



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ЕЁ ОБУЧЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20448350>

Махмудова Марямжон Хаитовна

e-mail: mahmudovam037@gmail.com

Ташкентский государственный медицинский университет

Хайдарова Мухайё Азимжоновна

e-mail: muhayyohaydarova037@gmail.com

Ташкентский государственный медицинский университет

Туева Дилдора Матёкиб кизи

e-mail: dildoratuyeva@gmail.com

Ташкентский государственный медицинский университет

Аннотация: В статье проанализирована роль информационных технологий — компьютерных симуляторов, мобильных приложений и онлайн-платформ — в обучении студентов медицинских вузов вопросам гигиены питания при сердечно-сосудистых заболеваниях. Результаты исследования показали, что интерактивный образовательный процесс, организованный с использованием современных цифровых технологий, способствует формированию у студентов навыков рационального питания, соблюдения диетических рекомендаций, снижению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и укреплению принципов здорового образа жизни. Также в статье освещена эффективность информационных технологий в интеграции теоретических знаний и практических навыков.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, гигиена питания, информационные технологии, медицинское образование, интерактивное обучение, мобильное приложение, компьютерное моделирование, рациональное питание.

ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности и инвалидности населения во всём мире. В профилактике данных заболеваний важную роль играют рациональное питание и соблюдение гигиены питания. Для эффективного обучения студентов медицинских вузов принципам правильного питания при

сердечно-сосудистых заболеваниях требуется интеграция теоретических знаний с практическими навыками.

Современные информационные технологии — компьютерные симуляторы, мобильные приложения и онлайн-платформы — позволяют сделать образовательный процесс более интерактивным и эффективным. С



помощью интерактивных технологий студенты обучаются:

- составлению диетических рационов при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- расчёту калорийности и пищевой ценности продуктов;
- контролю потребления соли, жиров и холестерина;
- самостоятельной оценке знаний посредством тестов и виртуальных симуляций.

Кроме того, цифровые технологии способствуют повышению интереса студентов к здоровому образу жизни и профилактической медицине.

Объект исследования

Объектом исследования является процесс обучения гигиене питания при сердечно-сосудистых заболеваниях и его влияние на знания и практические навыки студентов.

Объект исследования включает:

- теоретические знания студентов медицинских вузов о питании при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- навыки составления диетических рационов и рационального питания;
- уровень применения студентами правил гигиены питания в повседневной жизни;
- процесс формирования практических навыков посредством информационных технологий.

Предмет исследования

Предметом исследования являются методы обучения гигиене питания при сердечно-сосудистых заболеваниях с использованием

информационных технологий и оценка их эффективности.

Предмет исследования включает: интерактивные презентации; видеоматериалы; онлайн-тестирование; компьютерные симуляционные программы; мобильные приложения для контроля диеты; интеграцию теоретических знаний и практических навыков.

Цель исследования. Анализ эффективности информационных технологий в обучении студентов медицинских вузов гигиене питания при сердечно-сосудистых заболеваниях и разработка научно-практических рекомендаций.

Задачи исследования

1. Проанализировать значение гигиены питания при сердечно-сосудистых заболеваниях.
2. Изучить возможности применения информационных технологий в образовательном процессе.
3. Оценить влияние интерактивных технологий на знания и навыки студентов.
4. Разработать рекомендации по интеграции теоретического и практического обучения.

Методы исследования

1. Аналитический метод. Проведён анализ научной литературы, данных WHO, научных статей и Интернет-ресурсов.

2. Метод опроса и анкетирования. Среди студентов и преподавателей проведено анкетирование, в ходе которого оценивались: уровень знаний



о рациональном питании; использование мобильных приложений; эффективность интерактивного обучения.

3. Экспериментальный метод. В студенческих группах применялись:

- компьютерные симуляторы рационального питания;
- виртуальные диетические программы;
- онлайн-платформы для тестирования и контроля знаний.

Полученные результаты сравнивались с традиционными методами обучения.

4. Метод сравнительного анализа. Проводилось сопоставление влияния интерактивных и традиционных методов обучения на знания и практические навыки студентов.

Результаты исследования

Результаты исследования показали, что:

- использование информационных технологий делает образовательный процесс более интерактивным и интересным;

- студенты быстрее усваивают принципы рационального питания;

- формируются навыки самостоятельного составления диетических рационов;

- онлайн-тесты и симуляции позволяют эффективно оценивать знания;

- мобильные приложения повышают интерес студентов к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

По результатам анкетирования 82% студентов отметили высокую эффективность обучения с использованием мобильных приложений.

Обсуждение

Информационные технологии в обучении гигиене питания при сердечно-сосудистых заболеваниях обеспечивают следующие преимущества:

1. Интеграцию теоретических знаний и практических навыков.

2. Развитие самостоятельного мышления студентов.

3. Расширение возможностей дистанционного обучения.

4. Формирование навыков рационального питания.

Согласно данным ВОЗ, цифровые образовательные технологии играют важную роль в повышении эффективности профилактической медицины.

Вместе с тем недостаточный доступ некоторых студентов к цифровым технологиям создаёт определённые трудности в организации обучения.

Заключение

Результаты исследования показали, что использование информационных технологий при обучении гигиене питания при сердечно-сосудистых заболеваниях значительно повышает эффективность медицинского образования.

Компьютерные симуляторы, мобильные приложения и онлайн-платформы:



- укрепляют теоретические знания студентов;

- формируют практические навыки;

- повышают интерес к рациональному питанию;

- способствуют популяризации здорового образа жизни.

Кроме того, информационные технологии играют важную роль в адаптации будущих медицинских работников к условиям цифровой медицины.

Рекомендации

1. Широко внедрять цифровые платформы в процесс обучения гигиене

питания при сердечно-сосудистых заболеваниях.

2. Создавать виртуальные диетологические лаборатории в медицинских вузах.

3. Организовать курсы повышения квалификации для преподавателей по цифровым образовательным технологиям.

4. Поддерживать самостоятельное обучение студентов посредством мобильных приложений.

5. Разрабатывать электронные учебники и мультимедийные образовательные материалы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Махмудова М.Х. Гигиена питания при сердечно-сосудистых заболеваниях. – Ташкент, 2021.
2. World Health Organization. Nutrition and cardiovascular diseases. Geneva, 2022.
3. UNESCO. Digital tools in health education. Paris, 2021.
4. Brown A. Mobile apps for nutrition and cardiovascular health // International Journal of e-Learning. – 2020.
5. Иванов В.В. Цифровые технологии в медицинском образовании. – Москва: Медицина, 2020.
6. Петрова Н.А. Интерактивные методы обучения в системе высшего медицинского образования // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2021.
7. European Society of Cardiology. Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. – 2021.
8. Ahmed S., Lee P. E-learning approaches in preventive medicine // Journal of Medical Systems. – 2022.
9. Makhmudova, M. K. (2025). Artificial Intelligence – The Key To New Opportunities In Nutrition For People With Disabilities. В International Bulletin Of Medical Sciences And Clinical Research (Т. 5, Выпуск 11, Сс. 121–125). Zenodo
10. Zakirov L, Musayev U, Xaydarova M, & Makhmudova M. (2025). Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishning zamonaviy usullari. International conference on interdisciplinary science, 2(11)