

KOMPYUTER O'YINLARINING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI

Abduvaliyeva Nozima

*Farg'ona davlat universiteti filologiya fakulteti
o'zbek tili yo'nalishi 1-kurs talabasi*

Mahammadjonova Umidaxon

*Farg'ona davlat universiteti filologiya fakulteti
o'zbek tili yo'nalishi 1-kurs talabasi*

Ilhomjon Aldashev

Farg'ona davlat universiteti axborot texnologiyalari o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada bugungi kunda virtual olam ta'sirini kuchayishi, insonlar va kompyuter o'rtasidagi munosabat to'liq yoritilgan. Shuningdek, nafaqat bolalar uchun, baki kata yoshdagi kishilar uchun kompyuter o'yinlari qanchalik foydali yohud zararli ekanligining bayoni berib o'tilgan. Kompyuter o'yinlari inson psixologiyasiga qay tarzda ta'sir qilishi borasida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *kompyuter, o'yinlar, AKT, kommunikatsiya, internet, psixologik ta'sir, elektron o'yinlar, texnologiya.*

Annotation: *In the article today, The influence of the virtual world is increasing, and the relationship between people and computers is fully explained. Also, it is explained how useful or harmful computer games are not only for children, but also for adults. It is thought about how computer games affect human psychology.*

Keywords: *computer, games, ICT, communication, psychological effect, electron games, technology.*

KIRISH

Texnologiya asrida internet kirib bormagan jamiyatning o'zi yo'q. Biz yashab turgan yangi dunyoda texnologiyalar misli ko'rilmagan darajada rivojlanmoqda va kompyuterlar oddiy, hatto zarur narsalarga aylandi. Bugun hamma internet olamiga, virtual hayotga sho'ng'igan. Global tarmoq kim uchundir axborot manbayi, kim uchundir do'st orttirish, ish topish yoki vaqt sarflash uchun kerakli vositadir. Internet bu deyarli barcha qiziqishlarni qondirish makonidir. Ba'zan tarmoqda ayrim axborotlarni izlab o'tirishning ham hojati bo'lmaydi. Ular har yerda o'zlari taqdim etilaverishi sababli osongina erishish mumkin. Shuningdek, bugungi kunda yoshlar o'rtasida zamonaviy texnologiyalarning ahamiyatlilik darajasi yanada oshib bormoqda. Ulardan foydalanishdagi e'tiborsizliklar, ba'zida bilib yoki qiziqib qilingan ishlar ular uchun salbiy oqibatlarini yuzaga chiqarmoqda. Quyida aynan kompyuter o'yinlarning yoshlarga ta'siri, foydali va zararli tomonlari haqida batavsil to'xtalib o'tamiz

Ko'pincha yoshlarimizning kompyuter va telefonlarda o'yin o'ynashidan xavotirga tushamiz. Bu zararli, sog'lig'i uchun ziyon-ku, deb o'ylaymiz. Haqiqatan,

computer o'yinlari inson salomatligi uchun zararli. Biroq tanganing ikkinchi tomoni ham bor. Avvalo uning salbiy tomonlari haqida fikr yuritsak.

Kompyuter oldida ko'p vaqt o'tkazayotgan bo'lsangiz, tabiiyki, uning sog'liqqa salbiy ta'sirini bilib qo'ysangiz, foydadan holi bo'lmaydi. Demak, ushbu mavzuga to'xtalar ekanmiz, kompyuterdan muttasil foydalanuvchilarga uning salbiy ta'siri va me'yorida foydalanish tartibi to'g'risida ma'lumot bermoqchimiz.

Kompyuterning inson salomatligiga ta'sir etuvchi zararli omillari quyidagilardan iborat:

- uzoq muddat o'tirib ishlash;
- monitordagi elektromagnit nurlanish ta'siri;
- ko'ruv organlariga tushadigan yuklamalar, ya'ni ko'z toliqishi;
- qo'l-kaft bo'g'imlariga tushadigan og'irlik;
- axborotlarning yo'qolib qolish paytidagi stress holatlari.

Uzoq muddat o'tirib ishlash (kamharakatlik – gipodinamiya)

E'tibor bersangiz, kompyuter oldida o'tirgan insonda bo'yin, bosh, qo'l va elka mushaklari tarang holda bo'lishi oqibatida umurtqa pog'onasiga ortiqcha og'irlik tushadi. Bolalar ko'proq umurtqa pog'onasi charchashi oqibatida stolga yotgan holda undan foydalanadilar. Buning natijasida kattalarda osteoxondroz, bolalarda esa skolioz kasalligi paydo bo'ladi.

