

3. Показано влияние, на формирование токсической нагрузки у беременных женщин, факторов внешней среды и дополнительным источником поступления свинца в жильё является проживание вблизи автомагистралей и зон промышленных предприятий, работав промышленности (каждая пятая беременная подвержена экспозиции факторов производственной среды), но и факторов образа жизни, таких как, табакокурение (каждая шестая женщина курит во время беременности).

4. В дальнейшем планируется изучение влияния других факторов образа жизни на накопление и выведение свинца из организма беременных женщин.

Список литературы:

1. Государственный доклад: «Региональные особенности состояния санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области в 2018 году (по материалам Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области в 2018 году»)» [электронный ресурс] // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области. <http://www.66.rospotrebnadzor.ru>

2. Киселева Л.Г. Задержка развития плода при табакокурении матерей / Г.Н. Чумакова, А.Г. Соловьев, О.А. Харькова, Е.М. Грызунова, А.А. Макарова // Неонатология: новости, мнения, обучение. - 2017. - № 3. - С. 89-96.

3. Привалова Л.И. Свинец в среде обитания как фактор риска для здоровья населения / Л.И. Привалова, Б.А. Кацнельсон, В.Б. Гурвич, О.Л. Малых, С.А. Воронин, А.П. Маршалкин, А.А. Кошелева, А.В. Поровица // Российский химический журнал. – 2004. - Т.48. № 2.-С.87-93

УДК 61:613.95

**Гейлер М.Е., Хусаинов Р.Э., Бабикова А.С.
КВЕСТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Geyler M.E., Husainov R.E., Babikova A.S.
QUEST AS AN EFFECTIVE FORM OF INCREASING MOTOR ACTIVITY**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: rashidh96@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы низкой двигательной активности и формирование мотивации у детей к повышению уровня двигательной активности. Достижение положительного результата возможно только развитием устойчивых навыков оценки собственной двигательной активности. Формирование навыка и мотивации к активному выполнению заданий у участников реализуется благодаря игровой форме в виде квеста.

Annotation. The article considers the issues of low motor activity and the formation of motivation in children to increase the level of motor activity. Achieving a positive result is possible only by developing sustainable skills for assessing one's own motor activity. The game form in the form of a quest realizes the formation of skill and motivation to actively complete tasks for participants.

Ключевые слова: квест, двигательная активность, формирование мотивации, индекс массы тела, пульс.

Key words: quest, motor activity, motivation formation, body mass index, pulse.

Введение

Одной из основных проблем в образе жизни детей является низкая двигательная активность, повышенная энергетическая ценность рациона, увеличение экранного времени. Оптимальным уровнем двигательной активности в возрасте 15-17 лет, по рекомендациям ВОЗ, является 60 минут в день [1]. Этому критерию соответствует менее 10% девочек и 10-15% мальчиков в возрасте 15-лет по России. Умственное развитие ребенка зависит от его двигательной активности, и чем разнообразнее двигательная активность, тем выше уровень психофизического развития в целом [2]. Известно, что у учеников, занимавшихся спортом, функциональное состояние кардиореспираторной системы и общий уровень соматического здоровья были лучше, чем у их сверстников, не занимавшихся физической нагрузкой. Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводит к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности [3]. Двигательная активность включает в себя выполнение ряда физических упражнений, а эффективность зависит от правильной техники выполнения [4]. Важно осуществлять самоконтроль за самочувствием и пульсом для регуляции уровня, интенсивности двигательной активности. Для повышения двигательной активности был выбран квест, как методика воспитания детей. Квест – это игровая форма, позитивно воспринимаемая молодёжью, направленная на получение новых знаний посредством преодоления трудностей, для достижения конкретной цели, поставленной в начале игры [5].

Цель исследования – Привлечение внимания к проблеме двигательной активности и формирование мотивации у детей к повышению уровня двигательной активности.

Задачи:

1. Сформировать навык оценки индекса массы тела.

2. Оценить собственный уровень двигательной активности.

