

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫБОРА СРЕДСТВ И СПОСОБОВ РЕЛАКСАЦИИ УЧАЩИМИСЯ МБОУ-ЛИЦЕЙ № 32 ГОРОДА БЕЛГОРОДА И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ГОРОДА БЕЛГОРОДА

Кривошей Д.Д., Пашнева Д.А.

г. Белгород, МБОУ – лицей № 32

Научный руководитель: Шиловских К.В., г. Белгород, МБОУ – лицей № 32

Цель исследования: Выявить различия в выборе средств релаксации и отдыха на стадиях обучения в средней школе и колледже.

Задача исследования: Исследовать факторы, влияющие на выбор средств релаксации и отдыха различными группами учащихся, выявить различия в этом выборе, определить наиболее перспективные и обобщающиеся.

Тестирование курсантов ОГАОУ СПО «Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурцева»

В анкетировании приняли участие 22 курсанта: 6 юношей и 16 девушек в возрасте 15-16 лет.

На первый вопрос: «Является ли сохранение и укрепление здоровья важным в дальнейшей Вашей жизни?» положительно ответили 22 человека.

Как мы видим из ответов на первый вопрос нашего анкетирования, все курсанты, поступившие в этом году на первый курса «Правоохранительная деятельность» полностью осознают значимость сохранения и укрепления своего здоровья в дальнейшей жизни. Однако, вполне возможно, эти ответы связаны с будущей профессией курсантов.

На второй вопрос: «Быстро ли Вы утомляетесь?» курсанты ответили:

1. Да, даже при небольших нагрузках – 1 человек.
2. Нет, лишь при длительных и значительных нагрузках – 16 человек.
3. Практически никогда – 5 человек.
4. Затрудняюсь ответить – 0 человек.

Сразу бы хотелось отметить то, что этот вопрос не поверг курсантов в шок и нерешительность, ни один из респондентов не отметил графу «Затрудняюсь ответить». Хотя и большинство курсантов (72,7%) ответили, что они практически не испытывают усталости даже при длительных и значительных нагрузках, все же один из опрошенных указал на то, что он утомляется даже при небольших нагрузках, а 22,7% указали на то, что они практически никогда

не утомляются во время занятий и подготовки к ним.

На третий вопрос: «Какими средствами от утомления Вы пользуетесь?»

(Можно было выбрать три пункта)) были выявлены следующие ответы:

1. Физические упражнения – 12 человек.
2. Прогулки – 20 человек.
3. Массаж и самомассаж – 3 человека.
4. Парная или сауна – 0 человек.
5. Разгрузочная диета, голодание – 1 человек.
6. Закаливающие процедуры – 2 человека.
7. Прогревание – 0 человек.
8. Тренажеры – 5 человек.
9. Лекарственные препараты – 2 человека.
10. Нетрадиционные методы (йога, психотропные вещества) – 1 человек.
11. Снотворные и успокоительные средства – 2 человека.
12. Возбуждающие средства – 0 человек.
13. Никакими из этих средств не пользуюсь – 0 человек.

В ответах на третий вопрос: «Какими средствами от утомления Вы пользуетесь?», прогулки на свежем воздухе выбрали 90,9% анкетированных курсантов. Это, на наш взгляд, произошло потому, что именно этот способ наиболее удобный для них. Он занимает время прибытия и убытия на учебу в колледж. Вторым способом по лидерству у курсантов стали физические упражнения, этот способ выбрали 54,5% респондентов. В этом случае стоит отметить, что занятия физической подготовкой в правоохранительном колледже проходят в узкоспециализированном направлении, осуществляется подготовка именно будущих сотрудников МВД. К этому же выводу можно привести и курсантов, которые выбрали для себя занятия в тренажерном зале, как средство отдыха от учебной занятости – 22,7%. Но даже в таком учебном заведении есть учащиеся, которые прибегают к экзотическим способам снятия усталости, таким как массаж и самомассаж – 13,6%; лекарственные препараты, снотворные и успокоительные средства, закаливающие процедуры – по 9,1% соответственно; 4,5% выбрали для снятия

усталости разгрузочные диеты и голодание, и нетрадиционные методы.

Затем мы задались вопросом выделить те средства релаксации, в которых сходятся мнения курсантов и в чем они расходятся.

Показательно, что физические упражнения, прогулки, виды массажа, закаливающие процедуры и тренажеры выбрали лишь те курсанты, которые испытывают усталость лишь при длительных и значительных нагрузках и те, кто их не испытывает вовсе.

