

**НЕГАТИВНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

ЗАМАНБАП ГАДЖЕТТЕРДИН МЕДИЦИНА ФАКУЛЬТЕТИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН
ДЕН СОЛУГУНА ТИЙГИЗГЕН ТЕРС ТАСИРИ

NEGATIVE IMPACT OF MODERN GADGETS ON THE HEALTH OF MEDICAL STUDENTS

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Tazhibaeva Feruza Rafikzhanovna

к.м.н., доцент, Ошский государственный университет

м. и. к., доцент, Ош мамлекеттик университети

Dr. Professor, Osh State University

gulnizao@bk.ru

Кулмаматова Урумкан Тейишбаевна

Кулмаматова Урумкан Тейишбаевна

Kulmatatova Urumkan Teyishbaevna

преподаватель, Ошский государственный университет

оқутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

Вахобов Хасанбой

Вахобов Хасанбой

Vakhobov Khasanboy

студент, Ошский государственный университет

студент, Ош мамлекеттик университети

Student, Osh State University

Мурзабек кызы Асел

Мурзабек кызы Асел

Murzabek kyzy Asel

преподаватель, Ошский государственный университет

оқутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

НЕГАТИВНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Аннотация

За последние годы к факторам, оказывающее негативное влияние на состояние здоровья студентов, можно отнести современные технологии (смартфоны, ноутбуки, планшеты, наушники и др.) Эти технологии помогают современным студентам для быстрой усвояемости учебных материалов, мобильности, успеваемости во времени, а также других сферах студенческой жизнедеятельности. Однако при чрезмерном и нецелесообразном использовании гаджетов имеется ряд негативных последствий: снижения качества зрения. Близорукость, уход от реальности, снижения внимания, раздражительность к окружающей среде т.е. психоэмоциональные расстройства.

Ключевые слова: гаджеты, миопия, головная боль, раздражительность.

**ЗАМАНБАП ГАДЖЕТТЕРДИН МЕДИЦИНА
ФАКУЛЬТЕТИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН ДЕН
СОЛУГУНА ТИЙГИЗГЕН ТЕРС ТАСИРИ**

**NEGATIVE IMPACT OF MODERN GADGETS ON
THE HEALTH OF MEDICAL STUDENTS**

Аннотация

Акыркы жылдары окуучулардын ден соолугуна таасир этүүчү факторлордун катарына заманбап технологиялар (смартфондор, ноутбуктар, планшеттер ж.б.) кирет. Бул технологиялар заманбап студенттерге окуу материалдарын, мобилдүүлүктү, убакыттын өтүшү менен прогрессти, ошондой эле студенттик жашоонун башка тармактарын тез өздөштүрүүгө жардам берет. Бирок, гаджеттерди ашыкча жана туура эмес колдонуу менен бир катар терс кесепеттер бар: көрүү сапатынын төмөндөшү. Миопия, реалдуулуктан алыс болуу, көңүл буруунун төмөндөшү, айлана-чөйрөгө кыжырдануу, б.а. психоэмоционалдык бузулуулар.

Abstract

In recent years, factors influencing the health of students include modern technologies (smartphones, laptops, tablets, etc.). These technologies help modern students to quickly assimilate educational materials, mobility, progress over time, as well as other areas of student life. However, with excessive and inappropriate use of gadgets, there are a number of negative consequences: a decrease in the quality of vision. Myopia, withdrawal from reality, decreased attention, irritability to the environment, i.e. psychoemotional disorders.

Ачык сөздөр: гаджеттер, миопия, баш оору, **Keywords:** gadgets, myopia, headache, irritability. кыжырдануу

Цель исследования

Изучение и оценка негативного влияния современных гаджетов на организм студентов.

Задачи исследования

1. Провести и выяснить длительность цели пользование гаджетами
2. Выявить возможные влияния на здоровье студентов медиков
3. Сравнить и анализировать результаты исследования среди студентов ОшГУ и ДВГМУ

Материал и методы исследования

Нами по анкетированию и распросе было проведено исследование среди 95 студентов 3 курса Медицинского Факультета ОшГУ и в сотрудничестве 40 студентов 5 курса Лечебного Факультета ДВГМУ, в возрасте 19-25 лет (средний возраст составил 22года).



