



РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОСНОВЕ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

*Студентка Андижанского
государственного института
иностранных языков*

Каримова Мохигул Абдуллаевна

Научный руководитель: Алиева Раъно Аманулаевна

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с учетом возрастной физиологии учащихся. Актуальность темы обусловлена ростом учебной нагрузки, снижением физической активности и увеличением психоэмоционального напряжения у школьников. Раскрываются сущность и основные направления применения здоровьесберегающих технологий в школе.

Особое внимание уделяется возрастным особенностям детей и подростков, влияющим на их работоспособность, утомляемость и адаптацию к обучению. Рассматриваются физиологические и гигиенические условия сохранения здоровья учащихся.

Сделан вывод о том, что внедрение здоровьесберегающих технологий способствует укреплению здоровья школьников и повышению эффективности образовательного процесса.

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'quvchilarning yoshga oid fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim jarayonida sog'liqni saqlovchi texnologiyalarni amalga oshirish



masalalari ko‘rib chiqiladi. Mavzuning dolzarbligi o‘quv yuklamasining ortishi, jismoniy faollikning kamayishi va psixoemotsional zo‘riqishning kuchayishi bilan izohlanadi. Maqolada sog‘liqni saqlovchi texnologiyalarning mohiyati va ularni ta‘lim jarayonida qo‘llash yo‘nalishlari yoritiladi.

Shuningdek, bolalar va o‘smirlarning yoshga xos xususiyatlari, ularning ish qobiliyati, charchashi va o‘quv faoliyatiga moslashuviga ta‘siri tahlil qilinadi. O‘quvchilar salomatligini saqlashga xizmat qiluvchi fiziologik va gigiyenik omillar ko‘rib chiqiladi.

Xulosa sifatida sog‘liqni saqlovchi texnologiyalarni joriy etish o‘quvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlash va ta‘lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishi ta‘kidlanadi.

Abstract

This article examines the implementation of health-saving technologies in the educational process, taking into account the age-related physiological characteristics of students. The relevance of the topic is determined by the increasing academic workload, reduced physical activity, and growing psycho-emotional stress among schoolchildren. The essence and main directions of applying health-saving technologies in schools are revealed.

Particular attention is paid to the age-related characteristics of children and adolescents, which influence their working capacity, fatigue, and adaptation to learning. Physiological and hygienic conditions for maintaining students' health are also considered.

It is concluded that the implementation of health-saving technologies contributes to improving students' health and increasing the effectiveness of the educational process.



Ключевые слова:

здоровьесберегающие технологии, возрастная физиология, образовательный процесс, здоровье учащихся, учебная нагрузка, утомляемость, работоспособность, гигиенические условия, психофизиологическая адаптация, здоровый образ жизни

Kalit soʻzlar

sogʻliqni saqlovchi texnologiyalar, yoshga oid fiziologiya, taʼlim jarayoni, oʻquvchilar salomatligi, oʻquv yuklamasi, charchash, ish qobiliyati, gigiyenik sharoitlar, psixofiziologik moslashuv, sogʻlom turmush tarzi

Keywords:

health-saving technologies, age-related physiology, educational process, students' health, academic workload, fatigue, working capacity, hygienic conditions, psychophysiological adaptation, healthy lifestyle

Современная школа сталкивается с необходимостью не только передачи знаний, но и сохранения здоровья учащихся. Увеличение учебной нагрузки, длительное пребывание за компьютерами и гаджетами, а также высокий уровень психоэмоционального напряжения создают предпосылки для утомляемости, снижения работоспособности и развития различных функциональных нарушений у школьников¹. В этой связи внедрение здоровьесберегающих технологий становится одной из ключевых задач педагогической практики.

¹ (Сейдалиева, Шукурова, 2024)



Здоровьесберегающие технологии — это комплекс методов и условий обучения, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, учитывающий как физические, так и психоэмоциональные аспекты развития². Их применение позволяет оптимизировать учебный процесс, чередовать умственную и физическую активность, создавать комфортные гигиенические условия и психологический климат в классе.

Особое внимание уделяется возрастным физиологическим особенностям детей и подростков. У младших школьников наблюдается высокая подвижность нервной системы, но они быстро утомляются; у подростков происходят гормональные перестройки, влияющие на внимание и эмоциональное состояние; старшеклассники обладают большей выносливостью, но испытывают высокий уровень стрессовой нагрузки³. Игнорирование этих особенностей может приводить к снижению эффективности обучения и ухудшению здоровья учащихся. Таким образом, учет возрастной физиологии и применение здоровьесберегающих технологий являются необходимыми условиями современного образовательного процесса. Их внедрение способствует не только сохранению и укреплению здоровья школьников, но и повышению их учебной мотивации и работоспособности⁴.

