

УДК 613.6 + 371.7

ՈՉ ԱՎԱՆԴԱՎԱՆ ՌԵԺԻՄՈՎ ԴԱՍԱՎԱՆԱՄԱՆ ԱԶՐԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ՎՐԱ

Լ.Ռ. Ավետիսյան, Ս.Գ. Քոչարովա, Ա. Ռ. Ավագյան

(Մ. Ներացու անվ. Երևանի պետական բժշկական համալսարան,
պրոֆիլային հիգիենայի ամբիոն)
375025, Երևան, Կոյունի 2

Բանալի բառեր. բարձր ուսումնական ծանրաբեռնվածություն, դպրոցական, առողջական վիճակ

Ուսումնական բարեփոխումների արդյունքում վերջին տարիների ընթացքում հանրապետությունում բացվել են բազմաթիվ վարժարաններ, քոլեջներ, ճեմարաններ, որտեղ սովորողների ուսումնադասարանական պրոցեսն ընթանում է ուսումնական դրվածքի, ծանրաբեռնվածության, ռեժիմի, սննդի կազմակերպման որոշակի փոփոխության ներքո, որոնց ազդեցության ուսումնասիրությունը երեխաների առողջական վիճակի վրա պայմանավորում է հիմնահարցի արդիականությունը: Այն մեր առջև խնդիր է դրել անցկացնել բազմակողմանի հետազոտություն՝ բացահայտելու նոր ուսումնական ռեժիմի եւ բարձր ուսումնական ծանրաբեռնվածության ազդեցությունը երեխաների օրգանիզմի առողջական վիճակի վրա՝ նպատակ ունենալով պալ այդ ազդեցության համալիր հիգիենիկ գնահատականը:

Նյութերը եւ մեթոդները

Աշխատանքն անցկացվել է ԱՇԻրակացու անվան ճեմարանում, որտեղ I-IV կուրսերում (հանրակրթական դպրոցների 7-10-րդ դասարաններին համապատասխան) սովորում են հաջորդ ընդունակություններով օժտված երեխաներ: Որպես սրուգիչ խումբ հետազոտվել են N24 հանրակրթական դպրոցի 7-10-րդ դասարանների աշակերտները:

2 տարվա ընթացքում, տարեկան 2 անգամ ուսումնական տարվա սկզբում և վերջում հետազոտվել են սովորողների (248 դպրոցական ճեմարանում և 212՝ հանրակրթական դպրոցում) կենտրոնական նյարդային և սիրտ-անոթային համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակը՝ խրոնոմեթրիքսոմետրիայի միջոցով, մրավոր աշխատունակությունը և դասի ակտիվությունը խրոնոմետրաժի օգնությամբ, առողջական վիճակը մի խումբ մասնագետների կողմից, դասապատասխանը, օրվա ռեժիմը [1, 2]:

Արդյունքներն ու քննարկումը

Մի քանի գործոնների կողքին դպրոցական տարիքում երեխայի առողջական վիճակի վրա անբարենպաստ ազդեցություն են թողնում նաև ուսումնական գերծանրաբեռնվածությունը, օրվա և սանիտարական ռեժիմի խախտումները, շարժական ակտիվության անբավարար վիճակը և այլն [3]: Վերջին տարեկանների ընթացքում, ըստ գրականության տվյալների, աշակերտների միայն 20-25% է դպրոցն ավարտելիս ունենում բացարձակ առողջություն՝ առողջական I խումբ [4, 5, 6]:

Ներառված ճեմարան հաճախում են քաղաքի համալսարանի բոլոր մասերից, իսկ հանրակրթական դպրոց՝ միայն տնրացված տարածքից: Ուսումնական ծանրաբեռնվածության ինդեքսիվությունը ճեմարանում 21%-ով բարձր է հանրակրթական դպրոցից: Էսպես տարբերվում են ուսումնական պարապմունքների ռեժիմը և կառուցվածքը: Ճեմարանում դասերը կազմակերպվում են մեկ առաքկայից 2-ական ժամով՝ 35 րոպե տևողությամբ եւ 5 րոպե ընդմիջումով, օրական 3 առաքկաներից, 6-օրյա ուսումնական շաբաթով, իսկ հանրակրթական դպրոցում օրը 5-6 առաքկա 45 րոպեական տևողությամբ 5 օրյա շաբաթով: Նամենարվող երկու դպրոցներում դասասանյակների շենքային հիգիենիկ պայմանները

