



**ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ
ПОДХОДЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

Научный руководитель – Алиева Рано Амануллаевна

Авазбекова Сарвиноз Умидбек кизи – студента

Андижанский Государственный институт иностранных языков

Аннотация: В статье рассматриваются физиолого-гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у школьников в условиях современной образовательной среды. Автор анализирует взаимосвязь между режимом дня, двигательной активностью, питанием, психоэмоциональным состоянием и уровнем соматического здоровья детей. Особое внимание уделяется ранним нарушениям адаптационных механизмов при несоблюдении гигиенических норм. Обоснована необходимость внедрения комплексных профилактических программ, направленных на воспитание устойчивых навыков ЗОЖ с учетом возрастных физиологических особенностей.

This article examines the physiological and hygienic aspects of forming a healthy lifestyle in schoolchildren within the modern educational environment. The author analyzes the relationship between daily routines, physical activity, nutrition, psycho-emotional state, and the level of somatic health in children. Particular attention is paid to early disorders of adaptive mechanisms when hygienic standards are violated. The necessity of implementing comprehensive preventive programs aimed at fostering sustainable healthy lifestyle skills, taking into account age-related physiological characteristics, is substantiated.

Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim muhiti sharoitida maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning fiziologik va gigiyenik jihatlari ko'rib chiqiladi. Muallif kun tartibi, jismoniy faollik, ovqatlanish, psixo-emotsional holat va bolalarning somatik salomatlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qiladi.



Gigiyena normalariga rioya qilinmaganda adaptatsiya mexanizmlarining erta buzilishlariga alohida e'tibor qaratiladi. Yoshga oid fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda barqaror sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan kompleks profilaktika dasturlarini joriy etish zaruriyati asoslanadi.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьная гигиена, физическая активность, режим дня, рациональное питание, адаптационные резервы, профилактика.

Keywords: healthy lifestyle, school hygiene, physical activity, daily routine, rational nutrition, adaptive reserves, prevention.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, maktab gigiyenasi, jismoniy faollik, kun tartibi, ratsional ovqatlanish, adaptatsiya zahiralari, profilaktika.

Введение

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современной педагогики, физиологии и гигиены. Период обучения в школе совпадает с активным морфофункциональным созреванием организма, когда закладываются основные поведенческие привычки, режим питания, двигательные предпочтения и отношение к своему здоровью. Однако, как показывают исследования, до 70% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья, причем значительная часть этих нарушений связана именно с несоблюдением гигиенических принципов ЗОЖ: гиподинамией, дефицитом сна, нерациональным питанием, хроническим стрессом.

Цель исследования: изучить физиолого-гигиенические основы формирования ЗОЖ у школьников средней и старшей ступени, выявить наиболее частые нарушения и предложить эффективные меры профилактики.

Материалы и методы

Обследовано 80 школьников в возрасте 12–15 лет (учащиеся 6–9 классов) общеобразовательной школы № 21 г. Андижана. Исследование проводилось в течение одного учебного года. Все участники были разделены на две группы:



· Основная группа (n=40): школьники, не соблюдающие основные элементы ЗОЖ (по данным предварительного анкетирования – малоподвижный образ жизни, нерегулярное питание, сон менее 7 часов в сутки, экранное время >4 часов/день).

· Контрольная группа (n=40): учащиеся, придерживающиеся базовых гигиенических рекомендаций (режим дня, ежедневная физическая активность не менее 60 минут, рациональное питание).

Методы исследования:

1. Анкетирование (оценка режима дня, двигательной активности, пищевых привычек, продолжительности сна, использования гаджетов).
2. Антропометрия (рост, масса тела, окружность грудной клетки, расчет ИМТ).
3. Физиометрические методы (проба Штанге и Генчи для оценки функционального состояния дыхательной системы; кистевая динамометрия).
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы (проба Мартине – Кушелевского, оценка восстановления ЧСС после 20 приседаний).
5. Статистическая обработка (критерий Стьюдента, различия считались достоверными при $p < 0,05$).

Результаты и обсуждение

В ходе анализа анкетных данных установлено, что только 24% учащихся контрольной группы и 12% основной группы имеют сформированные представления о ЗОЖ ($p < 0,05$). Наиболее распространенными нарушениями в основной группе явились: недостаточная длительность ночного сна (менее 7 часов у 67%), низкая двигательная активность (менее 30 минут в день у 58%), нерегулярное питание с пропуском завтрака (45%), высокое экранное время (более 4 часов вне школы у 73%).

