

УДК 372.4-053.5:[371.7:613.292-035.66]
ББК 75. 8

Олена Толкачова,
Вероніка Дорошенко

ЗАСТОСУВАННЯ ОДОРАНТІВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Під впливом одорантів у дітей молодшого шкільного віку покращилися психомоторні показники нервової системи та знизився ступінь вираженого стомлення.

Ключові слова: молодший шкільний вік, нервова система, втома, одоранти.

Under the influence of odorantes the psychomotoric of the nerves system has been improved and the range of immense depression has been lessen in children of the juniour school age.

Key words: juniour school age, nerves system, depression, odorantes.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. В останнє десятиліття у зв'язку з інтенсифікацією навчання наші діти майже не мають вільного часу для занять у різних гуртках, спортивних секціях, що завдає серйозної шкоди духовному та фізичному розвитку школярів [5]. Виникло спеціальне поняття – шкільне перевантаження, під яким розуміють несприятливий стан центральної нервової системи (ЦНС) учнів, викликаний надміру великою навчальною роботою [2; 5].

Численні дослідження гігієністів красномовно свідчать про те, що стан здоров'я школярів має тенденцію до значного погіршення. По Україні тільки близько 10% дітей є практично здоровими. Таке положення справ не може не викликати побоювання у зв'язку з тим, що школа – це єдина організація, яка в певний час охоплює практично все населення країни.

Мета роботи – виявити вплив одорантів на розумову працездатність школярів молодших класів.

Методи дослідження. Для експрес-діагностики властивостей нервової системи використовували темпінг-тест Є.П.Львіна [2]. Профілактику розумового стомлення здійснювали за допомогою таких одорантів: іланг-іланг, апельсин гіркий, лимон, лаванда. В експерименті взяли участь школярі молодших класів СШ №65 м. Запоріжжя.

Результати дослідження. Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому.

Дані, подані в таблиці 1, свідчать про те, що під впливом одорантів у дітей покращилися психомоторні показники нервової системи, оцінювані за допомогою темпінг-тесту. Нам вдалося за допомогою одорантів вплинути на силу й рухливість нервових процесів. Про це свідчать такі дані: відсоток дівчаток, що характеризується низькою рухливістю нервових процесів, становив до сеансу 49,2%, а після їх завершення знизився до 16,4%. Найбільш виражені зміни ми спостерігали у хлопчиків. Так, до проведення сеансів відсоток хлопчиків, нервова система яких характеризувалася слабкою рухливістю, становив 58,6%, а після – 10,3%. Категорія дітей із сильною рухливістю нервових процесів до експерименту складала у дівчаток – 11,5%, а у хлопчиків – 13,8%, після – 18,3% і 20,7% відповідно.

Великий інтерес викликають результати дослідження на проміжному етапі в дівчаток. Після шести сеансів насичення приміщення одорантами спостерігається незначне пригнічення нервових процесів у 2,3% дівчаток із сильним типом нервової

системи з подальшою адаптацією до аромакомпозиції після 12 сеансів. Це може бути пов'язано як із фізіологічною особливістю жіночого організму, так і з підвищеною чутливістю до певного роду запахів.

Відомо, що особи із сильним типом краще пристосовуються до нової обстановки, у них вища працездатність при емоційній напруженості. Вони схильні до більш швидкого виконання завдань, менше стомлюються та у зв'язку із цим затрачають менше часу на відпочинок і підготовку до занять.

Діти зі слабким процесом збудження й малою рухливістю нервових процесів зазнають труднощів в адаптації при переході з дитячої дошкільної установи в школу, а надалі – і в навчанні.

Результати експрес-діагностики показали, що в молодших школярів переважає слабкий тип нервової системи, що становить 49,2% від загальної кількості учнів. Діти із середньо-слабким типом нервової системи становлять 27,9%, а всього 11,5% припадає на сильний і середній типи (див. табл. 1).

