне организации и 10% студентов на уровне управления.

Уровень готовности к ЗФД у студентов экспериментальной группы, достигнутый к концу опытно-экспериментальной работы, существенно выше, чем у студентов контрольной группы. Установлено, что большая часть студентов контрольной группы (31,7%) остается на уровне организации.

Под влиянием экспериментальной методики существенные изменения произошли в показателях физической подготовленности ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповая величина прироста физических способностей студентов в основной группе составила: скоростных 2,3%; силовых 50%; скоростно-силовых 8,6%; выносливости 22,9%; гибкости 42,6%. Среднегрупповая величина прироста физических способностей студентов в подготовительной медицинской группе составила: скоростных 4,2%; силовых 53,4%; скоростно-силовых 9,6%; выносливости 20,1%; гибкости 44%. У студентов контрольных групп достоверных различий по всем показателям не обнаружено ( $P > 0,05$ ).

За время опытно-экспериментальной работы изменился уровень физического здоровья студентов (рис.2).

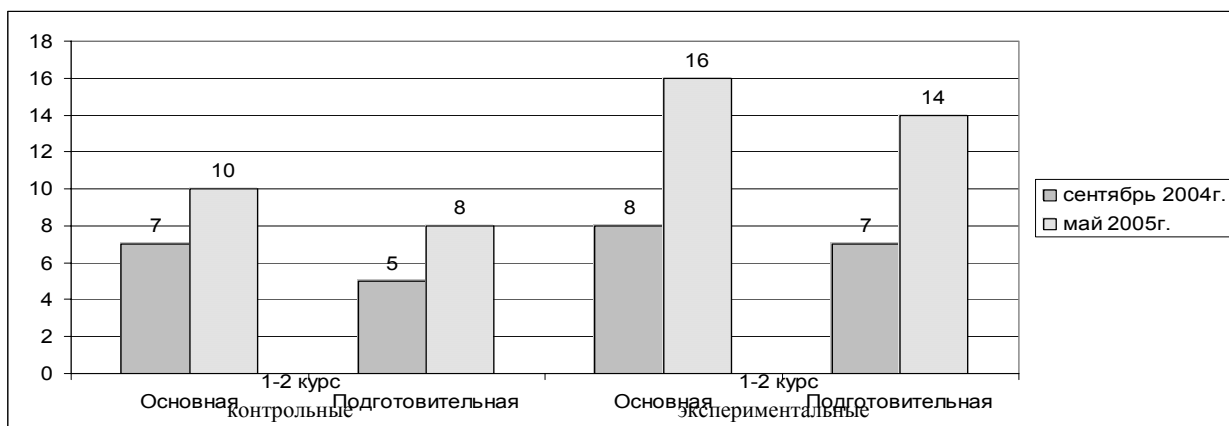


Рис. 2. Показатели уровня здоровья студентов 1-2 курсов дневного отделения 2004-2005 учебного года в баллах (основные и подготовительные медицинские группы). Выявление уровня здоровья студентов проводилось по методике Г.Л. Апанасенко

В результате оздоровительных занятий тхэквондо уровень физического здоровья в экспериментальных группах повысился в два раза до  $16 \pm 0,060$  баллов в основной и  $14 \pm 0,070$  баллов в подготовительной медицинских группах ( $P < 0,05$ ), что соответствует уровню здоровья выше среднего. Показатели

здоровья в контрольных группах увеличились незначительно: до  $8 \pm 0,065$  баллов в подготовительной и  $10 \pm 0,060$  баллов в основной ( $P > 0,05$ ), что соответствует среднему уровню здоровья.

Обучение по разработанной нами программе и методике на оздоровительных занятиях тхэквондо положительно повлияло на самочувствие, активность и настроение студентов, участвовавших в опытно-экспериментальной работе. По итогам проведенного исследования 97% студентов экспериментальных групп отметили, что оздоровительные занятия тхэквондо с применением восстановительного комплекса психофизических упражнений стимулировали их бодрое самочувствие, улучшали настроение, способствовали благоприятному эмоциональному настрою, что, в свою очередь, послужило активизации их познавательной деятельности. Так, в конце занятий у студентов экспериментальных групп наблюдалось достоверное ( $P < 0,05$ ) увеличение дифференцированной оценки самочувствия на 3,1 балла, активности – на 2,2 балла и настроения – на 2,9 балла.

В результате анкетирования на вопрос «для чего Вы занимаетесь физической культурой?» студенты, входящие по состоянию здоровья в подготовительную медицинскую группу, в конце учебного года указывали мотивы, имеющие оздоровительную направленность. Из мотивов, указанных студентами, видно, что значительно изменилось их отношение к своему здоровью. Возросли мотивы «сохранение психического и физического здоровья» - с 55% до 81%; «повышение физического развития» - с 46% до 75%; «получение удовольствия от физических упражнений» - с 40% до 84%.

