

## Занятость спортом и уровень двигательной активности учащихся

<sup>1</sup>Р. Т. КАМИЛОВА, <sup>2</sup>З. Ф. МАВЛЯНОВА, <sup>1</sup>Б. Э. АБДУСАМАТОВА, <sup>1</sup>Л. И. ИСАКОВА

<sup>1</sup>Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профзаболеваний  
Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан

<sup>2</sup>Самаркандский Государственный медицинский институт  
Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан,  
Самарканд, Узбекистан

### Сведения об авторах:

Камилова Роза Толановна – заместитель директора по научной работе, зав. лабораторией гигиены детей и подростков НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз, проф., д.м.н.

Абдусаматова Барно Эркиновна – младший научный сотрудник лаборатории гигиены детей и подростков НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз

Мавлянова Зилола Фархадовна – декан факультета усовершенствования врачей, зав. кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины Самаркандского государственного медицинского института Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, доцент, к.м.н.

Исакова Лола Исаковна – старший научный сотрудник-соискатель НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз

## Sport employment and the level of the physical activity of the students

<sup>1</sup>R. T. KAMILOVA, <sup>2</sup>Z. F. MAVLYANOVA, <sup>1</sup>B. E. ABDUSAMATOVA, <sup>1</sup>L. I. ISAKOVA

<sup>1</sup>Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan,  
Tashkent, Uzbekistan

<sup>2</sup>Samarkand State Medical Institute of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan,  
Samarkand, Uzbekistan

### Information about the authors:

Roza Kamilova – M.D., D.Sc. (Medicine), Prof., Deputy Director for Science, Head of the Laboratory of Hygiene of Children and Adolescents of the Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan

Barno Abdusamatova – Junior Researcher of the Laboratory of Hygiene of Children and Adolescents of the Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan

Zilola Mavlyanova – M.D., Ph.D. (Medicine), Associate Prof., Dean of the Faculty of Advanced Medical, Head of the Department of Medical Rehabilitation and Sports Medicine of the Samarkand State Medical Institute of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan

Lola Isakova – Senior Fellow-Competitor of the Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases of the Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan

**Цель исследования:** определить структуру и уровень двигательной активности детей, занимающихся и не занимающихся спортом. **Материалы и методы:** обследованию подлежали учащиеся от 7 до 18 лет (средний возраст  $14 \pm 0,25$ ), обучающиеся в общеобразовательной школе, академическом лицее и профессионально-техническом лицее г. Ташкента. Для выявления видов спорта, которыми занимаются и хотели бы заниматься учащиеся, методом анкетного опроса проведены социологические исследования среди 514 детей, в т.ч. 237 девочек и 277 мальчиков. Для определения уровня двигательной активности проведен анализ хронометражных карт, заполненных учащимися (по 8-9 человек каждого возраста и пола). Все обследованные дети были разделены на 2-е группы: 1-ая группа – учащиеся, занимающиеся спортом; 2-ая группа – учащиеся, не занимающиеся спортом. **Результаты:** из общего количества обследованных 43,8% учащихся занимались в спортивных секциях (1-ая группа), причем мальчики в 2,4 раза чаще, чем девочки. Наибольшее количество мальчиков занимаются различными видами единоборств, сложнокоординационными и командными видами спорта; большинству девочкам присущи сложнокоординационные и ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности. **Выводы:** более 1/2 части детей-спортсменов, помимо основного вида спорта, хотели бы дополнительно заниматься еще каким-либо видом, тренировочные занятия которого были бы направлены на развитие других групп мышц. 78,1% детей, не занимающихся спортом (2-ая группа) хотели бы посещать спортивные секции. Услугами объектов физкультурно-спортивного назначения достоверно чаще пользуются учащиеся-спортсмены, по сравнению с детьми 2-ой группы. Продолжительность времени двигательной активности соответствовала гигиеническим возрастным нормам только у мальчиков-спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт; двигательная активность; ученики; образовательные учреждения; здоровый образ жизни; физическая культура; спортивная секция.

**Для цитирования:** Камилова Р.Т., Мавлянова З.Ф., Абдусаматова Б.Э., Исакова Л.И. Занятость спортом и уровень двигательной активности учащихся // Спортивная медицина: наука и практика. 2017. Т.7, №3. С. 86-91. DOI: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.86.

