

# УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

## Бекчанов Б.Г.

*Бекчанов Бахтиер Гафурович - кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой,  
кафедра пропедевтики детских болезней,  
Ургенчский филиал Ташкентская медицинская академия,  
г. Ургенч, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *здоровье это самое большое богатство. Здоровье достояние сего общества. В данной статье рассмотрена проблема состояния здоровья студенческой молодежи. Изучены и рассмотрены факторы, влияющие на состояние здоровья студентов. Рассмотрены методы разработки Организационных мер. Которые направлены на улучшение и укрепление здоровья студентов. Здоровье молодежи во многом зависит от образа жизни.*

**Ключевые слова:** *туберкулез, обучение, болезнь, здоровье, педагогические технологии, студент.*

# THE CONDITIONS OF STUDY AT THE MEDICAL ACADEMY AND THEIR IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENTS

## Bekchanov B.G.

*Bekchanov Bakhtiyar Gafurovich - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department,  
DEPARTMENT OF PROPAEDEUTICS OF CHILDHOOD DISEASES,  
URGENCH BRANCH OF TASHKENT MEDICAL ACADEMY,  
URGENCH, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *health is the greatest wealth. Health is the property of this society. In this article, the problem of the state of health of students is considered. The factors influencing the state of health of students are studied and considered. Methods of development of Organizational measures are considered. Which are aimed at improving and strengthening the health of students. The health of young people largely depends on their lifestyle.*

**Keywords:** *tuberculosis, education, disease, health, pedagogical technologies, student.*

Крепкое здоровье нам обеспечивает долгую и активную жизнь. Способствует выполнению наших планов. Помогает преодолевать трудности. А также дает возможность решать поставленные нами задачи. Очень опасны болезни, передающиеся воздушно-капельным путем. Болезни, передающиеся воздушно-капельным путем - это туберкулез [1]. Сегодняшнее поколение студентов можно смело называть «цифровым поколением», они выросли в интернете, свободно владеют компьютерными технологиями, в отличие от многих преподавателей вузов. Первоначально большая часть обучающихся, были рады переходу на дистанционный формат обучения – безусловно, в этом есть свои плюсы [2]. Например, экономия времени, которое тратится на поездку до университета и т.д. Но на самом деле всё обстоит не так радужно, как кажется на первый взгляд [3]. **Цель исследования** – изучение и рассмотрение влияния обучения на здоровье обучающихся. Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач**:

- 1) провести анализ педагогической, специальной литературы по тематике исследования;
- 2) определить основные признаки дистанционного обучения;
- 3) выявить факторы, негативно влияющие на здоровье обучающихся в период дистанционного обучения;
- 4) разработать рекомендации студентам по организации рабочего пространства и сохранения здоровья во время обучения в формате электронной образовательной среды.

Анализ учебной и научно-методической литературы показал, что проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний обучающихся в период дистанционного обучения является одной из актуальных задач высшего образования [4]. В настоящее время обсуждают самые разные вопросы, касающиеся эффективности дистанционных форм обучения и качества дистанционного образования в целом – это исследования ряда социологических фирм, общественных фондов, отдельных вузов, а также отдельных ученых. Много исследователей описывают основные достоинства цифрового образования [5, 6]. Доступность и гибкость, охват образовательными услугами тех, кто по различным причинам не может физически присутствовать в аудитории, повышение интерактивности обучения и др. Разработаны дидактические концепции цифрового образования [7]. В работах [8] рассмотрены проблемы и риски, которые возникают в процессе цифрового обучения. Небольшая часть работ посвящена исследованию негативных последствий влияния цифровых технологий на здоровье обучающихся [9,10].

Дистанционное обучение – эта особая форма обучения, предполагающая, что процесс приобретения компетенций происходит без непосредственного контакта с педагогами [11]. Между обучающимся и преподавателем существует дистанция.

Онлайн-обучение или электронное обучение предполагает получение знаний и навыков при помощи интернет-соединения на различных образовательных платформах. Это онлайн-коммуникация между студентами, между студентом и преподавателем [12].