Разгрузочные диеты и голодание используют только те курсанты, которые испытывают усталость при длительных и значительных нагрузках.

Также они используют лекарственные средства и снотворные и успокоительные средства, как их используют и те, кто испытывает усталость даже при небольших нагрузках.

Использование нетрадиционных медицинских средств происходило только в группе, которая испытывала усталость даже при небольших нагрузках.

Тестирование учащихся МБОУ – лицей № 32 города Белгорода

В анкетировании приняли участие 24 учащихся: 11 юношей и 14 девушек в возрасте 15-16 лет.

На первый вопрос: «Является ли сохранение и укрепление здоровья важным в дальнейшей Вашей жизни?» положительно ответили 23 человека (95,8%), один из анкетированных учеников выбрал третий пункт: «Затрудняюсь ответить», что составляет 4,1% от всей группы.

Как мы видим из ответов на первый вопрос нашего анкетирования, практически все школьники, перешедшие в этом году в 10 класс, полностью осознают значимость сохранения и укрепления своего здоровья в дальнейшей жизни. Однако, даже наличие одного ответа: «Затрудняюсь ответить», говорит о том, что есть необходимость повышения уровня образовательной программы по агитации здорового образа жизни.

На второй вопрос: «Быстро ли Вы утомляетесь?» школьники ответили:

1. Да, даже при небольших нагрузках – 3 человека.

2. Нет, лишь при длительных и значительных нагрузках – 16 человек.

3. Практически никогда – 3 человека.

4. Затрудняюсь ответить – 2 человека.

В ответах на второй вопрос 100%-ого показателя мы уже не наблюдаем. Так и должно было быть. Каждый человек подготовлен к учебной деятельности совершенно иначе от другого человека. Но в этой категории респондентов произошел разрыв между от-

ветами. Лишь 66,6% респондентов отметили графу: «Нет, лишь при длительных и значительных нагрузках». Практически не устают не более 12,5%, так же как и тех, кто устают даже при небольших нагрузках. Также, среди школьников существует 8,3%, которые не смогли оценить собственную утомляемость.

На третий вопрос: «Какими средствами от утомления Вы пользуетесь?»

(Можно было выбрать три пункта)) были выявлены следующие ответы:

1. Физические упражнения – 14 человек.

2. Прогулки – 16 человек.

3. Массаж и самомассаж – 7 человек.

4. Парная или сауна – 3 человека.

5. Разгрузочная диета, голодание – 2 человека.

6. Закаливающие процедуры – 3 человека.

7. Прогревание – 3 человека.

8. Тренажеры – 9 человек.

9. Лекарственные препараты – 0 человек

10. Нетрадиционные методы (йога, психотропные вещества) – 1 человек.

11. Снотворные и успокоительные средства – 2 человека.

12. Возбуждающие средства – 1 человек.

13. Никакими из этих средств не пользуюсь – 2 человека.

В ответах на третий вопрос: «Какими средствами от утомления Вы пользуетесь?», прогулки на свежем воздухе выбрали 66,6% анкетированных школьников. Это, на наш взгляд, произошло потому, что именно этот способ наиболее удобный для них. Он занимает время прибытия и убытия на учебу в школу. Вторым способом по лидерству у школьников стали физические упражнения, этот способ выбрали 58,3% респондентов. В этом случае стоит отметить, почему именно этот выбор был осуществлен учащимися, ведь именно в школе существует три обязательных урока физической культуры в неделю, которые помогают ученикам физически отдыхать от умственного переутомления. На третье место среди школьников вышла графа «Тренажеры», которую выбрали 37,5% респондентов. Наличие в лицее своего тренажерного зала определяет выбор учащихся. Далее по убывающей идут: «Массаж или самомассаж» – 29,6%; «Парная или сауна», «Закаливающие процедуры», «Прогревание» – по 12,5%; «Разгрузочная диета и голодание», «Снотворные и успокоительные средства», а также «Никакими из этих средств не пользуюсь» – по 8,3%; «Нетрадиционные методы» и «Возбуждающие средства» по 4,1%; лекарственными средствами не пользуется ни один из учащихся, которые проходили анкетирование.

Также как и в случае с курсантами, мы выделили те средства релаксации, в ко-

торых сходятся мнения различных групп школьников и в чем они расходятся.

Общими средствами для всех групп стали физические упражнения, прогулки и тренажеры.