Диаграмма 1

На этот вопрос среди студентов двух ВУЗов было выявлено что более 33% студентов пользуются гаджетами более 12 часов за сутки, 60% студентов до 8 часов, а лишь 7% составило 6 часов за сутки. Оказалось что среди наших и Российских студентов довольно больше проводят время у гаджетов студенты ДВГМУ, так-как у них почти вся оцифрованная система обучение и по технической оснащённости студентов. Тут нужно добавить что данные были взяты среднестатистическим показателям этих устройств за 10 дней!

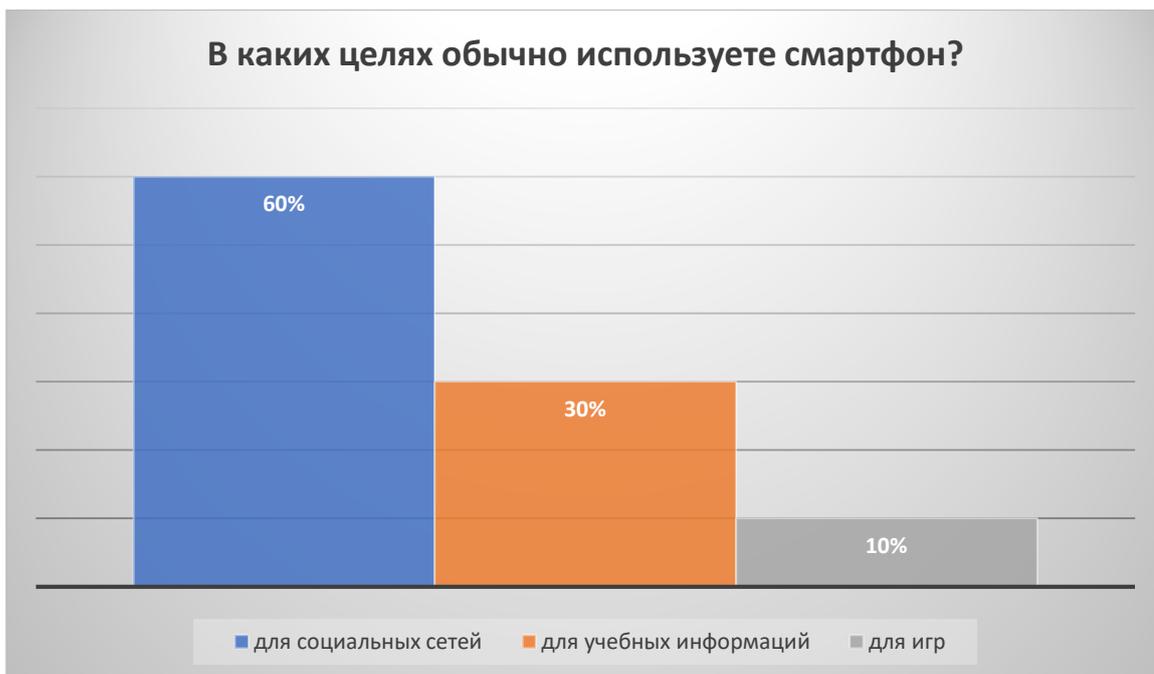


Диаграмма 2

Самым частым используемым гаджетом среди студентов был смартфон. На вопрос ответили, что 60% студентов используют смартфон для социальных сетей, 30% для учебных информаций, лишь 10% для развлечения т.е. для игр. Самое большое звено, которое составило соц. сети были (TikTok, Instagram, WhatsApp, VK).



Диаграмма 3

Результаты по исследованию различны: больше студентов выбирают значение 4 (49%) — это студенты старших курсов и студенты более старших возрастов, 35% студентов выбравшие значение 2 считают, что гаджеты никакне влияют на их зрение, а 16% уверены, что смартфоны вредят здоровью. Это те студенты, которые имеют патологии со зрением (снижения зрения, миопии)



Диаграмма 4

По ходу этой исследования студенты ответили на вопрос, где более 65% анкетированных ответили сонливость, отмечающееся как раз в момент выполнения домашних заданий, а 35% случаев отметили у себя раздражительность после непрерывного и длительного пользования гаджетами, которое активно влияет на психоэмоциональное состояние студентов.



Диаграмма 5

42% всех опрошенных отмечали головные боли, 25% усталость глаз, 15% студентов не отмечали никаких расстройств, а 10% отмечали нарушения концентрации особенно после длительного использования смартфонов, у 8% выявилось не желание общения среди сверстников.