Таблиця 1

Вплив аромапрофілактики на властивості нервової системи за психомоторними показниками тепінг-тесту в молодших школярів, %

Тип нервової системи	До аромапрофілактики		Після 6-ти сеансів		Після 12-ти сеансів	
	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики
Сильний	11,5	13,8	8,2	13,8	18,3	20,7
Середній	11,5	10,3	31,1	24,1	23	17,2
Сер.-слабкий	27,9	17,2	29,5	48,3	42,6	51,7
Слабкий	49,2	58,6	31,1	13,8	16,4	10,3

У зв'язку із цим існує необхідність у проведенні заходів щодо корекції умов навчання, як фактора, що формує навантаження на центральну нервову систему.

Виникнення вираженого ступеня стомлення в 30% учнів при оцінці показників функціональної напруги є нормою і вказує на ефективність навчального процесу.

У результаті проведеної нами експрес-діагностики виявлено три ступені стомлення: початковий, легкий та виражений.

Близько 80% учнів молодших класів мають виражений ступінь стомлення. Це вказує на значний вплив процесу навчання на стан функціональної системи школярів.

Найбільший відсоток дітей із вираженим ступенем стомлення припадає на учнів 2-х і 3-х класів, 84,7% і 87,1% відповідно. Найменше піддаються стомленню учні 4-х класів, початковий ступінь стомлення відзначається в 30,8% дівчаток і у 20,0% хлопчиків (табл. 2).

У результаті детоксикації середовища шкільного приміщення нам вдалося знизити відсоток вираженого стомлення молодших школярів у середньому на 20,5%. Найкращий результат після сеансу спостерігається в дівчаток 4-х класів – 69,2%, що мають початковий і легкий ступінь стомлення, тоді як 38,5% – до ароматизації. Це можна пояснити більш емоційною сприйнятливістю до новачок у цьому віці.

Таблиця 2

Вплив аромапрофілактики на ступінь стомлення школярів за показниками темпінг-тесту, %

Клас	Ступінь стомлення					
	Початковий		Легкий		Виражений	
	До сеансу	Після сеансу	До сеансу	Після сеансу	До сеансу	Після сеансу
Хлопчики						
1	12,5	50,0	12,5	0	75,0	50,0
2	20,0	40,0	0	0	80,0	60,0
3	12,5	37,5	0	0	87,5	62,5
4	20,0	50,0	10,0	0	70,0	50,0
Дівчатка						
1	16,7	27,8	0	5,5	83,3	66,7
2	5,3	10,5	5,3	5,3	89,4	84,2
3	6,7	26,7	6,7	0	86,6	73,3
4	30,8	61,5	0	7,7	69,2	30,7

Необхідно відзначити, що найменші зміни в корекції стомлення відбулися в дівчинок 2-х класів, відсоток дітей із вираженим стомленням знизився всього на 5,2%. Результати хлопчиків 1–3-х класів покращилися на 25%, а 2–4-х – на 20%.

З огляду на той факт, що сеанси аромапрофілактики в цілому в молодших школярів дали позитивний ефект, можна рекомендувати використати одоранти для профілактики стомлення.

Висновок

Під впливом одорантів у дітей молодшого шкільного віку покращилися психомоторні показники нервової системи в дівчаток на 32,8%, у хлопчиків – на 48,3%. У результаті насичення класної кімнати одорантами вдалося знизити ступінь вираженого стомлення в середньому на 20,5%. Дана композиція одорантів може бути рекомендована для впровадження в шкільну оздоровчу практику, оскільки має сприятливий вплив на організм молодших школярів.

1. Мак-Гилверн К., Рид Дж. Основы ароматерапии: Пер. з англ. Ю.Г. Сандалова. – М.: Росмэн, 1997. – 96 с.
2. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом “Бахрах”, 1998. – 672 с.
3. Солдагченко С.С., Кашенко Г.Ф., Пидаев А.В. Ароматерапия. – Симферополь: Таврида, 1999. – 209 с.
4. Николаевский В.В., Еременко А.Е., Иванов И.К. Биологическая активность эфирных масел. – М.: Медицина, 1987. – 144 с.
5. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков. – 3-е изд. / Под ред. В.Н.Кардашенко. – М.: Медицина, 1983. – 264 с.