

SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMASINI SHAKLLANTIRISHDA TEXNOLOGIYALARNING AHMIYATI

Toshova Shaxnoza Tojinorovna

Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti

“Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim” kafedrası o‘qituvchisi

Toshmurodova Durdona Farxod qizi

Maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya Ushbu maqolada zamonaviy texnologiyalarning sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishdagi o‘rni yoritiladi. Raqamli vositalar – mobil ilovalar, smart qurilmalar, onlayn platformalar – inson salomatligini monitoring qilish, nazorat qilish, motivatsiya berish va sog‘lom odatlarni rivojlantirishda qay darajada samarali ekanligi ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, texnologiyalar, raqamli monitoring, fitnes-treker, mobil ilovalar, smart qurilmalar, sog‘liqni kuzatish, onlayn ta‘lim, gamifikatsiya, motivatsiya, profilaktika, axborot texnologiyalari, sog‘liqni saqlash, jismoniy faollik, sun‘iy intellekt.

Kirish XXI asr ilm-fan va texnologiyalar jadal rivojlanishi bilan ajralib turadi. Raqamlashtirish jarayoni jamiyatning deyarli barcha sohalarida – ta‘lim, tibbiyot, iqtisodiyot, ijtimoiy hayot va madaniyatda tub o‘zgarishlar yasadi. Ayniqsa, inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni kundalik hayotga tatbiq etish borasida texnologiyalarning roli keskin oshdi. Zamonaviy hayot tarzi, tezkor ma‘lumot almashinuvi, turli kasbiy yuklamalar va stress omillari inson organizmining jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sog‘lom hayot tarzini shakllantirish bugungi kunda nafaqat individual ehtiyoj, balki ijtimoiy zaruratga aylangan. Texnologiyalarning sog‘lom turmush tarziga integratsiyalashuvi esa ushbu jarayonni yanada samarali, tizimli va nazorat qilinadigan shaklga keltirmoqda. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, smart-soatlar, sun‘iy intellektga asoslangan sog‘liq monitoringi tizimlari hamda onlayn maslahat xizmatlari orqali har bir

inson o'z salomatligi haqida kundalik ma'lumotga ega bo'lmoqda. Avvallari faqat tibbiy tekshiruvlarda aniqlanishi mumkin bo'lgan ayrim fiziologik ko'rsatkichlar endilikda real vaqt rejimida kuzatilmoqda. Bu esa kasalliklarning erta oldini olish, sog'lom odatlarni rivojlantirish va jismoniy faollikni muntazam nazorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, texnologiyalar sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni ommalashtirish, interaktiv ta'lim shakllarini yo'lga qo'yish, keng auditoriyaga tezkor yetib borish imkonini bermoqda. Onlayn platformalar orqali mashqlar majmuasi, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi mashg'ulotlar keng targ'ib qilinmoqda. Gamifikatsiya elementlariga ega dasturlar esa jarayonni qiziqarli, rag'batlantiruvchi va motivatsion tusga keltirmoqda. Bularning barchasi texnologiyalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini yanada oshiradi. Shu nuqtai nazardan, mazkur mavzuni o'rganish zamonaviy ta'lim, sog'liqni saqlash va raqamli madaniyat kontekstida nihoyatda dolzarb hisoblanadi. Ushbu maqolada texnologiyalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishdagi roli, imkoniyatlari va samaradorligi tahlil qilinadi hamda ularning inson salomatligi uchun strategik ahamiyati yoritiladi.

Texnologiyalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni

Bugungi kunda axborot texnologiyalari sog'lom turmush tarzi haqida keng ko'lamli ma'lumot manbai sifatida xizmat qilmoqda. Mobil ilovalar, veb-saytlar, videodarslar, ilmiy maqolalar orqali ovqatlanish me'yorlari, jismoniy mashqlar, zararli odatlarning oldini olish bo'yicha to'g'ri tavsiyalar olish imkoniyati kengaydi. Bu esa aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirmoqda. Raqamli monitoringning ahamiyati

Smart-soatlar, fitnes-trekerlar va sog'liqni kuzatuvchi sensorlar inson organizmidagi asosiy ko'rsatkichlarni doimiy qayd etadi. Ular:

yurak urish tezligi;

uyqu sifati;

qadamlar soni;

kaloriyalar sarfi;

jismoniy yuklama darajasi kabi ma'lumotlarni aniqlab beradi.

