

en's heart rate variability of childbearing age and during the climacteric period, living in a city and village. Intensification of heart rate in the climacteric period was revealed in comparison with the childbearing age. The correlation interrelation of biochemical components of blood and indicators of heart rate variability is established as well.

Key words: heart rate variability, biochemical components of blood, climax.

УДК 371.7

ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

© А.А. Ким, Л.К. Цилфидис

Ключевые слова: физическое воспитание, тхэквондо, педагогическое наблюдение.

Оценена эффективность программы физического воспитания студенческой молодежи в процессе занятий тхэквондо методами педагогического наблюдения и тестирования, оценки морфофункциональных показателей организма студентов, опытно-экспериментальной работой, методами математической статистики.

ВВЕДЕНИЕ

Выдвижение проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационно-педагогических подходов к сбережению и укреплению здоровья [1].

Основная цель политики государства, в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном воспитании здорового, физически крепкого поколения.

Анализ здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие и снижается уровень физической подготовленности.

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности подрастающего поколения [2–5]. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному повышению двигательной активности подрастающего поколения.

В настоящее время отмечается повышение интереса молодежи к различным видам спортивных едино-

LITERATURE

1. *Persson J., Falheborn M., Linhell H* // International Congress on the Menopause, 6-th: Abstracts-Stockholm, 1990. P. 223.
2. *Smetnik V.P., Tkachenko N.M., Glezer G.A., Moskalenko N.P.* Climacteric syndrome. M., 1988.
3. *Dhont M.* Current Perspectives on Hormonal Therapy Durring the Menopause. L., 1992. P. 19–27.
4. *Balan V.E.* Epidemiology of climacteric period in conditions of a large city // Scientific Centre of Obstetrics, Gynecology and Perinatology. The Journal of Obstetrics and Gynecology. M.: Medicine, 1995. № 31995. P. 25–27.

борств, в частности, тхэквондо, получившем развитие в нашей стране сравнительно недавно.

Тхэквондо – современный вид спорта, боевое искусство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания. Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения первого чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19-ти стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо.

Тхэквондо – это одновременно и вид спорта, и вид боевого искусства, в котором с помощью рук и ног человек может научиться защищать себя и атаковать противника. Тхэквондо тренирует не только тело, но и закаляет дух.

Тхэквондо выполняет следующие 4 роли. Во-первых, Тхэквондо в качестве спорта. Тхэквондо полезен для роста и развития детей и для поддержания здоровья взрослых. Он придает гибкость и пластичность телу, так как в технике Тхэквондо задействовано много суставов. А так же удары ногами, крики во время занятия Тхэквондо помогают в снятии стресса.

Во-вторых, Тхэквондо в качестве борьбы. Атака в Тхэквондо осуществляется голыми руками и босиком. Отличительной особенностью этого вида борьбы является мощная техника ударов ногами. Именно техника ударов ногами делает Тхэквондо всемирно известным видом боевого искусства. Тхэквондо обладает очень сильной техникой атаки, но, прежде всего, Тхэквондо –

это оборонительный вид борьбы. Так что для современного человека Тхэквондо может стать хорошим способом самозащиты.

В-третьих, Тхэквондо в качестве профессионального вида спорта. Тхэквондо признан официальным видом спорта на соревнованиях всех континентов: на Олимпийских, Азиатских, Все-африканских, Южно-американских играх и т. д. Во время соревнования по Тхэквондо важные части тела защищены специальным костюмом и используется только определенная техника ударов, так что люди, занимающиеся Тхэквондо, без большой опасности могут получить удовольствие от соревнования.

В-четвертых, Тхэквондо в качестве воспитательного средства. Тхэквондо это вид боевого искусства, который тренирует не только тело, но и закаляет дух. Цель занятия Тхэквондо – воспитание взрослого, физически и духовно сильного человека. Люди, занимающиеся Тхэквондо, учатся не только атаке и защите, но и закаляют свой характер.