**Objective:** to determine the structure and the level of physical activity of sedentary children, and those, who practice sports. **Materials and methods:** the study included 514 children, including 237 girls and 277 boys 7-18 years old (mean age –  $14 \pm 0.25$  years ( $M \pm m$ )) from regular school, academic lyceum and vocational lyceum in Tashkent. Participants were interviewed with a questionnaire to identify sports that they were engaged in and sports that they would like to be engaged in. To determine the level of physical activity we analyzed the participation time records (for 8-9 people in each age and gender group). All examined children were divided into 2 groups: 1st group – who regularly practice sports; 2nd group – sedentary children. **Results:** 43.8% of participants were engaged in sports, and the boys were involved in sport 2.4 times more often than girls. The majority of boys were engaged in different types of martial arts, coordination and team sports; the majority of girls was engaged in coordination and strength and power sports. **Conclusions:** more than half of children-athletes, in addition to the main type of sports, would like to have another kind of sport activity to train other muscle groups. 78.1% of children not involved in sports would like to visit the sports section. The duration of physical activity met the requirements only in male athletes.

**Key words:** sport; physical activity; physical education; healthy lifestyle; sports section.

**For citation:** Kamilova RT, Mavlyanova ZF, Abdusamatova BE, Isakova LI. Sport employment and the level of the physical activity of the students. Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice). 2017;7(3):86-91. (in Russian). DOI: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.86.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому главная задача медицинских работников, педагогов и тренеров – воспитать в детях стремление заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях физкультурой и спортом, которые способствуют физическому и духовному совершенствованию человека. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это длительный процесс и начинается он с элементарных гигиенических знаний, которые должны прививаться ребенку, начиная с раннего детства [1].

По данным некоторых социологических исследований, от 3,5% до 24,3% детей школьного возраста занимаются спортом [2, 3]. В то же время современные школьники достаточно объективно оценивают, как значение физической культуры и спорта в их жизни, так и состояние собственной физической подготовленности и совершенно определенно склоняются к увеличению числа уроков физкультуры до 3-4 в неделю, при этом они хотели бы заниматься на уроках одним из интересующих их видов спорта [2].

В последние годы среди населения Узбекистана проводится широкая пропаганда здорового образа жизни. Детский спорт обрел массовый характер, т.к. воспитание здорового поколения является одним из приоритетных направлений Государственной политики в Узбекистане. При этом у современных детей Узбекистана имеются большие возможности заниматься физкультурой и спортом в свободное время, что связано с повсеместным ростом сети спортивно-оздоровительных учреждений, особенно в сельской местности, и доступностью их использования. Кроме того, ведется усиленный контроль за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях республики, что способствует увеличению уровня двигательной активности детей. В республике традиционно проводятся спортивные игры

«Умид нихоллари» – среди учащихся школ, «Баркамол авлод» – среди молодежи академических лицеев и профессиональных колледжей, а также «Универсиада» – среди студентов высших учебных заведений. Организованные спортивные игры охватывают всю молодежь и служат важным фактором оздоровления генофонда нации, формирования у детей крепкой воли, стойкости, веры в себя и многих других положительных качеств.

Если учесть тот факт, что гипокинезия, являющаяся фактором риска многих заболеваний и снижения функциональных возможностей организма, свойственна многим учащимся, то становится очевидной необходимость оптимизации двигательной активности, повышения эффективности уроков физической культуры в образовательных учреждениях и занятий в спортивных секциях [4-6]. Гигиеническая норма двигательной активности, обеспечивающая нормальный рост и развитие детей, не может быть достигнута без неорганизованных занятий (самостоятельные занятия утренней гимнастикой и физическими упражнениями, активное пребывание на свежем воздухе).

**Целью работы** являлось определение структуры и уровня двигательной активности детей, занимающихся и не занимающихся спортом.

#### **Объекты, объем и методы исследования**

Обследованию подлежали учащиеся от 7 до 18 лет (средний возраст  $14 \pm 0,25$ ), обучающиеся в общеобразовательной школе, академическом лицее и профессионально-техническом г. Ташкента.

Для выявления видов спорта, которыми занимаются и хотели бы заниматься учащиеся, методом анкетного опроса проведены социологические исследования среди 514 детей, в т.ч. 237 девочек и 277 мальчиков. Для определения уровня двигательной активности проведен анализ хронометражных карт, заполненных учащимися (по 8-9 человек каждого возраста и пола). Все обследованные дети были разделены на 2-е группы: 1-ая группа –

учащиеся, занимающиеся спортом; 2-ая группа – учащиеся, не занимающиеся спортом.

Работа выполнена в рамках Государственного грантового проекта АДСС-15.17.1 «Разработка системы гигиенического нормирования условий и организации учебной деятельности, двигательной активности и питания с отслеживанием социального градиента и состояния здоровья детей Узбекистана, занимающихся физкультурой и спортом».