(միկրոկլինան, կահավորումը) էապես չեն փարբերվում: Երկու դպրոցներում էլ դասացուցակը կազմելիս հաշվի չի առնվել առարկաների բարդության սանդղակը և միավոր աշխատունակության փոփոխությունը օրվա և շաբաթվա դինամիկայում:

Զգալիորեն փարբերվում է ճեմարանականների օրվա ռեժիմը հանրակրթական դպրոց հաճախող երեխաների ռեժիմից: Միայն կրթահամալիր հաճախելու և փուն վերադառնալու վրա նրանք ծախսում են 2-3 ժամ, նրանցից 56,8%-ի մոտ օրվա ռեժիմում խիստ կրճատված է ընկի փնտռությունը (2-3 ժամով), մաքուր օդում գլոմվելու ժամանակը (0,5-1 ժամ): Դրա փոխարեն երկարել է դասերի պարարաստման վրա ծախսվող ժամանակը: Ճեմարանականների 37,7%-ը դասերի պարարաստման վրա ծախսում է 4 ժամ, 20,4%-ը, 5 և 18,4%-ը 6 ժամ: Հանրակրթական դպրոցում սովորողների միայն 33,3%-ն է դասերը պարարաստում 3 ժամում, մնացածը դասերի պարարաստմանը փրամադրում են ավելի քիչ ժամանակ: «Դպրոցից հետո հոգևոր՝ եք» հարցին ճեմարանում սովորողների 63,9 % պատասխանել է «այո», իսկ սպորտից խմբում միայն 12,7%-ը, առավոտյան արթնանալուց հանգստացած զգում են հետագուրվող I խմբում 42,6%-ը, իսկ II-ում 78,2%: Գլխացավեր դասերից հետո ունենում են համապատասխանաբար 19,9 և 4,1%-ը:

Էական փարբերություններ են ստացվել դպրոցականների միավոր աշխատունակության և առողջական վիճակի ցուցանիշների վերլուծությունից: Այսպես, ի փարբերություն գրականության փվյալների [7, 8] աշխատունակության օրական, շաբաթական և փարեկան դինամիկան ավելի անբարենպաստ է սպորտից խմբում: Շաբաթական աշխատունակության ինչպես որակական, այնպես էլ քանակական ցուցանիշները վարթարանում են ճեմարանականների միայն 8,3 %-ի մոտ, սպորտից խմբի՝ 23,7%-ի դիմաց: Հավասարի է այս ցուցանիշների փարբերությունը նաև ճեմարանի I և III կուրսերում ինչպես օրվա, այնպես էլ շաբաթվա դինամիկայում: Եթե երրորդ կուրսեցիների միայն 4,8 %-ի մոտ է նկատվում աշխատունակության իջեցում օրվա ընթացքում, ապա առաջին կուրսեցիներից 12,8%-ը կորցնում է աշխատունակության բարձր փնմար:

Խրոնոտեֆերատմարդիայի օգնությամբ սրացված փվյալները ցույց են փալիս, որ լուսային գրգիռի նկատմամբ շարժական ռեակցիայի գաղտնի շրջանն ավելի հաճախ երկարում է հանրակրթական դպրոցում սովորողների մոտ, նրանց մոտ ավելի հաճախ են գրանցվել նաև դիֆերենցիացիայի խանգարումները:

Առողջական վիճակի վերլուծությունը պարզեց, որ եթե հանրակրթական դպրոցում դպրոցականների ցուցանիշները հավասարեորեն զիջում են ճեմարանում սովորողների ցուցանիշներին (որը կարելի է բացատրել ըստ հարցաթերթիկներից սրացված փվյալների ճեմարանականների ընթանիքների սցիսակական պաշտպանվածության և ծնողների կրթական մակարդակի վերլուծության արդյունքներով), ապա փարվա դինամիկայում առողջական վիճակի կորուստն ավելի բարձր է ճեմարանականների մոտ (աղյուսակ): Բոլոր կուրսերում բարձր ուսումնական ծանրաբեռնվածությամբ սովորողները փարվա դինամիկայում ունեն առողջական վիճակի կորուստներ, քայց այն ամենաբարձրն է առաջին կուրսում, որտեղ, եթե առողջական I խմբում փարվա սկզբում այն կազմում է 64,1, ապա վերջում 61,4%, իսկ երրորդ կուրսում համապատասխանաբար 50,2 և 49,7%: Տարվա ընթացքում առաջին կուրսեցիների հարմարվողական մեխանիզմների գերաբաժնության մասին է խոսում նաև այն փաստը, որ եթե կրթահամալիրի VI դասարանցիների (որտեղ ապահովված է ուսումնական ծանրաբեռնվածության աստիճանական բարձրացումը) առողջական վիճակի փարեկան դինամիկայում էական փոփոխություններ չեն հայտնաբերվել (64,1%-ից I խումբը դարձել է 62,1%), ապա առաջին կուրսեցիների մոտ փարվա վերջում առողջական վիճակի ցուցանիշները էականորեն փարբեր են:

