

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Р. Абзалиева

КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова

Изучено влияние условий обучения на состояние здоровья школьников, гимназистов и лицеистов. Установлено, что отсутствие соответствующей коррекции действия вышеуказанных факторов может привести к срыву адаптивно-компенсаторных механизмов и развитию различных патологических состояний. В связи с этим особую актуальность приобретают соблюдение правил действующих санитарных законодательств, а так же пополнение предложений в соответствии с истинным положением в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** учебная нагрузка, состояние здоровья, школьный возраст.

Образовательные учреждения являются единственной системой общественного воспитания, охватывающей в течение продолжительного периода все детско-подростковое население страны. Время обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды [1].

Реализация неблагоприятных факторов при формировании патологии в значительной степени зависит от сроков их действия, возраста ребенка, соотношения негативных и позитивных влияний. Чувствительность состояния здоровья в период школьного обучения очень высока к учебным нагрузкам [2, 3].

Повышенная учебная нагрузка не остается бесследной. До 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного переутомления. В конце учебного года в колледже и гимназии у учащихся 2 раза увеличилась частота гипертонических реакций, а общее количество неблагоприятных изменений артериального давления достигло 90%. Появление повышенной невротизации обнаружено у большинства (55-83%) учащихся школ нового типа [4].

Поэтому изучение качества здоровья детей подросткового возраста является актуальным и возможно только с учетом анализа тенденций, сдвигов основных показателей здоровья.

**Цель** нашего исследования – определение степени влияния условий обучения на состояние здоровья школьников.

Объектами исследования были выбраны гимназия, лицей и как контрольный объект – общеобразовательная школа г. Алматы.

Работа проводилась в 9-11 классах. В каждом

учебном заведении обследованы 72,69 и 110 школьников соответственно, всего изучено 251 школьников.

На протяжении учебного года во всех (2007-2008 уч. г.) школах оценивали дневную, недельную и годовую динамику умственной работоспособности по ряду количественных и качественных показателей, определяли ответные реакции сердечно-сосудистой и центральной нервной системы на учебные нагрузки, изучали режим дня и организацию учебного процесса, а так же оценивали показатели заболеваемости, уровень состояния здоровья.

Интенсивность учебной нагрузки, с учетом трудности предметов, в гимназии на 21%, лицее на 17% оказалась выше, чем в общеобразовательной школе. Причем интенсификация обучения в новых школах идет не только за счет добавления часов (до 39 против 34-36), но и расширения, введения новых учебных предметов, добавления дополнительных занятий напряженного плана.

Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в сне, двигательной активности, пребывании на свежем воздухе [5]. Так, продолжительность сна была ниже гигиенических норм у гимназистов на 71,1%, у лицеистов - на 67,7% и на 35,9% у школьников обычных школ.

Время пребывания на свежем воздухе от 0,5-1 часа отмечено у 74,1% гимназистов, 57,9% лицеистов и 39,5% учащихся обычных школ. От 1 до 2-х часов соответственно, – 25,9, 42,1 и 60,5%.

Приготовление домашних заданий более 4 ч длится у 42,4% гимназистов, 39,7% лицеистов и 27,5% школьников обычных школ.

Таким образом, режим дня у гимназистов и лицеистов может быть оценен как неблагополучный.

Во всех школах при составлении расписания не учитывается динамика работоспособности в течение дня, недели и степень трудности предметов.

При анализе умственной работоспособности (по таблице Анфимова) учащихся в школах интенсивного обучения выявлены изменения количественного и качественного показателей, увеличение случаев утомления в конце учебного дня на 57,1% и 61,3%, соответственно. Комплексный показатель работоспособности в динамике дня у гимназистов и лицейстов снизился в 1,9 и 2,3 раза больше, чем у школьников обычных школ.

Выявлены также различия в реакции сердечно-сосудистой системы на учебную нагрузку. Во всех возрастных группах (15-17 лет) количество неблагоприятных сдвигов артериального давления у учащихся школ нового типа было достоверно больше (5,3% против 1,1%).

Анализ распространенности отклонений в состоянии здоровья и заболеваний у школьников свидетельствует, что у учащихся гимназий и лицеев преобладают болезни зрения, нервной системы и системы кровообращения.

Заключая данный отрезок исследования мы пришли

к выводу, что отсутствие соответствующей коррекции действия вышеуказанных факторов может привести к срыву адаптивно-компенсаторных механизмов и развитию различных патологических состояний. В связи с этим, особую актуальность приобретает соблюдение правил действующих санитарных законодательств, а также разработка предложений в соответствии с истинным положением в образовательных учреждениях.

### Литература

1. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке //Материалы международного конгресса. -12-14 мая, М.- 2001.
2. Зайка Г.Е. Актуальные проблемы профилактики неинфекционных заболеваний. – М., 1999. – С. 69-70.
3. Филатов Н.Н., Куценко Г.И. Здоровые дети России в XXI веке //М., 2000. – С. 77-94.
4. Кучма В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников.- М., 2000. – С. 32.
5. Д.Р. Аветисян, С.Г. Кочарова Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся //Гигиена и санитария. -2001. - №6. – С.48-49.

### Оқу жүктемесінің мектеп жасындағы балалар денсаулығына әсері туралы сұраққа А.Р. Абзалиева

Мектеп оқушылары, гимназия оқушылары және лицей оқушыларының денсаулығына оқу жағдайының әсері зерттелді. Қажетті коррекциялардың болмауы және жоғарыда қаралған жайттардың әсері компенсаторлық – қалыптасу механизмның бұзылуына және әртүрлі патологиялық жағдайлардың дамуының мүмкіндігі дәлелденді. Осыған байланысты аса маңызды санитарлық заңдылықтарды сақтауға арналған, және оқу орындарында шынайы жағдайға сәйкес ұсыныстармен толықтыру.

*Түйінді сөздер:* оқу мөлшері, денсаулық күйі, мектеп жасы.

### About educational load influence on children health condition in pupil age. A.R Abzalieva

Educational conditions influence on health condition among pupils gymnasium and lyceum pupils was investigation. It was established that corresponding action correction absence of above pointed factors can lead to derangement of adaptive-compensatory mechanisms and different pathologic conditions development.

Especial actuality obtains the observance of sanitary-hygienic rules.in educational establishments.

*Key words:* scholastic load, picture of health, school age.