Дистанционное обучение – понятие более широкое, чем онлайн-обучение, для которого можно использовать различные технологии, в том числе и онлайн-обучение.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования [13, 14].

При удаленном обучении изучение дисциплины базируется на электронных курсах – учебных комплексах, содержащих информацию по дисциплине в разных формах видеолекции, онлайн-лекции, вебинары, электронные учебники, мультимедийные презентации, виртуальные лабораторные работы [15].

При переходе на дистанционный формат обучения большую часть времени обучающийся стал проводить сидя за компьютером в помещении [16]. Отсутствие «живого» общения с педагогом увеличивает количество затраченного времени на поиск информации в интернете – увеличился объем самостоятельной работы обучающегося [17]. Еще одним негативным признаком пандемии оказался стресс, который стал принимать хронический характер [18]. Стресс возник не только от ситуации с коронавирусом в целом, но и от самого формата дистанционного обучения. Зачастую «слабый» интернет также является источником дополнительного стресса, когда студент по объективным причинам пропускает занятие или часть занятия [19]. У обучающихся, возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать у них предпатологическое состояние [20]. При продолжительной и напряженной работе за компьютером быстро приходит утомление, при котором деятельность внешних органов чувств или неестественно возрастает, или ослабляется; уменьшается сила памяти, вследствие чего возникает быстрое пропадание из памяти того, что незадолго было изучено [21, 22].

Посещая занятия в университете, студент смотрит на преподавателя, в тетрадь, на доску, то есть переключает свое зрение на разные объекты и тем самым снижает напряжение с глаз. Сейчас же обучающиеся по 5–6 ч сидят перед экранами мониторов и телефонов. Нагрузка на зрение колоссальная как у обучающихся, так и у педагогов [23, 24].

Значительно снизилась и двигательная активность студента. Постоянное нахождение дома ограничивает движение и проявляется в отсутствии любой активности, кроме умственной. Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние и на осанку – как следствие развиваются сколиоз, остеохондроз и другие заболевания [25, 26].

Исследуя тему, авторы провели опрос обучающихся о том, как пандемия сказалась на их здоровье [24]. В опросе приняли участие 152 чел., анкеты распространялись в социальных сетях. Результаты опроса показали, что 55 % обучающихся отмечают нарушения сна; ощущение стресса и беспокойства стали испытывать 69 %; снижение физической активности отметили 79,8 % респондентов, возникли проблемы со зрением у 34 % и появились боли в области запястья у 7,8 % студентов, 98 % студентов не хватает «живого» общения с педагогами и одногруппниками, что негативно сказывается на психологическом и эмоциональном здоровье [27, 28]. Более четверти опрошиваемых жаловались на головные боли.

Результаты опроса обучающихся о влиянии дистанционного формата обучения на здоровье.

Исходя из вышесказанного проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни обучающихся в период дистанционного обучения является одной из наиболее актуальных проблем образования. Увеличение психологической и эмоциональной нагрузки обучающихся в период дистанционного обучения требует разработки специальных подходов к здоровьесберегающим образовательным технологиям. Необходимо отметить, что в вузах обучаются студенты и с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями, а также инвалиды. Это требует индивидуальных подходов к образовательному процессу, организованному в информационной электронной среде, разработке индивидуальных образовательных траекторий и поддержки здоровья.

При соблюдении технологии здоровьесберегающего обучения можно сохранить психологическое и физическое состояние обучающегося. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, интеллектуального здоровья обучающихся, также физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие мероприятия, направленные на эти цели [12, 13].

Режим сна и бодрствования. Сон очень важен для перевода информации из оперативной памяти в долговременную, кроме того, снимает усталость. В связи с чем полноценный сон ночью и кратковременный дневной сон позволит обучающимся эффективно усваивать учебный материал.

Чередование нагрузки. При долгой сидячей умственной работе прекращается лимфообращение. Поэтому оптимальной формой распределения нагрузки считается та, при которой на каждой перемене (через 1,5 ч дистанционного занятия) организм получает физическую нагрузку – простые физические упражнения йога,

пилатес, танцы. Правильная организация рабочего места. Установите настольную лампу – свет должен падать слева. Монитор компьютера должен стоять прямо перед глазами на расстоянии 60–70 см.