Ներագուրության արդյունքում երկու դպրոցների աշակերտների հիվանդացության կառուցվածքում նույնպես զգալի փարբերություն գրանցվեց: Ոչ ավանդական մեղրոներով աշխատող դպրոցում հանդիպող ախտորոշումների փնջ ամենաբարձր փոկոս է կազմում է փնտրության պաթոլոգիան (36,8 %) (հանրակրթական դպրոցում (17,2%), հաճախակի են հանդիպում նաև LOR պաթոլոգիան (9,5 %), նյարդային (12,1%), սիրտ-անոթային (5,8 %), հենաշարժիչ համակարգերի (4,7%) հիվանդությունները:

Ա. Շիրակացու անվան ճեմարանում և հանրակրթական դպրոցում սովորող դպրոցականների առողջական խմբերի համեմատական բնութագիրը մեկ տարվա դինամիկայում

Առողջական խումբ	Տարվա սկիզբ				Տարվա վերջ			
	ճեմարան		հանրակրթական դպրոց		ճեմարան		հանրակրթական դպրոց	
	Բացարձակ թ.	%	Բացարձակ թ.	%	Բացարձակ թ.	%	Բացարձակ թ.	%
I	143	57.6	81	38.2	119	52.2	76	37.1
II	78	31.5	105	49.5	81	35.5	105	51.2
III	27	10.9	25	11.8	28	12.3	24	11.7
Ընդամենը	248	100	212	100	228	100	205	100

Այսպիսով, բարձր ուսումնական ինտենսիվությամբ սովորող աշակերտներից ուսումնական ծրագրի յուրացման հաղթահարումը ավելի քիչ է պահանջում օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների լարում, սակայն ուսումնական տարվա դինամիկայում առողջական վիճակի էական տեղաշարժերը վկայում են այն մասին, որ վերոհիշյալ ազդեցությունների նկատմամբ համապատասխան շրջման բացակայությունը կարող է բերել օրգանիզմի հարմարողական-համակշռման մեխանիզմների խաղիանմանը, ախտաբանական պրոցեսների զարգացմանը, ուսուցիչ շարունակական հեղափոխությունների արդյունքում անհրաժեշտ է մշակել օպտիմալ ռեժիմ եւ կանխարգելիչ միջոցառումների համալիր ծրագիր՝ ուղղված ճեմարականների առողջական վիճակի բարելավմանը:

Поступила 12.06.00

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Л.Р.Аветисян, С.Г.Кочарова, А.Р.Авагян

Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся общеобразовательной школы и колледжа им. А. Ширакаци показал, что если в начале учебного года показатели здоровья у учеников общеобразовательной школы достоверно уступают показателям учащихся колледжа, то в динамике года у последних потери в состоянии здоровья больше. Выявлена также значительная разница в структуре заболеваемости.

THE IMPACT OF NONTRADITIONAL WAY OF TRAINING UPON THE HEALTH OF PUPILS

L.R. Avetisyan, S.G. Kocharova, A.R. Avagyan

The comparative analysis of the indices of health status has revealed that if they in pupils at common secondary schools are lower than those of the schoolchildren at college with non-traditional way of training, then in dynamics of the academic year the loss of health status is higher in college pupils. The illness structure is also different in the groups of the examined pupils.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. М., 1982.
2. Антропова М.В., Ефимова С.П., Лосева О.А. и др. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. М., 1974.
3. Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г. Гигиена детей и подростков. М., 1989.
4. Кардашенко В.Н., Кучма В.Г. Гиг. и сан. 1993, 10, с. 48.
5. Рахманов Р.С., Генрих К.Р. Мат. VIII Всерос. съезда гиг. и сан. врачей. М., 1996, 2, с. 186.
6. Դանիրճյան Վ., Ինճիրյան Օ., Կարապետյան Ա. Դպրոցականների ուսումնական գործունեությունը և նրանց առողջության պահպանման խնդիրները: Երևան, 1995, էջ 29:
7. Безгодов В.Н., Губайдулина Т.Х. Гиг. и сан., 1996, 5, с. 20.
8. Чубрико М.И., Пичужкина Н.М., Фудяева О.А. Гиг. и сан., 1997, 2, с. 21.