



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

Здоровьесберегающая программа по тхэквондо как средство коррекции  
психозмоционального состояния подростков

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01, Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Управление здоровьесбережением и безопасностью жизнедеятельности в  
образовании»

Проверка на объем заимствований:

75,1 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 12 » 21 2019 г.

зав. кафедрой МЕиМОМиЕ  
Белоусова Н.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308/178-2-1  
Шалдина Екатерина Александровна

Научный руководитель:

доктор биологических наук,  
зав. кафедрой МЕиМОМЕ  
Белоусова Наталья Анатольевна

Челябинск

2019 год

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Психолого-педагогические аспекты психоэмоционального состояния подростков и возможности тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния .....</b>	<b>8</b>
1.1 Возможности тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков .....	8
1.2. Особенности психоэмоционального состояния подростков.....	14
<b>Выводы по 1 главе .....</b>	<b>22</b>
<b>ГЛАВА 2. Организация исследовательской работы по коррекции психоэмоциональной сферы подростков с использованием программы по тхэквондо .....</b>	<b>23</b>
2.1. Организация и методы исследования.....	23
2.2. Комплексная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием тхэквондо .....	27
<b>Выводы по 2 главе .....</b>	<b>42</b>
<b>Глава 3. Результаты экспериментальной работы по оценке эффективности коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием программы по тхэквондо .....</b>	<b>44</b>
3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	44
<b>Выводы по 3 главе .....</b>	<b>58</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>60</b>

## Введение

В развивающемся демократическом обществе России формируется потребность в новом типе личности, ориентированной на приоритет собственного здоровья [83]. Здоровье современного индивида зависит от биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования органов и систем человека зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Здоровье имеет и экономическую составляющую, особенно актуальную в период экономической нестабильности [75; 82]. Поэтому проблема укрепления здоровья носит стратегический характер для государства и общества в целом.

На психическое и физическое здоровье любого индивида влияют условия, а для обучающихся школьного возраста, прежде всего, условиями жизни в школе. Достижение социально-психологической адаптации ребенка в условиях образовательной деятельности школы возможно посредством реализации здоровьесберегающих проектов обеспечивается достижение реализации ключевой цели – повышение уровня соматического и психического здоровья детей разных возрастных групп, что в конечном счете положительно отражается на качестве образовательной деятельности школьников [58, 68].

Подростковый возраст является сенситивным, чувствительным к воздействию негативных факторов окружающей среды. Известно, что особенности формирования организма в подростковом возрасте тесно связаны с изменением состояния психоэмоциональной сферы. Состояние психоэмоциональной сферы подростков требует значительного внимания со стороны педагогов и родителей.

В связи с чем, проблема создания адекватных условий образования в контексте здоровьесбережения на современном этапе модернизации российской образовательной системы приобретает особую актуальность.

Основополагающие позиции в вопросе здоровьесбережения в условиях школьного обучения заложены в работах отечественной педагогики К.Д. Ушинского, А.С. Сухомлинского П.Ф. Лесгафта, П.П. Блонского и многих других предполагающие создание в школе условий для воспитания в ребенке здорового образа жизни, посредством развития нравственного, физического и гигиенического воспитания [60].

В то же время, несмотря на значительное количество теоретико-прикладных научных исследований в сфере здоровьесбережения школьников, предпринимаемых практических мер, направленных на охрану здоровья учащейся молодежи, отмечается постоянный рост факторов, негативно влияющих на здоровье подростков.

Реализация учебно-воспитательной работы школы по формированию навыков здорового образа жизни успешна при реализации не только в рамках урочной системы, но прежде все при организации внеурочной деятельности [11]. Важное направление отводится спортивно-оздоровительной деятельности внеурочных мероприятий в школах. Данный вид деятельности направлен на формирование привычек здорового образа жизни и выработку у обучающихся правильных двигательных действий, помогает обучающимся проникнуться интересом к физической культуре, выявить, способствует популяризации массового спорта; развивает индивидуальные возможности, способствует самореализации и самоуверенности, развивают межличностные контакты чувство сопричастности, сплочённости укрепляют дружбу школьников, укреплению здоровья, развитию физических качеств у школьников, содействует гармоническому физическому развитию подростков [3, 25, 28, 40].

При всех реально существующих возможностях педагогического содействия здоровьесбережению личности сегодня потенциал его как педагогического феномена изучен, но не реализован. Таким образом, возникает необходимость теоретически обоснованного построения

педагогической концепции содействия здоровьесбережению личности в условия педагогического образования.

Таким образом, возникает **противоречие** между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни, с одной стороны и недостаточным использованием возможностей внеурочной деятельности спортивной направленности, психоэмоциональным состоянием подростков и недостаточным количеством интересных современных адаптированных программ коррекции психоэмоционального состояния.

**Цель исследования.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы по тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния у подростков.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ психолого- педагогической литературы и охарактеризовать особенности психоэмоционального состояния подростков.
2. Теоретически обосновать возможности использования единоборства тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.
3. Разработать программу с использованием тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.
4. Оценить эффективность программы с использованием тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.

**Гипотеза:** Психоэмоциональное состояние подростков возможно улучшить если включить в образовательную среду коррекционную программу, включающую тхэквондо.

**Методологической основой** работы стали концептуальные положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии об особенностях формирования личности подростков. Проблемой развития личности подростка и становления личности в процессе обучения занимались Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М.Кле, В.С. Мухина, Ж.Пиаже, К.Н. Поливанова,

А.М. Прихожан, Л.А. Регуш, Д.И. Фельдштейн, В.Э. Чудновский, Д.Б. Эльконин и др.

Проблемы психофизиологического состояния и особенностях развития подростков представлены в работах Н. А. Агаджанян, О. А. Хомченко, И. И. Макарова Э.М. Казина, Р.И. Айзмана, О., Н.А. Белоусовой, Д.З. Шибковой и др. Проблемами развития тхэквондо как вида единоборств занимались Г. Г. Наталов, Ю. А. Шулик, Е.Ю. Ключников, Абаев Н.В., Лепехов СЮ.

**Практическая значимость** Разработанная программа по тхэквондо не требует специального оборудования, укладывается в САНПИН для образовательных учреждений и может быть использована в образовательных учреждениях для подростков с целью коррекции психоэмоционального состояния.

**База исследования.** Экспериментальная работа организована на базе МБОУ "СОШ № 19 города Челябинска

Наше исследование состояло из следующих этапов:

1) в ноябре 2016 г. - июне 2017 г. изучалась степень рассмотрения данной проблемы в специальной психолого-педагогической литературе, рассматривались и анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения исследовательской работы, подбирались методический инструментарий. Проведен констатирующий эксперимент. Отобраны подростки с отклонениями в психоэмоциональной сфере. Сформирована исследуемая группа обучающихся. В группу вошли 57 человек, по гендерному типу 28 мальчиков и 29 девочек.

2) в октябре-декабре 2017 г. было проработано содержание формирующего этапа работы, а также была создана программа по тхэквондо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков. Программа реализовывалась в МБОУ "СОШ № 19 г Челябинска" с сентября 2017 г. – май 2018 г. в рамках формирующего этапа эксперимента.

3) на третьем оценили психоэмоциональное состояние подростков после коррекционной программы.

4) на четвертом этапе проводились обработка и анализ собственных результатов педагогического эксперимента, оформление результатов исследования, формулировались выводы.

В нашем исследовании мы применяли следующие методики:

1. Тест САН.
2. Опросный лист Спилбергера-Ханина.
3. Методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

Родители и обучающиеся ознакомлены с целью и методами обследования психоэмоционального состояния, было получено согласие непосредственно самих участников, преподавателей и родителей.

С помощью методики САН исследовали функциональное состояние подростков. В тесте САН обобщенными характеристиками выступают «самочувствие», в интегративной форме отражающее физиологическое состояние организма, «активность потенциал психической жизнедеятельности, и «настроение» как интегративный показатель эмоционального уровня благополучия.

Тревожность в доступной литературе определена как состояние и свойство личности. Тревожность бывает личностной и ситуативной (Реактивной). Тест Спилбергера-Ханина является методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность, состоит из высказываний, относящихся к тревожности как состоянию

Для оценки эмоциональной напряженности и выявления общего эмоционального состояния подростка, психической напряженности, не сформированности системы самоуправления использовали методику Г.Ш. Габреевой. С помощью данной методики можно выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности

Статистическая обработка результатов проведена с использованием программы Microsoft Excel. Для оценки статистической достоверности использовался *t*-критерий Фишера

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 54 источника. Работа изложена на 76 страницах, содержит 13 таблиц и 13 рисунков.

## **Глава 1. Психолого-педагогические аспекты психоэмоционального состояния подростков и возможности тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния**

### **1.1 Возможности тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков**

Родиной единоборств является Восток и Китай. Развитие любой сферы культуры, к какой и относятся единоборства, исторически связано с развитием религии. Отличие истории единоборств от Западной истории развития боевых искусств заключается в тесной связи с философско-историческими особенностями Востока. Ведущее значение в единоборствах приобретает духовный аспект, с обязательными элементами самосовершенствования, связанные с психофизиологической саморегуляцией. Тхэквондо в большей мере корейское боевое искусство. Первые документальные сведения о возникновении тхэквондо относятся к 1790 году. Трактат «Муеботхончжи» описывает организацию боевых поединков. В 1910 г. Корея попала под зависимость Японии и во всей национальной культуре стали преобладать японские культурологические линии, это коснулось и популяризации боевых искусств. До 1945 г. особенно духовные традиции Клоейского боевого искусства были утрачены и активно развивался вид спорта, состоящий из боевых приемов.

В 1955 году генерал Чхве (Чой) Хон Хи воплотил социальную идею о создании народного Корейского боевого искусства. Создатель стиля генерал

Чхве (Чой) Хон Хи изучал в Японии каратэ, а также владел корейскими видами борьбы субак и тхэккен. А вообще произошло объединение техник девяти школ и новый стиль получил название «тхэквондо» – «путь руки и ноги», или «путь ноги и кулака». В ноябре 1972 года генералом Чхве (Чой) Хон Хи открыт центр исследования и популяризации тхэквондо «Куккивон» в Сеуле. И по сегодняшний день центр активно выполняет задачи популяризации тхэквондо как вида спорта, обучения тренеров, аттестации спортсменов, организации научных исследований, а также методическое сопровождение мирового пути этого вида спорта. На XXVII Олимпийских играх 2000 году в Сиднее тхэквондо впервые стартовал в официальной части программы.

В России развитие Тхэквондо началось с 1992 года с создания Союза тхэквондо Президент Союза тхэквондо России Е. Ю. Ключников.

Сегодня тхэквондо является массовым видом спорта: по разным литературным данным занимаются тхэквондо более 300 тысяч человек в 66 регионах России. В спортивных соревнованиях Российского и международного уровней участвуют более пятидесяти официально зарегистрированных организаций.

В доступной литературе философским аспектом тхэквондо не уделено достаточно внимания. Бусидо (учение о Пути воина) сказал: «Великая победа – та в которой не проливалась кровь, лучшая победа – победа над самим собой». Философией боевого искусства является стремление к миру существованию с социумом и гармонии. Один из главных философских принципов – принцип познание. Познание развивается в процессе изучения историко-культурных аспектов развития тхэквондо, принципов и условий жизни мастеров боевых искусств и изучения исторической роли искусства в развитии государства. Особенности мировоззрения, восприятия действительности и собственного личностного роста. Следующий принцип – это совершенствование характера. Самое трудное в жизни человека – это самовоспитание. Тхэквондо требует высокого уровня дисциплины – посещение тренировок, правильное питание, отсутствие вредных привычек, сознательное

прилежание, волевая и моральная устойчивость, целеустремленность. Эти духовно-нравственные качества являются залогом успешности не только в спорте, но и в жизни. Поведение подростка часто противостояния социальной морали. Тхэквондо направлено на адаптацию к социуму, а это значит успешному освоению социального опыта, формирующего мораль и регуляции поведения.

