

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Е. С. СУКАЧ*

*Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь  
Elena\_sergeevna\_s@mail.ru*

Оценка адаптационных возможностей организма рассматривается как один из важных критериев здоровья. Постоянное снижение уровня здоровья школьников свидетельствует о необходимости дозирования учебной нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями организма. Как только адаптационные резервы организма снижаются, возникает ситуация рассогласования механизмов регуляции вегетативных функций. В режиме неустойчивой адаптации, которая наблюдается у детей в виде падения работоспособности, повышенной утомляемости и снижения устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Цель работы: проанализировать динамику функционального состояния организма учащихся 1-х классов в течение учебного дня.

На базе средней общеобразовательной школы № 41 г. Гомеля обследовались мальчики и девочки в возрасте 6-7 лет обучающиеся в 1 классе. Всем учащимся проводили регистрацию электрокардиограммы в течение 5 минут при помощи программно-аппаратного комплекса «Омега-М». Записывалось 300 кардиоциклов в зависимости от частоты пульса. Все показатели программно-аппаратного комплекса «Омега-М» нормированы и приведены в процентах (0-100%).

В начале первых уроков показатели: уровень адаптации сердечно-сосудистой системы составил  $Me=76,4\%$ , показатель вегетативной регуляции  $Me=69,6\%$ , центральной регуляции  $Me=66,7\%$ , психоэмоциональное состояние  $Me=67,6\%$ , интегральный показатель  $Me=70,5\%$ , состояние здоровья соответствует норме. В конце всех уроков показатели: уровень адаптации составил  $Me=62,1$ , снижение показателя на  $18,3\%$  ( $p=0,03$ ), вегетативной регуляции  $Me=56,5\%$  уменьшился на  $18,8\%$  ( $p=0,04$ ), центральной регуляции  $Me=58,8\%$  снизился на  $11,8\%$  ( $p=0,09$ ), психоэмоционального состояния  $Me=61,3\%$ , на  $9,3\%$  ( $p=0,06$ ), основной интегральный показатель  $Me=60,0\%$  ( $p=0,05$ ), что на  $14,9\%$  ниже, чем в начале уроков. Это свидетельствует об умеренном снижении уровня адаптации, указывает на нахождение вегетативной нервной системы в состоянии напряжения. Центральная регуляция ниже нормы, резервы снижены. Психоэмоциональное состояние организма удовлетворительное. Незначительные отклонения функционального состояния организма от нормы требует проведение повторного обследования.

Выполнение исследования с применением АПК «Омега-М» позволяет количественно оценить изменения функционального состояния организма учащихся. Проведение динамического контроля с использованием данной методики позволит улучшить результат адаптации организма первоклассников к школьной нагрузке и может способствовать повышению успеваемости и улучшению состояния здоровья занимающихся.