

Гузик Е.О., Янковская Н.Г.

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВЫРАЖЕННОГО УТОМЛЕНИЯ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В
ДИНАМИКЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

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

Цель исследования: оценить распространенность развития выраженного утомления у учащихся 5-11 классов в динамике учебного года.

Материал и методы. Распространенность выраженного утомления у учащихся 5-11 классов изучена с использованием буквенных корректурных таблиц В.Я. Анфимова в модификации НИИГДиП (2-х минутный тест). Корректурные пробы проводились в понедельник (начало недели), среду (середина недели) и пятницу (конец учебной

недели) на первом и последнем уроке, на второй и предпоследней неделе каждой учебной четверти. Для проведения исследования получено разрешение комитета по биоэтике и письменные информированные согласия родителей. Обследовано 2807 учащихся 5-11 классов Республики Беларусь, которые обучались в 130 классах-комплектах (1451 гимназист и 1356 школьников). Всего за 24 дня наблюдения. Проанализировано 60356 корректурных проб. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием программного обеспечения Statistica, v 10,0.

Результаты исследования. Анализ индивидуальных данных показателей умственной работоспособности в динамике первой учебной четверти свидетельствует, что в понедельник в начале четверти к концу учебного дня выраженное утомление имеет место у каждого пятого учащегося (20,7%). В конце учебной четверти – у каждого четвертого (24,2%). В среду как в начале, так и в конце первой четверти к концу учебного дня выраженное утомление наблюдается у каждого пятого учащегося и составляет 21,0% и 17,1% соответственно. В пятницу к концу учебного дня в начале первой четверти выраженное утомление выявлено у 22,3% учащихся 5-11 классов, на предпоследней неделе четверти – у 20,6% учащихся.

Во второй четверти в понедельник в начале и в конце четверти к концу учебного дня выраженное утомление установлено у 26,3-26,4% учащихся. В среду как в начале, так и в конце второй четверти к концу учебного дня выраженное утомление отмечается у 19,4% и 19,9% обследованных. В пятницу на второй и предпоследней неделе четверти к концу учебного дня выраженное утомление установлено у 22,2 и 25,0% учащихся.

Обучение в третьей четверти совпадает по времени с зимне-весенним периодом, когда ниже инсоляция учебных помещений, низкие температуры на улице способствуют снижению длительности пребывания детей на свежем воздухе. Кроме того, третья четверть является наиболее продолжительной и составляет 12 недель. В понедельник в начале и в конце третьей четверти к концу учебного дня выраженное утомление выявлено у 26,2-26,8% детей. В среду в начале четверти выраженное утомление отмечается у 22,1% обследованных, к концу четверти таких учащихся на 5,2 % меньше (16,9%). В пятницу к концу учебного дня на второй и предпоследней неделе третьей четверти выраженное утомление обнаружено у 25,1 и 24,2% обследованных.

Длительность четвертой четверти 9 недель. Для апреля, мая характерно наличие значительного количества выходных и праздничных дней. При изучении умственной работоспособности на второй неделе четвертой четверти в понедельник к концу учебного дня выраженное утомление выявлено у каждого третьего учащегося (36,4%), в конце четверти – у каждого четвертого (26,1%). В среду к концу четвертой четверти выраженное утомление обнаружено у каждого четвертого обследованного (24,6%). В пятницу к концу учебного дня на второй и предпоследней неделе четвертой четверти выраженное утомление выявлено у 16,5 и 21,3% обследованных соответственно.

Выводы. После каникул в понедельник 20,7-36,4% учащихся имеют выраженное утомление, от первой к четвертой четверти наблюдается увеличение доли таких детей. В начале и в конце каждой четверти в среду 19,4-21,0%, в пятницу – 16,5-25,1% учащихся имеют выраженное утомление. К концу учебной четверти в понедельник у каждого четвертого учащегося наблюдается выраженное утомление, в среду – у 16,9-24,6%. Не смотря на интенсивную нагрузку в течение учебной четверти в пятницу в конце каждой четверти выраженное утомление отмечается лишь у 20,6-25,0% учащихся. Возможно, в конце учебной четверти учащиеся осознают наличие в ближайшее время каникул, что определяет мобилизацию функциональных возможностей и наступление у детей зоны конечного порыва. Представляет научный интерес изучение динамики умственной работоспособности с учетом года обучения и пола, а также выявление эндогенных и экзогенных факторов, способствующих развитию выраженного утомления.



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



**Г О У «Т А Д Ж И К С К И Й Г О С У Д А Р С Т В Е Н Н Ы Й
М Е Д И Ц И Н С К И Й У Н И В Е Р С И Т Е Т
и м е н и А Б У А Л И И Б Н И С И Н О»**

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