Elektromagnit nurlanishlar

Kompyuter va boshqa elektr asboblari o'zidan elektromagnit nurlarini tarqatuvchi manba hisoblanadi. Ulardan chiqayotgan elektrostatik nurlar hamda mayda chang zarralari terining ochiq joylariga tushishi oqibatida terida turli xildagi allergik kasalliklarni chaqiradi. Sochlar to'kilishi va terining qurishi kuzatiladi.

Bunday holatlarning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qiling:

-kompyuter o'rnatilgan xonaning ventilyatsiya tizimi yaxshi yo'lga qo'yilishiga e'tibor bering;

- xonani tez-tez shamollatib turing;
- bitta monitor uchun maydon sathi 9-10 m² bo'lishi lozim;
- xonaning namlik holatini yaxshilash maqsadida maxsus havoni namlovchi moslamalardan foydalaning (turli xildagi sun'iy sharsharalar, akvariumlar);
- ionizatordan ham foydalanish maqsadga muvofiq;
- xonani tez-tez nam latta bilan tozalab turing.

Ko'rish organlariga ta'siri

Kompyuter bilan ishlash davomida ko'z doimiy ravishda ekranga qaratiladi. Monitor yorug'lik manbaigina bo'lib qolmay, balki uning muntazam ravishda jimirlashi ko'zni ta'sirlantiradi. Kompyuterdan ko'p foydalanganda ko'zda og'riq, uning yoshlanishi, ko'z qorachiqiqlari va soqqasi, qovoqlar qizarishi, peshona sohasidagi charchoq, toliqish holatlari kuzatilib, bu "display" kasalligi deb nomlanadi.

Ko'zingiz charchab qolmasligi uchun quyidagi talablarga rioya qiling:

- monitor bilan ko'z oralig'idagi masofa 45 sm.dan kam bo'lmasligi kerak;

- yorug'lik monitor ekraniga tushib, yarqirab ko'rishga xalaqit bermasin;
- ekran sathini tez-tez artib turishga odatlaning;
- ko'zga dam berish uchun 10-15 daqiqalik tanaffus qilib turing.

Ko'zni turli zararlardan muhofaza qilish uchun quyidagi mashqlarni muntazam ravishda bajarang:

- 10 soniya ko'zlaringizni yumib turing;
- 5-10 soniya ko'zni ochib-yoping;
- bir necha marotaba ko'z soqqalarini aylantiring;
- oynadan uzoq va yaqinga qarash mashqlarini bajarish ko'zingizga dam olish

imkoniyatini yaratadi;

- turli ta'sirlardan saqlanish uchun damlangan choy paketchalarini (xona harorati darajasida) ko'zga qo'yib 10 daqiqa yoting;

- iloji boricha har 30 daqiqada yuqoridagi mashqlarni bajarishga harakat qiling.

Kompyuterning asab tizimiga salbiy ta'siri

Kompyuterdagi axborotlarning yo'qolib qolishi, viruslarning tahdid qilishi, internetdan foydalanganda ma'lumotlarning ochilish davomiyligi cho'zilishi asab taranglashishi, ya'ni stressga sabab bo'ladi. Bu holatlarning oldini olish uchun quyidagilarga amal qilsangiz, maqsadga muvofiqdir:

- kompyuteringizni tez-tez mutaxassislar tomonidan tekshirtirib turing (sichqoncha va kursorlar nosozligiga yo'l qo'ymang);

- internetdan foydalanayotganingizda, u ochilguncha o'zingizni boshqa ishlarga jalb qiling;

- kompyuterdan foydalanish davomida har 30 daqiqada 10-15 daqiqalik tanaffus qilib, iloji boricha ochiq havoda dam oling.

Albatta uning ijobiy tomonlari ham mavjud. Quyida bular keltirib o'tilgan.

Xotira. Kompyuter o'yinlari tarixidagi eng mashhur o'yinlardan biri — asli italiyalik Mario ismli suvsozning sarguzashtlaridir. Qahramonlari charchoq nima bilmasdan tinmay zinapoyalardan ko'tarilib tushuvchi, platformadan platformaga sakrab tushib mukofotlarni yig'uvchi bunga o'xshash o'yinlar platformerlar deyiladi. Aynan platformerlarni o'ynovchilarda yengil harakatlanish, xotira va strategik rejalashtirish ko'nikmalari kuchayadi. Tetrisga o'xshash o'yinlar esa yomon xotiralarni unutish, jarohatlardan keyingi ruhiy siqilishlarda, ovqat va narkotiklardan tiyilishda yordam beradi.

Ko'rish qobiliyati . Rochester universiteti tadqiqotchilari bir narsani aniqlashdi: birinchi shaxs nomidan o'ynaladigan shuterlar (masalan, afsonaviy Call Of Duty o'yini) narsa-buyumlarning mayda detallarini va bir qarashda farqlash oson bo'lmagan kulrang tusining ham farqli turlarini ajratish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu nimaga kerak? Masalan, tumanli ob-havoda mashina haydayotganda.

