

RAQAMLI DAVR VA MAKTAB O'QUVCHILARINING MUSHAK-SKELETLAR TIZIMI SALOMATLIGI: ZAMONAVIY JAMIYATDAGI MUAMMOLAR VA IMKONIYATLAR

Namangan davlat universiteti Ilmiy rahbar: G`Abdullayev

Magistrant: Azizova Dilorom Murodjon qizi

Annotatsiya: Raqamli davr zamonaviy maktab o'quvchilarining hayotiga, shu jumladan ularning jismoniy sog'lig'iga katta o'zgarishlar kiritdi. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning maktab o'quvchilarining mushak-skelet tizimining sog'lig'iga ta'siri bilan bog'liq muammolar va imkoniyatlar muhokama qilinadi. O'tirgan turmush tarzining ta'siri, gadjetlardan foydalanish paytida umurtqa pog'onasiga ortiqcha yuk, shuningdek yuzaga keladigan muammolarni oldini olish va tuzatish usullari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: raqamli davr, mushak-skelet tizimining salomatligi, maktab o'quvchilari, harakatsiz turmush tarzi, jismoniy faollik, gadjetlar, kompyuterlar, umurtqa pog'onasi, profilaktika, tuzatish, kasalliklar, bolalar, qiyinchiliklar, imkoniyatlar, onlayn o'yin-kulgi, harakat yetishmasligi, mushaklarning kuchlanishi, sog'lom turmush tarzi.

ЦИФРОВАЯ ЭРА И СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Г. Абдуллаев

Магистрант: Азизова Дилором Муроджон кизи

Аннотация: Цифровая эра привнесла значительные изменения в жизнь современных школьников, включая их физическое здоровье. В данной статье рассматриваются вызовы и возможности, связанные с влиянием цифровых технологий на скелетно-мышечное здоровье школьников. Обсуждаются влияние сидячего образа жизни, избыточная нагрузка на позвоночник во время использования гаджетов, а также методы профилактики и коррекции возникающих проблем.

Ключевые слова: цифровой век, здоровье опорно-двигательного аппарата, школьники, малоподвижный образ жизни, физическая активность, гаджеты, компьютеры, позвоночник, профилактика, коррекция, заболевания, дети, вызовы, возможности, онлайн-развлечения, недостаток движения, мышечное напряжение, здоровый образ жизни.

THE DIGITAL ERA AND MUSCULOSKELETAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN MODERN SOCIETY

Namangan State University Scientific supervisor: G`Abdullayev

Master's student: Azizova Dilorom Murodjon's daughter

Abstract: The digital era has brought significant changes to the lives of modern schoolchildren, including their physical health. This article examines the challenges and opportunities associated with the impact of digital technologies on the musculoskeletal health of schoolchildren. The influence of a sedentary lifestyle, excess load on the spine while using gadgets, as well as methods for preventing and correcting emerging problems are discussed.

Keywords: digital age, musculoskeletal health, schoolchildren, sedentary lifestyle, physical activity, gadgets, computers, spine, prevention, correction, diseases, children, challenges, opportunities, online entertainment, lack of movement, muscle tension, healthy Lifestyle.

Raqamli inqilob bolalar va o'smirlarning turmush tarzida, jumladan, ularning jismoniy faolligida global o'zgarishlarga olib keldi [4]. Elektron qurilmalar ularning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan, biroq bunga hamroh bo'lgan harakatsiz turmush tarzi va ekranlar oldida uzoq vaqt o'tkazish ularning mushak-skelet tizimi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli davr zamonaviy maktab o'quvchilarining kundalik hayotiga shubhasiz afzallik va qulayliklar olib keldi, o'rganish, muloqot qilish va ko'ngil ochish uchun keng imkoniyatlarni ochib berdi. Biroq, bu imtiyozlar ortida ularning mushak-skelet tizimi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar mavjud. Gadjetlar va kompyuterlardan foydalanish, shuningdek, o'tirgan holatda uzoq vaqt o'tkazish umurtqa pog'onasi va mushaklarda turli muammolarga olib keladi, bu esa og'ir kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bugungi kun maktab o'quvchilari mushak-skelet tizimi sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadigan raqamli texnologiya va jismoniy faollikni muvozanatlash muammosiga duch kelishmoqda [5]. O'tirgan turmush tarzi va jismoniy faoliyatning yetishmasligi skolioz, kifoz, lordoz kabi turli xil orqa miya kasalliklarini rivojlanish xavfini oshiradi, shuningdek mushaklar va bo'g'imlarning zaiflashishiga olib keladi.

