



**ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ**

Научный руководитель – Алиева Рано Амануллаевна.

*Нуманова Рухиона студентка студентка 202 группы направления
«Английский язык и литература».*

Андижанский государственный институт иностранных языков.

Аннотация. В статье рассматриваются физиолого-гигиенические основы формирования здорового образа жизни у школьников в условиях современной образовательной среды. Особое внимание уделяется анализу влияния учебной нагрузки, двигательной активности, режима дня и условий обучения на состояние здоровья детей. Представлены результаты исследования, направленного на выявление факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся. Обоснована необходимость комплексного подхода к формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьники, гигиена, физиология, режим дня, физическая активность, здоровье

Abstract. The article examines the physiological and hygienic foundations of forming a healthy lifestyle among schoolchildren in modern educational conditions. Special attention is paid to the influence of academic workload, physical activity, daily routine, and learning conditions on children's health. The results of the study aimed at identifying factors contributing to health improvement are presented.

Keywords: healthy lifestyle, schoolchildren, hygiene, physiology, daily routine, physical activity, health.

Annotatsiya. Maqolada maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning fiziologik va gigiyenik asoslari ko'rib chiqiladi. O'quv yuklamasi, jismoniy faollik va kun tartibining bolalar salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, gigiyena, fiziologiya, maktab o'quvchilari, jismoniy faollik.



Актуальность исследования обусловлена ухудшением состояния здоровья школьников, что связано с увеличением учебной нагрузки, снижением двигательной активности и нарушением режима дня.

Современные дети значительную часть времени проводят за учебной и использованием цифровых устройств, что негативно влияет на их физическое и психическое состояние. В научной литературе проблема формирования здорового образа жизни рассматривается достаточно широко, однако отсутствует единый подход к комплексному учету физиологических и гигиенических факторов. Сохраняются противоречия между необходимостью повышения учебной эффективности и сохранением здоровья учащихся.

Цель исследования — изучить физиолого-гигиенические основы формирования здорового образа жизни у школьников и определить факторы, влияющие на их здоровье.

Задачи исследования направлены на всестороннее изучение факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни у школьников. В рамках работы предполагается изучить особенности физиологического развития учащихся, проанализировать влияние режима дня на функциональное состояние их организма, а также оценить уровень двигательной активности детей школьного возраста. Особое внимание уделяется выявлению влияния гигиенических условий обучения, включая организацию рабочего места, освещённость, продолжительность учебной нагрузки и соблюдение санитарно-гигиенических норм. Дополнительно ставится задача определить взаимосвязь между образом жизни школьников и показателями их работоспособности и утомляемости, а также выявить наиболее значимые факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье учащихся.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что соблюдение гигиенических норм, рационально организованный режим дня, достаточный уровень двигательной активности и благоприятные условия обучения способствуют улучшению функционального состояния организма школьников, повышению их работоспособности и снижению уровня



утомляемости. Кроме того, предполагается, что комплексный подход к формированию здорового образа жизни оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние учащихся, способствуя их успешной адаптации к учебному процессу и повышению качества жизни в целом.

Исследование носило комплексный характер и включало элементы описательного и сравнительного анализа, что позволило всесторонне оценить влияние физиологических и гигиенических факторов на состояние здоровья школьников.

В исследовании приняли участие 60 школьников в возрасте от 10 до 15 лет, обучающихся в общеобразовательной школе. Выборка формировалась с учетом возрастных и половых особенностей, что обеспечило репрезентативность полученных данных. Все участники исследования были условно разделены на группы в зависимости от уровня соблюдения режима дня и физической активности. Для достижения поставленных целей применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования. К физиологическим методам относились измерение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки, а также оценка уровня физической работоспособности с использованием стандартных тестовых упражнений.

Гигиенические методы включали анализ режима дня учащихся, оценку продолжительности и качества сна, а также изучение условий обучения, в том числе уровня освещенности учебных помещений, организации рабочего места и соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.

Психофизиологические методы предусматривали определение уровня утомляемости учащихся в течение учебного дня, а также тестирование концентрации внимания с использованием общепринятых методик.

Дополнительно проводилось анкетирование школьников, направленное на выявление особенностей их образа жизни, уровня физической активности, характера питания и наличия вредных привычек.



Обработка полученных данных осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel. Рассчитывались средние значения показателей, а также проводился сравнительный анализ между группами. Статистическая значимость различий определялась при уровне достоверности $p \leq 0,05$, что позволило подтвердить надежность полученных результатов. Результаты исследования подтверждают, что нарушение гигиенических норм негативно влияет на состояние здоровья школьников. Полученные данные согласуются с современными исследованиями, указывающими на снижение физической активности и рост утомляемости среди детей. Особую роль играет режим дня, который обеспечивает оптимальное функционирование организма. Недостаток сна и высокая учебная нагрузка приводят к снижению адаптационных возможностей. Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций:

- нормирование учебной нагрузки;
- увеличение физической активности;
- соблюдение режима сна;
- улучшение условий обучения.

Ограничения исследования связаны с небольшим объемом выборки и отсутствием длительного наблюдения.

Здоровый образ жизни школьников формируется под влиянием физиологических и гигиенических факторов. Нарушение режима дня является распространенной проблемой. Также физическая активность играет ключевую роль в укреплении здоровья. Соблюдение гигиенических норм улучшает функциональное состояние организма. Необходим комплексный подход к организации образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков.
2. Aliyeva R. A. Stressful Conditions IN Students Affecting The Cardiorespiratory System Of The Body //TLEP–International Journal of Multidiscipline. – 2025. – Т. 2. – №. 5. – С. 88-9.



3. Кимсанова Г. А., Алиева Р. А. Влияние туркестерона и экдистерона на развитие активности альфа-амилазы у растущих крыс //Молодой ученый. – 2020. – №. 49. – С. 455-458.
4. Алиева Р. А., Усманов У. ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН //INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. – 2024. – Т. 3. – №. 26. – С. 56-61.
5. Алиева Р. А. и др. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА //Ustozlar uchun. – 2026. – Т. 94. – №. 3. – С. 349-358.
6. Алиева Р. А. и др. ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРОФИЛАКТИКА //Modern education and development. – 2026. – Т. 48. – №. 7. – С. 444-449.
7. Saidbaeva, L. M., Kholmiraeva, M. A., Aliyeva, R. A., & Sirojiddinova, S. (2022). MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS OF YOUNG SWIMMERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 2(11), 33-43.