TA'LIM JARAYONIDA SMARTFONNING AQLIY FAOLIYATGA NOJO‘YA TA’SIRI VA UNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Qosimova X.T., Ikramova N.A., Suyunov M. Z.

Kirish. Zamonaviy texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, ta’lim jarayoniga ham chuqur singib bormoqda. Smartfonlar bugungi kunda nafaqat aloqa vositasi, balki axborot olish, ta’lim olish va kundalik hayotni yengillashtirish vositasi sifatida ham keng qo‘llanilmoqda. Biroq, bu qulayliklar bilan birga, smartfonlarning salbiy ta’sirlari ham mavjud. Ayniqsa, o‘quvchilarning va talabalarining aqliy faoliyatiga bo‘lgan nojo‘ya ta’siri alohida e’tiborga loyiqdir.

Smartfonlardan doimiy foydalanish diqqatni jamlash, xotirani rivojlantirish va kreativ tafakkurni shakllantirish jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Doimiy xabar almashish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, interaktiv o‘yinlar va boshqa omillar yoshlarning o‘qishga bo‘lgan e’tiborini pasaytirib, bilim olish jarayonini sekinlashtiradi. Bu esa, o‘z navbatida, ta’lim sifatining pasayishiga va aqliy salohiyatning susayishiga olib keladi.

Mazkur tadqiqotda smartfonlarning ta’lim jarayonidagi nojo‘ya ta’sirlarini tahlil qilish va ushbu muammolarni bartaraf etish yo‘llarini aniqlash maqsad qilingan. Tadqiqot doirasida o‘quvchilarning aqliy faoliyatiga smartfonlarning ta’siri o‘rganilib, ularni oldini olish bo‘yicha samarali strategiyalar taklif etiladi.

Tadqiqot usullari. Ushbu tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi:

- Adabiy manbalar tahlili – Smartfonlarning aqliy faoliyatga ta’siri bo‘yicha ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar o‘rganildi.
- So‘rov va intervyu – O‘quvchilar, talabalar va o‘qituvchilar orasida so‘rovnomalar o‘tkazilib, smartfonlardan foydalanish odatlari va ularning o‘qish jarayoniga ta’siri o‘rganildi.
- Tajribaviy tadqiqot – Turli guruh o‘quvchilari uchun smartfonsiz va smartfondan foydalanish bilan bog‘liq sharoitlar yaratilib, ularning natijalari taqqoslandi.
- Statistik tahlil – Olingan natijalar asosida smartfonlarning aqliy faoliyatga ta’siri miqdoriy va sifat jihatdan baholandi.

Muhokama.Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, smartfonlar haddan tashqari ko‘p ishlatilganda quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

Diqqatning pasayishi – O‘quvchilar dars vaqtida yoki mustaqil ta’lim jarayonida tez-tez chalg‘iydilar, bu esa ularning o‘qish samaradorligini kamaytiradi.

Xotira va kognitiv qobiliyatlarning pasayishi – Ma’lumotlarni tezkor ravishda olish imkoniyati o‘quvchilarning mustaqil fikrlash va eslab qolish qobiliyatini susaytiradi.

Ijtimoiy muloqotning kamayishi – Smartfonlardan ko‘p foydalanish natijasida jonli muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalar zaiflashadi.

Uyqu sifati va salomatlikning yomonlashishi – Kechqurun smartfonlardan foydalanish uyqu buzilishiga olib kelib, natijada aqliy samaradorlik pasayadi.

Smartfonlarning nojo‘ya ta’sirini bartaraf etish yo‘llari

Smartfonlarning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun quyidagi strategiyalar tavsiya etiladi:

1. Smartfondan foydalanish vaqtini cheklash – O‘quvchilarga dars paytida va uy vazifasini bajarayotganda smartfonlarni cheklash bo‘yicha tartiblar ishlab chiqish.
2. Raqamli gigiyena qoidalarini o‘rgatish – O‘quvchilarga axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish bo‘yicha treninglar o‘tkazish.
3. Maxsus ta’lim ilovalaridan foydalanish – Smartfonlar ta’lim jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi uchun foydali o‘quv ilovalari va platformalar tavsiya etish.
4. Smartfon dam olish vaqtida foydalanilishini cheklash – Ota-onalar va o‘qituvchilar o‘quvchilarning ekran oldida o‘tkazadigan vaqtini nazorat qilishlari lozim.
5. Jonli muloqotni rag‘batlantirish – O‘quvchilarni jamoaviy faoliyat va muhokamalarga ko‘proq jalb qilish orqali ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.
6. Fizik faollik va dam olishni rag‘batlantirish – Smartfonlardan uzoqlashish uchun sport va ijodiy mashg‘ulotlarga ko‘proq vaqt ajratish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, smartfonlardan me’yordan ortiq foydalanish o‘quvchilarning aqliy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish ta’lim jarayonini samarali tashkil etishda muhim omil bo‘lishi mumkin. Shu sababli, smartfonlarning nojo‘ya ta’sirini kamaytirish uchun vaqtni cheklash, raqamli gigiyenani rivojlantirish va jonli muloqotni ko‘paytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu boradagi kompleks yondashuv o‘quvchilarning ta’lim sifatini oshirishga va aqliy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ushbu tavsiyalar asosida smartfonlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish ta’lim sifati va o‘quvchilarning intellektual salohiyatini oshirishda muhim omil bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kasimova, K. T. (2024). The Role Of Ecology In The Development Of Cardiovascular Diseases.
2. Khilola, T. K. (2024). Assessment of environmental conditions in tashkent and relationship with the population suffering from cardiovascular diseases.
3. Косимова, Х. Т., Мамаджанов, Н. А., & Ибрагимова, Ш. Р. (2020). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДАЛЬНЕЙШЕМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. *Новый день в медицине*, (1), 88-90.
4. Акромов, Д. А., & Касимова, Х. Т. (2017). Результаты изучения токсикологических свойств фунгицида" Вербактин". *Молодой ученый*, (1-2), 2-3.
5. Salomova, F. I., & Kosimova, H. T. (2017). RELEVANCE OF STUDYING INFLUENCE OF THE BONDS OF NITROGEN POLLUTING THE ENVIRONMENT ON HEALTH OF THE POPULATION SUFFERING