Miya. Shuterlar bir paytning o'zida juda ko'p ish bajarilganda diqqatni jamlay olish va ish qobiliyatini saqlab qolishni ham ta'minlaydi. Geymerlar bir ishdan ikkinchisiga oson o'tib keta oladilar. Ammo mashg'ulotlarni cho'zib yuborish

yaramaydi. Tadqiqotchilar haftasiga monitor qarshisida besh soatdan ortiq o'tirmaslikni tavsiya etishadi.

Ruhiy sog'lomlik. Keng iste'molchilar doirasi uchun mo'ljallangan kazual o'yinlar (Bejeweled, pazllar va hokazo) oddiyligi va do'stona interfeysi bilan ajralib turadi. Qoidalari murakkab emas, mabodo o'yinchi qiynalib qolsa o'yinning o'zi unga nima qilish kerakligini maslahat beradi. Bu, masalan, jamoat transportida «yo'lni qisqartirish» uchun eng yaxshi o'yin.

Faktlar komputer o'yinlarini ijobiy tomonlari borligini aytsa ham, baribir me'yorni bilishimiz zarur. Bizning mintalitemizdan kelib chiqib ayto lamanki, elektorn qurilmalardan foydalanishga vaqt sarflashdan ko'ra ota-onamiz, bobo-buvimizdan olgan ta'lim-tarbiyamiz samaralidir. Xalqaro mutaxassislardan iborat guruh ikki yil davomida uch mingga yaqin o'quvchini kuzatgan. Eng ko'p o'yin o'ynaydigan yoshlarda kasallik alomatlari ham yaqqolroq ekan. "Shu aniqlandiki, o'zini video o'yinlardan uza olmaydigan bolalarda depressiya va bezovtalanish kuchayadi", - deydi nufuzli Klivlend Klinikasi doktori Maykl Manos. "Jonsarak va boshqalardan hadiksiraydigan bo'lib qoladi. Ammo o'yinlarni ancha vaqt yig'ishtirib qo'ysangiz, bu simptomlar o'z-o'zidan yo'qolib boradi", - degan fikrlari ham kata ahamiyatga egadir.

Xulosa qilib aytish mumkinki, bugungi ish faoliyatimizda zarur vositaga aylangan kompyuterning inson salomatligiga ta'siri borligini unutmashimiz kerak. Agar uni me'yor darajasida ishlatib, yuqorida ta'kidlab o'tilgan tavsiyalarga amal qilsakgina sog'ligimizni asragan bo'lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. SUN'IY IDROKNING KELAJAKKA TA'SIRI: UNING INSONIYAT HAYOTIDAGI AHAMIYATI Z Sidiqova, I Aldashev - Научный Фокус, 2023
2. BOSHLANG 'ICH SINIF TA'LIMIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH M Odiljonova, A Ilhomjon - Научный Фокус, 2023
3. AKT RIVOJLANGAN DAVRDA TA'LIM BOSHQARUVIDA MASOFAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH USULLARI. A Ilhomjon - Научный Фокус, 2023
4. ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING HOZIRGI KUNDAGI AHAMIYATI A Ilhomjon, A Gulira'no - Научный Фокус, 2023
5. TURLI SOHALARDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING TUTGAN ROLI. S Madinabonu, A Ilhomjon - Научный Фокус, 2023
6. TEXNOLOGIYA DARSLARIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI O'RNI. M To'rayev, ST Aldasheva, IT Aldashev - Results of National Scientific Research International ..., 2023
7. Boshlang'ich TaLim Jarayonida Axborot Texnologiyalarning O 'Rni A Ilhomjon, T Toxirjon - Miasto Przyszłości, 2022

8. DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA AXBOROT
TEKNOLOGIYALARINING O'RNI. I Aldashev, S Aldasheva - ... AND PRACTICAL
CONFERENCE" THE TIME OF ..., 2022

9. Shermatova, X.M. & Komilova, Z.X. (2022). Axborot kommunikatsion
texnologiyalar va ta'lim jarayonlarini modellashtirish. 228 b.

10. Mirzaakbarov, D. D. (2021). Directions for the introduction of new
information technologies in education. Экономика и социум, (4-1 (83)), 211-214.

11. Mirzaakbarov, D. D. (2021). DIRECTIONS FOR THE INTRODUCTION OF
NEW INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION. Экономика и социум, (4-1),
211-214.

12. Information and communication technologies (ict), their development
and improvement in modern education SS Abdullayev - Экономика и социум, 2021