

УДК 378:613

ИНФОРМАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ: ВЫЗОВЫ, РИСКИ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Болтаева К.Ш.¹, Рахимов Б.Б.²

Alfraganus University, Ташкент ¹

Ташкентская медицинская академия²

Аннотация

Современная информационная образовательная среда (ИОС) кардинально меняет подходы к обучению, предоставляя новые возможности для развития образования. Однако наряду с преимуществами, такими как повышение доступности знаний, индивидуализация обучения и расширение коммуникационных возможностей, ИОС создает серьезные риски для здоровья студентов. В статье рассматриваются ключевые аспекты влияния ИОС на физическое и психическое здоровье студентов, анализируются современные подходы к здоровьесбережению в условиях цифровизации образования. Особое внимание уделено роли электронного обучения, инновационных технологий и педагогических методов в формировании здоровьесберегающей среды. Предложены рекомендации по интеграции здоровьесберегающих практик в образовательный процесс, включая развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни, внедрение адаптивных технологий и создание условий для физического и психического благополучия. Статья основана на анализе научных исследований и практических данных, что позволяет сделать выводы о необходимости системного подхода к здоровьесбережению в условиях цифровой трансформации образования.

Ключевые слова: информационная образовательная среда, здоровьесбережение, цифровизация образования, электронное обучение, студенты, педагогические технологии, мотивация, физическое и психическое здоровье, адаптация, ИКТ.

Annotatsiya

Zamonaviy axborot ta'lim muhiti (ATM) ta'limga bo'lgan yondashuvlarni tubdan o'zgartirib, ta'limni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq, bilimlarning ommabopligini oshirish, ta'limni individuallashtirish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirish kabi afzalliklar bilan bir qatorda, IOT talabalar salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Maqolada IOTning talabalar jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sirining asosiy jihatlari ko'rib chiqiladi, ta'limni raqamlashtirish sharoitida sog'liqni saqlashga zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Sog'liqni saqlash muhitini shakllantirishda elektron ta'lim, innovatsion texnologiyalar va pedagogik usullarning roliga alohida e'tibor qaratilgan. Talabalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini rivojlantirish,

adaptiv texnologiyalarni joriy etish, jismoniy va ruhiy salomatlik uchun shart-sharoitlar yaratishni o'z ichiga olgan sog'liqni saqlash amaliyotlarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish bo'yicha tavsiyalar taklif etilgan. Maqola ilmiy tadqiqotlar va amaliy ma'lumotlar tahliliga asoslangan bo'lib, ta'limning raqamli transformatsiyasi sharoitida sog'liqni saqlashga tizimli yondashuv zarurligi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: axborot ta'lim muhiti, sog'liqni saqlash, ta'limni raqamlashtirish, elektron ta'lim, talabalar, pedagogik texnologiyalar, motivatsiya, jismoniy va ruhiy salomatlik, moslashuv, AKT.

Abstract

The modern information educational environment (IEE) is fundamentally transforming approaches to learning, providing new opportunities for the development of education. However, along with advantages such as increased accessibility of knowledge, individualized learning, and expanded communication opportunities, IEE also poses serious health risks for students. This article examines the key aspects of IEE's impact on students' physical and mental health, analyzing contemporary approaches to health preservation in the context of education digitalization. Special attention is given to the role of e-learning, innovative technologies, and pedagogical methods in shaping a health-preserving environment. Recommendations are proposed for integrating health-preserving practices into the educational process, including fostering students' motivation for a healthy lifestyle, implementing adaptive technologies, and creating conditions for physical and mental well-being. The article is based on an analysis of scientific research and practical data, leading to conclusions about the necessity of a systematic approach to health preservation in the context of digital transformation in education.

Keywords: information educational environment, health preservation, education digitalization, e-learning, students, pedagogical technologies, motivation, physical and mental health, adaptation, ICT.

Введение

Современное образование находится в процессе глубокой трансформации, вызванной цифровой революцией и активным внедрением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) [1]. Информационная образовательная среда (ИОС) стала неотъемлемой частью учебного процесса, предоставляя новые возможности для обучения, такие как доступ к огромным массивам информации, интерактивные методы обучения и персонализация образовательных

траекторий. Однако наряду с преимуществами, ИОС создает новые вызовы, связанные с сохранением здоровья студентов [2,3].

Одной из ключевых проблем является изменение стиля общения и взаимодействия в образовательном процессе. ИОС способствует развитию виртуальной коммуникации, что может приводить к обеднению речи, снижению навыков непосредственного общения и даже к уходу в виртуальное пространство. Это особенно актуально для студентов, которые

проводят значительное время за компьютерами и другими устройствами, что увеличивает нагрузку на зрение, вызывает психоэмоциональное напряжение и снижает физическую активность [4,5,6].

Кроме того, цифровизация образования требует пересмотра ролей участников образовательного процесса. Традиционная парадигма субъект-объектного взаимодействия уступает место субъект-субъектной модели, где студенты и преподаватели становятся равноправными участниками образовательного процесса. Это требует новых подходов к организации обучения, включая использование активных и интерактивных методов, которые способствуют развитию критического мышления, самостоятельности и мотивации к обучению [7,8].

Особое внимание в статье уделяется вопросам здоровьесбережения студентов в условиях цифровой трансформации образования. Здоровьесбережение рассматривается как процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. В статье анализируются современные подходы к здоровьесбережению, включая использо-

вание ИКТ для мониторинга здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование мотивации к здоровому образу жизни [9,10].