Полученные, в процессе исследования, материалы обработаны с использованием математического анализа, с вычислением основных статистических величин вариационных рядов. Математический анализ произведен по программе «Microsoft Excel».

### Результаты исследования и их обсуждение

Выявлено, что 225 детей 1-ой группы (159 мальчиков и 66 девочек) посещали обязательные уроки физической культуры в учебном заведении и дополнительно занимались в спортивных секциях с частотой посещаемости 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа. Во 2-ю группу детей, с пониженной двигательной активностью, было включено 297 учащихся (123 мальчиков и 166 девочек), активность которых ограничивалась только участием в обязательных уроках физической культуры в учебном заведении. Из общего количества обследованных 43,8% учащихся занимались в спортивных секциях, причем мальчики – в 2,4 раза чаще, чем девочки (70,7% против 29,3%).

Из данных таблицы 1 видно, что 50,3% мальчиков занимаются различными видами единоборств; 24,5% – сложнокоординационными видами спорта (в основном – плавание); 15,7% – командными видами спорта (в основном – баскетбол, волейбол, футбол) и остальные мальчики (9,4%) занимаются видами спорта скоростно-силовой направленности (в основном – тяжелая атлетика и спортивная гимнастика) и индивидуально-спортивными играми (в основном, шахматы). В то же время, 48,5% девочкам присущи сложнокоординационные виды спорта (в основном – плавание и спортивные танцы); 39,4% девочек занимались ациклическими видами спорта скоростно-силовой направленности (в основном – художественная гимнастика); 6,1% – предпочитали различные виды единоборств, а остальные 6% девочек занимались командными видами спорта и индивидуальными спортивными играми.

Согласно рекомендациям гигиенистов и физиологов, для гармоничного развития физических качеств организма ребенка, в недельном цикле желателно сочетание двух видов спорта. Например, тренировки в бассейне, которые развивают общую выносливость и силу мышц плечевого пояса и занятия танцами – способствуют развитию координации движений. Определено, что 52% детей-спортсменов хотели бы дополнительно заниматься еще каким-либо видом спорта (табл. 2).

В подавляющем большинстве случаев дети-спортсмены к основному виду спорта выбирали дополнительный

вид, направленный на развитие других групп мышц и физических качеств. При опросе учащихся было выявлено, что 78,1% детей 2-ой группы (39,8% мальчиков и 60,2% девочек) хотели бы заниматься спортом (табл. 3).

Из представленных данных видно, что девочки 2-ой группы в 1,5 раза чаще хотели бы заниматься спортом, чем мальчики не спортсмены; желание девочек было направлено на такие виды спорта, как плавание, художественная гимнастика, большой теннис, каратэ, баскетбол, танцы (спортивные, бальные, национальные).

Определено, что услугами спортивных секций пользовались 52,2% детей, тренажерных залов – 54,6%, бассейнов – 68,9%, футбольных площадок – 54,3%, теннисных кортов – 35,1% и услугами танцевальных кружков пользовались половина опрошенных учащихся (50,8%). В результате сравнительного анализа количественного состава детей 1-ой и 2-ой групп выявлено, что дети-спортсмены, по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, в 1,1-1,4 раза чаще пользовались услугами объектов физкультурно-спортивного назначения ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

Результаты хронометражных исследований, в отношении видов деятельности, характеризующих двигательную активность учащихся, свидетельствовали, что организованная двигательная активность детей в учебных заведениях снижалась в средних и старших классах, была низкой в колледже и лицее. Так, в течение учебного дня в 1-х классах физкультпаузы учителями проводились в 55% случаев, во 2-х классах – в 43,6%, в 3-4-х – только в 10-13% случаев, а начиная с 5-го по 7-е классы – физкультминутки проводились редко и лишь в некоторых классах. Тогда как среди детей более старшего возраста (8-9-е классы, академический лицей и профессиональный колледж) организованные физкультминутки не проводились. В учебных заведениях, во время перемен, девочки в отличие от мальчиков, предпочитали статический отдых. У учащихся 1-ой группы двигательная активность во время перемен в среднем была на 20% выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом ( $P < 0,01$ ).