Принцип укрепления тела и духа. Под укреплением духа в данном случае понимают формирование волевых качеств, а тела – развитие физических качеств. Совершенствование физических качеств требует ежедневных усилий. Силовая подготовка, выносливость, быстрота – длительно формируемые физические качества. Интегральный тренинг здесь осуществляется посредством гармоничного сочетания технико-тактической подготовки, повышения функциональных возможностей организма и психотренинга (аутогипноидеомоторика, концентрация, медитация). Подростки достигают успехов на соревнованиях, учатся не только побеждать, но и проигрывать.

Тхэквондо получило большое распространение, так как представляет собой уникальное сочетание системы саморазвития и физического воспитания.

С одной стороны тхэквондо - боевая техника, реальный метод самообороны, с другой стороны боевое искусство, которое учит побеждать не только противника, а прежде всего самого себя, а с третьей стороны - это путь духовно-нравственного роста, осознания своего места в мире и гармоничного взаимодействия с ним.

Е.Ю. Ключников считает, что «в целом занятия тхэквондо и привлечение молодежи в спортивные секции поможет занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков.»

Всемирная федерация тхэквондо выступила с программой «Исключение наркотиков из всего мира». В программе примут участие все члены Всемирной

федерации тхэквондо, а это 166 стран мира. Суть программы – сбор анкетных данных (анкета анонимна) среди занимающихся тхэквондо. Ставится задача исследовать распространение наркотиков среди молодежи и роль тхэквондо в борьбе с применением наркотиков.

У подростков тхэквондо получило широкое распространение, прежде всего за зрелищность поединков в процессе соревновательной деятельности.

Известно много простых социологических исследований о состоянии социальных систем. «По данным социологических исследований (В. Свинцов, 1994), 31% исследованных людей относятся к альтруистам (добрым людям), 24% людей относятся к «зверям» и 45% – к группе «открытых добру»». Это значит, что для человека вообще необходима эмоциональная реализация, без которой агрессия будет находить место в социальных отношениях. Участие человека в соревновательном процессе активно снижает социальную напряженность. В любом соревновании есть правила, а тхэквондо представляет собой широкий свод правил, который выражается в регламентах блоков, ударов, стоек, защит. Привыкая играть по правилам, подростки учатся соблюдать и регламенты социальных отношений.

Все единоборства являются сложными видами спорта, так как по классификации Г. Г. Наталов, 1976; Ю. А. Шулика, 1996 характеризуются полуконтактными, контактными или смешанными условиями соперничества, смешанной сенсомоторной функциональной нагрузкой, анаэробной (лактатно-алактатной) физической нагрузкой и высокой психо-стрессорностью поединка.

Тхэквондо часто представляется только как соревновательный вид спорта, это связано и с деятельностью тренерского состава, стремящегося воспитать известных спортсменов, но необходимо учитывать значение этого вида спорта как мощной системы физического воспитания. Как система физического совершенствования тхэквондо может быть массовым видом спорта.

Абаев Н.В., Лепехов С.Ю. предложили использовать идею боевых искусств для увеличения стрессоустойчивости. Имитация факторов неблагоприятной или агрессивной среды способствует улучшению адаптационных процессов.

Воронов И.А. считает, что тхэквондо помогает человеку стабилизировать психоэмоциональное состояние, так как многие приемы направлены на формирование умения сохранять спокойствие в неожиданных ситуациях, большая часть упражнений обучает саморегуляции.

В доступной литературе исследована эффективность использования тхэквондо в системе дополнительного образования (Павленко А.В.). В связи с тем, что уроки физической культуры в полной мере не восполняют потребность в двигательной активности, возрастает значимость дополнительного образования по физической культуре. Из общего числа занимающихся тхэквондо 30,1 обучающихся составляют подростки. 69% занимающихся хотят добиться спортивных успехов, и только 31 % понимает значимость оздоровительных задач. 86,9% отмечают значительное положительное влияние тхэквондо на освоение программного материала по физической культуре. У 47,8 % занимающихся значительно улучшилось состояние здоровья. Можно констатировать положительное влияние тхэквондо на состояние здоровья школьников.

Бальсевич В.К., Матвеев Л.П. и др. считают, что тхэквондо является видом физической нагрузки и как любая физическая нагрузка повышает адаптационные резервы организма и призвана сохранять здоровье.

М.С. Терзи Д.А. Сарайкин исследовали морфофункциональные и биохимические особенности адаптации подростков 10-16 лет к занятиям тхэквондо. У подростков имеет место положительная динамика изменения морфофункциональных показателей и состояние резервов сердечно-сосудистой системы.

Ким Д.К. провел гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо. Установлено, что 41% мальчиков и 46,1% девочек занимаются

тхэквондо по причине прикладного значения этого вида спорта, навыки, полученные на занятиях можно применить в повседневных жизненных ситуациях. К сожалению, только 20% детей задумываются о том, что этот вид спорта успешно развивает физические качества (ловкость, силу, выносливость, быстроту), а также формирует такие черты характера как мужественность, волевые качества, настойчивость. Вместе с тем, было отмечено, что с возрастом в мотивационной сфере резко возрастает значимость достижения высоких спортивных результатов. Гендерный принцип проявляется в значимости достижения этих результатов для мальчиков, около 30%. С изменением стажа спортивной тренировки приходит понятие, что тхэквондо занимаются не только для самозащиты, этот мотив понижается до 20%.

Тхэквондо способствует развитию технического мышления при условии, если уделять внимание на занятиях межкультурной коммуникации. (Южаков Д.П.) Для этого необходимо не только тренировки, но и теоретические занятия о развитии единоборств в различных частях света в истории государств запада и востока, сходства и различия в тактико-технических особенностях единоборств в историческом аспекте и на современном этапе, тактики единоборств народов мира, физические качества, необходимые для единоборств запада и востока.

## 1.2. Особенности психоэмоционального состояния подростков.

В периодизации Д.Б. Эльконина так же, как и в теории Л.С. Выготского, подростковый возраст, как всякий психологический возраст, связан с появлением нового в развитии.

Зинченко В.П., Мещеряков Б.Т. в 1999 году дали определение психоэмоционального состояния с позиции теории доминанты, как психологической реакции на доминанту. Психоэмоциональное состояние во многом характеризуется уравновешенностью процессов торможения и возбуждения.

Таблица 1

Классификация психоэмоциональных состояний

№	Принцип классификации	Классификация
1	Психологический	Интеллектуальные, волевые и комбинированные
2	Вид деятельности	Боевое, учебное, трудовое, спортивное
3	Роль личности	Ситуативные, личностные, групповые
4	Характер влияния на личность	Положительные, отрицательные
5	Длительность состояния	Продолжительные, кратковременные.

6	По характеру переживаний	Глубокие (страсть), поверхностные (переживания)
---	--------------------------	---

Л.С. Выготский и представители его школы изучали подростковый возраст в отличной от европейско-американской натурально- биологической позиции, выделили тенденции нового психологического взгляда на проблемы подросткового возраста. Одна из тенденций заключалась в психологическом анализе поведения подростка в зависимости от перехода существующих влечений в интерес. Развитие интересов происходит от романтических к реалистическим. Описаны группы основных интересов подростков: "эгоцентрическая доминанта" - интерес подростка к собственной личности; "доминанта дали" - установка подростка далекие перспективы, которые более значимы чем сегодняшние; "доминанта усилия" - тяга подростка к преодолению, к волевым напряжениям, которые проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитета взрослых; "доминанта романтики" - стремление подростка к неизвестному, склонность к риску, к приключениям, к героизму.

Интеллектуальное развитие в подростковом возрасте происходит на основе проникновения в сущность отдельных и общих свойств, предметов и явлений действительности, понимания, осмысления и установления связей между ними. Эти процессы происходят, как показано во многих исследованиях, в ходе активного становления подростка как субъекта взаимодействия, общения и обучения (Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М.Кле, В.С. Мухина, Ж.Пиаже, К.Н. Поливанова, А.М. Прихожан, ЛА. Регуш, Д.И. Фельдштейн, В.Э. Чудновский, Д.Б. Эльконин и др.).

В подростковом возрасте происходит пик интеллектуального развития, формируется новый тип мышления – абстрактное мышление, проявляющееся в мышление понятиями, которое позволяет лучше понять и изучать структуру окружающего мира, понятийное мышление формирует личность и мировоззрение. Е.А. Сорокоумова трактовала понимание в единстве

когнитивного и личностно-смыслового аспектов. Понимание это процесса и результат нахождения, порождения и интерпретации личностных смыслов, субъектов взаимодействия, общения и обучения.

Под действием абстрактного понятийного мышления изменяется и воображение, которое проявляется в фантазийной форме, часто уходит в интимную сферу (Субъективное воображение).

Л.С. Выготский определяет самосознание как социальное сознание, перенесенное внутрь. В нашей стране изучением процесса социализации молодёжи занимался основатель Ленинградской школы социологии молодёжи В.Т. Лисовский. Немалый вклад в изучение проблем молодёжи внесли учёные Свердловской школы (Л.Я. Рубина, М.Н. Руткевич, В.И. Чупров и др.) Проблемой развития самооценки у подростков занимались психологи: С. Л. Рубинштейн, Я. Л. Коломинский, Д. Б. Эльконин, М. Е. Шмуракова, А. А. Андреева. Самосознание способствует формированию аналитической функции своей деятельности – рефлексии.

Подростковый возраст является очень чувствительным к внешним факторам окружающей среды. В этот период происходит становление функциональных систем под контролем формирующихся механизмов нейрогуморальной регуляции. Нейрогуморальные изменения способствуют не только анатомо- физиологическим, но и психоэмоциональным изменениям. Эти изменения тесно связаны с напряжением адаптационных систем, что приводит к психологическим преобразованиям. При изучении адаптационных реакций подростков городской среды обратили внимание на состояние автономного контура регуляции, тесно связанного с гомеостазом. Было установлено, что особенности автономной регуляции (ваготоники, симпатотоники, нормотоники) зависят от того в какой местности проживает подросток. Подростки города на 17,5% больше страдают высоким уровнем психоэмоционального напряжения в сравнении с подростками пригорода. (Н. А. Агаджанян и др.) Н. А. Агаджанян, О. А. Хомченко, И. И. Макарова считают, что одной из важнейших проблем современного общества является

изучение и формирование рационального образа жизни учащейся молодежи, сохранение и укрепление ее здоровья. В среднем в России подростки составляют около 4,5 % от общей численности населения и определяют трудовой и военный потенциал государства на ближайшую перспективу.

Большая часть населения России проживает в городах. В городах природно-климатическая среда претерпевает существенные изменения, приобретая сочтанный набор факторов негативного воздействия. К ним относятся средовые: загрязненность атмосферы, плотность застройки, наличие большого количества транспорта. Социальные условия: плотность населения, особенности трудовой деятельности. Одним из социальных факторов жизни считается ее качество, включающее в себя уровень образования, общественное положение, обеспеченность полноценным питанием. Совокупные факторы качества жизни могут выступать в качестве психострессовых факторов (*Зараковский Г. М., Степанова Г. Б.*).