Bunday uzluksiz monitoring sog'lom turmush tarzini real vaqt rejimida nazorat qilishga yordam beradi va foydalanuvchini o'z odatlariga tanqidiy yondashishga undaydi.

Motivatsion omillar va gamifikatsiya

Texnologiyalar sog'lom hayotni qiziqarli jarayonga aylantirmoqda. Gamifikatsiya elementlari — mukofotlar, reytinglar, kunlik vazifalar, statistika grafiklari — foydalanuvchining mashqlarni davom ettirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali yutuqlarni ulashish insonni ruhlantiradi va raqobat orqali motivatsiyani kuchaytiradi.

Onlayn ta'lim va masofaviy maslahatlar

Sog'liqni saqlash bo'yicha onlayn kurslar, professional murabbiylar bilan masofaviy mashg'ulotlar, psixologlar bilan videomuloqotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda qulaylik yaratmoqda. Bu jarayon:

vaqtni tejaydi,

mutaxassis bilan istalgan hududda muloqot qilish imkonini beradi,

muntazam shug'ullanishni ta'minlaydi.

Sog'liq uchun profilaktika va erta ogohlantirish tizimlari

Zamonaviy texnologiyalar orqali yurak faoliyatidagi o'zgarishlar, qon bosimidagi keskin ko'tarilish, uyqudagi buzilishlar kabi muammolar erta aniqlanmoqda. Bu esa kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa Zamonaviy texnologiyalarning jadal sur'atlar bilan rivojlanishi insonning kundalik hayoti, ish faoliyati va salomatlik madaniyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida raqamli vositalarning o'rnini tobora muhim bo'lib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnologiyalar nafaqat sog'liqni nazorat qilishni yengillashtiradi, balki odamlarning sog'lom hayotga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Mobil ilovalar, fitnes-trekerlar, smart-soatlar

va onlayn sog‘liq platformalari orqali jismoniy faollikni nazorat qilish, to‘g‘ri ovqatlanish rejalarini tuzish, stressni boshqarish, uyqu sifatini baholash va sog‘liq uchun xavfli odatlarni kamaytirish imkoniyatlari kengaydi. Texnologiyalarning sog‘lom turmush tarzi jarayoniga integratsiyasi bir necha muhim afzalliklarni taqdim etadi. Birinchidan, u sog‘liq haqidagi ma’lumotlarni shaffof va qulay qilish orqali shaxsning o‘z organizmiga bo‘lgan mas’uliyatini oshiradi. Ikkinchidan, real vaqt rejimidagi kuzatuv vositalari sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni erta aniqlashga yordam beradi, bu esa profilaktika choralarning samaradorligini oshiradi. Uchinchidan, gamifikatsiya va motivatsion mexanizmlar sog‘lom odatlarni shakllantirish jarayonini qiziqarli va barqaror qiladi, bu esa insonning doimiy tarzda jismoniy faollik bilan shug‘ullanishiga undaydi. Shuningdek, onlayn ta’lim platformalari va masofaviy maslahat tizimlari sog‘lom hayotga oid bilimlarni ommalashtirishga katta hissa qo‘shmoqda. Mutaxassislar bilan virtual muloqot qilish imkoniyati, sifatli videodarslar va interaktiv mashg‘ulotlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga doir jarayonlarni yanada qulay va samarali qilmoqda. Bu esa texnologiyalarning sog‘liqni saqlash sohasidagi ahamiyatini yanada oshiradi. Umuman olganda, texnologiyalar sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ular insonning o‘z sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatini mustahkamlab, individual salomatlik madaniyatini yuqori bosqichga olib chiqmoqda. Kelajakda sun’iy intellekt, tibbiy sensorlar, raqamli sog‘liq tizimlari yanada rivojlanib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha individual yondashuvni kuchaytirishi kutilmoqda. Shunday ekan, texnologiyalardan oqilona foydalanish va ularni sog‘lom hayot strategiyasi bilan uyg‘unlashtirish jamiyat salomatligini yuksaltirishning muhim omili bo‘lib qolaveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova R., Raxmonqulova N. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2020.
2. Abdullaeva D. Pedagogik texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. To‘rayev A. “Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi.” Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2021, №4.
4. Qodirova G. Umumta’lim maktablarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi. – Toshkent: TDPU, 2022.

5.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-son qarori: “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2017.