

се — 24,3%; в 11-м классе — 39,5%;  $\chi^2 = 61,9$ ;  $p = 0,005$ ). Удельный вес учащихся, которые ежедневно потребляют газированные и другие сладкие напитки, в 5-м классе составил 11,3%, минимум — в 10-м классе — 3,6% ( $\chi^2 = 52,5$ ;  $p = 0,04$ ).

**Заключение.** Дети не всегда владеют навыками здорового питания. Для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний среди учащихся необходима организация рационального питания в УО, а также формирование у учащихся правильных вкусовых предпочтений. Перспективным является использование в столовых УО метода подталкивания, который с помощью небольших, незаметных изменений в физической и социальной среде, позволяет трансформировать преобладающую архитектуру выбора и формировать правильные вкусовые предпочтения учащихся.

\*\*\*

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 5–11-х КЛАССОВ

Гузик Е.О., Коледа А.Г., Гузик Ю.Е.

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Республика Беларусь

**Ключевые слова:** учащиеся; физическое развитие; индекс массы тела

**Актуальность.** Показатели физического развития детей отражают не только биологические закономерности их роста и развития, но и влияние социальных, экологических и экономических факторов, что делает их важными критериями санитарно-эпидемиологического благополучия. **Цель:** определить особенности распределения школьников по уровню индекса массы тела (ИМТ) в зависимости от года обучения и пола.

**Материалы и методы.** Нами с использованием центильного метода проведён анализ особенностей распределения 2625 учащихся 5–11-х классов в возрасте 10–18 лет (1232 мальчика и 1393 девочки) по уровню ИМТ в соответствии с инструкцией «Центильные характеристики антропометрических и лабораторных показателей у детей в современный период» (2009).

**Результаты.** Установлено, что 42,3% учащихся 5–11-х классов имеют средний уровень ИМТ, у 11,5% детей ИМТ — ниже среднего, у 15,4% — выше среднего. Высокий и очень высокий ИМТ отмечены у 18,9% обследованных (высокий — 10,4%, очень высокий — 8,5%). При этом доля детей с низким и очень низким ИМТ в 1,6 раза меньше и составила 7,2 и 4,7% обследованных соответственно. Средний уровень ИМТ отмечен у 39,6% мальчиков и 44,7% девочек ( $\chi^2 = 15,7802$ ;  $p = 0,014984$ ). Высокий и очень высокий ИМТ выявлен у 23,8% обследованных мальчиков. Среди девочек таких на 9,2% меньше (высокий — 8,4%; очень высокий — 6,2%). Низкий и очень низкий ИМТ был у 10,7% мальчиков и 12,9% девочек. От 5-го к 11-му классу как среди мальчиков, так и среди девочек наблюдается снижение доли детей, имеющих высокий или очень высо-

кий ИМТ в 3,0 и 7,9 раза соответственно, при увеличении удельного веса учащихся, имеющих низкий и очень низкий ИМТ в 1,7 и 6,1 раза ( $\chi^2 = 269,0$ ;  $p = 0,00000$ ). Среди мальчиков 5-х классов высокий и очень высокий ИМТ выявлены у 29,6% обследованных, низкий и очень низкий — у 10,3%. К 11-му классу таких было 9,8 и 17,9% соответственно. В 5-м классе среди девочек высокий и очень высокий ИМТ был у 21%, низкий и очень низкий — у 4,7%. В 11-х классах 2,8% девочек имели высокий и очень высокий ИМТ, низкий и очень низкий — 28,8%.

**Заключение.** Более 40% учащихся 5–11-х классов имеют гармоничное физическое развитие. Каждый 5-й учащийся имеет резко дисгармоничное физическое развитие за счёт избыточной массы тела, каждый 8-й — резко дисгармоничное физическое развитие за счёт дефицита массы тела относительно роста. С увеличением года обучения наблюдается тенденция уменьшения доли учащихся, имеющих высокий или очень высокий ИМТ при увеличении удельного веса учащихся, имеющих низкий и очень низкий ИМТ, что целесообразно использовать для разработки профилактических мероприятий.

\*\*\*

## 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-

## МАТЕРИАЛЫ

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