Человек, создавая себе искусственную экологическую нишу, снижает значение биологических, природно-экологических и социальных факторов, под влиянием которых формируется здоровье подрастающего поколения, и развитие патологии - результат их неблагоприятных влияний.

Глазунова С.Н. (2018 г.) считает, что «снижение уровня физического развития и функциональных возможностей приводит к сужению поведенческого диапазона», что является благоприятным условием для возникновения длительного стресса.

Чечеткина А.В. считает, что важно обратить внимание на состояние психического и физического состояния здоровья подростков именно в пубертатный период, так как происходит завершающий процесс формирования организма, и он является переломным. Он характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанным с половым созреванием. Согласно данным этого автора при исследовании психоэмоционального состояния подростков 15 лет

101 (76 %) исследуемых имеют высокий уровень тревожности, 33 (24 %) – средний.

Психоэмоциональное состояние подростков находится в противодействии двух факторов: с одной стороны, биологически обусловленное эмоциональное состояние, с другой стороны процесс активной социализации, связанный с напряжением адаптивных механизмов.

Снижение уровня социализации у подростков может привести к возникновению вредных привычек, самой опасной из которых является наркомания. По данным некоторых авторов 76% из числа употребляющих наркотики моложе 16 лет, а каждый пятый правонарушитель г. Москвы моложе 14 лет, на 10% увеличилось число лиц, пробовавших наркотики. (М.Н. Жуков, В.А. Куренцов) В связи с этим возрастает значение профилактической работы на этапе функционального становления организма подростка. Ведущая роль в профилактике отводится физической культуре.

М.Н. Жуков, В.А. Куренцов разработали шкалу оценок уровня психоэмоционального состояния учащихся, которая проводилась по восьми тестам: тревожность, эффективность работы, время вработываемости, психическая устойчивость, самочувствие, активность, настроение, мотивация. Подростки начинают интересоваться собственной личностью, стремятся изучать себя, формируется жизненная позиция и характер. Мнение других людей мало интересует подростка, идет процесс самоутверждения и самореализации.

Доноева В.А. изучала личностные установки у подростков. Результаты, полученные по методике определения жизненных ценностей личности (Must-тест) П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой, показали, что для большинства испытуемых характерна такая жизненная ценность, как автономность (50%).

Подростки требовательны к себе и стремятся реализоваться как профессионалы, 33% испытуемых способны к личностному росту. По результатам методики «Ценностные ориентации» М. Рокича выяснилось, что в системе ценностей подростков наиболее значимыми являются здоровье

(36%), счастливая семейная жизнь (11%), жизненная мудрость (6%). Такие ценности, как творчество, красота природы и искусства, *счастье других*, выбираются реже остальных. В результате исследования по методике С.С. Бубнова «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» у 27% респондентов наиболее выраженной оказалась ориентация на *признание и уважение людей, влияние на окружающих*. 13% подростков отметили *приятное время препровождение и отдых*, 11% - *высокое материальное благосостояние*, ценностную ориентацию *здоровье* отметили 20% испытуемых, причем данную ценность отметили 8% бурятских и 12% русских подростков. Это, возможно, объясняется особенностями воспитания детей в русских семьях, в которых с раннего возраста учат бережному отношению к своему здоровью.

Значимость здоровья имеет высокое значение для 20-36 % подростков.

В подростковом возрасте необходимо установить равновесие между понятиями индивидуальное и общественное в собственном интересе к обществу и людям. Межличностные отношения развиваются на фоне социального интереса и сопряженной с ним социальной ответственностью. В этом возрасте становятся востребованными организаторские и лидерские способности подростков, что, несомненно, отражается на обогащении социального интереса. Социальный интерес при ведущем значении микросреды (компания, одноклассники, друзья) распространяется и на глобальные проблемы современности. Большое внимание на социализацию оказывает компания сверстников. (Н.В. Гольцова).

А.Ш. Войскунский, Ю.М. Евстигнеева, М.С. Иванов; В.С. Собкин, Ю.В. Фомичева; С.А. Шапкищ, К.Янг изучали интересы подростков, Интернет, и компьютерной игровой деятельности и особенности влияния на психическое развитие. Психоэмоциональное состояние подростков осложняется развитием виртуальных систем. В доступной литературе подробно описаны случаи и причины интернет-зависимости, имеющие разные причины. Е.В. Рощевская одной из причин считает неадекватное восприятие своего физического и

физиологического. Окунева Л.И. считает, что увлечение виртуальной средой ведет к психоэмоциональному напряжению, потере реального круга общения, конфликтам с родителями, девальвации нравственности и искажению восприятия социума.

И. В. Курносова и П. В. Маршева выделяют проблему общения с противоположным полом. В. Киселева считает, что в подростковом возрасте развивается одиночество, как новый уровень самосознания и самооценки на фоне кризиса самооценки.

Гормональный фон провоцирует агрессивность, неусидчивость, обидчивость, плаксивость, раздражительность. (П. В. Степанов, Д. В. Григорьев).

Снижается авторитет взрослого и интерес к учебе. Важной составляющей подросткового возраста является формирование морально-волевых качеств. Известно, что волевые качества формируются в процессе преодоления волевого напряжения. Волевые качества тесно связаны с мотивационным компонентом. Подростки стремятся к самостоятельности и ответственности.

Элькониным Д.Б., Драгуновой Т.В. изучена и дана характеристика понятия взрослости.

Таблица 2.

#### Характеристика понятия взрослости

№	Признак зрелости	Характеристика
1.	Подражание внешним признакам взрослости	Курение, игра в карты, употребление алкоголя, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания

2.	Равнение подростков-мальчиков и некоторых девушек на качества «настоящего мужчины»	Мужские качества: сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом.
3.	Социальная зрелость	Подростки овладевают полезными практическими умениями и оказывать реальную помощь и поддержку окружающим. Складывается в ситуации сотрудничества взрослого и подростка как его помощника.
4.	Интеллектуальная взрослость	Развитие познавательного интереса, с появлением самообразования как учения, выходящего за рамки школьной программы.

## **Выводы по 1 главе**

Подростковый возраст характеризуется серьезными изменениями, происходящими во всех сферах жизнедеятельности. Прежде всего это анатомо-физиологические изменения, которые спровоцированы гормональным фоном и приводят к эмоциональной неустойчивости, повышенной возбудимости, беспричинной вспыльчивости. Такое состояние может привести к депрессии и вызвать склонность к суициду.

Но вместе с тем у подростков активно развивается логическое мышление, самосознание, интерес к знаниям и тяга к самообразованию, появляется осознание гендерной роли, чувство взрослости.

Тхэквондо как средство физической нагрузки помогает снять психоэмоциональное напряжение, научиться навыкам саморегуляции. Физические нагрузки позволяют корректировать свою внешность, к которой подростки проявляют повышенное внимание. Соревновательные элементы тхэквондо приводят к повышению самооценки, формированию навыков преодоления и волевых качеств. А формирование навыков самообороны к ощущению собственной безопасности и нивелированию подростковой агрессии.

Психоэмоциональное состояние представляет собой особую форму эмоционального реагирования и является нестабильной у подростков. Тхэквондо – доступный способ коррекции психоэмоционального состояния, как вид двигательной активности повышает уровень функционирования организма и приводит к улучшению функционирования регуляторных систем. Духовно-нравственная составляющая этого восточного единоборства позволяет скорректировать стрессорные проявления подросткового возраста.

## **ГЛАВА 2. Организация исследовательской работы по коррекции психоэмоциональной сферы подростков с использованием программы по тхэквондо**

### **2.1. Организация и методы исследования**

При проведении исследования организация экспериментальной работы является важным компонентом.

Наше исследование состояло из следующих этапов:

- 1) в ноябре 2016 г. - июне 2017 г. изучалась степень рассмотрения данной проблемы в специальной психолого-педагогической литературе, рассматривались и анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения исследовательской работы, подбирались методический инструментарий. Проведен констатирующий эксперимент. Отобраны подростки с отклонениями в психоэмоциональной сфере. Сформирована исследуемая группа обучающихся. В группу вошли 57 человек, по гендерному типу 28 мальчиков и 29 девочек.
- 2) в октябре-декабре 2017 г. было проработано содержание формирующего этапа работы, а также была создана программа по тхэквондо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков. Программа реализовывалась в МБОУ "СОШ № 19 г Челябинска" с сентября 2017 г. – май 2018 г. в рамках формирующего этапа эксперимента.
- 3) на третьем оценили психоэмоциональное состояние подростков после коррекционной программы.
- 4) на четвертом этапе проводились обработка и анализ собственных результатов педагогического эксперимента, оформление результатов исследования, формулировались выводы.

Задачи исследования:

- разработать дизайн исследования;
- подобрать диагностические методики, которые направлены на определение психоэмоционального состояния подростков;

- разработать программу программа по тхэквандо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков, реализовать эту программу на исследуемой группе;
- проверить гипотезу исследования, проведя диагностику психоэмоционального состояния подростков по окончании экспериментальной работы.

Экспериментальная работа организована на базе МБОУ "СОШ № 19 города Челябинска.

После диагностики психоэмоционального состояния подростков 8-9 классов была определена исследуемая группа В исследуемую группу вошли обучающиеся, которые имели 1 и 2 группы здоровья, так как состояние здоровья тесно связано с психоэмоциональным состоянием, и проявили желание участвовать в коррекционной программе по тхэквандо. Соотношение школьников по результатам тестирования было типичным для всей изученной группы. Исследование проводилось по методу по типу лонгитюдного эксперимента, в течение учебного года проведено два продольных среза психоэмоционального состояния подростков. В исследуемой группе внедрялась по тхэквандо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков.

В нашем исследовании мы применяли следующие методики:

4. Тест САН.
5. Опросный лист Спилбергера-Ханина.
6. Методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

Родители и обучающиеся ознакомлены с целью и методами обследования психоэмоционального состояния, было получено согласие непосредственно самих участников, преподавателей и родителей.

С помощью методики САН исследовали функциональное состояние подростков. В тесте САН обобщенными характеристиками выступают «самочувствие», в интегративной форме отражающее физиологическое состояние организма, «активность потенциал психической

жизнедеятельности, и «настроение» как интегративный показатель эмоционального уровня благополучия.

Тревожность в доступной литературе определена как состояние и свойство личности. Тревожность бывает личностной и ситуативной (Реактивной). Тест Спилбергера-Ханина является методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность, состоит из высказываний, относящихся к тревожности как состоянию. [16].

Для оценки эмоциональной напряженности и выявления общего эмоционального состояния подростка, психической напряженности, несформированности системы самоуправления использовали методику Г.Ш. Габреевой. С помощью данной методики можно выявить влияние тревожности на успешность учебной деятельности. [17].

Статистическая обработка результатов проведена с использованием программы Microsoft Excel. Для оценки статистической достоверности использовался  $f$ -критерий Фишера [18].

Дизайн исследования



## **2.2. Комплексная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием тхэквондо**

Программа составлена по итогам анализа уже доступных в интернете программ авторов – составителей Петровой О.В., Гаркуша С.А. Ли Н. Ч., Ли Чун Сик, Е.А. Козельской, Д.А. Владимирец, Костиной Т. А. Бердник С.Л. Отличие нашей программы от предложенных ранее заключается в том, что предлагаем комплексный подход к решению проблемы психоэмоционального состояния подростков. Комплексный подход предусматривает проектирование педагогических систем с многоаспектным контекстом деятельности.

