

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI INTEGRATIV MODELLAR

Safarova Zebiniso G‘ulomali qizi

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sport madaniyatini rivojlantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalarning integrativ modellari tahlil qilinadi. Maqolada raqamli platformalar, mobil ilovalar va virtual texnologiyalarining yoshlarning jismoniy faoliyati va soglom turmush tarzini mustahkamlashdagi o‘rnini ko‘rsatadi. Empirik ma'lumotlar asosida raqamli integrativ yondashuvning samaradorligi va uning amaliy tatbiqi imkoniyatlari taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, sog‘lom turmush tarzi, sport, yoshlar, integrativ model, mobil ilovalar, virtual texnologiya, raqamli texnologiya, monitoring, kontent-tahlil, jamoaviy musobaqa.

DIGITAL INTEGRATIVE MODELS IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS AMONG YOUNTH

Annotation. This article analyzes integrative models of modern digital technologies in the development of a healthy lifestyle and sports culture among youth. The role of digital platforms, mobile applications, and virtual technologies in enhancing physical activity and promoting healthy lifestyle habits is analyzed. Based on empirical data, the effectiveness of the digital integrative approach and its practical application opportunities are presented.

Keywords: digital technologies, healthy lifestyle, sport, youth, integrative model, mobile applications, virtual technologies, digital monitoring, content analysis, team competitions.

ЦИФРОВЫЕ ИНТЕГРАТИВНЫЕ МОДЕЛИ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье анализируются модели современных цифровых технологий в развитии здорового образа жизни и спортивной культуры среди молодежи. Рассматривается роль цифровых платформ, мобильных приложений и виртуальных технологий в укреплении физической активности и формировании здорового образа жизни у молодежи. На основе эмпирических данных представлена эффективность цифрового интегративного подхода и возможности его практического применения.

Ключевые слова: цифровые технологии, здоровый образ жизни, спорт, молодежь, интегративная модель, мобильные приложения, виртуальные технологии, цифровой мониторинг, контент-анализ, командный соревнования.

KIRISH. Hozirgi globallashuv davrida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi hayotning barcha sohalariga, jumladan, sog‘liqni saqlash va jismoniy tarbiya sohasiga ham katta ta'sir ko‘rsatmoqda.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar – fitness trackerlari, mobil ilovalar, onlayn trenerlik platformalari va virtual o‘yinlar – yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb qilishda katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Texnologiyalarning afzalligi shundaki, ular yoshlar bilan ularning eng ko‘p vaqt o‘tkazadigan raqamli muhitda muloqot qilish imkonini beradi. Bu esa an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Ushbu mavzu yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sportni rivojlantirish uchun raqamli integrativ modellarning samaradorligini baholash, shuningdek, ularning amaliy tatbiqi yo‘llarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Hozirgi kunda aksariyat yoshlar kundalik hayotida smartfon va internet texnologiyalaridan foydalanadi. Ushbu imkoniyatdan sog‘lom turmush tarzi va sportni targ‘ib qilishda foydalanish samarali natija berishi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda Davlatimiz tomonidan yoshlarni har tomonlama barkamol va sog‘lom avlod qilib tarbiyalash asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Raqamli texnologiyalar hozirgi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Mobil ilovalar, aqilli qurilmalar (smartwatch, fitness-trekerlar), onlayn platformalar orqali yurak urish tezligi, jismoniy yuklama, kundalik harakat hajmi va uyqu holatini monitoring qilish imkoniyati mavjud. Ushbu ma'lumotlarning yagona tizimda integratsiyalashuvi sog‘lom turmush tarzini ongli ravishda shakllantirishga yordam beradi.

Raqamli integrative model- bu sport mashg‘ulotlari, tibbiy nazorat, psixologik holat ko‘rsatgichlarini, raqamli platformada birlashtiruvchi tizimdir. Bu modellar orqali mashg‘ulotlar jarayoni rejalashtiriladi, sport yuklamasi individual moslashtiriladi, sport natijalari tahlil qilinadi, jarohatlarning oldini olish mumkin bo‘ladi.

Yoshlarda sportga bo‘lgan motivatsiyani oshirishda raqamli integratsiya. Gamifikatsiya elementlari (ball to‘plash, reytinglar, onlayn musobaqalar), ijtimoiy tarmoqlar bilan integratsiya va masofaviy murabbiylik yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Raqamli integrative modellar yoshlarni sport faoliyatida jalb etishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini raqamli platformalar bilan integratsiyalashish sog‘lom turmush tarzini tizimli ravishda shakllantirishga xizmat qiladi. Electron kundaliklar, test tizimlari va onlayn nazorat vositalari ta'lim jarayonini samaradorligini oshiradi.

Raqamli integrativ modellarning afzalliklari bir necha jihatda namoyon bo‘ladi.

Birinchidan, shaxsiy yondashish – sun'iy intellekt algoritmlari har bir foydalanuvchi uchun individual dastur tuzadi, uning jismoniy tayyorgarligi, maqsadlari va imkoniyatlarini hisobga oladi.