Цветотерапия и ароматерапия. В современной психологии много внимания уделяется влиянию цвета на организм человека. Во время интенсивной умственной нагрузки в процессе обучения психологи рекомендуют отдавать предпочтение желтому и фиолетовому цветам. Считается, что они способствуют запоминанию и стимулируют интеллектуальные способности. Для нормализации психического состояния, снятия стресса и нервного напряжения рекомендуются эфирные масла лаванды, можжевельника, тимьяна.

Организация питания. Питаться нужно 4–5 раз в день небольшими порциями. При перенасыщении желудка нарушается кровоснабжение мозга, и это негативно сказывается на мозговой активности. Возникает вялость и сонливость. Рацион должен состоять из достаточного количества белков, витаминов и растительных жиров.

**Вывод:** В результате исследования выявлено, что дистанционный формат обучения недостаточно безопасен для обучающихся. Однако у любой формы обучения есть свои преимущества и недостатки, но с помощью небольших усилий и желания возможно минимизировать урон. Анализ последствий дистанционного обучения в разрезе влияния на здоровье обучающихся требует дальнейшей глубокой проработки. Необходимы дальнейшие исследования влияния дистанционной формы обучения на здоровье студентов и доказательная педагогическая экспертиза условия использования цифровых технологий.

### *Список литературы / References*

1. *Рахимова Г.К. Атажанова Ш.А.* Использование учебного материала по английскому языку как средство повышения качества образования при дистанционном обучении. Издательство Проблемы науки. Журнал International scientific review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education / Boston. USA. - 20 February, 2021 год - стр. 31-33; Doi 10.24411/2542/0798-2921-17903.
2. *Рахимова Г.К.* Аспекты подбора учебного материала для преподавания английского языка онлайн обучением. Журнал Наука Техника и образование. 2021 г. - №3-78, стр. 57-59; DOI: 10.24411/2312-8267-2021-10303.
3. *Рахимова Г.К.* УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕМ [EDUCATIONAL MATERIAL AS A FACTOR OF SUCCESS IN TEACHING ENGLISH WITH ONLINE LEARNING] // XXIV INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILOSOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY Boston, USA - 12 April, 2021).
4. *Рахимова Г.К., Атажанова Ш.А.* МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ONLINE-ОБУЧЕНИЯ // European science № 6(62), 2021. Стр. 36-41.
5. *Рахимова Г.К.* Результаты экспериментальных испытаний в Online обучения английскому языку для студентов бакалавриата. Журнал Процветание науки. 2022 год. №2(8) – стр. 30-36.
6. *Рахимова Г.К.* Результаты экспериментальных испытаний в Online обучения английскому языку для студентов бакалавриата. Журнал Процветание науки. 2022год. №2(8) – стр. 30-36.
7. *Рахимова Г.К. Атажанова Ш.А.* Интерактивные методы обучения английскому языку студентов педагогических ВУЗов при дистанционном online обучении. Журнал Процветание науки. 2021год. №2(2) - стр. 16-23.
8. *Рахимова Г.К.* Анализ заболеваемости студентов в процессе обучения и влияние на успеваемость. Журнал Вестник науки и образования. 2023 год. 4(135) – стр. 105-108.
9. *Маширипова Р.Т., Алиева П.Р.* ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПОТРОФИИ У ДЕТЕЙ В МНОГОПРОФИЛЬНОЙ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ХОРЕЗМСКОГО РЕГИОНА. Журнал Наука, техника и образование. 2023 г. - 1(89) – стр. 83-86.
10. *Киличева Т.А.* ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ДОГОСПИТАЛЬНОГО ЭТАПА У БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 / Журнал Вестник науки и образования. 2023 год - 1(132) часть 1. Стр. 91-94.
11. *Киличева Т.А.* САНИТАРНАЯ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАПИТКА КУМЫС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРИАРАЛЬСКОГО РЕГИОНА. Журнал Вестник науки и образования. 2023 год - 2(133) – стр. 87-90.
12. *Киличева Т.А.* ПРИМЕНЕНИЕ ХОНДРОПРОТЕКТОРОВ В ЛЕЧЕНИИ ОСТЕОАРТРИТА СУСТАВОВ У ПОДРОСТКОВ. Наука, техника и образование. №1(89) – стр. 93-96.
13. *Киличева Т.* (2023). Особенности ухода, диагностики и лечения пациентов, болеющих туберкулезом у лиц пожилого возраста, страдающих психическими расстройствами. Современные проблемы охраны окружающей среды и общественного здоровья, 1(1), С. 214–220.
14. *Аскарлова Р.* (2016). Туберкулёз предстательной железы. in Library, 16(№4), С. 16. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19675/> (дата обращения: 10.05.2023).
15. *Аскарлова Р.И.* (2021). Эффективность применения арт - терапии у детей, больных туберкулезом . in Library, 2021 - (№4), С. 6–9. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19669/> (дата обращения: 10.05.2023).