В комплексной программе учитывали следующие аспекты: получение знаний о психоэмоциональном состоянии, организация взаимодействия с родителями и сверстниками, занятия тхэквондо как видом спорта. Нами выделены следующие блоки: когнитивный, социально-адаптивный, физкультурно-оздоровительный

Нормативно-правовая база:

- Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД: СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, принятая Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

**Цель программы:** скорректировать психоэмоциональное состояние подростков с использованием возможностей образовательной среды во внеурочной деятельности.

**Форма организации.** Дополнительная образовательная программа реализуется во внеурочной деятельности в образовательном учреждении. Формы организации зависят от содержания реализуемых блоков программы. Когнитивный блок предполагает 10 теоретических занятий по темам программы.

Социально-адаптационный блок предполагает проведения четырех занятий родительского лектория, два родительских собрания, один спортивный праздник, соревнования по тхэквондо в январе и мае, лекцию о мастерах боевых искусств, фестиваль спорта.

Физкультурно-оздоровительный блок предполагает следующую организацию. Одно из условий наличие тренера по тхэквондо. Для участия в программе необходимо пройти медицинскую комиссию и получить справку-допуск.

Занятия по программе организованы в подростковых группах, наполняемость групп зависит от блока программы и вида деятельности, на занятиях по тхэквондо наполняемость в подгруппах 10 человек. Продолжительность занятий обучения по тхэквондо составляет 4 академических часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа в день.

Таблица 3.

Структура теоретических занятий когнитивного блока:

Этапы занятий	Теоретическое занятие	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный	Знакомство с темой занятия, мотивация	Оценивают актуальность и значимость темы
Повторение	Актуализация имеющихся знаний Методы: фронтальная беседа, игровые методы.	Принимают участие в беседе. Участвуют в коллективной игре «Знатоки», игре «правда или неправда»

Изучение нового материала	Изучение нового материала с использованием методов: объяснение, работа в группах, выполнение проекта.	При объяснении играют в игру «Коварные вопросы для взрослых», выполняют групповой проект или каждая группа выбирает из материалов учителя информацию для своей части группового проекта.
Рефлексия	Ответы на вопрос о том, что мы знаем	Личностная оценка полученных знаний.

#### Методы работы на занятиях:

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия, проблемное изложение, фронтальный опрос);
- наглядные (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы и пр.);
- проектный (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Проектный метод является ведущим в результате создается проект определенного назначения.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

Таблица 5

#### Организация занятий социально-адаптивного блока

Вид организации занятия	Основные требования к организации занятий	Предполагаемые результаты
Родительский лекторий	Родительский лекторий организуется четыре раза в год. На лекции приходят родители подростков, занимающихся по	Получить родителям необходимую научно-обоснованную информацию об

	программе. Два занятия предполагают лекционную форму проведения, два занятия проходят в виде беседы.	особенностях развития и психоэмоционального состояния подростков. Научиться объективно оценивать поведение подростка, Видеть проблемы и объективно их решать.
Родительское собрание	Проводится два раз в год	Решить в родителями организационные вопросы по реализации программы, спланировать совместные мероприятия
Соревнования по тхэквондо	Проводятся два раза в год: в январе и мае.	Приглашаются обучающиеся и родители. Задача соревнований: стимулировать формирование волевых качеств, вызвать интерес к единоборствам, снять психоэмоциональное напряжение
Лекция о мастерах боевых искусств	Один раз в год, участвуют родители и обучающиеся по программе	Освещаются теоретические вопросы об истории развития единоборств, мастерах боевых искусств,

		духовно-нравственных установках. Барак Обама, Стивен Сигал, Джессика Альба, Вилли Нельсон
Фестиваль боевых искусств	Проводится один раз в год на базе школы боевых искусств.	Приглашаются обучающиеся по программе. Основная задача – популяризация видов единоборств.
Спортивные праздники	Проводятся два раза в год.	Приглашаются обучающиеся по программе и родители. Цель в пропаганде здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительный блог предполагает занятия по тхэквондо 2 раза в неделю по 2 часа в группах по 10 человек

### **Материально-техническое обеспечение**

Кабинет на 25 человек с мультимедиа оборудованием. Спортивный зал

Для занятий тхэквондо необходимо оборудовать даянг размерами 12 на 12 м. Собирают даянг из отдельных матов толщиной не менее 2,5 см без впадин и выступов между матами. Чтобы предохранять тхэквондистов от травм и ушибов, вокруг даянга (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 2,5 см

Рабочая часть даянга обозначается раскладкой красных секций, внешняя зона красных секций размерами 10 на 10

Две противоположные стороны даянга по продольной оси зала должны иметь метку расположения тхэквондистов перед началом и в конце боя. Одна отмечается красной полосой, другая – синей.

Инвентарь для тхэквондо предполагает 5–6 мешков различной формы и веса. Так, по мешку-«гиганту» ( диаметр – 1,5 м, а высота – до 1,8 м) могут одновременно наносить удары 3–4 тхэквондиста. На внутренний металлический стержень конусообразного и цилиндрического мешков ТУ 6233-63 надеваются мягкие эластичные шайбы.

В тренировках используется также пневмогидравлический мешок ТУ 3040-65, состоящий из прочной резиновой камеры цилиндрической формы, чехла и оболочки такой же формы, которая наливается водой. Он удобен для нанесения сильных ударов во всех периодах подготовки и особенно перед соревнованиями. Также в достаточном количестве должны быть защитные протекторы, шлемы, лапы и подушки.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Тхэквондисты носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

### **Содержание программы.**

Когнитивный блок программы предполагает изучение теоретического материала по проблемам подросткового возраста.

Изучаются следующие темы. Анатомо-физиологические особенности подростков. Изменения в строении и функционировании организма. Особенности полового созревания. Психоэмоциональное развитие

подростков. Особенности питания в подростковом возрасте. Особенности кожи в подростковом возрасте. Гигиена в подростковом возрасте. Стресс и психоэмоциональное состояние. Способы преодоления стресса. Физическая культура как средство коррекции психоэмоционального состояния. Многообразие средств физической культуры. Тхэквондо как средство физической культуры. История тхэквондо. Морально-этические нормы в тхэквондо.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

Физкультурно-оздоровительный предполагает привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо, формировать у детей культуры здорового образа жизни, формирование навыков общей и специальной физической подготовки в соответствии по тхэквондо. Итого 120 часов

Таблица 6

Тематическое планирование занятий по тхэквондо

№	Тема	Краткое содержание	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка в тхэквондо	Упражнения с гантелями, упражнения на растяжку	5
2.	Тренировка ударов ногами	АПЧУК – основание пальцев ступни. В таэквон-до удары ногой часто наносятся основанием пальцев ступни.	5

		<p>БАЛЬНАЛЬ – ребро стопы. Считается основным атакующим средством. Эта часть стопы применяется для ударов, направленных в сторону</p> <p>БАЛЬНАЛЬ ДУН – обратное ребро стопы. Используется для атаки и защиты</p> <p>ДВИТКУМЧИ – пятка. Используется область подошвы пятки, как правило, при ударах ногой назад. Возможно применение и в защите.</p> <p>БАЛДУНГ – подъем. Ударная поверхность занимает область подъема, начиная от основания пальцев стопы и до голени. Используется в прямом ударе ногой.</p> <p>МУРУП – колено. Так же, как и в случае с локтем, применяется в ближнем бою. Удар можно наносить снизу вверх, а также по круговой траектории. Эффективное средство атаки.</p>	
3.	Тренировка ударов кулаком	<p>Формирование поверхности кулака.</p> <p>АП ДЖУМОК – передняя часть кулака</p>	10

		<p>Обычно применяется при нанесений прямого удара кулаком.</p> <p>ЙОП ДЖУМОК – боковая часть кулака.</p> <p>Можно использовать как для атаки, так и для блокировки.</p> <p>СОНБАДАК – ладонь.</p> <p>В таэквон-до используется не только сжатая в кулак кисть, но и открытая ладонь.</p> <p>СОННАЛЬ – ребро ладони.</p> <p>По форме и эффекту воздействия похож на предыдущую ударную точку.</p> <p>СОНКУТ – кончики пальцев.</p> <p>Поражающую поверхность составляют кончики трех пальцев: указательного, среднего и безымянного.</p> <p>ПАЛЬМОК – предплечье.</p> <p>Используется в качестве блока и подразделяется на внутреннее предплечье — Ан Пальмок и внешнее предплечье — Багат Пальмок. Ударная поверхность представляет собой участок, составляющий треть длины предплечья, начиная от основания кисти руки.</p>	
--	--	--	--

4.	Принципы ударной техники	<p>Медленное движение при ударе рукой в таз и брюшную стенку.</p> <p>Руку переворачивают при ускорении.</p> <p>Напряжение мышц путем выдоха при контакте.</p> <p>Особенности предотвращения захвата соперником руки.</p> <p>Особенности поведения при атаке соперника, располагающегося перед спортсменом.</p> <p>Особенности задержки дыхания при защите и атаке.</p>	20
5.	Базовые стойки	<p>НАРАНХИ-СОГИ. Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч</p> <p>ПЕНХИ-СОГИ. Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь</p> <p>АН-ЧЖОН-СОГИ .Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь</p> <p>ДЖЮЧУМ-СОГИ Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две ширины плеч</p> <p>АП-СОГИ .Передняя высокая стойка</p> <p>АП-КУБИ .Длинная передняя стойка</p>	20

		<p>ТИ-КУБИ .Задняя стойка с согнутым коленом</p> <p>БОМ-СОГИ Стойка тигра</p> <p>МОА-СОГИ Стойка ступнями вместе</p> <p>КОА-СОГИ Перекрестная стойка</p> <p>ХАК-ДАРИ-СОГИ Стойка на одной ноге</p> <p>ГИБОН-ДЖУНБИ Стойка готовности</p>	
6.	Особенности правильной стойки и положения	<p>За редким исключением спина должна держаться прямо.</p> <p>Плечи должны быть расслаблены.</p> <p>Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены.</p> <p>Необходимо принять правильную ориентацию тела. Различают стойки, при которых тхэквондист обращен к сопернику лицом, в пол-оборота или боком.</p> <p>Поза должна быть удобной.</p> <p>Необходимо правильно использовать пружинные движения в коленном суставе.</p> <p>Пальчаги-джунби, керуги-джунби – одинаковые положения, но имеющие разный смысл: «первое» для демонстрации техники ударов ногами, «второе» для</p>	20

		<p>демонстрации спарринговой техники, соответственно.</p> <p>Джубон-джунби-соги – положение для демонстрации пхумсе и базовой техники.</p>	
7.	<p>Кёруги.</p> <p>Основные техники тхэквондо</p>	<p>Кёруги - это практическая отработка техники самозащиты. Отработка волевых, физических и технических качеств. Отработка точного времени реагирования, владение разнообразной техникой, концентрации, чувства дистанции, х равновесия. Движения защиты и нападения, базовые удары ногами, комбинации ударов ногами, блоки, удары рукой, шаги в сторону и назад, скользящие шаги, комбинации шагов и обманные движения. <b>Сила противодействия</b> <b>Концентрация. Равновесие.</b> <b>Контроль дыхания. Масса и скорость.</b></p>	20
8.	<p>Организация соревнований.</p>	<p>Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами — 60 сек. Оба соперника имеют специально разработанные ВТФ протекторы, шлема, «ракушки», и</p>	20

		<p>щитков на руки и на ноги. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не разрешается, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.</p>	
--	--	--	--

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

В процессе освоения программы, обучающиеся овладеют универсальными компетенциями: умением организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умением активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

– Обучающиеся могут овладеть и личностными результатами: умением активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

умением проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; быть дисциплинированными, трудолюбивыми и упорными в достижение цели.

