

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Научный руководитель –Алиева Рано Амануллаевна

Убайдуллаева Мархабо Хасанбой кизи

Студентка 2 курса направления

«Филология обучение русского языка»

Андижанского государственного института

иностранных языков

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности возрастной динамики функционального состояния нервной системы обучающихся. Анализируются изменения, происходящие в процессе роста и развития, а также их влияние на учебную деятельность. Особое внимание уделяется школьному и подростковому возрасту как наиболее чувствительным периодам формирования нервной системы.

Ключевые слова: нервная система, возрастная динамика, обучающиеся, функциональное состояние, развитие, адаптация.

Ushbu maqolada o'quvchilarning nerv tizimi funksional holatining yoshga bog'liq dinamikasi xususiyatlari ko'rib chiqiladi. O'sish va rivojlanish jarayonida yuz beradigan o'zgarishlar hamda ularning o'quv faoliyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Nerv tizimining shakllanishida eng sezgir davrlar sifatida maktab va o'smirlik yoshiga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: asab tizimi, yoshga bog'liq o'zgarishlar, o'quvchilar, funksional holat, rivojlanish, moslashuv.

This article examines the features of the age-related dynamics of the functional state of the nervous system of students. It analyzes the changes that occur during growth and development, as well as their impact on learning activities. Special attention is given to school age and adolescence as the most sensitive periods in the formation of the nervous system.

Keywords: nervous system, age-related dynamics, students, functional state, development, adaptation.

Введение

Функциональное состояние нервной системы является одним из ключевых факторов, определяющих успешность обучения и адаптации обучающихся к образовательному процессу. В разные возрастные периоды наблюдаются

существенные изменения в работе центральной нервной системы, что обусловлено биологическим созреванием организма.

Актуальность темы обусловлена необходимостью учета возрастных особенностей нервной системы при организации учебного процесса. Недостаточное внимание к этим особенностям может привести к переутомлению, снижению успеваемости и ухудшению общего состояния здоровья обучающихся.

Целью исследования является анализ возрастной динамики функционального состояния нервной системы обучающихся и выявление ее влияния на учебную деятельность.

Функциональное состояние нервной системы представляет собой совокупность характеристик, отражающих уровень активности, работоспособности и адаптационных возможностей организма. Оно изменяется в зависимости от возраста, условий обучения и индивидуальных особенностей.

В младшем школьном возрасте нервная система характеризуется высокой пластичностью, но при этом недостаточной устойчивостью к длительным нагрузкам. Дети быстро утомляются, что требует частой смены видов деятельности. В этот период активно формируются основные нейронные связи, что способствует развитию памяти, внимания и мышления.

Средний школьный возраст отличается более устойчивым функционированием нервной системы. Повышается способность к концентрации внимания, улучшается память, возрастает уровень произвольной регуляции поведения. Однако в этот период сохраняется чувствительность к эмоциональным нагрузкам.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных этапов развития нервной системы. В этот период происходят значительные гормональные изменения, которые оказывают влияние на психоэмоциональное состояние. Наблюдаются перепады настроения, повышенная утомляемость, снижение устойчивости внимания. Вместе с тем развивается абстрактное мышление и способность к анализу.

Старший школьный возраст характеризуется относительной стабилизацией функций нервной системы. Повышается уровень саморегуляции, формируются устойчивые когнитивные процессы, что способствует более эффективному обучению. Однако значительные учебные нагрузки могут вызывать стресс и переутомление.

Важную роль в поддержании оптимального функционального состояния нервной системы играют режим дня, физическая активность, питание и психологический климат в образовательной среде. Рациональная организация

учебного процесса способствует снижению негативных факторов и повышению эффективности обучения.

Заключение

Таким образом, возрастная динамика функционального состояния нервной системы обучающихся характеризуется постепенным усложнением и совершенствованием ее функций. Каждый возрастной этап имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при организации образовательного процесса.

Учет возрастных особенностей нервной системы позволяет повысить эффективность обучения, снизить уровень переутомления и создать благоприятные условия для гармоничного развития личности обучающихся.

Список литературы

Выготский Л.С. Психология развития человека.

⇔ O'qish: <https://www.litres.ru/lev-vygotskiy/psihologiya-razvitiya-cheloveka/>

Основы нейропсихологии

Лурия А.Р. Основы нейропсихологии.

⇔ PDF: <https://www.klex.ru/7n8>

Личность и ее формирование в детском возрасте

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.

⇔ O'qish: <https://www.litres.ru/lidiya-bozhovich/lichnost-i-ee-formirovanie-v-detskom-vozraste/>

Человек как предмет познания

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания.

⇔ PDF: <https://www.klex.ru/6xk>

Aliyeva R. A. Stressful Conditions IN Students Affecting The Cardiorespiratory System Of The Body //TLEP–International Journal of Multidiscipline. – 2025. – Т. 2. – №. 5. – С. 88-90.

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.

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.

Алиева Р. А. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583.

Алиева Р. А. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.

Алиева Р. А. Влияние туризма на физиологические особенности детей //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 11. – С. 262-269.

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.

Kholmiraeva M., Alieva R. A. CHEST CIRCULATION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS IN SECONDARY SHOOOLS LOCATED IN SOME DISTRICTS OF ANDIZHAN REGION SUMMARY //Интернаука. – 2020. – №. 42-2. – С. 30-33.