

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Алиева Рано Амануллаевна

доцент кафедры социально-гуманитарных наук, педагогики и психологии

Расулова Мухсинахон Азизбек кизи

студентка 2 курса, группа I-24-2

Андижанский государственный институт иностранных языков

факультет английского языка и литературы

направление: иностранный язык и литература (английский язык)

Аннотация: В данной статье подробно рассматриваются педагогические условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья обучающихся с учетом их возрастных физиологических и психологических особенностей. Особое внимание уделяется взаимосвязи физиологии и педагогики, роли образовательной среды и личности учителя в формировании здорового образа жизни. Анализируются возрастные этапы развития детей и подростков, их особенности восприятия учебной нагрузки, а также риски, связанные с несоблюдением здоровьесберегающих принципов. В статье представлены практические рекомендации по организации учебного процесса, направленные на снижение утомляемости, повышение работоспособности и гармоничное развитие личности учащихся.

Ключевые слова: здоровье обучающихся, возрастные особенности, педагогические условия, физиология, образовательная среда, здоровьесберегающие технологии, физическая активность, психическое здоровье, учебная нагрузка, адаптация.

В XXI веке проблема сохранения здоровья обучающихся приобретает особую актуальность. Ускоренный ритм жизни, цифровизация образования, увеличение учебной нагрузки и снижение уровня физической активности оказывают существенное влияние на состояние здоровья детей и подростков. В этих условиях школа перестает быть исключительно местом получения знаний - она становится пространством формирования личности, включая ее физическое, психическое и социальное благополучие. Физиология как наука о функциях организма тесно связана с педагогикой. Любое обучение представляет собой сложный процесс, в котором задействованы нервная система, органы чувств, двигательная активность и эмоциональная сфера. Если педагог игнорирует возрастные особенности учащихся, это может привести к переутомлению, снижению мотивации, ухудшению здоровья и даже формированию хронических заболеваний. Современный педагог должен не только передавать знания, но и создавать условия, при которых обучение не наносит вреда

здоровью, а, напротив, способствует его укреплению. Это требует глубокого понимания возрастной физиологии, психологии и принципов здоровьесберегающих технологий. Понятие здоровья является многогранным и включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: физический, психический и социальный. Физическое здоровье определяется нормальным функционированием органов и систем организма. В условиях учебной деятельности оно зависит от таких факторов, как уровень двигательной активности, режим дня, питание, а также условия обучения. Психическое здоровье связано с эмоциональной стабильностью, уровнем тревожности, способностью справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям. В школьной среде психическое здоровье учащихся часто подвергается нагрузке из-за контрольных работ, экзаменов, конкуренции и межличностных отношений. Социальное здоровье отражает способность личности взаимодействовать с окружающими, строить отношения и интегрироваться в общество. Школа играет ключевую роль в формировании этих навыков. Важно отметить, что нарушение хотя бы одного из компонентов здоровья неизбежно влияет на другие. Например, хроническая усталость (физический аспект) может привести к снижению мотивации (психический аспект) и ухудшению общения (социальный аспект). Младший школьный возраст является одним из наиболее чувствительных периодов развития. В этот период происходит активное формирование нервной системы, однако процессы торможения еще недостаточно развиты, что делает детей более подвижными и эмоциональными. Дети этого возраста характеризуются высокой любознательностью, но их внимание остается нестабильным. Они быстро устают при однообразной деятельности, особенно если она связана с длительным сидением. Физиологически это объясняется незрелостью нервных процессов и недостаточной выносливостью организма. Особую роль играет двигательная активность. Ограничение движения может привести к нарушению осанки, снижению тонуса мышц и ухудшению общего состояния организма. Поэтому в этом возрасте особенно важно включать в учебный процесс элементы игры, движения и смены видов деятельности. Подростковый возраст сопровождается значительными гормональными изменениями. Это влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние учащихся. В этот период наблюдаются резкие перепады настроения, повышенная чувствительность к критике, стремление к самостоятельности. Нервная система становится более уязвимой, что делает подростков склонными к стрессу. Физиологические изменения могут вызывать повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания и нестабильность работоспособности. Поэтому педагог должен учитывать эти особенности при планировании учебного процесса. Старший школьный возраст характеризуется относительной физиологической зрелостью организма. Однако высокая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам и выбор будущей профессии создают значительное психоэмоциональное напряжение. Учащиеся старших классов часто испытывают хронический стресс, недостаток сна и снижение физической активности. Это может негативно сказаться на их здоровье. В этот период

важно формировать у учащихся навыки саморегуляции, умение планировать время и заботиться о своем здоровье. Рациональная организация учебного процесса предполагает учет биологических ритмов учащихся, чередование умственной и физической нагрузки, а также соблюдение режима дня. Длительное выполнение однотипных заданий приводит к снижению работоспособности и увеличению утомляемости. Поэтому важно использовать разнообразные методы обучения, включая интерактивные технологии, групповую работу и практические задания. Здоровьесберегающая среда включает в себя не только физические условия, но и психологический климат в классе. Комфортная температура, достаточное освещение, правильная организация рабочего места — все это способствует снижению нагрузки на организм. Не менее важным является доброжелательное отношение учителя и отсутствие излишнего давления. Физиологическая потребность в движении особенно выражена у детей младшего и среднего школьного возраста. Недостаток физической активности может привести к различным нарушениям, включая проблемы с осанкой, ожирение и снижение иммунитета. В учебном процессе необходимо регулярно проводить физкультминутки, а также поощрять участие учащихся в спортивных мероприятиях. Психологический комфорт является одним из ключевых факторов сохранения здоровья. Учитель должен создавать атмосферу доверия, в которой учащиеся не боятся ошибаться и выражать свое мнение. Поддержка, похвала и конструктивная обратная связь способствуют снижению тревожности и повышению мотивации. Формирование здорового образа жизни должно быть неотъемлемой частью образовательного процесса. Учащиеся должны понимать важность правильного питания, режима сна, физической активности и отказа от вредных привычек. Особенно эффективно это достигается через личный пример педагога. Учитель играет центральную роль в создании условий, способствующих сохранению здоровья. Его профессиональная компетентность должна включать знания в области возрастной физиологии и психологии. Педагог должен уметь распознавать признаки переутомления, такие как снижение внимания, раздражительность, усталость, и своевременно корректировать учебный процесс. Кроме того, важным является сотрудничество с родителями и медицинскими специалистами. Для эффективной реализации педагогических условий рекомендуется:

- планировать уроки с учетом возрастных особенностей;
- чередовать виды деятельности;
- использовать игровые и интерактивные методы;
- контролировать физическое состояние учащихся;
- создавать позитивную атмосферу;
- обучать навыкам саморегуляции;
- проводить профилактические мероприятия.

Сохранение здоровья обучающихся является важнейшей задачей современной педагогики. Учет возрастных особенностей позволяет создать оптимальные условия для

обучения и развития. Педагогические условия должны быть направлены на комплексное воздействие, включающее организацию учебного процесса, создание благоприятной среды и формирование культуры здоровья. Только при таком подходе возможно воспитание здорового, активного и успешного поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология школьников. — М., 2018.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. — М., 2019.
3. Кулагина И.Ю. Психология развития. — М., 2020.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М., 2016.
5. Санитарные нормы и правила организации обучения.