– Планируется достижение следующих метапредметных результатов: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

В области теории и методики физической культуры и спорта: - история развития избранного вида спорта; - основы философии и психологии спортивных единоборств; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки: - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии); - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

## Выводы по 2 главе

Во второй главе предложены методы диагностики психоэмоционального состояния подростков. После диагностики психоэмоционального состояния подростков 8-9 классов была определена исследуемая группа. В исследуемую группу вошли обучающиеся, которые имели 1 и 2 группы здоровья, так как состояние здоровья тесно связано с психоэмоциональным состоянием, и проявили желание участвовать в коррекционной программе по тхэквондо. Соотношение школьников по результатам тестирования было типичным для всей изученной группы. Исследование проводилось по методу по типу лонгитюдного эксперимента, в течение учебного года проведено два продольных среза психоэмоционального состояния подростков. В исследуемой группе внедрялась по тхэквондо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков.

В нашем исследовании мы применяли следующие методики:

1. Тест САН.
2. Опросный лист Спилбергера-Ханина.
3. Методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

Разработана комплексная программа коррекции психоэмоционального состояния подростков. Отличие нашей программы от предложенных ранее заключается в том, что предлагаем комплексный подход к решению проблемы психоэмоционального состояния подростков. Комплексный подход предусматривает проектирование педагогических систем с многоаспектным контекстом деятельности.

В комплексной программе учитывали следующие аспекты: получение знаний о психоэмоциональном состоянии, организация взаимодействия с родителями и сверстниками, занятия тхэквондо как видом спорта. Нами выделены следующие блоки: когнитивный, социально-адаптивный, физкультурно-оздоровительный.

Когнитивный блок программы предполагает изучение теоретического материала по проблемам подросткового возраста.

Изучаются следующие темы. Анатомо-физиологические особенности подростков. Изменения в строении и функционировании организма. Особенности полового созревания. Психоэмоциональное развитие подростков. Особенности питания в подростковом возрасте. Особенности кожи в подростковом возрасте. Гигиена в подростковом возрасте. Стресс и психоэмоциональное состояние. Способы преодоления стресса. Физическая культура как средство коррекции психоэмоционального состояния. Многообразие средств физической культуры. Тхэквондо как средство физической культуры. История тхэквондо. Морально-этические нормы в тхэквондо.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

### Глава 3. Результаты экспериментальной работы по оценке эффективности коррекции психоэмоционального состояния подростков с использованием программы по тхэквандо

#### 3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Экспериментальная работа организована на базе МБОУ "СОШ № 19 города Челябинска. В исследовании принимали участие 57 подростков 8-9 классов в возрасте 14-15 лет.

После диагностики психоэмоционального состояния подростков 8-9 классов была определена исследуемая группа В исследуемой группе внедрялась по тхэквандо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков .

На констатирующем этапе исследования мы применяли следующие методики:

1. Тест САН.
2. Опросный лист Спилбергера-Ханина.
3. Методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

Обследование проводилось с 8.00 до 12.00 и в начале учебного года.

Проведен констатирующий эксперимент. Отобраны подростки с отклонениями в психоэмоциональной сфере. Сформирована группа обучающихся с изменениями в психоэмоциональной сфере. В группу вошли 57 человек, по гендерному типу 28 мальчиков и 29 девочек.

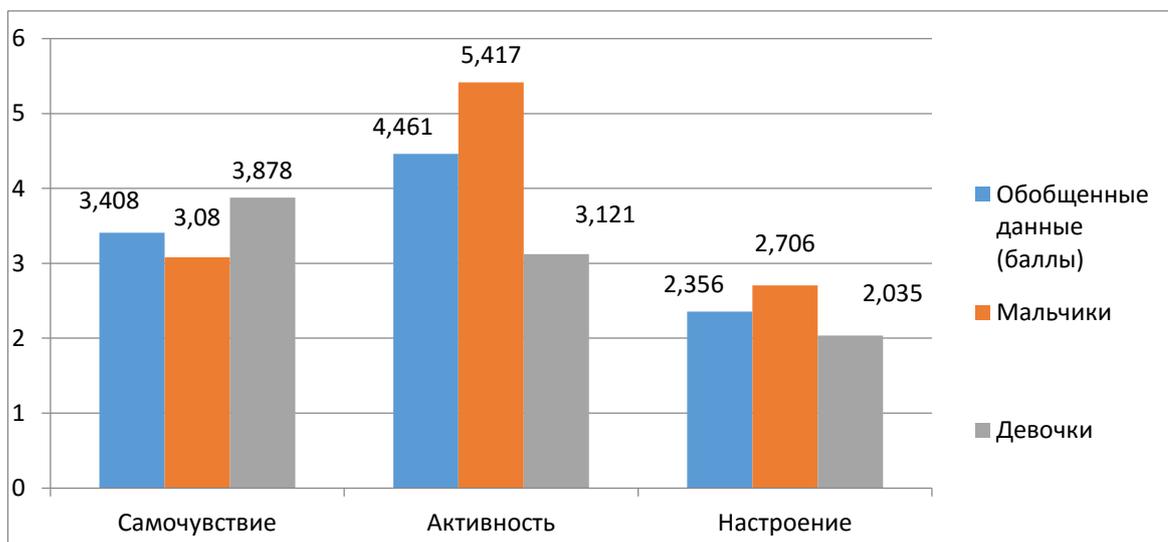
#### Результаты тестирования САН

Таблица 7

Показатели	Обобщенные данные (баллы)	Мальчики (баллы)	Девочки (баллы)
n	57	29	28
Самочувствие	3,408±0,127	3,080±0,118	3,878± 0,136
Активность	4,461 ± 0,148	5,417±0,168	3,121 ± 0,128*

Настроение	2,356±0,104*	2,706± 0,111	2,035±0,087
------------	--------------	--------------	-------------

Рисунок 2. Результаты тестирования САН



Средние оценки в разных источниках лежат в диапазонах: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

В общей группе был отмечен высокий процент лиц с пониженными показателями «самочувствие» и «настроение». У мальчиков показатель «самочувствие» был несколько ниже ( $p>0,05$ ), чем у девочек, но при этом показатели «активность» и «настроение» были значительно выше.

У девочек выявлены более сильные колебания показателями «самочувствие» и «настроение». У мальчиков показатель «Активность» лежит в пределах нормы.

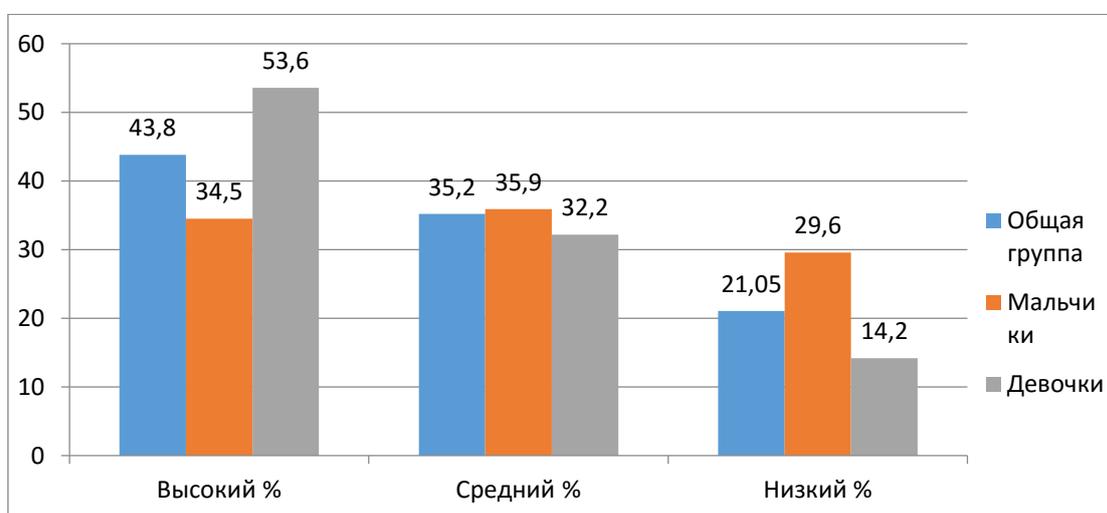
Разрыв значение между показателями говорит о наличии в популяции подростков утомления, вероятно, это обусловлен показателем гормонального статуса. Низким показателем для общей группы является «настроение».

## Уровень личностной тревожности (теста Спилбергера-Ханина)

Таблица 8

Группа	n	Высокий %	Средний %	Низкий %
Общая группа	57	43.8	35.2	21.05
Мальчики	28	34.5	35.9	29.6
Девочки	29	53.6	32.2	14.2

Рисунок 3. Уровень личностной тревожности



По результатам теста Спилбергера-Ханина был выявлен достаточно высокий уровень личностной тревожности (43.8%). По сравнению с девочками мальчики проявили себя менее тревожными, высокий уровень тревожности у девочек выше на 19,1%. Известно, что в пубертатном периоде тревожность у мальчиков значительно понижается. Тревоги мальчиков (боязнь физических травм, наказаний от родителей или учителей) отходят на второй план и становятся не столь актуальными, нежели тревоги девочек (чаще всего тревожность связана с другими людьми: друзьями, родными, учителями, но также возникает боязнь так называемых «опасных людей»).

Заметим, что 29,6 % мальчиков имеют низкий уровень личностной тревожности.

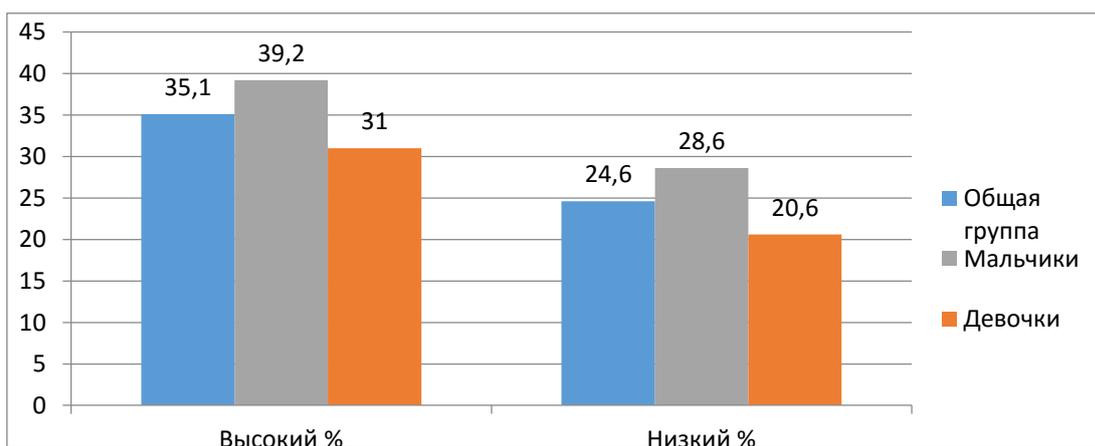
Процентное соотношение обучающихся со средним уровнем тревожности не имеет гендерных различий и составляет примерно 30-35 % от общего числа обучающихся.

Показатели эмоциональной напряженности (по тесту Г.Ш. Габреевой).

Таблица 9

Группа	n	Высокий %	Низкий %
Общая группа	57	35,1	24,6
Мальчики	28	39,2	28,6
Девочки	29	31	20,6

Рисунок 4. Показатели эмоциональной напряженности



При выявлении успешности обучения от состояния личной тревожности в исследуемой группе оказалось, что 35,1% школьников имеют высокий уровень тревожности, баллы, полученные при тестировании, находятся в правой стороне шкалы. Можно сделать вывод, что одна треть школьников исследуемой группы имеет психоэмоциональное нарушение адаптации, спровоцированное учебными нагрузками.