Данные анкетирования подтверждают заинтересованность студентов в занятиях тхэквондо с элементами оздоровительной гимнастики таньчжон хохыппоп. Отмечается развитие устойчивой положительной мотивации в течение всей опытно-экспериментальной работы на основе положительных эмоций, чувства удовлетворения, в результате чего появляются желание заниматься тхэквондо, стремление к ЗФД.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась в процессе опытно-экспериментальной работы, поставленные задачи полностью решены, цель достигнута, что позволило сформулировать следующие **выводы**:

1. Анализ состояния проблемы показал, что современный уровень здоровья и физической подготовленности студентов можно определить как невысокий. В связи с этим особую роль приобретают меры, связанные с оздоровительным эффектом использования физических упражнений для повышения физической подготовленности студентов и укрепления здоровья.

2. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе тхэквондо имеет теоретико-дидактическую, когнитивную, методическую и оздоровительную направленность. Обращение к такому нетрадиционному виду спорта, как тхэквондо, обеспечивает гармонизацию телесного (физического) и духовного (культурного) и выступает как мотивационная составляющая эмоционального удовлетворения, развития психомоторики и функциональных возможностей, воспитания личности и существенного повышения ресурсов здоровья студентов.

3. Процесс физического воспитания студентов, выстроенный с учетом оздоровительного потенциала тхэквондо и приобретающий благодаря этому здоровьесберегающий смысл, создает благоприятные условия для формирования готовности студентов к ЗФД на основе личностно-деятельностного подхода.

4. Оздоровительные занятия тхэквондо выходят не только на уровень теоретических знаний, практических умений и навыков студентов, но и посредством расширения представлений о здоровом образе жизни затрагивают более глубокие пласты личности - ее духовность - с моральной, социально детерминированной подструктурой - нравственностью и способствуют формированию готовности студентов к ЗФД.

5. Оздоровительная гимнастика таньчжон хохыппоп может являться частью учебно-тренировочных занятий тхэквондо, используясь как средство укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний, а также как



система комплексной регуляции организма и должна смелее включаться в современные программы физического воспитания студентов вузов.

6. Общая логика дифференциации педагогического взаимодействия контактирующих сторон на занятиях тхэквондо определяется с учетом задач учебно-воспитательного процесса для оздоровительной, кондиционной и спортивной групп, со смещением акцентов с педагогического управления учебной деятельностью (воздействия) на соуправление (сотрудничество), затем – на поддержку в самоуправлении (содействие).

7. Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о продуктивности методики оздоровительных занятий тхэквондо, построенной на проектировании индивидуального маршрута ЗФД, на индивидуализации и дифференциации обучения, на интеграции средств тхэквондо и оздоровительной гимнастики таньчжон хохыппоп, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

#### **По теме диссертации опубликованы следующие работы:**

1. Тверских В.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств тхэквондо // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 28-29 (рецензируемое издание).

2. Тверских В.В. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий со студентами по тхэквондо // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения: Сб. материалов 3-ей Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. С.И. Логинова. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2004. - С. 155-157.

3. Тверских В.В. Результаты мониторинга физической подготовленности студентов Тюменского государственного университета // Инновации и проблемы в формировании здорового образа жизни: Материалы научных работ, посвященные памяти ученого-доктора педагогических наук, профессора, вице-президента сибирской Олимпийской академии И.И. Сулейманова. - Тюмень: Изд-во «Вектор бук», 2004. - С. 89-90.

4. Тверских В.В. Тхэквондо как средство укрепления здоровья студентов // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: Тезисы докладов 1-й региональной научно-практической конференции. - Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2005. - С. 224-226.

5. Аминов Р.Х., Тверских В.В. Соревнования по тхэквондо с оздоровительной направленностью // Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни: Материалы региональной научно-практической конференции 8-9 декабря 2005г. / Под ред. В.С. Быкова / ЮУрГУ- РГТЭУ. - Челябинск, 2005. - С. 29-31 (авторских - 1 стр.).

6. Шевцов В.В., Тверских В.В. Физическая подготовленность студентов, занимающихся в учебных отделениях со спортивной специализацией // Здоровый образ жизни в студенческую среду / Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции.- Тюмень: Изд-во ТГАСА, 2005. – С. 29-31 (авторских - 1).

7. Тверских В.В. Здоровьесберегающая физкультурная деятельность как часть охраны здоровья студентов // Формирование здорового образа жизни населения: Материалы научно-практической конференции. - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2006. - С. 237-239.

8. Тверских В.В. Оздоровительная направленность занятий студентов, специализирующихся по тхэквондо // Конкурентоспособность территорий и предприятий во взаимозависимом мире / Материалы IX Всероссийского форума молодых ученых и студентов.- Екатеринбург: Изд-во УрГЭУ, 2006. - С.175-176.

9. Тверских В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно-методический комплекс для студентов вузов / Авт.- сост. В.В. Тверских. - Тюмень: Изд-во ТОГИРРО, 2006. - 85 с.