

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОГО УТОМЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

*Гузик Е. О., Янковская Н. Г.*

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Республика Беларусь

**Цель исследования** оценить распространенность выраженного утомления в динамике учебного дня, недели и учебной четверти среди учащихся 5-9 классов на основании анализа скорости и точности выполнения корректурных проб.

**Материал и методы исследования:** применены буквенные корректурные таблицы В.Я. Анфимова в модификации М.В. Антроповой с использованием 2-х минутного теста, в исследовании приняло участие 2265 учащихся школ и гимназий 5-9 классов Республики Беларусь, в базу данных внесено и проанализировано 48701 корректурных проб.

**Результаты исследования.** Анализ индивидуальных данных показателей умственной работоспособности учащихся 5-9 классов в динамике учебной четверти свидетельствует, что распространенность выраженного утомления среди учащихся к концу учебного дня в понедельник в начале учебной четверти отмечается у каждого четвертого учащегося 5-9 классов, а в среду, пятницу в начале учебной четверти, а также понедельник, среду и пятницу в начале учебной четверти - у каждого пятого учащегося данной возрастной группы. Максимальная распространенность выраженного утомления выявлена у учащихся 5-х классов в понедельник в начале и в конце четверти (29,4-31,8%).

К концу четверти выраженное утомление чаще выявлялось у школьников, чем у гимназистов. С возрастом наблюдается повышение устойчивости учащихся к развитию выраженного утомления.

**Выводы.** Полученные данные требуют изучения эндогенных и экзогенных факторов, а также влияния организации образовательного процесса в учреждениях образования, которые могут способствовать развитию выраженного утомления у учащихся для разработки рекомендаций.



BAZORATI TANDURUSTI VA XIFZI ICHTIMOII  
AHOЛИИ ЧУМХУРИИ ТОЧИКИСТОН  
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН



МДТ «ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ  
ТИББИИ ХАТЛОН»  
ГОУ «ХАТЛОНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

# ДАСТОВАРДҲО ВА ДУРНАМОИ РУШДИ ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТИ ТИББӢ ДАР ТОЧИКИСТОН

## ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В ТАДЖИКИСТАНЕ

Маводҳои конференсияи илмӣ-амалии  
ҷумхуриявӣ (солонаи VI-умин), бахшида ба рӯзи президент  
ва парчами давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Материалы республиканской научно-практической  
конференции (VI-годовая), посвященной дню президента и  
государственному флагу Республики Таджикистан

21 ноябри соли 2025  
Данғара