

Возрастные аспекты психофизиологической адаптации детей к условиям школы

Одина Сардорбекова

Научный руководитель: Р.А.Алиева

Андижанский государственный институт иностранных языков

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности психофизиологической адаптации детей к условиям школьного обучения. Анализируются возрастные изменения организма ребёнка, влияние учебной нагрузки, эмоционального состояния и социальной среды на процесс привыкания к школе. Особое внимание уделяется факторам успешной адаптации младших школьников и роли семьи и педагогов в поддержке ребёнка.

Ключевые слова: адаптация, школьники, психофизиология, обучение, возрастные особенности, стресс, развитие

Age-related aspects of children's psychophysiological adaptation to school conditions

Odina Sardorbekova

Supervisor: R.A.Aliyeva

Andijan State Institute of Foreign Languages

Abstract: This article examines the features of children's psychophysiological adaptation to school learning conditions. Age-related changes in the child's body, the influence of academic workload, emotional state, and social environment on the process of adjustment to school are analyzed. Special attention is paid to the factors of successful adaptation of primary school students and the role of family and teachers in supporting the child.

Keywords: adaptation, schoolchildren, psychophysiology, learning, age-related characteristics, stress, development

Психофизиологическая адаптация к школе - это процесс приспособления организма к новым нагрузкам, режиму и социальной среде, который проходит через этапы «физиологической бури» (первые 2-3 недели) до относительного равновесия (5-7 месяцев)¹. В этот период у детей наблюдаются изменения в работоспособности, эмоциональном состоянии и поведении. Организм

постепенно вырабатывает устойчивость к учебным нагрузкам и новому распорядку дня².

Возрастные особенности определяют тяжесть адаптации: младшие школьники (6-7 лет) требуют привыкания к дисциплине, правилам поведения и длительному пребыванию в коллективе³. Подростки (5 класс и старше) сталкиваются не только с новыми требованиями школы, но и с внутренними возрастными изменениями, влияющими на эмоциональную сферу⁴.

Адаптация может длиться от нескольких недель до полугода. У 6-летних детей процесс протекает сложнее, чем у 7-летних, поскольку нервная система и механизмы саморегуляции у них менее зрелые⁵. Поэтому таким детям особенно важны щадящий режим, поддержка взрослых и постепенное включение в учебную деятельность.

Первая фаза («физиологическая буря») характеризуется напряжением всех систем организма, неустойчивой работоспособностью и эмоциональной лабильностью⁶. Во второй фазе наблюдается частичная стабилизация состояния, а на третьем этапе формируется относительное равновесие и устойчивость к школьным нагрузкам⁷. Успешная адаптация включает принятие роли ученика, формирование мотивации к учению, развитие навыков общения со сверстниками и снижение уровня тревожности⁸. Большую роль в этом процессе играют доброжелательная атмосфера в семье, поддержка учителя и соблюдение режима дня.

Гормональные изменения подросткового возраста добавляют физиологические сложности, влияющие на поведение, настроение и работоспособность школьников⁹. Рост учебных нагрузок, переход к кабинетной системе обучения и увеличение количества учителей требуют значительного напряжения адаптационных механизмов¹⁰.

Подростковый возраст (средняя и старшая школа) характеризуется повышенной чувствительностью к стрессу и нестабильностью нейродинамических показателей. Высокие нагрузки могут приводить к быстрому истощению, снижению внимания и утомляемости¹¹. Поэтому важным условием успешной адаптации является рациональное чередование труда и отдыха.

Использованная литература

1. Безруких М. М. Возрастная физиология. – Москва: Академия, 2020.
2. Кулагина И. Ю. Психология развития ребёнка. – Москва: Просвещение, 2019.
3. Смирнов В. М. Гигиена детей и подростков. – Санкт-Петербург, 2021.

4. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. – Москва: Педагогика, 2018.
5. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 2017.
6. Давыдов В. В. Психическое развитие младших школьников. – Москва: Школа, 2019.
7. Маркова А. К. Формирование мотивации учения школьников. – Москва: Педагогика, 2020.
8. Мухина В. С. Возрастная психология. – Москва: Академия, 2021.
9. Захаров А. И. Психологическое здоровье детей школьного возраста. – Санкт-Петербург, 2019.
10. Реан А. А. Психология адаптации личности. – Москва: Наука, 2020.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Алиева Р. А. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.
16. Алиева Р. А. Влияние туризма на физиологические особенности детей //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 11. – С. 262-269.
17. 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.