16. *Аскарлова Р.И.* (2021). Психоэмоциональные расстройства при туберкулезе в условиях пандемии covid - 19. in Library, 2021 год, 21(№2), С. 435–440. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19667/> (дата обращения: 10.05.2023).
17. *Аскарлова Р.* (2021). Анализ нежелательных явлений на противотуберкулезные препараты у больных туберкулезом в Хорезмской области. in Library, 21(2), С. 61–65. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19668/> (дата обращения: 10.05.2023).
18. *Аскарлова Р.* (2022). Выявление основных факторов распространения туберкулёза среди населения Хорезмской области. in Library, 2022 год - (№2) – стр. 42–44. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19665/> (дата обращения: 10.05.2023).
19. *Аскарлова Р.* (2022). ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЧЕК В ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ. Журнал вестник врача, 2020 год - 1(№3), стр. 16–19. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://inlibrary.uz/index.php/doctors\\_herald/article/view/1999/](https://inlibrary.uz/index.php/doctors_herald/article/view/1999/) (дата обращения: 10.05.2023).
20. *Аскарлова Р.* (2022). Морфологические особенности и гистология туберкулезной палочки. in Library, 2022 год (№1), стр. 138–141. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19673/> (дата обращения: 10.05.2023).
21. *Аскарлова Р.* (2023). Своевременная диагностика кашля при бронхолегочных заболеваниях и туберкулезе легких. Современные проблемы охраны окружающей среды и общественного здоровья, 2023 год - 1(1), стр. 207–213. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/environmental-protection/article/view/19652/> (дата обращения: 10.05.2023).
22. *Аскарлова Р.И.* Меры усиления борьбы с туберкулезом в Хорезмском регионе. Журнал кардиореспираторных исследований, 2022 год - 2(3) – стр. 45–48.
23. *Аскарлова Р.И.* (2023). Роль генетических факторов в развитии туберкулеза у больных. Журнал биомедицины и практики, 2021 год, том 6, №3(3/1), стр. 435–439.
24. *Аскарлова Р.И.* Задания для самостоятельной работы и контроля знаний студентов по детской фтизиатрии. 2020 г. Москва Инфра-М.Znaniium.com. ISBN 978-5-16-016131-0; Стр. 42-59.
25. *Хасанова М.Ф.* ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ УРГЕНЧСКОГО ФИЛИАЛА. Журнал Наука, техника и образование. 2023 г. - 1(89) – стр. 83-86.
26. *Машарипова Р.Т.* ТЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ХОРЕЗМСКОМ РЕГИОНЕ. Наука, техника и образование. 2022 г. - 1(84) – стр. 99-100.
27. *Алиева П.Р.* СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ МИТРАЛЬНЫХ ПОРОКОВ СЕРДЦА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ / Наука, техника и образование. 2022 г. 1(84) – стр. 101-103.
28. *Аскарлова Р.И.* МАССОВОЕ ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ В ЦЕЛЯХ ВЫЯВЛЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА ЛЕГКИХ / Журнал Наука, техника и образование. 2023 г. - 1(89) – стр. 86-89.