В деятельности секций боевых искусств самым важным является нравственное и физическое здоровье учащейся молодежи. Мощным воспитывающим средством является Кодекс поведения (чести). Другим воспитывающим фактором является освоение основ **Философии** боевых искусств. В зависимости от способностей атлета в тхэквондо присуждаются уровни (табл. 1).

Смысловое значение «тхэквондо» складывается из трех слов: «тхэ» — подразумевает собой нанесение ударов стопой ноги в прыжке, «квон» — наносящий удар кулак, «до» — путь познания, самосовершенствования. Таким образом, в тхэквондо человек получает возможность духовного развития или познания через тхэквон. Это познание может остаться поверхностным

Таблица 1

Уровни, присуждаемые атлетам

Уровни		Пумсе	Цвет пояса	
Начальный уровень	Уровня нет	Основная поза	Белый	
	8 уровень	Тхэгык 1 чжан	Желтый	
	7 уровень	Тхэгык 2 чжан		
	6 уровень	Тхэгык 3 чжан	Зеленый	
	5 уровень	Тхэгык 4 чжан		
	4 уровень	Тхэгык 5 чжан	Синий	
	3 уровень	Тхэгык 6 чжан		
	2 уровень	Тхэгык 7 чжан		
1 уровень	Тхэгык 8 чжан	Красный		
Высокий уровень	1 Пхум, 1 Дан	Горе	Пхум	Дан
	2 Пхум, 2 Дан	Гымган	Черный-красный	
	3 Пхум, 3 Дан	Тхэбэк		
	4 Пхум, 4 Дан	Пхенвон		

или очень глубоким, это будет зависеть от того, как человек будет использовать эту возможность, как интенсивно он будет тренироваться. Однако не следует ожидать от занятий тхэквондо обретения всеобъемлющей мудрости. Тхэквондо лишь средство для этого, оно призвано помочь в этом, обеспечивая развитие духовных и физических сил.

Во время занятий у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, этический, философский, духовный аспекты тхэквондо [5].

Цель исследования: проверить эффективность программы физического воспитания студенческой молодежи в процессе занятий тхэквондо.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Необходимым условием приобщения студентов к регулярной работе по собственному физическому совершенствованию является состояние готовности к таковой. В литературе это понятие представлено достаточно широко и неоднозначно. В исследованиях Т.К. Тихоновой (2000) «готовность» определяется в качестве избирающей, прогнозирующей активности личности на стадии ее подготовки к деятельности.

В трудах Д.Н. Узнадзе (1961) готовность к деятельности рассматривается как признак установки: «Это состояние мы называем установкой готовностью к определенной активности, возникновение которой зависит от наличия следующих условий: от потребности актуально действующей в данном организме и от объективной ситуации удовлетворения этой потребности».

А.Т. Асмолов (1979) определяет готовность как смысловую установку и форму выражения личностного смысла к определенным образом направленной деятельности.

В исследовании Т.К. Тихоновой (2000) проблема физической культуры студента рассматривается с позиции внутренней потребности в ней, через готовность личности к физическому самовоспитанию. Физическое самовоспитание выступает при этом как целенаправленная, с выбранными личностью приоритетами, физкультурно-спортивная деятельность. Состояние готовности к данной деятельности следует определять как многомерное, интегральное, психическое состояние личности, включающее в себя три базовых компонента: интеллектуальный, психологический и деятельностный.

Чтобы обеспечить условия формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию, необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы в его содержании присутствовали все составляющие рассмотренных выше компонентов в их интегративной взаимосвязи.

В опытно-экспериментальной работе принимали участие 38 студентов. При качественной оценке уровня готовности к физическому самовоспитанию каждого испытуемого в отдельности нами учитывались уровни

развития всех компонентов. Уровень готовности к физическому самовоспитанию у студентов экспериментальной группы, достигнутый к концу опытно-экспериментальной работы, существенно выше, чем у студентов контрольной группы. 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 2,1 %; силовых 46 %; скоростно-силовых 6,4 %; выносливости 20,8 %; гибкости 37,3 %. У студентов контрольных групп достоверных различий по всем показателям не обнаружено ($p > 0,05$).

