

<https://library.mededtech.ru/rest/documents/Cardiovascular-prof-2017/> (дата обращения: 24.12. 2019).

4. Cluster strategy [Электронный ресурс]: Noncommunicable diseases and mental health 2008 – 2013. 2009. URL: http://whqlibdoc.who.int/hq/2010/WHO_NMH_2009.2_eng.pdf?ua=1. 18.08.2010 (дата обращения: 24.12. 2019).

5. Forouzanfar M. H. M. H. Burden of Disease 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015 / Forouzanfar, Afshin A., Alexander L. T., Anderson H. R. Global et al. // Lancet — 2016. — № 388(10053). — С. 1659-1724.

УДК 613.71

**Устинова Д.В., Хачатурова Н.Л.
ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

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

**Ustinova D.V., Khachaturova N.L.
VALUATION OF THE MOTOR ACTIVITY AND MOTIVATION OF HIGH
SCHOOL STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION**

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

E-mail: ustinova-d@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется двигательная активность старшеклассников города Екатеринбурга и их мотивация к занятиям физической культурой в школе. Суточная двигательная активность старшеклассников, принявших участие в исследовании, недостаточна относительно принятых возрастных норм (как по количеству локомоций, так и по времени). Опрос показал нейтральное отношение школьников к урокам физкультуры (занятия физкультурой на их общее состояние и работоспособность никак не влияют и основной целью является только получение оценок). Разработаны профилактические меры, направленные на повышение двигательной активности современных школьников и предупреждение отклонений в состоянии их здоровья.

Annotation. The article analyzes the motor activity of high school students in the city Yekaterinburg and their motivation for physical education at school. The daily motor activity of high school students who took part in the study is insufficient relative to the accepted age norms (both in terms of the number of locomotion and time). The survey showed a neutral attitude of pupils to physical education lessons (physical education classes do not affect their general condition and performance and the main goal is only to obtain grades). Preventive measures have been developed and aimed at increasing the motor activity of modern pupils and preventing deviations in their health.

Ключевые слова: двигательная активность, школьники, мотивация, физическая культура.

Key words: physical activity, school students, motivation, physical education.

Введение

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляются также в снижении сопротивляемости молодого организма инфекционным заболеваниям, нарушении осанки, недостаточности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, апитание с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению. Решающая роль в борьбе с гипокинезией принадлежит физической культуре, спорту. В последнее время все большее значение стал приобретать мотивационный фактор. Управляя мотивацией школьника можно развить его интерес к занятиям физической культурой и спортом и тем самым встать на путь повышения двигательной активности [1,2].

Цель исследования – определить двигательную активность и основные формы мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой.

Материалы и методы исследования

Для исследования двигательной активности и мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой был разработан опросник из 22 вопросов и проведен online опрос школьников с 9-11 класс при помощи облачного сервиса «GoogleForms». Опрос проводился в период с 23 ноября по 13 декабря 2019 года. В тестировании приняли участие 143 школьника из 12 школ города Екатеринбурга (МАОУ гимназия №9, МАОУ Гимназия № 13, МАОУ Лицей № 180 Полифорум, МАОУ Лицей № 110 имени Л.К. Гришиной, МАОУ

Гимназия № 144, МБОУ гимназия № 5, МБОУ СОШ № 75, МАОУ Гимназия №35, МАОУ СОШ № 208 с углубленным изучением отдельных предметов, МАОУ СОШ № 184, МАОУ СОШ №2, СУНЦ УрФУ). При этом 36% ответивших ученики 9 класса, 13% - ученики 10 класса и 51% - ученики 11 класса.

Результаты исследования и их обсуждение

В соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 "О введении третьего часа физической культуры" в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации у старшеклассников должно быть не менее трех уроков физической культуры в неделю. Это подтверждает 78,6% опрошенных школьников, 17,6% утверждают, что урок физкультуры проводится два раза в неделю, а 3,8% - 1 раз в неделю.

Результаты ответов на вопрос «Сколько раз в год проводятся внеурочные массовые спортивно-оздоровительные мероприятия (игры на открытом воздухе, соревнования, походы, дни здоровья, физкультурные праздники и др.)» свидетельствуют о том, что школы в основном активно участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях города Екатеринбурга.

Двигательный режим школьника складывается из утренней зарядки, физкультминутки на уроках, уроков физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях школы и в других учреждениях. В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 общего времени (за вычетом времени сна) [3]. Однако результаты опроса показывают, что реальное время двигательной активности меньше требуемого.

Большинство старшеклассников отмечают, что в их школах не проводится утренняя зарядка (84,7%) и динамические паузы (физкультминутка) в структуре каждого урока (95,8%).

Анализ ответов школьников на вопрос «Посещаете ли вы уроки физической культуры» показывает, что 36,8% старшеклассников всегда посещают данные уроки с удовольствием, 45,8% - посещают, но без желания, 5,6% имеют справки об освобождении от уроков и 11,8% учеников прогуливают; 56,9% школьников пропускают занятия физкультуры по болезни. Среди других причин пропуска ученики отмечают, что у них не хватает времени из-за подготовки к ЕГЭ и ОГЭ (75,8%), им не нравится учитель (20,7%) или они стесняются одноклассников (3,5%).

В настоящее время в виду широкого распространения цифровых технологий многие школьники носят смарт-часы, фитнес браслет или смартфоны, приложения в которых позволяют отслеживать суточную активность (количество шагов). Собранные данные о среднем количестве шагов школьников в день, отраженные в таблице 1, мы сравнили с рекомендуемыми возрастными нормами по А.Г. Сухареву.