Цель статьи – рассмотреть влияние информационной образовательной среды на здоровье студентов, выявить основные риски и предложить рекомендации по созданию здоровьесберегающей образовательной среды в условиях цифровизации.

Влияние информационной образовательной среды на здоровье студентов

Информационная образовательная среда (ИОС) оказывает многогранное влияние на здоровье студентов. С одной стороны, она предоставляет новые возможности для обучения, такие как доступ к образовательным ресурсам в любое время и в любом месте, что способствует повышению мотивации и самостоятельности студентов. С другой стороны, длительное использование цифровых устройств может привести к негативным последствиям для здоровья, включая:

Нагрузку на зрение: постоянное использование компьютеров и мобильных устройств может вызвать синдром "компьютерного зрения", характеризующийся усталостью глаз, сухостью и покраснением.

Психоэмоциональное напряжение: информационная перегрузка и необходимость постоянного взаимодействия с цифровыми устройствами могут привести к стрессу, тревожности и снижению концентрации внимания.

Снижение физической активности: длительное пребывание за компьютером сокращает время, отведенное для физической активности, что может негативно сказаться на общем физическом состоянии студентов.

Современные подходы к здоровьесбережению в образовании

Для минимизации негативного влияния ИОС на здоровье студентов необходимо внедрение здоровьесберегающих технологий. К ним относятся:

Использование адаптивных технологий: внедрение программ, которые автоматически регулируют яркость экрана, напоминают о необходимости делать перерывы и предлагают упражнения для глаз.

Формирование культуры здорового образа жизни: проведение образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомленности студентов о важности физической активности, правильного питания и режима сна.

Мониторинг здоровья: использование ИКТ для отслеживания физического и психического состояния студентов, что позволяет своевременно выявлять и устранять проблемы.

Роль ИКТ в формировании здоровьесберегающей среды

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) играют ключевую роль в создании здоровьесберегающей образовательной среды. Они позволяют:

Организовать дистанционное обучение: это особенно важно для студентов с ограниченными возможностями здоровья, которые могут обучаться в комфортных для себя условиях.

Проводить онлайн-консультации: студенты могут получать консультации по вопросам здоровья и психологической поддержки, не выходя из дома.

Создавать интерактивные образовательные ресурсы: такие ресурсы помогают студентам лучше усваивать материал и снижают уровень стресса, связанного с обучением.

Рекомендации по интеграции здоровьесберегающих практик

Для успешной интеграции здоровьесберегающих практик в образовательный процесс необходимо:

Разработать образовательные программы: которые будут включать модули по здоровьесбережению, такие как основы здорового образа жизни, управление стрессом и профилактика заболеваний.

Создать условия для физической активности: организовать спортивные мероприятия, предоставить доступ к тренажерным залам и поощрять участие студентов в физической активности.

Обучить преподавателей: преподаватели должны быть ознакомлены с методами здоровьесбережения и уметь применять их в своей работе.

Заключение

Цифровая трансформация образования открывает новые возможности для повышения качества обучения, но одновременно создает риски для здоровья студентов. Информационная образовательная среда, с одной стороны, способствует развитию коммуникации, самостоятельности и

мотивации студентов, а с другой – увеличивает нагрузку на физическое и психическое здоровье.

Для минимизации негативного влияния ИОС необходимо внедрение системного подхода к здоровьесбережению, который включает:

1. Использование ИКТ для мониторинга здоровья студентов;
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
3. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни;
4. Создание условий для физической активности и психологического благополучия.

Только комплексный подход, учитывающий как образовательные, так и здоровьесберегающие аспекты, позволит создать условия для гармоничного развития студентов и их успешной адаптации к требованиям современного общества.

Литература

1. Яковлева, Е. В. (2018). Информационная образовательная среда как средство коммуникации участников образовательного процесса. In *Наука на благо человечества-2018* (pp. 177-182).
2. Курмангулов, А. А., Фролова, О. И., & Соловьева, С. В. (2017). Перспективы внедрения электронного обучения в образовательный процесс медицинского вуза. *Высшее образование в России*, (8-9), 116-120.
3. Менг, Т. В. (2008). Средовый подход к организации образовательного процесса в современном вузе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена*, (52).

- C
A
R
J
I
S
4. Гамбеева, Ю. Н., & Сорокина, Е. И. (2020). Цифровая трансформация современного образовательного процесса. *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*, (5 (148)), 35-42.
 5. Карабельская, И. В. (2017). Использование цифровых технологий в образовательном процессе высшей школы. *Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика*, (1 (19)), 127-131.
 6. Чупрова, Л. В., Ершова, О. В., Муллина, Э. Р., & Мишурина, О. А. (2014). Инновационный образовательный процесс как основа подготовки современного специалиста. *Современные проблемы науки и образования*, (6), 864-864.
 7. Арзуманова, Н. В. (2009). Использование современных информационных технологий в образовательном процессе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена*, (113).
 8. Стародубцев, В. А., Шепель, О. М., & Киселева, А. А. (2011). Особенности современного образовательного процесса. *Высшее образование в России*, (8-9), 68-73.
 9. Горлов, А. Н., Ларин, О. М., & Хорошилов, Н. В. (2012). Здоровьесберегающие технологии в вузах в условиях внедрения инновационных технологий в образовательный процесс. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Техника и технологии*, (2-3), 300-302.
 10. Глебова, Е. И. (2005). Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза. *Екатеринбург: Изд-во РГППУ*.