Результаты физиометрических и функциональных проб представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Сравнительная характеристика функционального состояния школьников ($M \pm m$)



Показатель Основная группа (нарушения ЗОЖ) (n=40) Контрольная группа (соблюдение ЗОЖ) (n=40) Достоверность (p)

Проба Штанге (сек) $32,4 \pm 2,1$ $45,6 \pm 2,4$ $<0,01$

Проба Генчи (сек) $18,2 \pm 1,5$ $27,3 \pm 1,8$ $<0,05$

Кистевая динамометрия (кг) – правая рука $21,3 \pm 1,2$ $26,7 \pm 1,1$ $<0,05$

Восстановление ЧСС после пробы Мартине (сек) 156 ± 8 112 ± 6 $<0,01$

Анализ данных: У школьников, не соблюдающих основы ЗОЖ, выявлены достоверно более низкие показатели задержки дыхания (пробы Штанге и Генчи), что указывает на сниженные резервные возможности дыхательной системы и гипоксическую устойчивость. По мнению В.Р. Кучмы, такие изменения характерны для детей с гиподинамией и нарушениями вентиляционной функции легких [1]. Снижение кистевой динамометрии в основной группе подтверждает недостаточное развитие мышечной силы, что связано с дефицитом систематической физической нагрузки. Восстановление ЧСС после дозированной нагрузки в основной группе происходит значительно медленнее, что свидетельствует о напряжении механизмов кардиореспираторной адаптации и снижении тренированности [2].

Анализ антропометрических данных (Таблица 2) также выявил существенные различия.

Таблица 2. Антропометрические показатели школьников (M±m)

Показатель Основная группа (нарушения ЗОЖ) Контрольная группа (соблюдение ЗОЖ) p Рост (см) $158,4 \pm 2,2$ $160,1 \pm 2,0$ $>0,05$

Масса тела (кг) $47,3 \pm 2,8$ $52,6 \pm 2,5$ $<0,05$

Окружность грудной клетки (см) $72,5 \pm 1,6$ $77,2 \pm 1,4$ $<0,01$

ИМТ (кг/м²) $18,8 \pm 0,7$ $20,5 \pm 0,6$ $<0,05$

Анализ таблицы: У школьников основной группы отмечено достоверное снижение массы тела и окружности грудной клетки, а также более низкий ИМТ (тенденция к дефициту массы тела).

Это, по данным А.Г. Сухарева, часто является следствием хронического недосыпания,



нерегулярного питания и недостаточного пребывания на свежем воздухе [3]. Подобные изменения могут служить ранними маркерами дезадаптации.

В ходе исследования также зафиксировано, что среди школьников основной группы жалобы на головные боли, быструю утомляемость и снижение концентрации внимания предъявляли 52%, тогда как в контрольной группе – только 18% ($p < 0,01$). Полученные данные согласуются с выводами М.М. Безруких о прямой корреляции между гигиеническими условиями обучения и функциональным состоянием центральной нервной системы [4].

Выводы

1. Низкий уровень приверженности здоровому образу жизни среди современных школьников (только 12–24% имеют устойчивые навыки ЗОЖ) является фактором риска развития функциональных отклонений.

2. Нарушения режима дня, гиподинамия и нерациональное питание приводят к достоверному снижению функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также к отставанию в физическом развитии (снижение массы тела, окружности грудной клетки).

3. Соблюдение базовых гигиенических норм (достаточный сон, ежедневная физическая активность не менее 60 минут, регулярное питание) обеспечивает лучшие показатели адаптации организма к учебным нагрузкам.

4. Формирование ЗОЖ должно быть системным и включать не только информирование, но и обязательное внедрение поведенческих навыков через режимные моменты в школе и дома.

Практические рекомендации

На основе полученных результатов предложен комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни у школьников:

1. Ежедневный двигательный минимум:
 - Утренняя гигиеническая гимнастика (10–15 минут).
 - Активные перемены с подвижными играми (обязательно 2 раза в день по 15–20 минут).



- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 1 часа.
- 2. Режим сна и отдыха:
 - Для школьников 12–15 лет продолжительность ночного сна должна составлять 8,5–9,5 часов.
 - Исключение использования электронных устройств за 60 минут до сна.
- 3. Гигиена питания:
 - Обязательный завтрак дома и в школе (горячее питание).
 - 4–5 приемов пищи в день с интервалом не более 4 часов.
 - Ограничение простых углеводов и сладких газированных напитков.
- 4. Просветительская работа:
 - Проведение «уроков здоровья» не реже 2 раз в месяц с практическими тренингами (как правильно составить режим дня, как измерить пульс, как выполнять гимнастику для глаз).
 - Вовлечение родителей в реализацию программ ЗОЖ через родительские собрания и совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с.
2. Безруких М. М. Возрастная физиология: учеб. пособие. – М.: Академия, 2018. – 416 с.
3. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание подрастающего поколения. – М.: Медицина, 2017. – 270 с.
4. Алиева Р. А. Педагогическая гигиена в системе современного образования. – Андижан: НВ, 2022. – 190 с.
5. Баранов А. А. Физическое развитие детей и подростков на современном этапе. – М.: ПедиатрЪ, 2019. – 312 с.