Выявлены различия по гендерному принципу: количество мальчиков с высоким уровнем тревожности выше чем девочек на 8,2 %. В тоже время на 8% мальчиков больше имеют низкий уровень тревожности. Это возможно

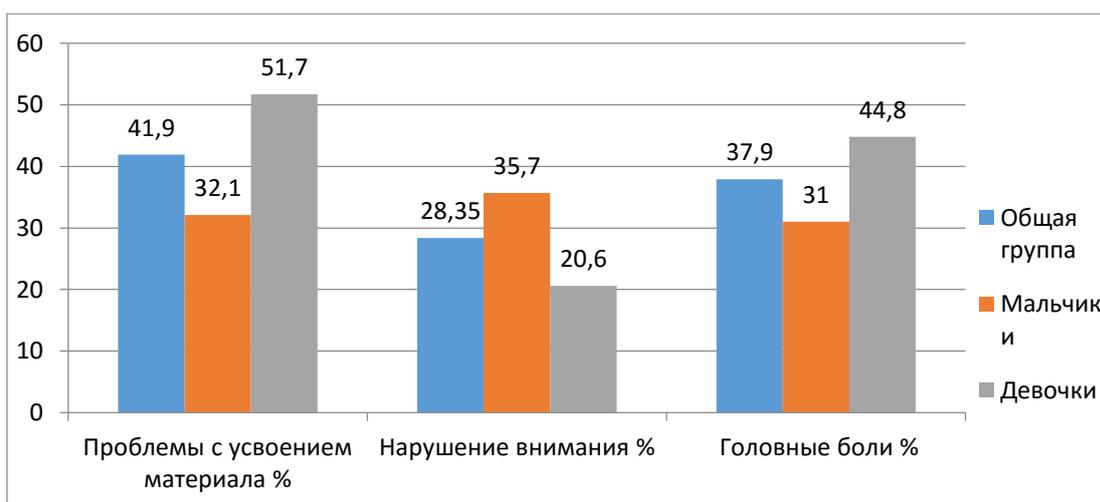
трактовать как безразличие к учебной деятельности, что в общем является одной из характерных черт подросткового возраста. Но вместе с тем, при изучении личностной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина 29,6 % мальчиков имели низкий уровень личностной тревожности. Возможно, это низкий уровень тревожности в данном случае выступает как популяционная характеристика.

#### Встречаемость и формы проявления эмоциональной напряженности

Таблица 10

Группа	n	Проблемы с усвоением материала %	Нарушение внимания %	Головные боли %
Общая группа	57	41,9	28,35	37,9
Мальчики	28	32,1	35,7	31
Девочки	29	51,7	20,6	44,8

Рисунок 5. Формы проявления эмоциональной напряженности



Мы проанализировали наиболее выраженные и часто встречающиеся признаки тревожности, связанной с учебной деятельностью: проблемы с усвоением школьного материала, страх перед не усвоением школьного материала, рассеянность, головные боли.

Выявлен высокий процент - 41,9% учащихся с проблемами усвоения школьного материала, при чем, 51,7 у девочек. Девочки подростки имеют больше проблем с усвоением школьного материала.

Но вместе с тем у мальчиков более низкий уровень внимания, около трети мальчиков невнимательны, это можно трактовать как состояние утомления.

Чуть меньше половины девочек жалуются на головные боли (44,8%). Высокий уровень тревожности у девочек коррелирует с функциональным состоянием, возможно, говорить о нарушении адаптационных процессов, так как головные боли являются функциональным проявлением возникающих отклонений.

По результатам проведенных исследований можно сделать выводы о характеристике психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков.

1. Высокий уровень тревожности позволяет сделать вывод о психической напряженности и несформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.
2. Выявлены достоверные отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков
3. Мальчики характеризуются низким уровнем внимания на фоне более низкого уровня тревожности, что позволяет диагностировать состояние утомления.
4. Девочки характеризуются функциональными отклонениями, которые проявляются как головные боли на фоне высокого уровня тревожности, что позволяет диагностировать нарушение адаптационных процессов.

5. Исследуемая группа подростков нуждается в коррекционной работе в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки.

### 3.2. Сравнительный анализ результатов контрольного и констатирующего этапов эксперимента

В исследуемой группе внедрялась по тхэквандо для коррекции психоэмоциональной сферы подростков .

На контрольном этапе исследования в рамках лонгитюдного эксперимента повторно использован методики:

1. Тест САН.
2. Опросный лист Спилбергера-Ханина.
3. Методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

Обследование проводилось с 8.00 до 12.00 и в конце учебного года.

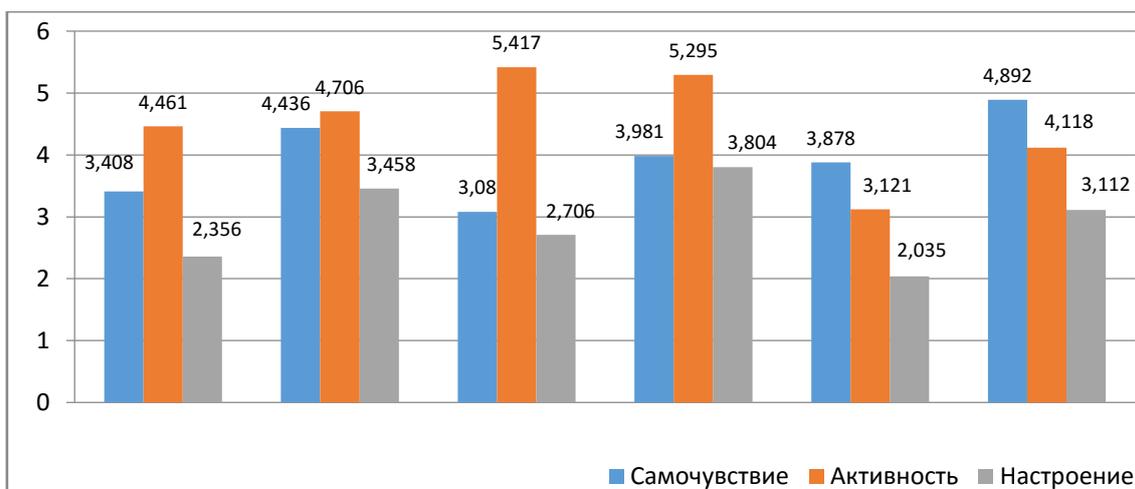
Проведен констатирующий эксперимент.

#### Результаты тестирования САН

Таблица 11

Показатели	Обобщенные данные 1	Обобщенные данные 2(баллы)	Мальчики 1 (баллы)	Мальчики 2 (баллы)	Девочки 1 (баллы)	Девочки 2 (баллы)
n	57	57	29	29	28	28
Самочувствие	3,408±0,127	4,436±0,169	3,080±0,118	3,981±0,138	3,878±0,136	4,892±0,106
Активность	4,461 ±0,148	4,706 ±0,115	5,417±0,168	5,295±0,197	3,121 ±0,128*	4,118 ±0,284*
Настроение	2,356±0,104*	3,458±0,127*	2,706±0,111	3,804±0,706	2,035±0,087	3,112±0,0487

Рисунок 5. Результаты тестирования САН



Средние оценки в разных источниках лежат в диапазонах: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

В общей группе повысились показатели «самочувствие» и «активность». Повысился, но при сравнении с показателями «самочувствие» и «активность» остается пониженным показатель «настроение». Это объясняется не большим утомлением популяции подростков к концу учебного года.

У мальчиков показатель «самочувствие» остается несколько ниже ( $p > 0,05$ ), чем у девочек, но сохраняет тенденцию к повышению.

При этом у мальчиков показатель «активность» изменился незначительно и «настроение» стал значительно выше.

У девочек выявлены более сильные колебания показателями «самочувствие», «активность», «настроение». Все показатели имеют достоверную тенденцию к повышению.

В исследуемой группе несмотря на достоверное увеличение всех показателей сохраняется тенденция к значениям ниже нормы, исключение составляет показатель «Активность» у мальчиков.

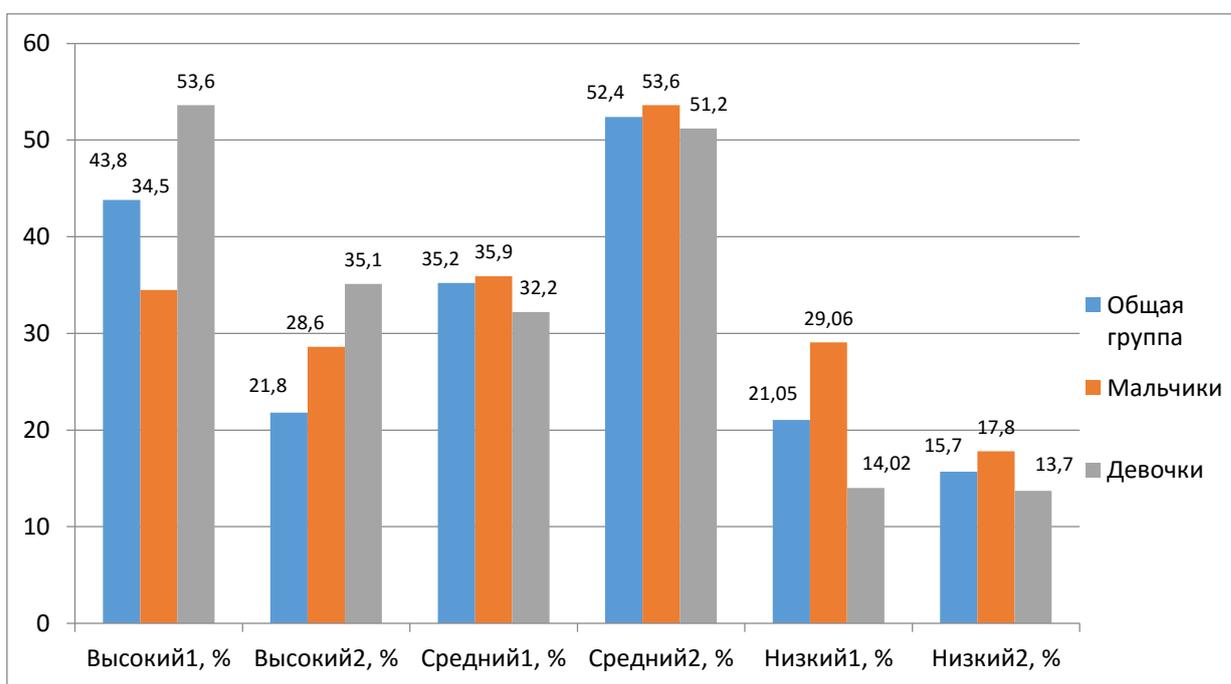
Низким показателем для общей группы остается «настроение», это можно обосновать состоянием утомления подростков в связи с концом учебного года.

## Уровень личностной тревожности (теста Спилбергера-Ханина)

Таблица 12

Группа	n	Высокий 1, %	Высокий2, %	Средний1, %	Средний2, %	Низкий1, %	Низкий2, %
Общая группа	57	43,8	21,8	35,2	52,4	21,05	15,7
Мальчики	28	34,5	28,6	35,9	53,6	29,6	17,8
Девочки	29	53,6	35,1	32,2	51,2	14,2	13,7

Рисунок .Уровень личностной тревожности



По результатам теста Спилбергера-Ханина высокий уровень личностной тревожности снизился на 22 %. По сравнению девочками мальчики проявили себя менее тревожными, высокий уровень тревожности у в группе девочек стал выше на 6,5% по сравнению с разницей в 19%на констатирующем этапе.