За время опытно-экспериментальной работы изменился уровень физического здоровья студентов. В результате занятий тхэквондо уровень физического здоровья в экспериментальных группах повысился в 1,8 раза до $11 \pm 0,054$ баллов в основной группе ($p < 0,05$), что соответствует уровню здоровья выше среднего. Показатели здоровья в контрольных группах увеличились незначительно. Так, в конце занятий у студентов экспериментальных групп наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение дифференцированной оценки самочувствия на 2,9 балла, активности – на 2,0 балла и настроения – на 2,6 балла.

Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о продуктивности занятий тхэквондо, построенной на проектировании индивидуального маршрута физического самовоспитания, направленного на укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

2. Голов В.А. Организационно-педагогические формы физической культуры в структуре физкультурной деятельности учащейся молодежи. Сыктывкар: СыктГУ, 2006. 91 с.
3. Тверских В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: учеб.-метод. комплекс для студентов вузов / авт.-сост. В.В. Тверских. Тюмень: Изд-во ТОГИРРО, 2006. 85 с.
4. Терзи М.С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2003. 24 с.
5. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо. От белого пояса – к черному. М.: Феникс, 2003. 320 с.

Поступила в редакцию 15 ноября 2008 г.

Kim A.A., Tsilfidis L.K. Tae kwon do as a means of physical training of rising generation. Efficiency of the program of physical training of student youth in the course of tae kwon do classes by methods of pedagogical obtaining and testing, an estimation some indicators of an organism of students, experimental work, methods of mathematical statistics is estimated.

Key words: physical training, tae kwon do, pedagogical observation.

LITERATURE

1. Ashmarin B.A. Theory and methods of physical training. M.: Prosveshchenye, 1990. 287 pp.
2. Golov V.A. Organizational-pedagogical forms of physical training in the structure of the studying youth. Syktyvkar: SyktGU, 2006. 91 pp.
3. Tverskikh V.V. Physical culture. Elective course «Tae kwon do having Health-Improving Orientation»: Teaching-Methodic Complex for Students of Higher Educational Institutions / Author-Compiler. V.V. Tverskikh. Tyumen: The Publishing House of TOGIRRO, 2006. 85 pp.
4. Terzi M.S. Physiological peculiarities of adaptive processes among teenagers in Tae kwon do: Author's Abstract of the Thesis of ... Cand. Biol. Sciences. Chelyabinsk, 2003. 24 pp.
5. Choi Sung Mo. The way of Tae kwon do. From white belt – to the black one. M.: The Publishing House Feniks, 2003. 320 pp.

УДК 612.178+612.821.7

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО СВЕТА НА ВОЛНОВУЮ СТРУКТУРУ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В УСЛОВИЯХ 24-ЧАСОВОЙ ДЕПРИВАЦИИ СНА¹

© И.А. Кириллова

Ключевые слова: интенсивное световое воздействие, вариабельность сердечного ритма, депривация сна.

Показано, что 24-часовая депривация сна нарушает симпатико-парасимпатический баланс в регуляции хронотропной функции сердца. Интенсивное световое сенсорное воздействие нивелирует изменения вегетативной регуляции сердечного ритма, вызванные 24-часовой депривацией сна, и производит гомеостатический эффект.

Сокращение времени сна, обусловленное современным ритмом жизни, является растущей проблемой и затра-

гивает значительную часть общества [1]. Депривация сна (ДС) имеет прямые негативные эффекты на вегетативную регуляцию сердца и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний [2]. В связи с этим важное значение приобретает поиск немедикаментозных методов расширения резервных возможностей регуляции хронотропной функции сердца. Один из них связан с применением специально подобранных сенсорных воздействий, являющихся значительной альтернативой фармакологическим методам коррекции функций и выступающих в роли до-

¹Работа выполнена на базе научно-учебной лаборатории немедикаментозной оптимизации состояния человека Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и поддержана в рамках национального проекта «Образование» среди образовательных учреждений высшего профессионального образования, внедряющих инновационные образовательные программы в 2007–2008 гг.