Таблица 1
Распределение школьников по суточной двигательной активности, %

Число шагов в сутки	5 000	10 000	15 000	20 000	25 000	30 000
девушки и юноши	26,4	47,2	19,4	5,6	1,4	0
девушки	27,8	51,9	16,7	2,8	0,9	0
юноши	7,4	11,1	9,3	4,6	0,9	0

Только пять человек, участвовавших в опросе, выполняют суточную норму двигательной активности для их возраста. Остальные участники исследования не выполняют рекомендованную возрастную норму двигательной активности, причем некоторые – очень сильно. Важно отметить, что несмотря на недостаточную двигательную активность более половины опрошенных (54,2%) занимаются спортом/танцами дополнительно, а 27,5% старшеклассников участвуют в спортивной жизни школы после уроков.

Вторая часть вопросов анкеты была связана с оценкой мотивации старшеклассников к занятиям физкультурой. Половина опрошенных школьников считают, что занятия физкультурой на их общее состояние и работоспособность никак не влияет, 11% - влияет отрицательно и только 39% отметили, что влияет положительно. Такой относительно низкий статус уроков физкультуры в школе может быть связан с недостаточным разнообразием форм проведения занятий (60%), отсутствием персонального подхода учителя (29%) и неблагоприятной внешней обстановкой (26%).

Отметим основные причины посещения занятий физкультуры школьниками: на первом месте (58,8%) стоит цель получить оценки для аттестации. На втором месте (42%) – интересное времяпрепровождение. На третьем месте (38,2%) – повышение работоспособности и снятие умственного напряжения и на четвертом (26,7%) – оптимизирование своего веса и улучшение фигуры. 23,7% посещают занятия для укрепления здоровья и профилактики заболеваний и только 9,9% старшеклассников хотят добиться спортивных успехов.

Школьникам также предлагалось отдельно оценить роль учителя в мотивации к занятиям физкультуры. 26,7% ребят считают, что учитель мотивирует их положительно, 13,7% - мотивирует отрицательно и 59,5% - учитель никак не влияет на мотивацию к занятиям. Эти данные свидетельствуют о необходимости системной работы над мотивацией школьников со стороны учителя.

Распределение школьников по ответам на вопрос: «Что может повысить мотивацию к посещению уроков физической культуры в школе?» (рис. 1).



Рис. 1. Факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой

Выводы:

1. Двигательная активность старшеклассников города Екатеринбурга, принявших участие в исследовании, недостаточна относительно принятых возрастных норм как по количеству локомоций, так и по времени.

2. Опрос показал нейтральное отношение школьников к урокам физкультуры: занятия физкультурой на их общее состояние и работоспособность, по их мнению, никак не влияют и основной целью является только получение оценок.

3. В школах города Екатеринбурга мало уделяют времени для утренней зарядки и совсем отсутствуют физкультминутки в ходе уроков.

4. Школы в основном активно участвуют в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях города Екатеринбурга.

5. Настоятельной необходимостью является разработка и внедрение профилактических мер, направленных на повышение двигательной активности современных школьников и предупреждение отклонений в состоянии их здоровья. Для этого организаторам учебного процесса в школах нужно стремиться к повышению двигательной активности, например, за счет обязательного введения утренней зарядки и физкультминуток, которые должны включать упражнения на все основные группы мышц. Ежедневное использование упражнений позволит выработать привычку к нагрузкам и потребность движений.

6. Повышения двигательной активности школьников также следует достигать через мотивированную потребность в занятиях физической культурой. Следовательно, уроки физкультуры должны стать более разнообразными и интересными для ребят, с включением индивидуального подхода к каждому ученику. Помимо уроков физкультуры можно использовать внеклассные мероприятия, например, межшкольные соревнования и конкурсы, походы, игры на свежем воздухе, которые помогают снять усталость от

школьных занятий, насыщают организм кислородом, повышают его жизнеспособность.

Список литературы:

1. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. В.Р. Кучмы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 560 с.
2. Ерменова Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников // Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7 – С.18-20.
3. Литовко И. В. Оценка двигательной активности школьников // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – С. 117-125.

УДК 613.7

Фазылова А.В., Анкудинова А.В.

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ И ВЛИЯНИЯ ОТКАЗА ОТ
КОФЕИН-СОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ**

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация

Fazylova A.V., Ankudinova A.V.

**ESTIMATION OF STUDENTS 'SLEEP QUALITY AND INFLUENCE OF
REFUSAL FROM COFFEE CONTAINING DRINKS**

Department of hygiene and ecology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: fazylova.anastasiya@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты проведенного исследования по оценке качества сна, влияние сна на эффективность осуществления трудовой деятельности у студентов ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, а также влияния отказа от кофеин-содержащих напитков на качество сна. Установлено: 83% респондентов спят менее 7 часов в сутки; у 16% сон поверхностный; сновидения видят всегда и запоминают только 18%; на 8-10 баллов оценили сон менее одной трети. Таким образом, качество сна среди студентов нашего вуза, включенных в исследование, можно оценить, как низкое. Было показано, что отказ о кофеин-содержащих напитков даже на короткий промежуток времени позволяет улучшать показатели качества сна, работоспособности и концентрации внимания до 8, 7,8, 7,9 баллов, соответственно.

Annotation. The article discusses the results of quality studies in students of Ural State Medical University and the impact of the use of caffeinated drinks on it. Found: 83% of respondents sleep less than 7 hours a day; 16% have a superficial sleep;