Низкий уровень личностной тревожности имеют 17,8 % мальчиков по сравнению с 29,6 %на констатирующем этапе. Это вполне согласуется с повышением активности по тесту САИ.

Процентное соотношение обучающихся со средним уровнем тревожности также не имеет гендерных различий и составляет примерно 51-53% от общего числа обучающихся и возросло на 20%.

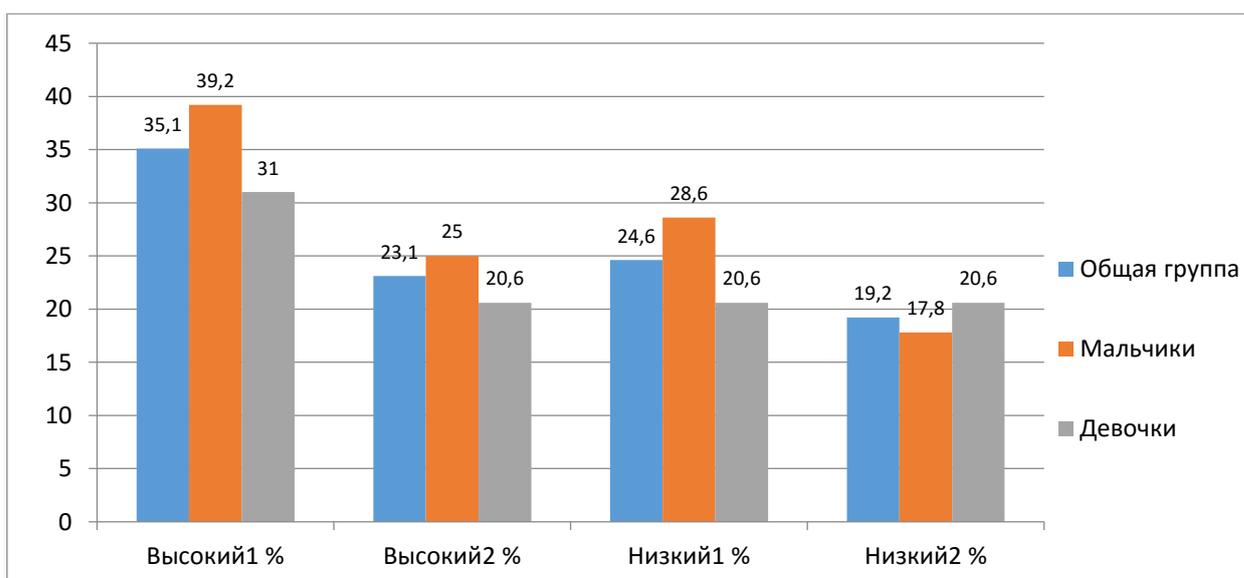
Показатели личностной тревожности по итогам внедрения коррекционной программы по тхэквандо имеют положительные тенденции.

#### Показатели эмоциональной напряженности (по тесту Г.Ш. Габреевой)

Таблица 12

Группа	n	Высокий1 %	Высокий2 %	Низкий1 %	Низкий2 %
Общая группа	57	35,1	23,1	24,6	19,2
Мальчики	28	39,2	25	28,6	17,8
Девочки	29	31	20,6	20,6	20,6

Рисунок 6. Показатели эмоциональной напряженности



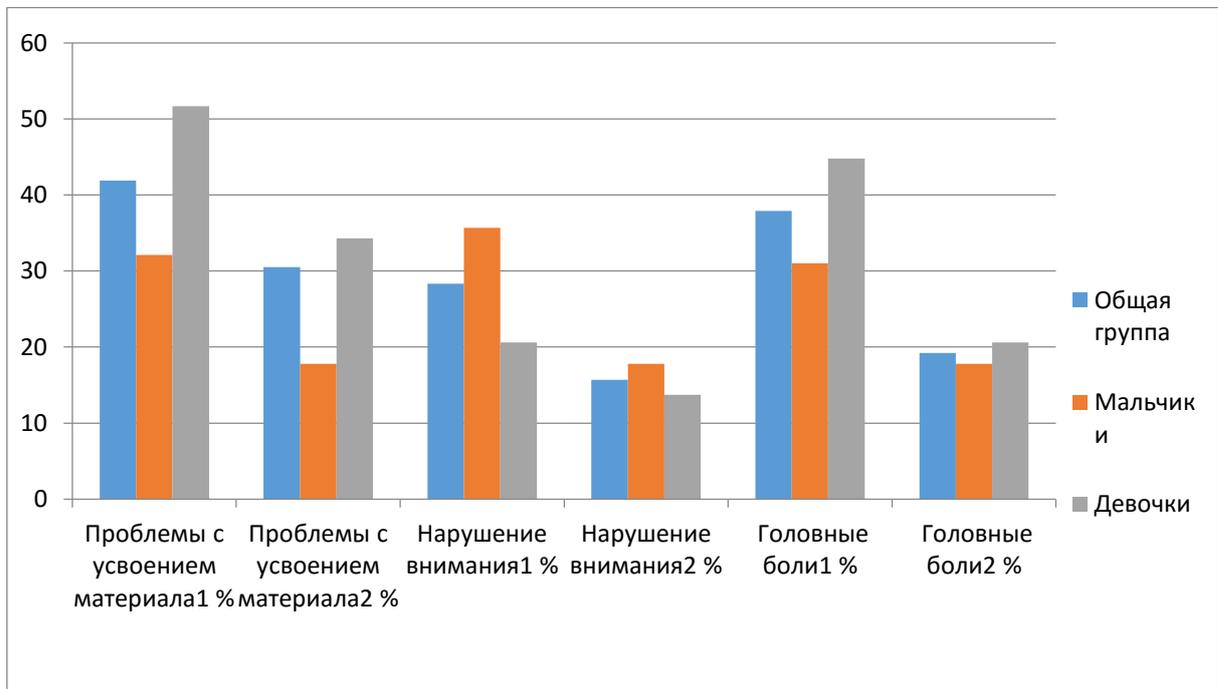
При выявлении зависимости успешности обучения от состояния личной тревожности в исследуемой группе оказалось, что 23,1% (констатирующий этап - 35,1%) школьников имеют высокий уровень тревожности, баллы, полученные при тестировании, имеют тенденцию смещения в левую сторону шкалы. Можно сделать вывод, что процент школьников исследуемой группы, имеющих психоэмоциональное нарушение адаптации, спровоцированное учебными нагрузками, понизился на 12% и составил около одной десятой. Сохранились различия по гендерному принципу: количество мальчиков с высоким уровнем тревожности выше чем девочек, но не на 8,2 %, а на 5%. В тоже время по сравнению с девочками нет достоверных отличий от мальчиков в показателе низкого уровня тревожности. Это возможно трактовать как повышение интереса к учебной деятельности.

Встречаемость и формы проявления эмоциональной напряженности

Таблица 13

Группа	n	Пробле мы с усвоени ем матери ала 1 %	Пробле мы с усвоен ием матери ала 2 %	Наруше ние внимани я 1 %	Наруш ение вниман ия 2 %	Головн ые боли 1 %	Головн ые боли 2 %
Общая группа	57	41,9	30,5	28,35	15,7	37,9	19,2
Мальчики	28	32,1	17,8	35,7	17,8	31	17,8
Девочки	29	51,7	34,3	20,6	13,7	44,8	20,6

Рисунок 7. Формы проявления эмоциональной напряженности



Мы сравнили наиболее выраженные и часто встречающиеся признаки тревожности, связанной с учебной деятельностью: проблемы с усвоением школьного материала, страх перед не усвоением школьного материала, рассеянность, головные боли.

Выявленный высокий процент - 41,9% учащихся с проблемами усвоения школьного материала снизился на 11,4% и составил 30,5%.

Девочки подростки имели больше проблем с усвоением школьного материала, но произошло снижение по итогам внедрения коррекционной программы на 18,4 %, снизилось с половины до одной трети.

Но вместе с тем у мальчиков сохранился более низкий уровень внимания, около трети мальчиков были невнимательны, а данные сократились до 17 %. Это можно трактовать тем, что, не смотря на окончание учебного года состояние утомления у мальчиков уменьшилось. Коррекционная программа снижает состояние утомления.

Чуть меньше половины девочек жаловались на головные боли (44,8%). Число девочек с головной болью сократилось на половину и составило 20%. Это свидетельствует о восстановлении адаптационных процессов. Коррекционная программа по тхэквондо положительно влияет на функциональное состояние подростков, сокращая функциональные отклонения.

По результатам проведенных исследований можно сделать выводы об эффективности коррекционной программы по тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков.

1. Снижение уровня тревожности свидетельствует о снижении психической напряженности и становлении системы самоуправления: более адекватной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, становлении самоконтроля.
2. Сохраняется тенденция отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков, что является гендерной особенностью.
3. У мальчиков повысился уровень внимания на фоне дальнейшего снижения уровня тревожности, что позволяет говорить о снижении уровня утомления.
4. Девочки характеризуются значительным снижением функциональных отклонений, которые проявляются как головные боли на фоне тенденции снижения уровня тревожности, что позволяет сделать вывод о восстановлении адаптационных процессов.
5. Исследуемая группа подростков после внедрения в коррекционные программы по тхэквондо в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки имела стойкие тенденции к стабилизации психоэмоционального состояния, что доказывает эффективность программы.

### **Выводы по 3 главе**

По результатам констатирующего эксперимента можно сделать выводы о характеристике психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков.

1. Высокий уровень тревожности позволяет сделать вывод о психической напряженности и несформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.
2. Выявлены достоверные отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков
3. Мальчики характеризуются низким уровнем внимания на фоне более низкого уровня тревожности, что позволяет диагностировать состояние утомления.
4. Девочки характеризуются функциональными отклонениями, которые проявляются как головные боли на фоне высокого уровня тревожности, что позволяет диагностировать нарушение адаптационных процессов.
5. Исследуемая группа подростков нуждается в коррекционной работе в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки.

По итогам внедрения коррекционной программы по тхэквандо для коррекции психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков отмечаем:

1. снижение уровня тревожности свидетельствует о снижении психической напряженности и становлении системы самоуправления: более адекватной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, становлении самоконтроля.
2. сохраняется тенденция отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков, что является гендерной особенностью.
3. у мальчиков повысился уровень внимания на фоне дальнейшего снижения уровня тревожности, что позволяет говорить о снижении уровня утомления.

4. девочки характеризуются значительным снижением функциональных отклонений, которые проявляются как головные боли на фоне тенденции снижения уровня тревожности, что позволяет сделать вывод о восстановлении адаптационных процессов.

5. исследуемая группа подростков после внедрения в коррекционные программы по тхэквандо в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки имела стойкие тенденции к стабилизации психоэмоционального состояния, что доказывает эффективность программы.

## Заключение

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния у подростков - достигнута.

Проанализируем реализацию задач исследования.

Проведен анализ психолого- педагогической литературы и охарактеризованы особенности психоэмоционального состояния подростков.

Подростковый возраст характеризуется серьезными изменениями, происходящими во всех сферах жизнедеятельности. Прежде всего это анатомо-физиологические изменения, которые спровоцированы гормональным фоном и приводят к эмоциональной неустойчивости, повышенной возбудимости, беспричинной вспыльчивости. Такое состояние может привести к депрессии и вызвать склонность к суициду.

