

# РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ВЫРАЖЕННОГО УТОМЛЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НЕДЕЛИ, УЧЕБНОЙ ЧЕТВЕРТИ

Гузик Е.О., Янковская Н.Г.

Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Республика Беларусь

**Ключевые слова:** *учащиеся; умственная  
работоспособность; выраженное утомление*

**Актуальность.** При интенсивной или длительной умственной деятельности у учащихся развивается утомление, которое, наряду с умственной работоспособностью, выступает в качестве интегрального показателя состояния здоровья и адаптационных резервов организма. Для разработки мероприятий, направленных на профилактику развития переутомления у учащихся базовой и средней школы, актуальным является выделение групп риска. **Цель:** определить группы риска школьников, имеющих выраженное утомление в динамике дня, недели, учебной четверти.

**Материалы и методы.** Распространённость развития выраженного утомления у 2807 учащихся 5–11-х классов, которые обучались в 130 классах (1451 гимназист и 1356 школьников) была изучена с использованием буквенных корректурных таблиц В.Я. Анфимова. Обследование проводили на 2-й и предпоследней неделе каждой четверти, в понедельник, среду и пятницу на 1-м и последнем уроках. Проанализировано 60 356 корректурных таблиц (24 дня наблюдения).

**Результаты.** В начале четверти к концу учебного дня в понедельник выраженное утомление было выявлено у 25% учащихся 5–11-х классов, в среду — у 20,7%, в пятницу — у 23,1%. В понедельник максимальная распространённость выраженного утомления среди учащихся 5-х классов (24,9–32,5%), минимальная — среди уча-

щихся 11-х классов (13,3–17,3%). В среду максимальная распространённость выраженного утомления в 8-м классе (25,0–37,7%), минимальная — в 10-м классе (10,3–15,7%). В пятницу среди учащихся 7-х классов 22,2–29,5% имели выраженное утомление, при этом среди пятиклассников таких было лишь 15,6–19,1%. В конце четверти, как и в начале, выраженное утомление в понедельник выявлено у 25,4% учащихся. В 5-м классе выраженное утомление имел каждый 3-й (31,3–34,7%), в 11-м — каждый 4-й (25,9–26,2%). В среду у 18,4% обследованных было отмечено выраженное утомление. К концу четверти в пятницу к концу учебного дня 23,2% учащихся имели выраженное утомление. Возможно, в конце учебной четверти учащиеся ждут каникул, что определяет мобилизацию функциональных возможностей и наступление у обследуемых зоны конечного порыва. При этом максимальная распространённость выраженного утомления в пятницу к концу четверти среди учащихся 8-х и 11-х классов составила 28,6–34,4%. Установлено, что к концу четверти выраженное утомление чаще встречается у школьников относительно гимназистов.

**Закключение.** Как в начале, так и в конце четверти в понедельник и пятницу каждый 4-й учащийся 5–11-х классов имеет выраженное утомление, в среду — каждый 5-й. Установлены значимые различия в распространённости выраженного утомления в зависимости от года обучения. Для сохранения здоровья учащихся в процессе обучения целесообразным является выявление факторов риска, способствующих развитию выраженного утомления.

## МАТЕРИАЛЫ

VII Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
*«Осенние Филатовские чтения —  
важные вопросы детского здравоохранения»*  
23–26 сентября 2025, Москва