



## ORGANIZATION OF STUDENT'S DAY FOR TRAINING IN PANDEMIC CONDITIONS FOR PREVENTING CHRONIC AND MUSCULAR DISEASES

Turabekova Urhiya Mirzabekovna,  
Senior Lecturer of the Department of Belarusian Railways  
Tashkent State Technical University named after Islam Karimov  
E-mail: urxiya@mail.ru, tel-94) 987-65-40,

Akbarova Durдона Kudratjon Kizi  
1-Course, Master, Tashkent State Technical University named after Islam Karimov  
E-mail: durдона @ .ru mail- (93) 384-46-12

### Annotation

In the context of a pandemic, the physical activity of students has significantly decreased. However, an objective assessment of these changes has not yet been carried out. The aim of this work was to compare the level of physical activity of students aged 18 to 20 years before the coronavirus pandemic and during forced self-isolation using a survey. An additional task of this study is to give advice on organizing the training regime based on the data obtained.

**Key words:** Covid-19, workplace hygiene, physical activity, self-isolation.

### Annotatsiya

Pandemiya sharoitida talabalarning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamaydi. Biroq, ushbu o'zgarishlarni ob'ektiv baholash hali amalga oshirilmagan. Ushbu tadqiqot ishning maqsadi 18 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan o'quvchilarning koronavirus pandemiyasi oldidan va o'z-o'zini izolyatsiya qilish paytida o'tkazilgan so'rovnoma yordamida jismoniy faollik darajasini taqqoslash edi. Ushbu tadqiqot ishining qo'shimcha vazifasi olingan ma'lumotlar asosida o'quv rejimini tashkil qilish bo'yicha tavsiyalar berishdir.

### Аннотация

В условиях пандемии физическая активность студентов существенно снизилась. Однако объективной оценки этих изменений пока не проводилось. Целью данной работы было сравнить уровень физической активности студентов от 18 до 20 лет до пандемии коронавирусной инфекции и во время вынужденной самоизоляции с помощью опроса. Дополнительная задача данного исследования - на основании полученных данных дать советы по организации режима обучения.



**Kalit so'zlar:** Covid-19, ish joyidagi gigiena, jismoniy faollik, o'zini o'zi ajratish.

**Ключевые слова:** Covid-19, гигиена рабочего места, физическая активность, самоизоляция.

**Введение.** Коронавирусная инфекция изменила образовательный процесс, вынудив и преподавателей, и студентов крепче подружиться с компьютерной техникой. В тех вузах, где вновь ввели карантин, занятия проводятся в режиме онлайн, что чревато некоторыми рисками для здоровья. Врачи уверяют, что длительное сидение перед монитором вредит зрению, а переутомление сказывается на общем состоянии организма, нарушению состояния опорно-двигательного аппарата. Многие университеты 1 октября возобновили занятия, но образовательный процесс большей частью осуществляется дистанционно. Тому причиной – новые случаи заражения коронавирусом нового типа и введение карантинных мер на неопределённое время. Новые реалии, обусловленные пандемией вируса Covid-19, вынуждают учащихся часами засиживаться перед компьютером. У кого организм крепкий, легче переносит негативные последствия длительного сидения перед монитором, большинство молодых жалуется на усталость глаз.

**Методы исследования:** изучение и анализ литературы, анкетирование, наблюдение, опрос, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты и обсуждение исследования.** Анализ научной литературы позволил определить общие причины возникновения заболеваний опорно двигательного аппарата у студентов, установить – резкий рост нагрузки на органы зрения вследствие увеличения продолжительности работы перед экраном.

Covid-19 внес в жизнь каждого человека свои коррективы. Социальная дистанция, самоизоляция, дистанционные встречи и мероприятия стали для многих людей реальностью этой весны. Коронавирус изменил и жизнь студентов. С 16 марта Ташкентский государственный технический университет полностью перешел на дистанционное обучение, чтобы предупредить распространение инфекции. Последнее повлекло за собой существенные изменения в повседневном образе жизни, которые нуждаются в объективной оценке. В ходе исследования был проведен опрос студентов Ташкентского государственного технического университета. В нем приняли участие 66 студентов возрастом от 18 до 20 лет (из них 30 юношей и 36 девушек). В первую очередь мы сравнили время работы за



компьютером. В таблице 1 представлено среднее время пребывания перед монитором компьютера в сутки. Первое, что нам удалось установить – резкий рост нагрузки на органы зрения вследствие увеличения продолжительности работы перед экраном.

Таблица 1. Среднее время пребывания перед монитором компьютера за сутки.

Среднее время работы за компьютером до дистанционного обучения	Количество человек	Среднее время работы за компьютером во время дистанционного обучения	Количество человек
2-3 часа	20 (30.3%)	2-3	0 (0%)
4-5 часов	22 (33.3%)	4-5	6 (9.1%)
6-7 часов	15 (22.7%)	6-7	13 (19.7%)
8 часов	2 (3%)	8 14	(21.2%)
Больше 8 часов	7(10.7 %)	Больше 8	33 (50%)

Как следует из таблицы, в режиме самоизоляции число студентов, проводящих более 8 часов перед экраном монитора возросло почти в 5 раз, а число студентов, сидящих перед экраном не более 2-3 часов снизилось до нуля.