Самостоятельная двигательная активность учащихся была недостаточной и во внеурочное время. Активное пребывание на открытом воздухе было характерно для 85% учащихся младшего и среднего школьного возрастов, тогда как подавляющее большинство учащихся 9-х классов общеобразовательной школы, лицей и колледжа, находясь на свежем воздухе, предпочитали пешие прогулки или статическое положение в кругу друзей. Достоверных различий по количественному составу детей 1-ой и 2-ой групп, в зависимости от частоты и продолжительности активного пребывания на открытом воздухе, не выявлено. Утренней гимнастикой систематически занимались в среднем 27% детей, причем дети 1-ой группы – в 1,7 раза чаще, по сравнению со сверстниками 2-ой группы ( $34 \pm 3,31$  против  $20 \pm 2,36\%$ ,  $P < 0,001$ ). На занятия утренней гимнастикой, физической культурой

Таблица 1

Количественное распределение учащихся, в зависимости от вида спорта

Table 1

Quantitative distribution of pupils depending on the sport

Вид спорта	Мальчики			Девочки		
	абс.	%	Ранговое место	абс.	%	Ранговое место
Единоборства	80	50,3	1	4	6,1	3
Сложнокоординационные виды спорта	39	24,5	2	32	48,5	1
Командные виды спорта	25	15,7	3	3	4,5	4
Ациклические виды спорта скоростносиловой направленности	8	5,0	4	26	39,4	2
Индивидуальные спортивные игры	6	3,8	5	1	1,5	5
Управленческие виды спорта	1	0,6	6	-	-	-
Всего:	159	100,0		66	100,0	

Таблица 2

Количественное распределение учащихся-спортсменов, в зависимости от желания дополнительно заниматься каким-либо видом спорта

Table 2

Quantitative distribution of children-athletes depending on desire to be engaged in any additional sport

Вид спорта	Мальчики			Девочки		
	абс.	%	Ранговое место	абс.	%	Ранговое место
Единоборства	27	37,5	1	4	8,9	5
Командные виды спорта	18	25	2	6	13,3	4
Сложнокоординационные виды спорта	21	29,2	3	15	33,3	1
Ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности	-	-	-	8	17,8	3
Индивидуальные спортивные игры	3	4,2	4	12	26,7	2
Управленческие виды спорта	3	4,2	5	-	-	-
Всего:	72	100,0		45	100,0	

Таблица 3

Количественное распределение учащихся 2-ой группы, в зависимости от желания заниматься каким-либо видом спорта

Table 3

The quantitative distribution of the pupils of the 2nd group, depending on desire to be engaged in any additional sport

Вид спорта	Мальчики			Девочки		
	абс.	%	Ранговое место	абс.	%	Ранговое место
Единоборства	30	33,3	1	10	7,4	4
Командные виды спорта	26	28,9	2	11	8,1	3
Сложнокоординационные виды спорта	25	27,8	3	72	52,9	1
Индивидуальные спортивные игры	6	6,7	4	1	0,7	5
Ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности	3	3,3	5	42	30,9	2
Всего:	90	100,0		136	100,0	
Всего:	72	100,0		45	100,0	

и спортом, на подвижные игры во время прогулок, бег, ходьбу и т.д. учащиеся-спортсмены в среднем затрачивали около 17,4% недельного бюджета времени. Тогда как, у детей 2-ой группы на динамические виды деятельности приходилось не более 14% бюджета времени недели.

Недельная динамика изменений суточной физической деятельности у учащихся обоего пола носила неравномерный характер: самый низкий уровень двигательной активности был зарегистрирован в среду, тогда как в четверг наблюдался значительный подъем, в пятницу он был самым высоким, в субботу, воскресенье и в понедельник наблюдалось равномерное снижение двигательной активности, а во вторник был отмечен значительный спад.

Определено, что во 2-х и 3-х классах у мальчиков и девочек среднесуточная двигательная активность была максимальной, но с возрастом она снижалась. Результаты хронометражных наблюдений показали, что уровень двигательной активности среди учащихся, не занимающихся спортом, на 1,5-2 часа ниже рекомендуемых величин суточных норм продолжительности двигательного компонента. Среди учащихся 2-ой группы общее время суточной двигательной активности было на 30-35 минут ниже, чем у учащихся, занимающихся спортом. Выявлено, что продолжительность времени двигательной активности у мальчиков-спортсменов соответствовала гигиеническим возрастным нормам, а у девочек-спортсменок она была ниже, чем у сверстников мужского пола и несколько ниже возрастной гигиенической нормы.

#### Выводы

1. Из общего количества обследованных почти 44% учащихся занимались в спортивных секциях: мальчики в 2,4 раза чаще, чем девочки. Наибольшее количество мальчиков занимаются различными видами единоборств, сложнокоординационными и командными видами спорта; девочкам присущи сложнокоординационные виды спорта и ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности.

