

пятница в 5 - 11 классах и равномерно распределена по другим дням учебной недели» выявлено в 64,0% расписаний (в гимназиях - 52,2%, в школах - 76,4%);

- в расписании каждый из учебных предметов, требующих большого умственного напряжения, сосредоточенности и внимания (математика, русский, белорусский, иностранный языки, физика, химия), изучается на первом или последнем учебном занятии чаще одного раза в неделю в 35,2 % случаев, в том числе 41,4% в гимназиях и в 28,7% школ;

- учебные занятия по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" в 24,2% расписаний проводятся более одного раза в неделю первыми или последними учебными занятиями как в гимназиях, так и школах;

- продолжительность перерывов между первой и второй сменами учебных занятий длительностью менее 15 минут наблюдалась в 19,4% расписаний, при этом в гимназиях и школах примерно одинаково (19,3% и 19,5 %).

Вместе с тем, во всех проанализированных учебных расписаниях занятия в первую смену начинаются не ранее 8.00; в V, IX, XI классах учебные занятия проводятся в первую смену; в VIII классах, в которых организовано изучение отдельных учебных предметов на повышенном уровне, учебные занятия проводятся в первую смену; продолжительность учебного занятия (занятия) не превышает 45 минут. В расписании предусмотрено не менее двух перерывов продолжительностью не менее 15 минут для организации горячего питания и дополнительной двигательной активности учащихся, что соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Проведение двух занятий подряд по одному учебному предмету в отдельных классах также соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям.

**Выводы.** Таким образом, гигиеническая оценка организации образовательного процесса свидетельствует, что основные нарушения в организации образовательного процесса связаны с нерациональным чередованием учебных предметов, в том числе по предмету "Физическая культура и здоровье" как в течение дня, так и в течение учебной недели. Целесообразным является изучение влияния выявленных нарушений санитарно-гигиенических требований в организации образовательного процесса на развитие выраженного утомления учащихся.

**Гузик Е.О., Коледа А.Г., Трошкина В.А., Гузик Ю.Е.**  
**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ**

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом ПКП УО «Белорусский государственный медицинский университет». Беларусь.

**Цель исследования.** оценить физическое развитие учащихся 5-11 классов учреждений общего среднего образования Республики Беларусь.

**Материал и методы.** Физическое развитие изучалось генерализирующим методом. Объем исследования – 2625 учащихся 5-11 классов в возрасте от 10 до 18 лет, обучающихся в 58 учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь (1232 мальчика и 1393 девочки). При обследовании использована унифицированная антропометрическая методика. Оценка длины и массы тела проводилась с использованием центильного метода в соответствии с инструкцией по применению «Центильные характеристики антропометрических и лабораторных показателей у детей в современный период» (регистрационный №180-1208, утверждена 10.04.2009).

**Результаты исследования.** Наиболее стабильным показателем физического развития, который отражает развитие, созревание органов и систем организма, является длина тела. Установлено, что 41,3% учащихся 5-11-х классов имеют средний рост, чуть менее трети – ниже или выше среднего. При этом длина тела выше среднего у обследованных встречается в 4,2 раза чаще, по сравнению с показателями ниже среднего (22,7% и 5,4% соответственно). В 15,1 раз чаще среди учащихся 5-11-х классов встречается длина тела высокая и очень высокая, по сравнению с низкими и очень низкими показателями, что свидетельствует о наличии правосторонней асимметрии в распределении детей по уровню длины тела. Аналогичные результаты были получены другими авторами при оценке физического развития учащихся Нижнего Новгорода, Москвы и других городов. Высокую или очень высокую длину тела имеют 31,5% мальчиков. Среди девочек таких на 5,3% меньше (26,2%) ( $\chi^2=15,7802$ ,  $p=0,014984$ ).

Научные исследования, свидетельствуют, что социально-экономические изменения в обществе сказываются, прежде всего, на изменении массы тела растущего организма, поскольку данный показатель является сравнительно быстро реагирующим и изменяющимся под влиянием разнообразных факторов. Установлено, что 41,6% обследованных имеют среднюю массу. У каждого пятого учащегося (20,2%) масса тела выше среднего, у 8,6% – ниже среднего. Каждый четвертый обследованный имеет высокую (12,2%) или очень высокую (12,8%) массу тела, что свидетельствует о достаточно большой группе учащихся, имеющих избыточную массу тела. Низкая и очень низкая масса тела выявлена у 4,9% обследованных. У каждого третьего мальчика высокая (14,1%) или очень высокая (17,2%) масса тела. Среди девочек высокая или очень высокая масса тела выявлена у 10,4% и 8,9% соответственно ( $\chi^2=70,1751$   $p=0,000000$ ).

Установлены статистически значимые различия в распределении учащихся по уровню длины и массы тела в зависимости от года обучения и пола ( $p<0,05$ ). Среди мальчиков 6-х, 10-11-х классов и девочек 7-х и 10-х классов имеются лишь единичные случаи низкой и очень низкой длины тела. Среди мальчиков 7-9-х классов, а также среди девочек 7-х классов каждый третий имеет высокую или очень высокую длину тела. Минимальный удельный вес детей, имеющих высокую или очень высокую длину тела, среди девочек 8-х классов. Удельный вес учащихся, имеющих низкую и очень низкую массу тела, в ходе обследования выявлен менее чем у 5,0% обследованных практически во все годы обучения, за исключением мальчиков 8-х и 11-х классов и девочек 9-11-х классов. У мальчиков 8-х и 11-х классов низкая масса тела выявлена у 2,6 % и у 4,5 %, очень низкий – у 3,9 % и 0,9%. В 9-м классе 4,8% девочек имеют низкую и 1,9% очень низкую массы тела, к 11-му классу доля таких детей составляет 6,8% и 5,6% соответственно. Более 30% мальчиков имеют высокую или очень высокую массу тела в 5-х (33,6%), 7-х

(33,2%), 8-х (37,3%) и 10-х (31,8%) классах. С увеличением года обучения удельный вес девочек, имеющих высокую или очень высокую массу тела, уменьшается в 4,7 раза. В пятом классе высокую или очень высокую массу тела имеет 26,5% девочек, то к 11-му классу таких лишь 5,6%.

**Выводы.** Для учащихся 5-11 классов характерно преобладание учащихся с высокими и очень высокими показателями длины и массы тела относительно доли обследованных с низкими и очень низкими показателями. Группой повышенного риска являются мальчики. С увеличением года обучения удельный вес детей, имеющих высокие и очень высокие показатели массы тела, снижается. Полученные результаты необходимо использовать при разработке мероприятий, направленных на совершенствование рационального питания, двигательной активности учащихся.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**



**ГООУ «ТАДЖИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени АБУАЛИ ИБНИ СИНО»**

**ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТ БАҲРИ СОЛИМИИ МИЛЛАТ**

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

**SCIENCE AND EDUCATION FOR THE  
HEALTH OF THE NATION**

Материалы годичной (73-ой) научно-практической конференции  
«Наука и образование для здоровья нации» с международным участием

**ТОМ 2**

**(Стоматология, теоретические дисциплины,  
фармация, фармакология и тезисы на английском языке)**

Душанбе

31.10.2025