

# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ, НАСТРОЕНИЯ (САН) У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА БАЗЕ РУССКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА

**А.А. Шевкунов**

*Экологический факультет, Российский университет дружбы народов,  
Подольское ш., 8/5, 113093, Москва, Россия*

Работа посвящена исследованию психофизиологического профиля школьников занимающихся по специализированной авторской программе «КЛАД» на базе Русского боевого искусства в рамках дополнительного образования с помощью опросника САН с целью раннего выявления функциональных нарушений.

Пограничные состояния возникают в результате напряжения механизмов регуляции в тех случаях, когда организм должен затратить больше усилий, чем обычно, чтобы обеспечить уравнивание со средой. Если воздействие на организм неблагоприятных факторов продолжается достаточно длительное время или велико по интенсивности, продолжительное или чрезмерное напряжение регуляторных систем может привести к истощению резервных возможностей и развитию перенапряжения, а затем к срыву адаптации.

Контроль за состоянием здоровья школьников должен быть направлен на выявление функциональных состояний, которые предшествуют заболеваниям, то есть он должен быть донологическим и прогнозируемым.

Как один из методов такого контроля может быть использован опросник по определению самочувствия, активности, настроения (САН). Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния. Для тестирования детей младшего школьного возраста был разработан адаптированный вариант опросника с иллюстрациями.

За период с 2000 г. по март 2003 г. нами было протестировано 180 учащихся младших классов мужского пола. Исследования проводились в рамках программы дополнительного образования по программе Русского боевого искусства до и после занятий, раз в неделю. Самочувствие, активность, настроение являлись основными характеристиками, по которым проводились исследования.

С помощью метода САН можно выделить группу тренирующихся, у которых отмечались стабильно высокие показатели на протяжении всего периода тестирования. Для группы устойчивых показателей характерны невысокий, в интервале от 1 до 1,5 единиц, разброс цифр теста за весь период обследования; разница между оценкой САН до занятия и после составляет не более 1 единицы; показатели САН в начале учебного года и в конце находятся примерно на одном уровне; цифры оценки САН в течение всего обследования находятся в интервале 4,5 – 6,5 баллов (рис. 1).

Эти дети отличаются высоким уровнем эмоциональной устойчивости, активностью и выносливостью. Они умеют работать в команде, быстро приспосабливаются к новым условиям. Такие дети сохраняют высокую работоспособность на протяжении длительного времени с учетом рациональной организации учебного дня, где обязательно присутствуют подвижные игры и занятия.

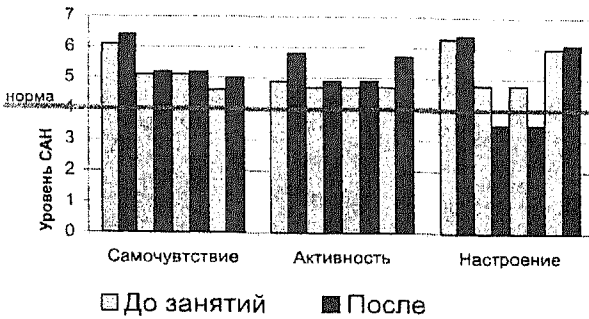


Рис. 1. Показатели опросника SAN у школьников со стабильными результатами

Группа учащихся с нестабильными показателями характеризуется значительным разбросом уровня SAN – в интервале от 2 до 6 единиц за весь курс тренировок. Разница значений достигает 4-х баллов; разница между оценкой SAN до занятия и после может быть до 3,5 единиц; уровень SAN в течение всего тестирования может находиться в интервале 0–6 (рис. 2).

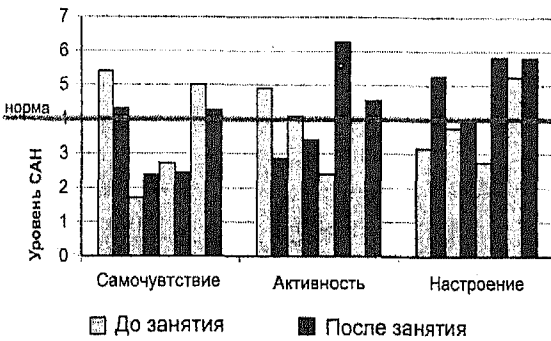


Рис. 2. Показатели опросника SAN у школьников с нестабильными результатами

Важной особенностью SAN является то, что его показания могут использоваться для оценки эффективности преподавания той или иной дисциплины или вида тренировочной нагрузки, так как резкое снижение показателей свидетельствует о развивающейся усталости и невосприимчивости нового материала.

Проведение анкетирования среди обследуемых позволило выделить группу А (рис. 3), в которой отмечалось стабильно снижение уровня SAN после тренировок. Опрос преподавателей и родителей детей, вошедших в эту группу, подтвердил результаты тестов и показал, что стандартный режим занятий вызывает у них значительные трудности и, как следствие, ведет к снижению самочувствия, активности и настроения.

Если изначально определить особенности психоэмоционального и физического развития индивидуума, его потребности в том или ином виде психофизической активности, то можно с большой достоверностью прогнозировать возникновение и развитие нарушений функциональных систем организма и принимать меры по их профилактике.