Теоретические основы здоровьесберегающих технологий

Суть здоровьесберегающих технологий заключается в создании условий, при которых образовательный процесс способствует не только усвоению знаний, но и сохранению физического, психического и социального здоровья

² (Напасова, 2023)

³ (Безруких, 2020).

⁴ (Досмагамбетов, 2022; Смирнов, 2019)



учащихся. Основные направления таких технологий включают рациональное распределение учебной нагрузки, чередование умственной и физической активности, соблюдение режима дня, создание комфортной психологической и гигиенической среды в классе⁵.

Современные исследования показывают, что применение здоровьесберегающих технологий повышает работоспособность школьников, снижает уровень утомляемости и предотвращает развитие функциональных нарушений⁶. Важным аспектом является комплексный подход, когда методы учитывают физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков.

2. Возрастная физиология и её влияние на учебный процесс

Возрастная физиология изучает особенности развития организма на разных этапах жизни и их влияние на учебную деятельность. У младших школьников нервная система еще только формируется, что проявляется высокой возбудимостью, эмоциональной неустойчивостью и быстрой утомляемостью. Для них важны игровые формы обучения и частые перерывы между заданиями⁷.

Подростковый возраст характеризуется гормональной перестройкой, изменением внимания и эмоционального состояния. В этот период учащиеся становятся более восприимчивыми к стрессу, что может снижать учебную мотивацию. Старшеклассники обладают более высокой выносливостью, но при этом учебные и социальные нагрузки создают риск переутомления и эмоционального истощения⁸.

⁵ Сейдалиева Л.Т., Шукурова С.С

⁶ (Напасова, 2023)

⁷ .Безруких М.М.

⁸ Смирнов Н.К



Учет этих возрастных особенностей позволяет планировать учебную нагрузку так, чтобы снизить негативное влияние на здоровье и повысить эффективность обучения.

3. Практическое применение здоровьесберегающих технологий

В школьной практике реализовать здоровьесберегающие технологии можно через следующие меры:

3.1 Организация учебного процесса

Учет длительности уроков и сложности предметов в расписании;

Регулярные перерывы для восстановления внимания;

Чередование умственной и физической активности⁹.

3.2 Физическая активность

Физкультминутки во время уроков;

Подвижные игры на переменах;

Специальные уроки физической культуры, направленные на развитие выносливости и гибкости¹⁰.

3.3 Гигиенические условия

Обеспечение правильного освещения и комфортной температуры в классах;

Эргономичная мебель и поддержание чистоты;

⁹ Досмагамбетов В.Ш.

¹⁰ Кучма В.Р



Контроль за зрительной и физической нагрузкой при работе с компьютерной техникой¹¹.

3.4 Психологический климат

Создание доброжелательной атмосферы в классе;

Поддержка со стороны учителя;

Использование методик снижения стресса и эмоционального напряжения¹².

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс с учетом возрастной физиологии учащихся является важным условием современного школьного обучения. Анализ научных исследований показал, что такие технологии способствуют сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников, повышению их работоспособности и снижению уровня утомляемости. Учет возрастных особенностей детей и подростков позволяет адаптировать учебную нагрузку, чередовать умственную и физическую активность, создавать комфортные гигиенические и психологические условия в классе. Для младших школьников важны игровые формы обучения и частые перерывы, для подростков — методы снижения стресса и поддержка мотивации, для старшеклассников — рациональное распределение нагрузки и профилактика переутомления.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий на основе возрастной физиологии не только обеспечивает сохранение здоровья учащихся, но и повышает эффективность образовательного процесса.

¹¹ Хрипкова А.Г.

¹² Хрипкова А.Г.



Комплексный подход к внедрению этих технологий является необходимым условием успешного и гармоничного развития школьников.

Список литературы (сноски)

1. Сейдалиева Л.Т., Шукурова С.С. Здоровьесберегающие технологии в образовании и спорте. Tashkent, 2024.

2. Напасова Х. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка. Tashkent, 2023.

3. Безруких М.М. Возрастная физиология. Moscow, 2020.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Moscow, 2019.

5. Досмагамбетов В.Ш. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья. Almaty, 2022.

6. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Kyiv, 2021.

7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. Saint Petersburg, 2018.

8. Bulletin of Psychology. Health-preserving technologies in psycho-physical education. 2022.