CARDIOVASCULAR ILLNESSES (REPUBLIC OF UZBEKISTAN). In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 81-83).

6. Tursunov, D., Sabiorva, R., Kasimova, X., Azizova, N., & Najmiddinova, N. (2016). Status of oxidant and antioxidant systems in alloxan diabetes and ways its correction. In *Science and practice: a new level of integration in the modern world* (pp. 188-190).

7. Косимова, Х. Т., & Садирова, М. К. (2018). Нормативная база для проведения мониторинга по изучению влияния соединений азота на здоровье населения. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF NATURAL SCIENCES AND MEDICINE* (pp. 30-32).

8. Косимова, Х. Т., & Садирова, М. К. (2018). ОЦЕНКА ТЯЖЕСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ. In *WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS* (pp. 276-278).

9. Шеркузиева, Г. Ф., & Касимова, Х. Т. (2017). Токсичность биологически активной добавки" Laktonorm-H (K Kaliy)" в условиях хронического эксперимента. *Молодой ученый*, (1-2), 10-12.

10. Inoyatova, F. I., Kadyrkhodjaeva, K. M., Inogamova, G. Z., Akhmedova, A. K., Valieva, N. K., Abdullaeva, F. G., & Ikramova, N. A. (2019). Some aspects of the transport system of iron metabolism depending on the degree of iron overload syndrome in children with chronic hepatitis B. *CHILDREN INFECTIONS*, *18*(1), 17-21.

11. IKRAMOVA, A., & IKRAMOVA, N. (2021). FACTORS AFFECTING THE DEVELOPMENT OF AMERICAN DRAMA. In *E-Conference Globe* (pp. 446-451).

12. Ikramova, N. A., Sherqo‘zieva, G. F., & Salomova, F. I. (2025). OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARININING XAVFSIZLIGI MUAMMOLARI VA YECHIMLARI. *Медицинский журнал молодых ученых*, (13 (03)), 279-283.

13. Sharipova, S. A., & Ikramova, N. A. (2024). CONSEQUENCES OF NOT BREASTFEEDING FOR THE MOTHER AND INFANT. *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing*, *2*(12), 273-276.

14. Nodir o‘g‘li, J. N. THE IMPACT OF TOBACCO ON STUDENTS'COGNITIVE FUNCTION.

15. Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2024). THE STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARIES IN PUPILS OF THE FIRST GRADES IN SECONDARY SCHOOLS.

16. Ниязова, О. А., Саломова, Ф. И., & Ахмадалиева, Н. О. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКЕ. *ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ*, 196.

17. Niyazova, O. A. (2018). STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS. *Medical Scientific Bulletin of Central Chernozemye (Naučno-medicinskij vestnik Central'nogo Černozem'â)*, (73), 54-58.

18. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). оСновнЫе ПРИчИнЫ ПИЩевЫх оТРавленИй у ДеТей. *Детская медицина Северо-Запада*, *7*(1), 234-234.

19. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). Гигиеническая оценка питания учащихся медицинских колледжей. *Прикладные информационные аспекты медицины*, *21*(3), 63-66.

20. Akhmadalieva, N. O., Imamova, A. O., Niyazova, O. A., Muratbayeva, A. P., & Umarov, B. A. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF HARMFUL FACTORS OF WORKING CONDITIONS OF INFECTIOUS DISEASES DOCTORS.

21. Niyazova, O. A., & Imamova, A. O. (2023). Improving the organization of the provision of medical services and the Digital environment. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, *3*(02), 41-46.

22. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, *3*(02), 35-40.

23. Ниязова, О. А., Ахмадалиева, Н. О., Валиулин, Р. И., & Болтаев, М. М. (2022). Comperative assessment of nutrition of university students of médical and non-medicdl profile (Doctoral dissertation, European multidisciplinary journal of modern science).

24. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).

25. Хайитов, Ж. Б., Бурибоев, Э. М., & Ниязова, О. А. (2023). Исследование и оценка фактического питания детей и подростков спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *4*(TMA Conference), 449-454.