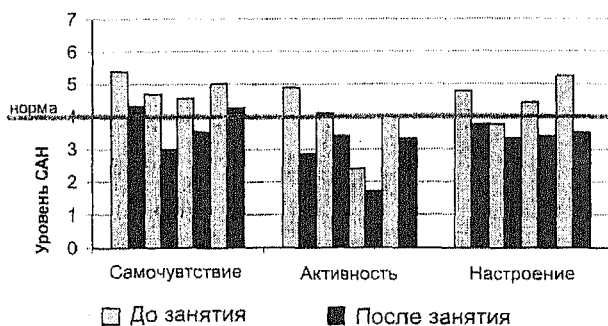


Рис. 3. Показатели опросника SAN у школьников с негативным восприятием стандартных тренировок

Боевое искусство, весьма гибкое в использовании средств и методов, позволяет очень эффективно воздействовать как на весь коллектив, так и на определенную группу учащихся. Специально для группы А в тренировочный процесс было введено несколько дополнительных игровых элементов и приемов парной работы. При этом тренер снизил уровень общей физической нагрузки, дав акцент на развитие таких качеств, как ловкость и вариативность принятия решений. Последующие наблюдения показали рациональность такого подхода – уровень SAN стабилизировался (рис. 4).

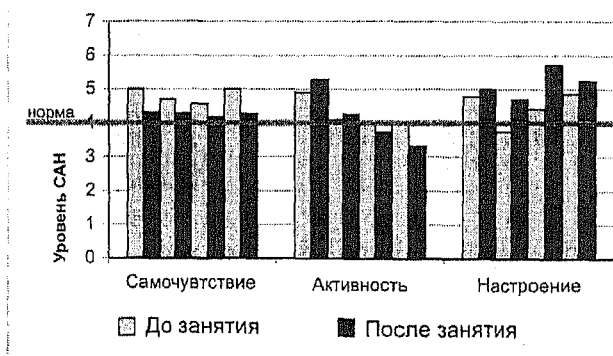


Рис. 4. Показатели опросника SAN у школьников после введения игровых элементов в стандартные тренировки

В практике планирования тренировок и распределения учебного материала анкетирование методом SAN в сопоставлении с некоторыми физиологическими показателями может служить дополнительным методом отбора занимающихся для различных направлений БИ.

На основании полученного материала можно сделать вывод, что метод SAN является эффективным, экономически выгодным, достоверным и информативным способом оценки психофизиологического состояния младших школьников. Был выявлен ряд факторов, при которых результаты значительно изменялись. К ним можно отнести: вид тренировочной нагрузки (общefизическая подготовка или специальные технические упражнения), время года, суток и т.д.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. Физическое развитие и состояние здоровья учащихся // Здравоохранение РФ. — 1997. — № 3. — С. 29-33.
2. Бородкина Г.В. Состояние здоровья детей старшего школьного возраста при профилированном обучении // Педиатрия. — 1994. — № 4. — С. 77-80.
3. Виленский М.Я., Минаев Б.Н. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха // Теория и практика физ. культуры. — 1973. — № 3. — С. 60-64.
4. Давыдов Б.И., Вавилова В.П., Коба В.И. Состояние здоровья школьников из экологически неблагоприятных условий проживания // Здравоохранение РФ. — 1992. — № 9. — С. 17-19.
5. Иващенко Л.Я. Прогнозирование величин нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры. — 1984. — № 10. — С. 36-38.
6. Коваленко Е.А., Гуровский Н.Н. Гипокинезия. — М.: Медицина, 1980.
7. Лебедькова С.Е., Кацкова Г.Б., Рахимова И.К. Распространенность и структура артериальных гипертензий в популяции детей 6-15 лет // Педиатрия. — 1992. — № 4-6. — С.77-78.
8. Лебедева Н.Т. Сколько шагов в день делает первоклассник? // Физкультура в школе. — 1966. — № 3. — С. 5.
9. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Величенко В.К. и др. Двигательная активность — важное условие ЗОЖ // Теория и практика физ. культуры. — 1990. — № 1. — С. 14-22.
10. Назаров П.А. Прогноз некоторых затрат времени студенческой молодежью к 2000 году // Теория и практика физ. культуры. — 1977. — № 11. — С. 59-62.
11. Сидоренко Г.И., Румянцев Г.И., Новиков С.М. Актуальные проблемы изучения воздействия факторов окружающей среды на здоровье населения // Гигиена и санитария. — 1998. — № 4. — С. 3-8.
12. Соколов Е.И. Эмоции, гормоны и атеросклероз. — М.: Наука, 1991.
13. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991.
14. Зиллов В.Г. Методологические основания здоровья. В сб.: Совещ. по филос. пробл. совр. мед. — М., 1998. — С. 32-36.
15. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. — М., 1976.

## INVESTIGATION OF MOOD, ACTIVITY AND STATE OF HEALTH AMONG SCHOOLBOYS TRAINED BY ADDITIONAL EDUCATIONAL PROGRAMM BASED ON RUSSIAN MARTIAL ART

A.A. Schevkunov

*Ecological Faculty, Russian Peoples' Friendship University,  
Podolskoye shosse, 8/5, 113093, Moscow, Russia*

The article describes investigations of mental and physiological profile of schoolchildren. These children were trained using basic elements of Russian martial art. Test of mood, activity and static of health "SAN" can help to find out early stages of derangements among children.