Но вместе с тем у подростков активно развивается логическое мышление, самосознание, интерес к знаниям и тяга к самообразованию, появляется осознание гендерной роли, чувство взрослости.

Теоретически обоснованы возможности использования единоборства тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.

Тхэквондо как средство физической нагрузки помогает снять психоэмоциональное напряжение, научиться навыкам саморегуляции. Физические нагрузки позволяют корректировать свою внешность, к которой подростки проявляют повышенное внимание. Соревновательные элементы тхэквондо приводят к повышению самооценки, формированию навыков преодоления и волевых качеств. А формирование навыков самообороны к ощущению собственной безопасности и нивелированию подростковой агрессии.

Психоэмоциональное состояние представляет собой особую форму эмоционального реагирования и является нестабильной у подростков. Тхэквондо – доступный способ коррекции психоэмоционального состояния,

как вид двигательной активности повышает уровень функционирования организма и приводит к улучшению функционирования регуляторных систем. Духовно-нравственная составляющая этого восточного единоборства позволяет скорректировать стрессорные проявления подросткового возраста.

Разработана программа с использованием тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.

Отличие нашей программы от предложенных ранее заключается в том, что предлагаем комплексный подход к решению проблемы психоэмоционального состояния подростков. Комплексный подход предусматривает проектирование педагогических систем с многоаспектным контекстом деятельности.

В комплексной программе учитывали следующие аспекты: получение знаний о психоэмоциональном состоянии, организация взаимодействия с родителями и сверстниками, занятия тхэквондо как видом спорта. Нами выделены следующие блоки: когнитивный, социально-адаптивный, физкультурно-оздоровительный.

Когнитивный блок программы предполагает изучение теоретического материала по проблемам подросткового возраста.

Социально-адаптивный блок предполагает мероприятия для обучающихся и родителей. Это родительский лекторий, родительские собрания, спортивные праздники, посещение тренировок по тхэквондо и соревнований, фестиваль боевых искусств, лекции об известных мастерах боевых искусств.

Физкультурно-оздоровительный блок представляет собой систему занятий тхэквондо на начальном этапе подготовки.

Оценена эффективность программы с использованием тхэквондо для коррекции психоэмоционального состояния подростков.

В нашем исследовании мы применяли следующие методики: тест САН., опросный лист Спилбергера-Ханина, методика оценки эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой.

По результатам констатирующего эксперимента можно сделать выводы о характеристике психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков.

1. Высокий уровень тревожности позволяет сделать вывод о психической напряженности и несформированности системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.
2. Выявлены достоверные отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков
3. Мальчики характеризуются низким уровнем внимания на фоне более низкого уровня тревожности, что позволяет диагностировать состояние утомления.
4. Девочки характеризуются функциональными отклонениями, которые проявляются как головные боли на фоне высокого уровня тревожности, что позволяет диагностировать нарушение адаптационных процессов.
5. Исследуемая группа подростков нуждается в коррекционной работе в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки.

По итогам внедрения коррекционной программы по тхэквандо для коррекции психоэмоционального состояния исследуемой группы подростков отмечаем:

1. снижение уровня тревожности свидетельствует о снижении психической напряженности и становлении системы самоуправления: более адекватной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, становлении самоконтроля.
2. сохраняется тенденция отличия в психоэмоциональном состоянии у девочек и мальчиков, что является гендерной особенностью.
3. у мальчиков повысился уровень внимания на фоне дальнейшего снижения уровня тревожности, что позволяет говорить о снижении уровня утомления.
4. девочки характеризуются значительным снижением функциональных отклонений, которые проявляются как головные боли на фоне тенденции

снижения уровня тревожности, что позволяет сделать вывод о восстановлении адаптационных процессов.

5. исследуемая группа подростков после внедрения в коррекционные программы по тхэквандо в процессе выполнения предлагаемой образовательной средой учебной нагрузки имела стойкие тенденции к стабилизации психоэмоционального состояния, что доказывает эффективность программы.

Психоэмоциональное состояние подростков возможно улучшить если включить в образовательную среду коррекционную программу с использованием тхэквондо.

## Список литературы

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. - Новосибирск: Наука, 1989. - 272 с.
2. Абаев Н.В., Лепехов СЮ. Методы регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая (на материале буддийских объединений) // Источниковедение и историография истории буддизма. - Новосибирск: Наука, 1986. – С. 85-99.
3. Влияние оздоровительной методики по восстановлению естественного биоритма на психоэмоциональное состояние и иммунную систему подростков // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitelnoy-metodiki-po-vosstanovleniyu-estestvennogo-bioritma-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-i-immunnuyu-sistemu> (дата обращения: 20.08.2018).
4. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. - СПб: 1996.
5. Воронов И. А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000. - 242 с.
6. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо [Электронный ресурс]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/ В.Г. Валентик [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Прометей, 2013. - 324 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18560.html>. - ЭБС «IPRbooks»
7. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гарник В.С.- Электрон. текстовые данные. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16398.html>. - ЭБС «IPRbooks»
8. Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyy-analiz-motivatsii-detey-k-zanyatiyam-thekvondo> (дата обращения: 21.08.2018).

9. Глазунова С.Н. Морфофункциональное развитие и психоэмоциональное состояние тубинфицированных детей и подростков // Здоровье и образование в XXI веке. - 2012. - №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnoe-razvitiie-i-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-tubinfitsirovannyh-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 20.08.2018).

10. Давиденко С.В. Гендерные аспекты тревожности подростков // Материалы V Международной междисциплинарной научно-практической конференции "Женщина. Образование. Демократия". - Минск: 2003. - С. 400-402.

11. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо -традиция воинских искусств. - М.: Рипол, 1995. - 476 с.

12. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. - 1973. - №6. - С. 141-145.

13. Зарковский Г. М., Степанова Г. Б. Психофизиологические эффекты глобальных изменений природной среды и климата (прогнозная гипотеза) // Физиология человека. - 1992. - Т.18 №5. - С. 15-22.

14. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-metod-kak-sredstvo-integralnoy-podgotovki-v-thekvondo-na-nachalnom-etape-uchebno-trenirovochnogo-protssessa> (дата обращения: 21.08.2018).

15. Кеткина О.А. Влияние неблагоприятных экологических факторов на психофизиологическое и психоэмоциональное состояние подростков, проживающих на европейском Севере // Arctic Environmental Research. – 2008. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-neblagopriyatnyh-ekologicheskikh-faktorov-na-psihofiziologicheskoe-i-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-podrostkov> (дата обращения: 20.08.2018).

16. Кёкпха (разбивание предметов) // kidstkd.ru URL: <http://kidstkd.ru/pages/05/01.html#кюокра> (дата обращения: 21.08.2018).

17. Комплексная оценка индивидуального физического и психоэмоционального состояния подростков 15-16 лет группы социального риска // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-individualnogo-fizicheskogo-i-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-podrostkov-15-16-let-gruppy-sotsialnogo-riska> (дата обращения: 20.08.2018).

18. Кожанов С.Т. Некоторые вопросы организации военного дела в Китае конца 1 тыс. до н.э. // Китай в эпоху древности, - Новосибирск: Наука, 1990. – С. 76-87.

19. Кузнецов Д.И. Демобилизующая тревожность // Школьный психолог. - 2005. - №2. - С. 47-49.

20. Мухина В. С Возрастная психология. - М.: Academia, 2009.

21. Обучение тактике в тхэквондо-wtf на этапе начальной подготовки с использованием средств и методов межкультурной коммуникации // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-taktike-v-thekvondo-wtf-na-etape-nachalnoy-podgotovki-s-ispolzovaniem-sredstv-i-metodov-mezhkulturnoy-kommunikatsii> (дата обращения: 21.08.2018).

22. Психологическая подготовка юных тхэквондистов // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-yunyh-thekvondistov> (дата обращения: 21.08.2018).

23. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-aspekty-trenirovochnoy-i-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-thekvondistov-raznyh-kvalifikatsiy> (дата обращения: 21.08.2018).

24. Романенко В.А., Хорьяков В. А., Мосенз В. А., Приходько Е. А., Иващенко Н. В., Соколова В. Ю. Особенности коррекции негативных психоэмоциональных состояний у спортсменов-подростков средствами спортивной подготовки // ППМБПФВС. - 2008. - №3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-korreksii-negativnyh-psihoemotsionalnyh-sostoyaniy-u-sportsmenov-podrostkov-sredstvami-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 20.08.2018).

25. Салатский С.В. Особенности терминологии тхэквондо в современном корейском языке: - Дальневосточный федеральный университет: выпускная квалификационная работа, 2012. - 53 с.

26. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: Речь, 2003. - 350 с.

27. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo> (дата обращения: 21.08.2018).

28. Специфика личностных установок подростков на здоровый образ жизни // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-lichnostnyh-ustanovok-podrostkov-na-zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 20.08.2018).

29. Особенности коррекции негативных психоэмоциональных состояний у спортсменов-подростков средствами спортивной подготовки // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-korreksii-negativnyh-psihoemotsionalnyh-sostoyaniy-u-sportsmenov-podrostkov-sredstvami-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 20.08.2018).

30. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-dvigatelnyh-deystviy-thekvondo-i-parkura-v-bezopornom-polozhenii-v-aspekte-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey> (дата обращения: 21.08.2018).

31. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Симаков А.М., Чистяков В.А. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №4 (98) . - С. 155-160.

32. Технология обучения и совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-priemov-manevrirovaniya-v-thekvondo> (дата обращения: 21.08.2018).

33. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/thekvondo-kak-sredstvo-fizicheskogo-vozpitaniya-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения: 21.08.2018).

34. Условия формирования социального интереса подростка в компании сверстников // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-sotsialnogo-interesa-podrostka-v-kompanii-sverstnikov> (дата обращения: 20.08.2018).

35. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-obuslavlivayushie-formirovanie-kiberaddiksii-u-podrostkov> (дата обращения: 20.08.2018).

36. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов // cyberleninka.ru URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskoe-obosnovanie-organizatsii-sportivnoy-trenirovki-u-yunyh-thekvondistov> (дата обращения: 21.08.2018).

37. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности средствами подвижных игр // cyberleninka.ru URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-integralnoy-podgotovlennosti-yunyh-thekvondistov-na-osnove-modelirovaniya-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sredstvami](https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-integralnoy-podgotovlennosti-yunyh-thekvondistov-na-osnove-modelirovaniya-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sredstvami-podvizhnykh-igr) (дата обращения: 21.08.2018).

38. Хорни К. Тревожность. - Собр. соч. в 3 томах Т.2 изд. - М.: Смысл, 1997. - 174-180 с.

39. Чечеткина А. В. Влияние оздоровительной методики по восстановлению естественного биоритма на психоэмоциональное состояние и

иммунную систему подростков // Человек. Спорт. Медицина. - 2011. - №26 (243) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitelnoy-metodiki-povosstanovleniyu-estestvennogo-bioritma-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-i-immunnuyu-sistemu> (дата обращения: 20.08.2018).

40. Шулики Ю. А., Ключникова Е. Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 134 с.

41. «Энциклопедия Таеквондо», Чой Хонг Хи 1955 г., перевод на русский язык 1993

42. Kang Won Sik, Lee Kyong Myong. A modern History of Taekwondo. — Bokyung Moonhwas. — 42 с.

43. Spielberger Ch. Theory and research of anxiety // Anxiety Behavior. N.Y. - 1966. - С. 3-38.

44. 안용규. 태권도: 역사, 정신, 철학 (Тхэквондо: история, дух, философия). — 21 세기교육사, 200. — С. 6-23. — 115 с.