

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Mirzaaxmedova, B.Sh.Shermuhammadov Xorij tadqiqotlarida bo'lajak o'qituvchilarda analitik tafakkurni rivojlantirish texnologiyasining yoritilishi.....	9
A.A.Tolametov Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida tadqiqot.....	15
I.R.Jumaniyazov Talabada musiqa ta'limi jarayonida kreativ qobiliyatni aniqlash va rivojlantirish.....	20
Sh.I.Allamuratov Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini pedagogik tahlil qilish.....	24
N.M.O'rinova, M.I.Muxammadjonova Xorijiy ta'limda tyutorlik dasturlarining mohiyati va ulardan foydalanish imkoniyatlari	30
N.M.Merganova Chet tili darslarida dialogik nutq turi va polilogdan foydalanish.....	36
A.A.Tolametov, M.M.Baxromov Kompyuterning inson hayoti va salomatligi uchun ta'siri.....	40
Y.U.Egamberdiyeva Boshlang'ich sinf o'qituvchisi va o'quvchisining ochiq qo'shma faoliyatini metodik rivojlantirish texnologiyalari	44
A.Abdulayev, J.Abdullayev Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlarni bolalar va o'smirlar organizmning funksiyasiga ta'siri.....	52
Q.Y.Nazirov Yosh kurashchilarni dastlabki texnik va taktik tayyorlashning uslubiy asoslari.....	57
T.T.Yusupov Kurashchlarning texnik mahoratini oshirish yo'llarini o'rgatish mexanizmlari	61
B.B.Xaitbaeva, F.A.Alijonova Роль ритмической гимнастики в развитии координации движений у детей с нарушениями развития.....	64
O.N.Madaminov Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog'liqligi	71
S.Muzafarova Yangi O'zbekiston yoshlari tafakkurini rivojlanishda sharq mutafakkirlari va jadid ma'rifatparvarlarining san'at va madaniyat sohasiga doir qarashlarining estetik xususiyatlari	74
N.Sh.Urinova Boshlang'ich ta'limda ingliz tili fanini o'qitish jarayonida steam texnologiyasidan foydalanishning roli	78
D.D.Boymirzayeva Bo'lajak ta'lim menejerlarida ijtimoiy ijodkorlikni shakllantirishning nazariy jihatlar.....	83
I.Ikromov Gimnastika mashqlari komplekslarini tuzish va o'tkazishga qo'yiladigan talablar va ularni turli maktabgacha yoshidagilar uchun tuzish metodikasi.....	87
E.Rahimov O'zbek xalq qo'shiqlarining yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi roli va vazifalari	94
Sh.B.Bekchonova Kiberpedagogikaning ilk rivojlanish davrlari va hozirgi kunda ta'lim samaradorligini oshirishga ta'siri	98
Z.Y.Xamraqulov Jinoyat huquqi rivojlanishining ijtimoiy-tarixiy asoslari	101
E.B.Nabiyev Tarix fanini o'qitishda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanishning o'rni va ahamiyati	107
O.A.Василченко Профессиональное самосознание педагога - музыканта – хормейстера.....	111



UO‘K: 681.142+631.461

KOMPYUTER INSON HAYOTI VA SALOMATLIGI UCHUN TA’SIRI**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА****IMPACT OF THE COMPUTER ON HUMAN LIFE AND HEALTH****Tolametov Abdujail Abdujaparovich¹**

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining pedagogika va psixologiya kafedrasini professori

Baxromov Mansur Maxsud o'g'li²

²Farg'ona davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar kafedrasini o'qituvchisi

Annotasiya

Kompyuter hayotimizda nimani anglatadi? Biz, hozirgi yoshlar kompyutersiz ishlay olamizmi? Qisqa vaqt ichida kompyuter inson hayotining ko'plab sohalarda ajralmas qismga aylandi: u allaqachon ishda ajralmas, usiz o'rganishni tasavvur qilish qiyin va, albatta, u bolalar uchun eng sevimli o'yin-kulgilardan biridir. Ma'lumot qidirish, dam olish, muloqot qilish va hokazolar.

Аннотация

Что значит компьютер в нашей жизни? Можем ли мы, современная молодежь, работать без компьютеров? За короткое время компьютер стал незаменимой частью во многих сферах жизни человека: он уже незаменим на работе, без него сложно представить обучение и, конечно же, это одно из самых любимых занятий детей. Ищите информацию, отдыхайте, общайтесь и т. д.