Используют массаж и закаливающие процедуры только те, кто практически никогда не испытывает усталости и те, кто испытывает ее лишь при длительных и значительных нагрузках.

А вот снотворные и успокоительные средства используют группы респондентов, которые устают даже при незначительных и при длительных и значительных нагрузках.

Отдельно можно вынести графу: «Никакими из этих средств не пользуюсь». Она появилась в группе, которая испытывает усталость лишь при длительных и значительных нагрузках.

А вот нетрадиционные медицинские средства стали актуальными только в группе, которая испытывала усталость даже при небольших нагрузках.

Анализ 1 вопроса: «Является ли сохранение и укрепление здоровья важным в дальнейшей Вашей жизни»

Начать анализ необходимо с первого вопроса, в котором респонденты двух учебных заведений отвечали на вопрос: «Является ли сохранение и укрепление здоровья важным в дальнейшей Вашей жизни».

Как нам стало известно, курсанты правоохранительного колледжа ответили на этот вопрос все положительно. В ходе беседы по окончании анкетирования, нам удалось выяснить одно важное обстоятельство, повлиявшее на выбор данного ответа, а именно то, что выбор будущей профессии у курсантов колледжа был осознанным и более того, к нему обстоятельно и планомерно готовились на протяжении достаточно длительного времени. Служба в правоохранительных органах подразумевает наличие 100% состояния здоровья и поддержание его на должном уровне, на всем протяжении жизни.

А вот у учащихся 10-х классов лица мотивация несколько иная. В ходе анкетирования нами было выявлено, что существуют учащиеся, которым сложно ответить на данный вопрос. 95,8% респондентов ответили положительно, а 4,1% выбрали ответ: «Затрудняюсь ответить». На наш взгляд, учащиеся 10-х классов еще не поставили перед собой четкой цели выбора профессии, что и сказалось на ответах. Однако, пути решения данного обстоятельства кроются, на наш взгляд, в уровне образовательной программы в области физической культуры и здорового образа жизни, а также в недо-

статках агитационных средств по повышению уровня своего здоровья.

В итоге мы получили практически одинаковые показатели, за исключением 4,1% среди анкетированных школьников.

Анализ 2 вопроса: «Быстро ли Вы утомляетесь»

Во втором вопросе мы уже не видим одинаковых показателей. На предложенное разделение учащиеся и курсанты ответили совершенно разное.

Устающие при небольших нагрузках: 12,5% учащихся и 4,5% курсантов.

Лишь при длительных и значительных нагрузках: 66,6% и 72,7% соответственно.

Практически никогда: 12,5% и 22,7% соответственно.

Затрудняюсь ответить: 8,3% и 0 соответственно.

Такая разница, на наш взгляд, кроется также в выборе профессии. Выбирая будущую профессию в МВД, курсанты осознанно стремятся к самосовершенствованию, многие из поступавших в колледж завалили сдачу нормативов по физической культуре, и хотя имели средний балл «5», не смогли поступить в это учебное заведение. Несомненно, здесь необходимо учитывать не только умственные способности, физическое воспитание, но и ряд принципов педагогики и психологии.

Положительная разница в пользу курсантов показывает нам, что, даже находясь в одном возрасте со школьниками, мировоззрение у наших респондентов качественно разнится. У школьников 10-х классов еще не определена цель, стремление к выбору будущей профессии у них еще размыто, находится в начальной стадии.

Анализ 3 вопроса: «Какими средствами от утомления Вы пользуетесь»

По нашим предварительным предположениям, данные этого вопроса должны были бы совпадать. Как оказалось на практике, в ответах наших респондентов тоже произошли различия.

В выборе 1 ответа: разница не так заметна, у курсантов 54,5% и 58,3% у лицейстов соответственно. 3,8% можно отнести к различным группам здоровья у анкетированных. Если в колледже у курсантов основная группа здоровья, то у лицейстов деление происходит на три группы: основная, подготовительная и специальная медицинская.

В ответах на второй вопрос разница уже более существенна: у курсантов 90,9% и 66,6% у лицейстов. Соответственно, количество курсантов, выбирающих в качестве отдыха прогулку, разнится от школьников

на 36,3%. Это обусловлено выбором курсантов. Они проживают в разных концах города и многие из них совершают пешие прогулки на учебу и после нее, когда как школьники проживают рядом со школой, и им нет необходимости идти большие расстояния пешком на учебу. Но и выбор 66,6% респондентов из числа школьников показывает, что этот вид отдыха до и после учебы популярен.