3. Повысить уровень информированности детей о пульсе и собственной работоспособности.

4. Приобрести знания о пользе двигательной активности.

Материалы и методы исследования

Разработанный квест для учащихся 7-8 классов состоит из трех станций, заключительной групповой разминки и награждения за достижения команды. Перед началом квеста, участники делятся на команды. С каждой командой работает куратор, который помогает участникам в решении задач. Первая станция «Индекс массы тела» включает в себя информирование об индексе массы тела, подсчет собственного индекса, его оценка и закрепление навыка в форме оценки иллюстраций. Вторая станция «Пульс» включает в себя информирование о пульсе, факторах, которые на него влияют и методе измерения собственного пульса [6]. Практическая часть включает в себя пробу с нагрузкой [7]. Третья станция «Двигательная активность» включает в себя опрос из 5 вопросов для оценки собственного уровня двигательной активности, информирования о важности двигательной активности в повседневной жизни [8]. Практическая часть состоит из контроля за правильностью выполнения базовых упражнений таких, как приседание, отжимание и наклоны. На каждой станции участники квеста заполняют индивидуальные бланки. После прохождения трех станций участники собираются куратором, проводятся консультации в малых группах для последующих индивидуальных рекомендаций на основании бланков.

Заключительной частью квеста является общая музыкальная разминка, в которой участвуют все команды. Продолжительность квеста составляет 40 минут. Оценка эффективности проводилась по результатам анонимного анкетирования всех участников квеста. Анкета содержала вопросы о предмете квеста и об отношении к квесту.

Квест опробован на двух школах города Екатеринбурга, на учениках 7-8 классов, среди 53 человек.

Результаты исследования и их обсуждение

Избыточная масса тела актуальная проблема в Российской Федерации среди подростков. Большинство (83%) участников научились оценивать собственный индекс массы тела. Данный навык позволит вносить изменения в образ жизни для корректировки собственной массы тела.

Половина (50,9%) участников до проведения квеста знали о понятии «пульс». Имеющиеся знания позволяют контролировать самочувствие в процессе физических нагрузок и оценивать собственный уровень двигательной активности. У большинства участников (94,3 %) самостоятельно получилось посчитать собственный пульс.

Выводы:

1. Большинство (86,8%) участников хорошо восприняли квест как форму получения новых знаний и научились самостоятельно оценивать собственное здоровье.

2. Квест позволил реализовать принцип позитивной профилактики, так как у участников присутствовала мотивация к активному выполнению заданий.

3. Рекомендуются проводить профилактические занятия в формате квеста среди детей 7-8 классов, как модель ведения классного часа или урока физической культуры.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. 2010.

2. Судаков, К.В. Нормальная физиология: учебник / К.В. Судакова – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2012. – 880 с.

3. Бутяева В.В., Беликова Е.А., Омельченко О.Л. Адаптационные возможности организма учащихся в зависимости от их физической нагрузки // Здоровье и образование в XXI веке.– 2012.– №1.

4. Белова О.А. Диагностика и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у младших школьников // Здоровье и образование в XXI веке.– 2012.– №1.

5. Левочкина Наталья Алексеевна Молодежный квест как средство воспитания и культурного общения // RussianJournalofEducationandPsychology.– 2016.– №9 (65).

6. План исследования больного в терапевтической клинике. Схема истории болезни с кратким изложением методик выполнения навыков и интерпретацией анализов: Учебно-методическое пособие для студентов стоматологического, медико-профилактического и педиатрического факультетов. / Под ред. д.м.н. О.М. Хромцовой. – Екатеринбург: УГМУ, 2014. – 83 с.

7. Восстановительная медицина: учебник / под ред. В. А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 304 с.

8. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey [Электронный ресурс]. - World Health Organization. - URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey> (дата обращения: 12.09.2019).

УДК 614.4

Городничева А.В., Хачатурова Н.Л.
САНИТАРНО–ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ

Кафедра гигиены и экологии