Abstract

What does computer mean in our life? Can we, today's youth, work without computers? In a short time, the computer has become an indispensable part in many areas of human life: it is already indispensable at work, it is difficult to imagine learning without it, and, of course, it is one of the most favorite pastimes for children. Search for information, relax, communicate, etc.

Kalit so'zalar: Internet, Kompyuter, klaviatura, monitor.

Ключевые слова: Интернет, Компьютер, Клавиатура, монитор.

Key words: Internet, Computer, Keyboard, monitor.

KIRISH

Internet paydo bo'lishi bilan birga kelgan kompyuterning afzalliklaridan biridir. Ba'zi odamlar endi o'z hayotini kompyutersiz tasavvur qila olmaydi. Ovqatlanish - kompyuterda, o'qish - kompyuterda, kitoblar - kompyuterda, muloqot va do'stlar - barchasi kompyuterda. Ammo shaxsiy kompyuterning insonga keltiradigan ko'pgina afzalliklaridan tashqari, uning sog'lig'iga ta'siri haqida unutmazlik kerak. Kompyuter ko'rish, umurtqa pog'onasi va boshqalar bilan bog'liq bo'lgan ko'plab kasalliklarning manbai bo'lishi mumkin. Kompyuterda ishlaydigan odamlarning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardir: CRT monitoridan nurlanish ta'siri; ko'zning kuchlanishi; uzoq muddatli o'tirish holati; qo'llarning bo'g'imlariga yuk; ma'lumotni yo'qotish tufayli stress; va hatto kompyuterning psixikaga ta'siri. Psixologlarning aytishicha, siz nafaqat giyohvandlik yoki spirtli ichimliklarga, balki elektron muloqot va yozishmalarga ham qaram bo'lishingiz mumkin. Buyuk Britaniyada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, elektron pochtdan faol foydalanadigan odamlarning 62% gacha, hatto ta'tilda ham, o'z pochta qutilarini doimiy ravishda tekshirish odatini yo'qota olmaydi. Agar siz undan foydalanish bo'yicha maxsus tavsiyalarga amal qilsangiz, kompyuterning salomatlikka salbiy ta'siridan qochishingiz mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ma'lumki, deyarli barcha bo'sh vaqtlarini kompyuterda, ya'ni ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan bolalar soni ortib bormoqda. Shuningdek, kompyutersiz hayotni tasavvur qila olmaydigan Internetga qaramlar yoshi ham kichrayib bormoqda. Va ko'pchilik uning zararini

tushunadi. Bolalar toza havoda sayr qilishni, ochiq havoda o'yin o'ynashni to'xtatdilar va butun vaqtlarini klaviaturada, Internetda va kompyuter o'yinlarida o'tkazdilar.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Kompyuterda uzoq vaqt ishlagandan so'ng, bolada hissiy stress va charchoq paydo bo'ladi. Kattalar bolalarning kompyuterda bo'lishini cheklashlari va ularga yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlarini tushuntirishlari kerak.

Uzoq muddatli o'tirish holati. Bu omil bizning sog'lig'imizga eng salbiy ta'sir qiladi. Bo'yin va pastki orqa ayniqsa ta'sir qiladi. Kompyuterda uzoq vaqt o'tirgan odamlarda bosh, bo'yin va orqa mushaklari doimo taranglashadi. Bundan ko'proq umurtqa pog'onasi azoblanadi. Buning oqibati bolalarda umurtqa pog'onasining egriligi, kattalarda esa radikulit va osteoxondrozning rivojlanishi bo'lishi mumkin.

Bu psixikaga ta'sir qiladi: doimiy tirnash xususiyati beruvchi, kompyuterning muzlashi, biron bir ishda uzoq vaqt urinib ko'rgan, uzoq vaqt terilgan vaziyatlar, lekin oxirida barcha ma'lumotlar saqlanmasdan o'chirildi va hokazo. Shuning uchun kompyuterda juda ko'p vaqt o'tkazadigan odamlar tajovuzkor, g'azablangan, kayfiyatsiz, charchagan bo'lishi mumkin, bu ajablanarli emas. To'g'ri qo'nish haqida unutmang. To'g'ri orqa, bo'yin, oyoqlari to'g'ri burchak ostida egilgan, shuningdek, tirsaklarda bir xil burchak ostida egilgan qo'llar - bu kuzatilishi kerak bo'lgan holat. Siz iyagingizni ko'tarib, boshingizni bir tekisda ushlab turishingiz kerak va boshingizni cho'ktirishga yo'l qo'ymasligingiz kerak.