Следующий пункт нашего опроса – количество физической активности на самоизоляции. Логично, что с введением режима самоизоляции количество физических нагрузок уменьшилось. Мы спросили у студентов, вели ли они активный образ жизни до самоизоляции, в частности, сколько шагов они проходили в день.

Таблица 2. Объем физических нагрузок до самоизоляции (в шагах в день, измерения проведены с помощью шагомера)

Количество шагов в день до самоизоляции				
Количество шагов в день	Меньше 6000	6.000-9.000	10.000-15.000	Больше 15.000
Количество человек	13 (19.7%)	26 (39.4%)	16 (24.2%)	11 (16.7%)

Как видно из таблицы, до режима самоизоляции студенты в среднем проходили 9.000 шагов в день. Четверть опрошенных проходила, в среднем, от 10.000 до 15.000 шагов в день. После этого мы установили, что многие студенты стараются компенсировать отсутствие физической нагрузки на свежем воздухе занятиями дома – йогой, аэробикой, танцами, простыми физическими упражнениями:

Таблица 3. Физическая активность на самоизоляции во время дистанционного обучения



Какие виды двигательной активности имеют место в вашей самоизоляции?	Количество человек
Простые физические упражнения: наклоны, приседания и др.	41 (62.1%)
Аэробика	6 (9%)
Йога	8 (12.1%)
Танцы	6 (9%)
Не делаю физических упражнений	25 (37.8%)

Исходя из данных таблицы, можно установить, что больше половины опрошенных студентов на самоизоляции выполняют простые 29 физические упражнения. Тем не менее, треть студентов не выполняет никаких физических нагрузок.

**Выводы и рекомендации:** Проанализировав данные, представленные выше, можно сделать следующий вывод: несмотря на ограничения, связанные с самоизоляцией, студенты, тем не менее, стараются чередовать умственные нагрузки с физическими, выполняя простые физические упражнения. Однако треть опрошенных не занимается физическими упражнениями, часть из опрошенных аргументирует это нехваткой времени из-за учебы.

Приближается пора сессии, которая также пройдет дистанционно. С каждым днем умственные нагрузки все больше и больше увеличиваются. Из-за малоподвижного образа жизни могут развиваться заболевания органов зрения, опорно-двигательной системы, проявиться нервные и психологические расстройства. Чтобы этого не произошло, нужно предпринять следующие меры. Рабочее место должно быть организовано правильно. В целях сохранения зрения необходимо обустроить рабочий стол для работы за компьютером – нельзя работать за экраном лежа или сидя на диване. Во первых, так снижается работоспособность, повышается риск отвлечься. Во-вторых, необходимое расстояние от глаз до монитора может быть соблюдено только в том случае, если компьютер будет стоять на столе. Также рабочее место должно быть светлым. Тем не менее, солнце не должно слепить глаза. При работе в темное время суток рабочее место должно быть хорошо освещено, чтобы снизить нагрузку с глаз. Другими словами, хорошая освещенность рабочего места играет ключевую роль в сохранении зрения [1]. А правильно подобранные стул и стол сохраняют осанку: высота стула должна быть на уровне высоты коленного сустава над полом, а спинка стула - устраиваться на уровне поясничных позвонков с целью обеспечения опоры мускулатуры спины [3].



Для улучшения самочувствия, не допущения проблем со здоровьем только хорошо организованного рабочего места будет недостаточно. Необходимо не только проветривать помещение, но и чередовать умственную нагрузку с физической. Для профилактики и лечения болей в позвоночнике мышечного происхождения является растягивание глубоких коротких мышц позвоночного столба [2].

Для устранения болей нужно делать гимнастику: проводить касания подбородком груди, наклонять голову к плечам, растягивать мышцы спины, делать круговые движения тазом, наклоны. Эти простые упражнения позволяют проработать мышцы шеи, спины, пресса, ног, предотвращая заболевания, связанные с опорно-двигательной и нервной системой.

С целью профилактики можно через 15-20 минут учебы разогнуться, выпрямить плечи, вытянуть ноги, а через 50 минут-час провести небольшую разминку. Чередование мыслительной деятельности с физической нагрузкой на протяжении всего рабочего дня обеспечивает чередование в работе нервных клеток, перераспределение процессов 30 возбуждения и торможения в коре головного мозга, способствуют выработыванию гормона радости, и, как результат, улучшению самочувствия и повышению настроения [3].

Таким образом, для сохранения здоровья необходимо соблюдать гигиену рабочего места: обустроить стол и освещение, проветривать помещение, а также необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими. Выполнение физических упражнений способствует улучшению самочувствия, настроения, предупреждению развития опорно двигательных и хронических заболеваний.

## Список литературы

1. Гадиева Т.М. Освещенность рабочего места как экологический фактор // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. №6. С. 1049.
2. Довбыш В.И., Корчевская О.Г., Нефедова А.Л. Устранение болей и дискомфорта в спине на занятиях по физвоспитанию у студентов первых курсов вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. №5. С. 30-36.
3. Рабочее место студента. Организация учебного процесса подростка //МедУнивер-MedUniver.com URL:<https://meduniver.com/Medical/profilaktika/1657.html> (дата обращения:24.05.2020).