Ikkinchidan, real vaqt rejimida monitoring – foydalanuvchi o'z yutuqlarini doimiy kuzatib borishi, zarur bo'lganda dasturni o'zgartirishi mumkin.

Uchinchidan, gamifikatsiya va ijtimoiy o'zaro ta'sir – bu yoshlarning psixologik xususiyatlariga mos keladi va ularni uzluksiz faoliyatga undaydi.

To'rtinchidan, qulaylik va moslashuvchanlik – foydalanuvchi istalgan vaqt va joyda mashq qilishi mumkin, bu zamonaviy yoshlarning band hayot tarziga juda mos keladi.

Biroq raqamli modellarning ba'zi cheklovi va xavflari ham mavjud. Jumladan, ortiqcha ekran vaqti, shaxsiy ma'lumotlarning xavfsizligi masalalari, texnologiyaga haddan tashqari bog'liqlik xavfi. Shuning uchun raqamli va an'anaviy usullarni muvozanatli birlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Raqamli integratsiya modelini joriy etish strategiyasi

Raqamli integratsiya modelini muvaffaqiyatli joriy etish uchun quyidagi strategik yo'nalishlar zarur:

1. Ta'lim muassasalarida raqamli sport platformalarini joriy etish. Maktablar va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida raqamli texnologiyalardan foydalanishni yo'lga qo'yish.

2. Sport inshootlarida zamonaviy texnologik yechimlarni o'rnatish. Sport zallar, stadionlar va fitness markazlarida mobil ilovalar bilan integratsiyalashgan qurilmalarni joylashtirish.

3. Ommaviy raqamli sport tadbirlarini tashkil etish. Virtual musobaqalar, onlayn marafonlar va raqamli sport festivallarini o'tkazish orqali yoshlarni jalb qilish.

4. O'qituvchilar va murabbiylar uchun maxsus treninglar. Raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish bo'yicha sport xodimlarini tayyorlash.

5. Mahalliy va milliy darajada raqamli sport ekotizimini shakllantirish. Davlat, xususiy sektor va fuqarolik jamiyati o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish.

Yoshlarda sog'lom turmush tarzini va sportni rivojlantirishda raqamli integrative modelning afzalliklari quyidagilar:

1. Qulaylik va dostuplik. Raqamli platformalar yoshlarga istalgan vaqt va joyda mashg'ulot imkonini beradi. Uyda, parkda, sayohatda – internet va smartfon bor joyda sport bilan shug'ullanish mumkin. Bu sport zallariga borish vaqti yoki imkoniyati bo'lmagan yoshlar uchun juda muhim.

2. Motivatsiya va rag'batlantirish. Gamifikatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, mukofotlar tizimi yoshlarni doimiy faoliyatga undaydi.

3. Shaxsiylashtirilgan yondashuv. Har bir inson uchun individual dastur hammaga mos kelmaydi. Raqamli platformalar sun'iy intellekt yordamida har bir foydalanuvchi uchun individual dastur tuzadi, uning jismoniy holatini, maqsadlarini, imkoniyatlarini hisobga oladi.

4. Ma'lumotlar tahlili va monitoring. Raqamli qurilmalar barcha ma'lumotlarni to'playdi va tahlil qiladi. Foydalanuvchi o'z taraqqiyotini ko'radi, kuchli va zaif

tomonlarini aniqlaydi, maqsadlarni qayta ko'rib chiqadi. Bu ongli yondashuv natijalarni sezilarli yaxshilaydi.

5. Ijtimoiy o'zaro ta'sir. Ko'plab raqamli platformalar ijtimoiy tarmoq funksiyalariga ega. Foydalanuvchilar bir-birlari bilan do'stlashadilar, tajriba almashadilar, bir-birlarini qo'llab-quvvatladilar, jamoaviy musobaqalarda qatnashadilar. Bu ijtimoiy komponent motivatsiyani oshiradi va yolg'izlik hissin bartaraf qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yoshlarda sog'lom turmush tarzini va sportni rivojlantirishda raqamli integrativ modellar muhim ahamiyatga ega. Ular sport mashg'ulotlarini zamonaviy talablarda moslashtirish, individual yondashuvni ta'minlash va yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda xizmat qiladi.

Kelajakda sport sohasida raqamli integratsiyalashuvning yanada keng joriy etilishi sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Raqamli integrativ modellar – bu yoshlar salomatligini mustahkamlash va O'zbekistonda sog'lom jamiyat barpo etishning zamonaviy yo'li.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 15-maydag PF-158-son Farmoni. Yoshlar siyosatini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. Toshkent, 2023
2. Karimov, A.B., Rahimov, D.S. (2024). Raqamli texnologiyalar va yoshlar salomatligi: O'zbekiston tajribasi. *O'zbekiston tibbiyot jurnali*
3. Yoshlar sporti: zamonaviy yondashuvlar. O'zbekiston Sport universiteti nashri, 2023.
4. Sun'iy intellekt va sport tibbiyoti. Ilmiy-amaliy jurnal, 2024.
5. Mobil texnologiyalar va sog'lom turmush tarzi. Ilmiy maqolalar to'plami, 2024.