

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ФОРМИРУЮЩИХ ВЫРАЖЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Гузик Е.О.

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения УО «Белорусский государственный медицинский университет», Минск, Республика Беларусь

Ключевые слова: умственная работоспособность; здоровье детей; факторы риска

Актуальность. Реформа современной системы образования определяет необходимость формирования адаптивной, успешной, здоровой личности, способной самостоятельно приобретать знания и трансформировать их к постоянно меняющимся запросам и требованиям жизни. Это определяет необходимость научного обоснования мероприятий, направленных на профилактику выраженного утомления среди учащихся. **Цель:** обосновать дизайн выявления приоритетных факторов, способствующих развитию выраженного утомления среди учащихся 2-й и 3-й ступеней обучения.

Базы данных. Нами проведён анализ современной литературы по определению факторов, формирующих утомление учащихся.

Результаты. Оптимальным показателем, который отражает функциональное состояние организма в процессе обучения, является умственная работоспособность учащихся в определённый отрезок времени. Анализ динамики умственной работоспособности позволит выявить учащихся, имеющих выраженное утомление, обусловленное эндогенными и экзогенными факторами. При обследовании 500 учащихся 5–11-х классов г. Минска, выполненных на кафедре гигиены и медицинской экологии, каждый 4-й учащийся имел нарушение осанки, около 40% школьников имели нарушения зрения, 53,4% — хронические заболевания. Среди учащихся были выявлены нарушения режима дня, такие как недостаточная длительность ночного сна, нарушения режима питания, низкая двигательная активность. Для выявления приоритетных факторов, способствующих формированию выраженного утомления, целесообразным является формирование группы наблюдения из числа учащихся 5–11-х классов с учётом типа учреждения образования (школа, гимназия). По данным такого обследования учащихся необходимо сформировать базу данных, включающую показатели умственной работоспособности, особенности образа жизни, организации образовательного процесса и здоровья. В дальнейшем полученные материалы следует использовать для определения динамики работоспособности учащихся в течение дня, недели, учебной четверти и выявления распространённости выраженного утомления среди обследованных. Далее в зависимости от года обучения целесообразно определить распространённость экзогенных и эндогенных факторов (организация образовательного процесса, режим дня, состояние здоровья), способствующих развитию выраженного утомления учащихся. Необходимо также установить различия в распространённости утомления у учащихся в зависимости от состояния здоровья, факторов внутри- и внешкольной среды, таких как учебная нагрузка, длительность ночного сна, особенности двигательной активности, наличие хронических заболеваний.

Заключение. Определение приоритетных факторов, способствующих развитию выраженного утомления у учащихся, позволит разработать алгоритм оптимизации профилактических мероприятий.