Mikroblar katta xavf tug'diradi. Kompyuter, klaviatura va sichqonchada chang va axloqsizlik to'planib, bakteriyalarning aql bovar qilmaydigan tezlikda ko'payishiga olib keladi. Olimlarning ta'kidlashicha, sizning klaviaturangizda hojatxona qopqog'iga qaraganda 100 baravar ko'p mikroblar mavjud.

Bundan tashqari, tizim blokidagi chang turli xil allergik reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Elektr ishlab chiqaradigan yoki iste'mol qiladigan har bir qurilma elektromagnit nurlanishni hosil qiladi. Ushbu nurlanish elektromagnit maydon shaklida qurilma atrofida to'plangan. Elektromagnit nurlanishni hidlash, eshitish, ko'rish, tatib ko'rish yoki tegizish mumkin emas, lekin shunga qaramay u hamma joyda mavjud. Quyi chastotali elektromagnit nurlanishning inson tanasiga ta'siriga kelsak, kompyuterlar va boshqa maishiy texnika juda past va o'ta past nurlanishni hosil qiladi. chastotalar. Bu holatda hali konsensus o'rnatilmagan. Elektromagnit nurlanish asab tizimining buzilishi, immunitetning pasayishi, yurak-qon tomir tizimining buzilishi va homiladorlik jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, deb ishoniladi. So'nggi yillarda ko'rib chiqilgan ushbu sohadagi tadqiqotlar tashvishlarni kuchaytirdi va yangi javobsiz savollarni tug'dirdi. Elektr energiyasini iste'mol qiladigan barcha qurilmalar singari, kompyuter ham elektromagnit nurlanish chiqaradi va bu nurlanishning kuchini faqat televizor yoki mikroto'lqinli pech bilan solishtirish mumkin, ammo biz ularga yaqin joyda ko'p vaqt sarflamaymiz va elektromagnit nurlanish kamroq ta'sir qiladi. manba va obyekt orasidagi masofa sifatida. Zamonaviy monitorlar inson salomatligi uchun xavfsizroq bo'ldi, lekin hatto suyuq kristalli monitorlar ham radiatsiya muammosini to'liq hal qila olmaydi.

Ko'rishning yomonlashishi yoki yo'qolishi ham kompyuterda uzoq vaqt ishlashning salbiy oqibatidir. Ko'zni har qanday obyektga qaratish uchun mas'ul bo'lgan mushaklar uzoq davom etgan jismoniy mashqlardan keyin charchaydi. Ko'pchilik monitor ekranlaridan hech narsa o'qishni tavsiya etmaydi. Axir, kitob matnlarini o'qish kompyuterda matnni qabul qilishdan ko'ra ancha kichikroq ta'sirga ega. Yorug'likning porlashi va miltillashi, turli effektlar, tasvirning silkinishi ham salbiy ta'sir ko'rsatadi va keyinchalik ko'zning charchashiga, miyopiyaning paydo bo'lishiga, zaiflik (astenopiya) yoki ko'rishning yo'qolishiga, shuningdek, ko'z qovoqlari va qovoqlarning qizarishiga olib kelishi mumkin. Ko'zlar tasvirdagi eng kichik tebranishlarni ham qayd etadi. Shuningdek, ranglarning yomon tanlanishi (kamida 256 ta rang bo'lishi kerak), shriftlar va monitoring noto'g'ri joylashishi ko'rishga yomon ta'sir qiladi. Qorong'i yoki yarim qorong'i xonada ishlash tavsiya etilmaydi. Agar siz kompyuterda ishlamoqchi bo'lsangiz, unda barcha ishlaringizni kechqurun yoki tunda emas, balki kun davomida yaxshi yoritilgan xonada qilganingiz ma'qul, ayniqsa tunga yaqin butun tanangiz charchaydi, shu jumladan. ko'zlaringiz, mushaklaringiz va to'g'ri, to'g'ri, to'g'ri holatda o'tirish qiyin bo'lishi mumkin. Kech qoladiganlar ko'pincha o'zlarini yomon his qilishlari haqida shikoyat qiladilar, bu ajablanarli emas. Ko'rish qobiliyatini to'g'rilaydigan ko'plab texnologiyalar mavjud, ammo shifokorlar yordamiga muhtoj bo'ladigan darajada ayanchli holatga

tushmaslik yaxshiroqdir. Yaxshi, bir xil yoritishni ta'minlash, 10-15 daqiqalik tanaffuslar qilish va maxsus mashqlarni bajarish kerak. Shaxsiy kompyuterda uzoq vaqt ishlaganda, ko'zlar uchun mo'ljallangan mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Masalan:

- Ko'zlarinigiz bilan soat yo'nalishi bo'yicha va teskari yo'nalishda dumaloq harakatlar qiling;
- 5-10 soniya davomida tez miltillash;
- 10 soniya davomida ko'zingizni yuming;
- Ko'zni uzoqda joylashgan nuqtaga yaqinroq bo'lgan biron bir nuqtadan (obyektdan) bir necha marta siljiting (fokusni o'zgartirish);
- Ko'zlarinigizni yumgan holda, uch barmoq prokladkalar yordamida ko'z olmasini 2-3 soniya davomida engil bosib turing, so'ngra ko'zingizni yumgan holda bir xil vaqt o'tiring.

