RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnalogiyalar universiteti 1-kurs talabasi
Nusratullayeva Dinora Alimjon qizi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan hozirgi davrda yoshlarning jismoniy faolligi bilan bog‘liq muammolar va ularning yechimlari tahlil qilingan. Bugungi kunda internet, smartfon, kompyuter va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlarning hayot tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlarning ko‘p vaqtini virtual muhitda o‘tkazishi natijasida jismoniy harakatlarning kamayishi, kamharakatlilik, noto‘g‘ri kun tartibi hamda salomatlik bilan bog‘liq muammolar yuzaga kelmoqda. Maqolada jismoniy faollikning inson organizmi, ayniqsa yoshlar salomatligi uchun ahamiyati yoritilib, sport va muntazam jismoniy mashqlarning foydali jihatlari ilmiy asosda bayon etilgan.Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning salbiy tomonlari bilan bir qatorda, ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijobiy imkoniyatlari ham ko‘rib chiqilgan. Jumladan, fitness dasturlari, mobil ilovalar, aqlli soatlar va onlayn sport platformalari yordamida yoshlarning jismoniy faolligini nazorat qilish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlari tahlil etilgan. Maqolada yoshlarni sportga keng jalb qilish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog‘lom avlodni tarbiyalash bo‘yicha taklif hamda tavsiyalar berilgan.

АННОТАЦИЯ:В данной статье проанализированы проблемы физической активности молодежи в условиях стремительного развития цифровых технологий, а также пути их решения. В настоящее время широкое распространение интернета, смартфонов, компьютеров и социальных сетей оказывает значительное влияние на образ жизни молодежи. В частности, проведение большей части времени в виртуальной среде приводит к снижению двигательной активности, малоподвижному образу жизни, нарушению режима дня и возникновению различных проблем со здоровьем. В статье раскрывается значение физической активности для организма человека, особенно для здоровья молодежи, а также на научной основе освещаются положительные стороны спорта и регулярных физических упражнений.Наряду с негативными последствиями современных технологий рассмотрены и их положительные возможности в сфере физической культуры и спорта. В частности, проанализированы возможности использования фитнес-приложений, мобильных программ, умных часов и онлайн-спортивных платформ для

контроля физической активности молодежи и формирования здорового образа жизни. В статье также представлены предложения и рекомендации по привлечению молодежи к спорту, рациональной организации их свободного времени и воспитанию здорового поколения.

ABSTRACT : This article analyzes the problems related to the physical activity of young people in the era of rapidly developing digital technologies and discusses possible solutions. Today, the widespread use of the Internet, smartphones, computers, and social networks has a significant impact on the lifestyle of young people. In particular, spending a large amount of time in the virtual environment leads to reduced physical activity, sedentary lifestyles, irregular daily routines, and various health-related problems. The article highlights the importance of physical activity for the human body, especially for the health of young people, and scientifically explains the positive effects of sports and regular physical exercises.In addition to the negative effects of modern technologies, the article also examines their positive opportunities in the field of physical education and sports. In particular, the possibilities of using fitness applications, mobile programs, smart watches, and online sports platforms to monitor physical activity and promote a healthy lifestyle among young people are analyzed. Furthermore, the article provides suggestions and recommendations for encouraging young people to participate in sports, organizing their free time effectively, and raising a healthy generation.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, jismoniy faollik, yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, sport, kamharakatlilik, internet, axborot texnologiyalari, salomatlik, fitness.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая активность, молодежь, здоровый образ жизни, спорт, малоподвижность, интернет, информационные технологии, здоровье, фитнес.

Keywords: digital technologies, physical activity, youth, healthy lifestyle, sport, sedentary lifestyle, Internet, information technologies, health, fitness.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: Hozirgi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalariga, ayniqsa yoshlar turmush tarziga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet, smartfon, kompyuter, planshet va ijtimoiy tarmoqlarning keng qo‘llanilishi natijasida yoshlarning kundalik faoliyati sezilarli darajada o‘zgardi. Axborot texnologiyalarining qulaylik yaratishi bilan bir qatorda, yoshlarning jismoniy harakati kamayib borayotgani ham dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, ko‘p vaqtni virtual muhitda o‘tkazish kamharakatlilikni yuzaga keltirib, inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Jismoniy faollikning yetishmasligi natijasida yoshlar orasida ortiqcha vazn, umurtqa pog‘onasi kasalliklari, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, tez charchash va stress

kabi holatlar ko‘paymoqda. Bu esa nafaqat inson salomatligiga, balki uning mehnat faoliyati, ta’lim sifati hamda ijtimoiy faolligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, ularning jismoniy faolligini oshirish va sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi imkoniyatlarni ham yaratmoqda. Turli fitness ilovalari, aqlli qurilmalar va onlayn sport platformalari orqali jismoniy faollikni nazorat qilish, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish imkoniyati kengaymoqda. Shu jihatdan mazkur tadqiqot yoshlarning jismoniy faolligini saqlash va rivojlantirishda raqamli texnologiyalarning o‘rni hamda ta’sirini o‘rganish bilan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOTNING MAQSADI: Mazkur tadqiqotning maqsadi raqamli texnologiyalar davrida yoshlarning jismoniy faolligiga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish, kamharakatlilikning salomatlikka salbiy ta’sirini o‘rganish hamda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini yoritishdan iborat. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish orqali yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish va sog‘lom avlodni tarbiyalash bo‘yicha taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning asosiy maqsadi hisoblanadi.