Raqamli davrning maktab o'quvchilarining mushak-skelet tizimi salomatligiga ta'siri

Axborot, onlayn-ko'ngilochar va ijtimoiy tarmoqlardan cheksiz foydalanish imkoniyatiga ega raqamli davr zamonaviy maktab o'quvchilari hayotining ajralmas

qismiga aylandi [1]. Biroq, bu ularning turmush tarzi va odatlariga, shu jumladan jismoniy faoliyat sohasida sezilarli o'zgarishlar olib keldi. Toza havoda faol o'yin faoliyatidan gadjetlar va kompyuterlar ekrani oldida uzoq vaqt qolishga o'tish zamonaviy bolalikning odatiy xususiyatiga aylandi.

Smartfonlar, planshetlar va kompyuterlar kabi raqamli qurilmalardan foydalanish o'tirish vaqtini oshiradi. Talabalar ko'pincha kompyuter oldida soatlab, uy vazifalarini bajarishadi, video o'yinlarni o'ynashadi. Bu harakatsiz turmush tarziga olib keladi, bu ularning mushak-skeletl tizimi salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Raqamli davrning asosiy salbiy jihatlaridan biri maktab o'quvchilari o'rtasida jismoniy faollikning kamayishi hisoblanadi. Ular tashqarida o'ynash va sport bilan sgug'ullanishning o'rniga, bo'sh vaqtlarini virtual dunyoda o'tkazishni afzal ko'rishadi. O'tirgan turmush tarziga o'tish, jismoniy faollikning yetarli emasligi bilan birgalikda mushaklarning zaiflashishiga, orqa miya deformatsiyasiga, noto'g'ri holat va muvofiqlashtirishga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, gadjetlar va kompyuterlardan ko'p foydalanish mushak-skelet tizimining boshqa muammolariga ham olib kelishi mumkin [3]. Misol uchun, smartfon yoki planshetlardan uzoq vaqt foydalanilganda tana holatining yomonligi bo'yin va orqa mushaklarning kuchlanishiga olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida og'riq va noqulaylikni keltirib chiqarishi mumkin.

Zamonaviy tibbiyot va ta'lim oldida turgan asosiy muammolardan biri bu bolalar va o'smirlarning umurtqa pog'onasida harakatsiz turmush tarzi va ortiqcha stressning salbiy oqibatlariga qarshi kurashish zarurati. Bu muntazam mashqlarni tashkil etish va gadjetlardan foydalanishning to'g'ri usullarini o'rganish kabi profilaktika choralarini o'z ichiga oladi.

Raqamli asr bilan bog'liq muammolarga qaramay, zamonaviy jamiyatda maktab o'quvchilarining mushak-skelet tizimi salomatligini yaxshilash uchun katta imkoniyatlar mavjud. Bu maxsus jismoniy faoliyat dasturlarini ishlab chiqish, ergonomik mebdan foydalanish va gadjetlardan foydalanganda to'g'ri turishni o'rgatishni o'z ichiga oladi.

Raqamli davr maktab o'quvchilarining turmush tarzini yaxshilash uchun keng imkoniyatlar yaratadi, shu bilan birga ularning tayanch-harakat apparati salomatligi uchun ham qiyinchiliklar tug'diradi. Bugungi raqamli jamiyatda bolalar va o'smirlarning mushak-skelet tizimi muammolarining oldini olish va optimal rivojlanishini ta'minlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev, Sh.B. (2020). Bolalardagi siximlik va tibbiy-ibodat amaliyoti: sovremen tendentsiyalar va problemalar. Toshkent: olam nuri.

2. Jamoliddinov, F.J., & Usmonov, J.U. (2019). Onlayn ma'lumotlar manbalari va bolalarning fiziologik javobgarligi. Toshkent: Fan.
3. Respublikalik davlat statistika komiteti. (2018). O'zbekistondagi bolalarning siximlik va tibbiy-ibodat amaliyotiga qarashli tabiiy axvoli. Toshkent: qizil kitob.
4. Toshpulatov, X.R. (2021). Bolalarning tibbiy-ibodat amaliyoti: muammolar va hal ishlari. Toshkent: Medisina.
5. Uzbekiston Respublikasi Davlat statistika komiteti. (2020). Hozirgi va ilgari vaqtlarda bolalarning siximlik va tibbiy-ibodat amaliyotiga qarashli tabiiy axvoli. Toshkent: Uzbekiston Respublikasi Davlat statistika komiteti.