Массаж и самомассаж более популярен в лицейской среде. 29,6% лицеистов выбирают его, тогда как 13,6% курсантов предпочитают этот вид релаксации. Разница в 16% подразумевает под собой только одно объяснение, большинство школьников проживают вместе с родителями, которые и могут выполнять элементы массажа, тогда как курсанты, основная масса которых приехала учиться из области, проживают на съемном жилье или в общежитии, что делает массаж практически невозможным.

Парную и сауну также считают более предпочтительней лицеисты, 12,5% и 0% у курсантов соответственно. Мы считаем, что это также произошло по тем же причинам, как и в предыдущем ответе.

Разгрузочные диеты и голодание используют в своем рационе средств восстановления 8,3% школьников и 4,5% лицеистов. На наш взгляд, это связано с различной физической подготовленностью наших респондентов. Курсанты более физически крепки, что и не вызывает у них желания поддерживать физическую форму средствами диет и голодания, что достаточно наглядно показывают наши опросы среди школьников.

Закаливающие процедуры также более предпочтительнее у лицеистов, 12,5% и 9,1% у курсантов соответственно. Но в данном вопросе разница минимальна. На наш взгляд, это произошло из-за того, что курсанты, будучи еще в прошлом году школьниками, занимались физической культурой по школьным программам, где есть место для таких процедур.

Выбор ответов в прогревании также показал, что этот показатель лучше у лицеистов, тогда как курсанты не выбрали данный вид отдыха совсем. На наш взгляд, ответ на эту разницу кроется также в месте жительства и условий для выполнения данного вида отдыха.

Выбор вида отдыха, такой как тренажерный зал, также показал лучшие результаты у школьников, 37,5% и 22,7% соответственно. Здесь мы можем констатировать возможность школьников заниматься в тренажерном зале школы совершенно бесплатно, в урочное и внеурочное время, тогда как курсанты не могут себе этого позволить.

А вот в выборе форм и средств релаксации такого вида, как использование лекарственных средств, лидируют курсанты. 9,1% опрошенных первокурсников выбрали этот вид отдыха, тогда как ни один из опрошенных школьников не указал на этот вид. Это можно объяснить тем, что многие курсанты, будучи абитуриентами, переживали волнения и достаточно много времени уделяли подготовке своих знаний для поступления в правоохранительный колледж, тогда как ученики лицея спокойно перешли в следующий класс.

Использование нетрадиционных методов практически одинаково среди наших респондентов. В анонимном опросе мы выяснили, что 4,5% курсантов и 4,1% лицеистов использовали в основном элементы йоги, и ни один из них не сказал, что использовал какие-либо психотропные вещества. По нашему мнению, после анкетирования и опроса, процент занимающихся йогой мог быть и выше, но многие интервьюируемые мотивировали свое нежелание заниматься ею только одной причиной, не умением.

Снотворные и успокоительные средства также оказались практически в одинаковом показателе как у курсантов (9,1%), так и у лицеистов (8,3%). Использование таких средств релаксации, на наш взгляд, применимо только в период подготовки к каким-либо событиям, которые вызывают тревогу и состояние страха, что и подтвердилось в ходе нашего опроса после анкетирования.

А вот в выборе таких средств, как возбуждающие, процентное соотношение в пользу лицеистов, 4,1% против 0% у курсантов. Объяснение данного выбора, после опроса, показало нам то, что этим средством релаксации и восстановления пользуются только спортсмены, которые обучаются в лицее.

И в последнем вопросе также держит пальму первенства лицей. Не пользуются никакими средствами из приведенных в вопроснике, 8,3% лицеистов и 0% курсантов.

Список литературы

1. Артемов А.Б., Качурин А.И., Кремнева И.Г. Организация физического воспитания в МИИТе. Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 20-22.
2. Беляева А.В., Кривошапов М.В. Проблемы повышения двигательной активности у студентов. Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Матер. Всерос. научн.-практич. конф., посвящ. 75-летию ВНИИФК, 15-16 декабря 2008 г. ВНИИФК. – М., 2008. – С. 212-214.
3. Ванькова А., Кожевникова Л. Процесс релаксации студентов на занятиях по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 31-33.
4. Виленский М.Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работоспособности. Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 5. – С. 46-47.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие. – М.: МНЭПУ, 1995. – 158 с.
6. Гончарук С.В. Социальный аспект формирования санитарно-гигиенической культуры студенческой молодежи. Дис. – Белгород, 2000. – 169 с.