2. Более 50% детей-спортсменов, помимо основного вида спорта, хотели бы дополнительно заниматься еще каким-либо видом, тренировочные занятия которого были бы направлены на развитие других групп мышц. Среди учащихся, не занимающихся спортом, 78,1% детей (39,8% мальчиков и 60,2% девочек) хотели бы посещать тренировочные занятия в спортивных секциях.

3. Результаты хронометражных наблюдений показали, что наибольшая среднесуточная двигательная активность отмечена среди учащихся 2-3-х классов; уровень двигательной активности соответствовал возрастным величинам гигиенических суточных норм продолжительности двигательного компонента лишь у мальчиков-спортсменов.

4. В результате исследований были разработаны методические рекомендации, в которых отражены правила проведения утренней физической зарядки и разработа-

ны примерные варианты 3-х комплексов упражнений для детей школьного возраста; представлены медицинские группы физического воспитания учащихся, возрастные нормы для начала систематических занятий конкретным видом спорта и рекомендуемые сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм [7].

**Финансирование:** работа выполнена в рамках Государственного грантового проекта АДСС-15.17.1

**Funding:** the study had sponsorship by the State Grant Project ADSS-15.17.1

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

**Conflict of interests:** the authors declare no conflict of interest

#### Список литературы/References:

1. **Лубышева Л.И.** Каким быть физическому воспитанию в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №4. С. 61-63. / Lubyshva LI. Kakim byt fizicheskomu vospitaniyu v shkole. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2006;(4):61-63. (in Russian).

2. **Давыдов О.Ю., Дворкин Л.С., Дюшко О.И.** Отношение школьников 4-6-х классов к физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. №2. С. 55-57. / Davydov OYu, Dvorkin LS, Dyushko OI. Otnoshenie shkolnikov 4-6-kh klassov k fizicheskoy kulture i sportu. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2007;(2):55-57. (in Russian).

3. **Шигапов Б.Г.** Гигиенические аспекты подготовки призывного контингента к военной службе (на примере Удмуртской Республики): Автореф. канд. дисс. Казань, 2008. 20 с. / Shigapov BG. Gigienicheskie aspekty podgotovki prizyvnoy kontin-genta k voennoy sluzhbe (na primere Udmurtskoy Respubliki). Avtoref. kand. diss. Kazan, 2008. 20 p. (in Russian).

4. **Бальсевич В.К.** Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания // Педагогика. 2004. №1. С. 26-33. / Balsevich VK. Fizicheskaya kultura v shkole: puti modernizatsii prepodavaniya. Pedagogika. 2004;(1):26-33. (in Russian).

5. **Белоножкина О.В.** Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. М.: Медицина, 2007. 173 с. / Belonozhkina OV. Sportivno-ozdorovitelnye meropriyatiya v shkole. Moscow, Meditsina, 2007. 173 p. (in Russian).

6. **Зотова Ф.Р.** Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №1. С. 2-5. / Zotova FR. Effektivnost dopolnitelnykh «trenirovochnykh» urokov fizicheskoy kulture v innovatsionnykh shkolakh. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2004;(1):2-5. (in Russian).

7. **Камилова Р.Т., Абдусаматова Б.Э., Исакова Л.И., Башарова Л.М.** Физическое воспитание и гигиенические нормы двигательной активности учащихся: Метод. рекомендации. Ташкент, 2015. 29 с. / Kamilova RT, Abdusamatova BE, Isakova LI, Basharova LM. Fizicheskoe vospitanie i gigienicheskie normy dvigatelnoy aktivnosti uchashchikhsya. Metod. rekomendatsii. Tashkent, 2015. 29 p. (in Russian).

**Ответственный за переписку:**

**Мавлянова Зилола Фархадовна** – декан факультета усовершенствования врачей, зав. кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины Самаркандского государственного медицинского института Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, доцент, к.м.н.

Адрес: 140130, Узбекистан, г. Самарканд, ул. Амира Темура, д. 18

Тел. (раб): +7 (366) 233-07-66

Тел. (моб): +9 (9891) 522-93-91

E-mail: reab.sammi@mail.ru

**Responsible for correspondence:**

**Zilola Mavlyanova** – M.D., Ph.D. (Medicine), Associate Prof., Dean of the Faculty of Advanced Medical, Head of the Department of Medical Rehabilitation and Sports Medicine of the Samarkand State Medical Institute of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan

Address: 18, Amira Temura St., Samarkand, Uzbekistan

Phone: +7 (366) 233-07-66

Mobile: +9 (9891) 522-93-91

E-mail: reab.sammi@mail.ru

*Дата направления статьи в редакцию: 22.01.2017*

*Received: 22 January 2017*

*Статья принята к печати: 29 January 2017*

*Accepted: 29 January 2017*