Диаграмма 6

Под вопрос исследуемые ответили, что 60% прекращали работу сразу же при первых проявлениях, 25% студентов эти боли купируют разными средствами (анальгетики, крепкий чай и кофе), а 15% продолжали работать не смотря на нарушения.



Диаграмма 7

На этот вопрос студенты из двух ВУЗов ответили 50% снижение памяти, а 35% уверенно не наблюдали, 15% не связывали снижение памяти из-за гаджетов.

Результаты и обсуждение

В результате проведенных исследований среди 135 студентов ОшГУ и ДВГМУ было выявлено, что 100% студентов имеют смартфоны и пользуются регулярно не представляя свою жизнь без них. Почти все студенты используют эти устройства неправильно:

- Время использования превышает нормы
- Не соблюдают расстояние при пользовании
- Пользуются исключительно для развлечений
- Не осознают последствия при длительном использовании

Чрезмерное использование гаджетов учащихся значительно меняет их самочувствие, негативно влияет на организм, повышает тревожность, нарушается сон, ухудшается зрение, снижается память, появляется частые головные боли, радиация, более тяжёлые осложнения как бесплодие и онкологические заболевания. Здесь большую роль имеет негативное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. А также 70% студентов используют смартфоны для развлечений и время проведения, уделяя внимание социальным сетям, играм и интернету и это приводит к нерациональному перераспределению свободного времени оказывающее отрицательное влияние на саморазвитию и успеваемость.

Выводы

Согласно исследованию студентов Кыргызстана и России по поставленным нашим задачам можно прийти к таким выводам:

1. Выявлено что по длительности пользования гаджетов более 33% студентов пользуются гаджетами более 12 часов за сутки, 60% студентов до 8 часов, а лишь 7% 6 часов за сутки. По целям использования: 60% студентов используют смартфон для социальных сетей, 30% для учебных информаций, лишь 10% для развлечения т.е. для игр.
2. 42% всех опрошенных отмечали головные боли, 25% усталость глаз, а 10% отмечали нарушении концентрации особенно после длительного использования смартфонов, у 8% выявилось не желание общения среди сверстников. Со стороны нервной системы раздражительность, нарушения сна и бодрствования, снижение памяти, проблемы с запоминанием.
3. По сравнительному анализу среди студентов ОшГУ и ДВГМУ можно к заключительному выводу, что негативное влияние получают все студенты. Более большую долю отрицательных проявлений отметили у Российских студентов чем наших, «Чем больше потреблений, тем больше проявлений» но, к сожалению, наши студенты используют более не целесообразно для учебных целей чем студенты ДВГМУ.

Рекомендации

С учетом выявленных особенностей можно сформулировать ряд рекомендаций:

1. Ограничить время использование гаджетов, отключать на ночь, не пользоваться во время зарядки.
2. Соблюдать расстояние перед глазами и делать упражнения после пользования.
3. Ввести контроль проведения времени социальных сетях и игр вместо этого заниматься спортом и прогулкой на свежем воздухе.

4. Больше получать учебные материалы в виде книг и распечатанных листов чтобы вытеснить воздействие дисплея гаджетов на глаз.
5. Больше проводить время общаясь среди однокурсников чтобы не отойти от реальной жизни.
6. Заниматься упражнениями для улучшения памяти и внимания.

Список литературы:

1. <https://www.kranz.ru/press-centr1/stati-vrachej/vliyanie-gadzhetrov-na-zdorove>
2. Голицына И.Н., Половникова Н.Л. Мобильное обучение как новая технология в образовании // Образовательные технологии и общество. 2011. №1.
3. Оморкулов, А. М. Методы обучения компьютерной графике с помощью дистанционных технологий. Проблемы и решения / А. М. Оморкулов, А. Т. Марипов, У. Ю. Тешабоев // Вестник Ошского государственного университета. – 2021. – Т. 2, № 4. – С. 390-397. – DOI: 10.52754/16947452_2021_2_4_390. – EDN: FVEZVC.
4. Юбурова, С. М. Современные образовательные технологии для совершенствования процесса обучения / С. М. Юбурова // Вестник Ошского государственного университета. – 2021. – Т. 3, № 4. – С. 199-203. – EDN: AGWQWC.
5. <https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/download/5811/5809>
6. <https://yuz.uz/ru/news/gadget-v-shkolax-polza-ili-vred>
7. <https://lala.lanbook.com/zavisimost-ot-gadzhetrov-i-nomofobiya-kak-vzyat-svoyu-zhizn-pod-kontrol>