Qo'llarning bo'g'imlarida ortiqcha stress - bu kompyuterda uzoq vaqt o'tkazish natijasida paydo bo'ladigan yana bir muammo. Yashash uchun kompyuterda ishlaydigan odamlar orasida sog'liq uchun eng ko'p shikoyatlar mushak va bo'g'im kasalliklari bilan bog'liq. Ko'pincha bu faqat bo'yinning uyquchanligi, elkada va beldagi og'riqlar yoki oyoqlarda karincalanma. Ammo jiddiyroq kasalliklar mavjud. Og'riqning sababi karpal tunneldagi siqilgan asabdir. Chimchilash nervga yaqin joyda o'tadigan tendonlarning shishishi, shuningdek, asabning shishishi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Nervning siqilishining sababi bir xil mushaklardagi doimiy statik yuk bo'lib, bu ko'p sonli monoton harakatlar yoki bilakning doimiy kuchlanishida bo'lgan qo'llarning noqulay holatidan kelib chiqishi mumkin.

Qo'llar bilan bog'liq og'ir kasbiy kasalliklarga misollar:

- Tendirit - tendonlarning yallig'lanishi va shishishi. Yelka, qo'l va bilakka taqsimlanadi.
 - De Quervain kasalligi - bosh barmog'i bilan bog'langan tendonlarga ta'sir qiluvchi tenderitning bir turi.
 - Travmatik epikondilit - bilak va tirsak bo'g'imi mushaklarini bog'laydigan tendonlarning tirnash xususiyati. Tenosinovit - qo'l va bilakning tendon asosining sinovial membranasining yallig'lanishi.
 - Karpal tunnel sindromi - tendon yoki sinoviumning shishishi yoki bilakning qayta-qayta egilishi natijasida qo'lning medial nervining tutilishi. Ish paytida qo'llarning holatini kuzatish kerak;
- Qisqa isinish uchun vaqt toping, buning yordamida siz mushaklardagi qon aylanishini yaxshilashingiz va boshqa qo'l mushaklarini cho'zishingiz mumkin. (Bunday isinish mashqlarini bajarish sonini oshirish juda foydali.) Mashqlar, masalan, barmoqlaringizni musht qilib (10 marta), qo'llaringizni silkitib, bir qo'lingizni boshqasining barmoqlariga kaftdan bosib. Shuningdek, siz tirsakdagi qo'lning egilishi holatini kuzatishingiz kerak, u 90 graduslik burchakka ega bo'lishi kerak va qo'l stolning chetidan iloji boricha tekis yotishi kerak.

XULOSA

Kompyuterda uzoq vaqt o'tkazish natijasida rivojlanadigan umurtqa pog'onasining asosiy kasalliklari quyidagilardir: osteoxondroz va orqa miya egriligi. Agar erta yoshda orqa miya egriligini rivojlanish ehtimoli katta bo'lsa, unda osteoxondroz barcha yoshdagi odamlar uchun xavflidir, shuningdek, osteoxondrozning oqibatlar o'murtqa egrilikning har xil turlari oqibatlaridan ko'ra xavfliroq ekanligini ta'kidlash kerak. Orqa miya egriligining rivojlanishining sabablaridan biri bu stolda ishlaganda ham, yurish paytida ham, maktabda partada o'tirganda ham, bola savol belgisiga ko'proq o'xshab qolganda va hokazolarda to'g'ri holatni saqlamaslikdir. Shunday qilib, maktabda va uyda kompyuterda qiyshiq o'tirgan bolaning umurtqa pog'onasi egri bo'lishi ehtimoli katta. Umurtqa pog'onasining egriligi keyinchalik ichki organlarning ishlashining buzilishiga olib kelishi mumkin, bu esa keyinchalik uning sog'lig'iga, shu jumladan mehnat qobiliyatiga ta'sir qiladi.

