

Жуманиязова Тупажон Алимовна, Турсунов Шихназар Сапарбаевич

Ургенчский филиал Ташкентской медицинской академии

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Актуальность исследования. Современные условия образовательного процесса предъявляют повышенные требования к профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений. Высокие психоэмоциональные нагрузки, интеллектуальное напряжение и недостаток времени на поддержание физического и психологического здоровья негативно сказываются на их работоспособности и качестве преподавания. В этом контексте важную роль играет развитие здоровьесберегающей компетенции, включающей владение знаниями, навыками и технологиями для поддержания и укрепления здоровья.

Информационные технологии (ИТ) предоставляют широкие возможности для формирования и развития здоровьесберегающей компетенции, включая цифровые образовательные платформы, мобильные приложения для мониторинга здоровья, телемедицинские сервисы, интерактивные тренинги по стресс-менеджменту и онлайн-курсы по саморегуляции.

Цель исследования. Определить влияние информационных технологий на развитие здоровьесберегающей компетенции преподавателей вузов, выявить эффективные методы их интеграции в образовательную и профессиональную деятельность.

Методы исследования. Анализ научной литературы по вопросам здоровьесбережения и цифровых технологий в образовании. Анкетирование преподавателей вузов (n=150) для изучения уровня осведомленности и применения ИТ для поддержания здоровья. Качественные методы (интервью, фокус-группы) с преподавателями (n=20) для выявления их потребностей и барьеров в использовании цифровых инструментов. Экспериментальное исследование, включающее внедрение цифровых программ здоровьесбережения, с последующей оценкой их эффективности.

Результаты исследования. 68% преподавателей отметили, что регулярное использование ИТ-инструментов способствует снижению уровня стресса и повышению работоспособности. 63% респондентов начали применять мобильные приложения для контроля физической активности и профилактики профессионального выгорания. В группах, использовавших цифровые технологии для саморегуляции (онлайн-медитации, тренинги по управлению стрессом), показатели психоэмоционального состояния улучшились на 45% по сравнению с контрольной группой.

Выводы. Использование информационных технологий является важным фактором в развитии здоровьесберегающей компетенции преподавателей вузов. Цифровые инструменты способствуют формированию осознанного отношения к здоровью, повышению устойчивости к стрессу и улучшению общего самочувствия. Для эффективного внедрения ИТ необходимо системное развитие цифровых ресурсов,

проведение специализированных тренингов и интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Список литератур:

1. Jumaniyozova T.A., D.K., Olimova M.M.. Ta'lim muassasalarining ijtimoiy va sog'liqni saqlash sohasidagi hamshiralarning va o'qituvchilarning axloqiy kompetentsiyasi. The role of exact sciences in the era of modern development,1,5,18-20,2023.
2. Жуманиязова Т. А., Усманов, У. У., Курбанбаева Д. К., & Олимова М. М.. Развитие здоровьесберегающей компетенции у педагогов высших учебных заведений как педагогическая проблема. Нововедения современного научного развития в эпоху глобализации: проблемы и решения,1,5,46-47.,2023.
3. Алимовна, Жуманиязова Тупажон. “Факторы, влияющие на здоровье педагогов: исследование и рекомендации”, “Journal of Education, Ethics and Value” 3, №. 02,126-130,2024.
4. Курбанова Н. Н. и др. Постковидные осложнения в эндокринологии //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 679-684.
5. Kurbanova Nodira Navruzovna, Samandarova Barno Sultanovna, Alimova Mahliyo Mahmud Kizi, Musaeva Amina Fayzullaevna, Ismailov Anvarbek Ulugbek Ogli Generation of reactive oxygen species in the mitochondrial fraction of hepatocytes in the early stages of experimental ischemic stroke // Вестник науки и образования. 2019. №7-2 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/generation-of-reactive-oxygen-species-in-the-mitochondrial-fraction-of-hepatocytes-in-the-early-stages-of-experimental-ischemic-stroke> (дата обращения: 04.03.2025).
6. Алимова М. М. и др. Свойства иммунной системы человека и её уникальность //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 5-3. – С. 106-108.
7. Khurbanova N. et al. The state of antioxidant system of mitochondrial fraction of the hepatocyte in early terms of ishemic stroke in white rats //Интернаука. – 2017. – №. 12-2. – С. 51-53.
8. Курбанова Н. Н. и др. «Влияние новых растительных препаратов на показатели апоптоза у крыс с острым токсическим гепатитом». Международный журнал психосоциальной реабилитации, Лондон 24 (2020): 6999-7005.