Agar u kompyuterda uzoq vaqt o'tirgan bo'lsa, bolaning holatini kuzatish mantiqan. Kresloning holatini, ya'ni balandligini kuzatish kerak, bola o'tirgan stul juda baland yoki past bo'lmasligi kerak. Farzandingiz kompyuterda ishlayotganda egilib o'tirganini sezsangiz, uni to'g'ri o'tirishga majbur qilishingiz kerak. Kelajakda siz o'zingizni to'g'ri o'tirishga o'rgatsangiz, mushaklar va bo'g'inlar bilan bog'liq muammolardan qochishingiz mumkin. Kompyuter bilan uzoq muddatli ishlash tufayli rivojlanadigan nafas olish kasalliklari asosan allergik xususiyatga ega.

Buning sababi, kompyuterning uzoq muddatli ishlashi vaqtida monitor korpusi va tizim blokidagi platalar qizib, havoga zararli moddalar chiqaradi. Bundan tashqari, shaxsiy kompyuter o'z atrofida elektrostatik maydon hosil qiladi, changni o'ziga tortadi va keyinchalik o'pkada joylashadi, shu bilan birga ishlaydigan kompyuter havo namligini pasaytiradi. Bu omillar nafaqat o'pka va

PEDAGOGIKA

nafas olish organlariga, balki butun tanaga ham ta'sir qiladi. Shuningdek, havo namligi va ish joyiga ajratilgan maydon kabi kichik narsalarga ham e'tibor berish kerak. Monitoring millitlovchi kursoriga uzoq vaqt qarasangiz, epilepsiya xurujlari paydo bo'lishi mumkin. Kompyuterda o'tkaziladigan vaqtga ham e'tibor berishingiz kerak, o'zingizni cheklashingiz kerak, aks holda yuqoridagi oqibatlar yuzaga kelishi mumkin.

Demak, yangi asr axborot texnologiyalari davri. Bolalarni kompyuterdan ajratish hali ham mumkin bo'lmaydi va bu kerak emas. Tez qaror qabul qilish va adashib qolmaslik yanada murakkab muammolarni hal qilishda yordam beradi. Va bolalar salomatligini kompyuter xavf-xatarlaridan himoya qiling.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдусаматов, Д. А., & Рахимов, Н. Р. (2021). Технологические Особенности Изготовления Афф-Пленок И Приборных Структур На Их Основе.
2. Рахимов, Н. Р., & Абдусаматов, Д. А. (2021). Определение Природы Возникновения Аномального Фотонапряжения И Разработка Оптрона На Их Основе.
3. Абдусаматов, Д. А. (2022). Классификация Приемников Оптического Излучения Для Разработки Оптоэлектронных Информационно-Измерительных Систем. *Gospodarka i Innowacje.*, 24, 986-988.
4. Kuldashov, O. H., Komilov, A. O., & Abdusamatov, D. A. (2022). COMPUTER MODEL OF IONIZER. *International Journal of Advance Scientific Research*, 2(12), 133-139.
5. Abdusamatov, A. X. (2023). Обнаружение Повреждений В Электрически Обесточенных Линиях Электропередачи. *Diversity Research: Journal of Analysis and Trends*, 1(6), 62-69.
6. Abdusamatov, A. X. (2023). Mathematical model of the throughput of an ip network switching node with a non-constant amount of space in the router RAM. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(10), 186-193.
7. Haydarov, I. U., et al. "KATTA HAJMLI TASVIRNI QAYTA ISHLASH ALGORITMLARINI ISHLAB CHIQISH." *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities* 11.1 (2023): 537-545.
8. Bahromov Mansur Maxsud o'g'li MASOFADAN TURIB DARSLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISHDA ELEKTRON TA'LIM RESURSLARINING AHAMIYATI // Ta'lim fidoyilari. 2022. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/masofadan-turib-darslarni-tashkil-etish-va-o-tkazishda-elektron-ta-lim-resurslarining-ahamiyati> (дата обращения: 19.05.2023).
9. Abdunabiyevna K. D., Mansur B. E-LEARNING RESOURCES IN DISTANCE EDUCATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 68-79.
10. Maxsud o'g'li B. M. USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL WORK IN SCHOOLS //International Multidisciplinary Journal for Research & Development. – 2023. – Т. 10. – №. 10.
11. Mahsud o'g'li B. M. DIGITAL INFORMATION TECHNOLOGIES INCLUDE DISTANCE, ONLINE AND VIRTUAL LEARNING TECHNOLOGIES //International Multidisciplinary Journal for Research & Development. – 2023. – Т. 10. – №. 12.
12. Maxsud o'g'li B. M. EFFECTIVENESS OF MODERN TECHNOLOGIES OF INFORMATION TRAINING //Intent Research Scientific Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 38-43.