TADQIQOTNING VAZIFALARI:

- Raqamli texnologiyalarning yoshlar hayotiga ta’sirini tahlil qilish;
- Yoshlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayish sabablarini aniqlash;
- Kamharakatlilikning inson salomatligiga salbiy ta’sirini o‘rganish;
- Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar salomatligidagi ahamiyatini yoritish;
- Zamonaviy texnologiyalarning sport va jismoniy faollikni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini tahlil qilish;
- Yoshlarni sportga keng jalb etishning samarali usullarini aniqlash;
- Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Mazkur tadqiqot raqamli texnologiyalar davrida yoshlarning jismoniy faolligi masalasini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlar, internet manbalari, maqolalar va ilmiy tadqiqot ishlari tahlil qilindi. Shuningdek, yoshlarning kundalik hayotida raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasi hamda ularning jismoniy faollikka ta’siri o‘rganildi.

Tadqiqotni amalga oshirishda tahlil, taqqoslash, kuzatish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida yoshlarning bo‘sh vaqtini qanday

tashkil etishi, sport va jismoniy mashqlarga bo‘lgan munosabati hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish holati tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar asosida yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan tavsiya va takliflar ishlab chiqildi.

Tadqiqot bosqichma-bosqich tashkil etilib, dastlab mavzuga oid nazariy manbalar o‘rganildi, keyingi bosqichda mavjud muammolar tahlil qilindi hamda yakuniy bosqichda xulosa va tavsiyalar shakllantirildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI: Tadqiqot jarayonida raqamli texnologiyalarning yoshlar hayotiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatayotgani aniqlandi. Xususan, internet, smartfon, kompyuter va ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish natijasida yoshlar orasida jismoniy faollikning kamayishi kuzatilmoqda. Ko‘pchilik yoshlar bo‘sh vaqtining asosiy qismini virtual muhitda o‘tkazayotgani sababli sport bilan shug‘ullanish va muntazam jismoniy mashqlar bajarishga yetarli vaqt ajratmayapti.Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kamharakatlilik yoshlar salomatligiga salbiy ta’sir etib, ortiqcha vazn, tez charchash, umurtqa pog‘onasi bilan bog‘liq muammolar, ko‘rish qobiliyatining pasayishi hamda stress holatlarining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, uzoq vaqt davomida telefon va kompyuter qarshisida o‘tirish organizm faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda ruhiy holati nisbatan yaxshi ekanligi kuzatildi.

Muhokama jarayonida zamonaviy texnologiyalarning nafaqat salbiy, balki ijobiy jihatlari ham mavjudligi qayd etildi. Jumladan, fitness ilovalari, aqlli soatlar, sport dasturlari va onlayn mashg‘ulotlar yoshlarning jismoniy faolligini nazorat qilish hamda sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, mobil ilovalar orqali kunlik qadamlar sonini nazorat qilish, mashqlar dasturini tuzish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyati kengaymoqda.Tadqiqot natijalari asosida yoshlarni sportga faol jalb qilish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish hamda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali yoshlar salomatligini mustahkamlash mumkinligi asoslab berildi.

Raqamli texnologiyalarning yoshlar jismoniy faolligiga ta’siri

№	Raqamli texnologiya vositalari	Salbiy ta’siri	Ijobiy ta’siri
1	Smartfon va ijtimoiy tarmoqlar	Vaqtning samarasiz sarflanishi, kamharakatlilik	Sport va sog‘lom turmushga oid ma’lumot olish imkoniyati
2	Kompyuter va video o‘yinlar	Ko‘p o‘tirish natijasida sog‘liq muammolari	Sport simulyatorlari va ta’limiy dasturlar
3	Internet tarmoqlari	Jismoniy mashqlarga vaqt ajratilmasligi	Onlayn mashg‘ulotlar va sport darslari
4	Mobil ilovalar	Telefon qaramligining ortishi	Fitness dasturlari orqali jismoniy faollikni nazorat qilish
5	Aqlli soatlar va gadjetlar	Texnologiyaga ortiqcha bog‘lanish	Yurak urishi, qadamlar soni va kaloriya sarfini kuzatish

Jadval tahlili: Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, raqamli texnologiyalar yoshlarning jismoniy faolligiga ham salbiy, ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Agar ulardan noto‘g‘ri foydalanilsa, kamharakatlilik va salomatlik bilan bog‘liq muammolar yuzaga keladi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar sport va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish uchun ham keng imkoniyat yaratadi.

UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA: Raqamli texnologiyalar XXI asrning eng muhim yutuqlaridan biri bo‘lib, inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, internet tarmoqlari, smartfonlar, kompyuter texnologiyalari, ijtimoiy media platformalari va sun’iy intellekt vositalari yoshlar hayot tarzini tubdan o‘zgartirdi. Bugungi kunda yoshlar ta’lim olish, muloqot qilish, axborot izlash va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda raqamli texnologiyalardan keng foydalanmoqda. Shu bilan birga, texnologiyalarning jadal rivojlanishi yoshlarning jismoniy faolligi darajasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, yoshlarning aksariyati kun davomida bir necha soat vaqtini kompyuter, planshet yoki smartfon qarshisida o‘tkazadi. Masofaviy ta’lim, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va turli internet platformalaridan muntazam foydalanish natijasida harakat faolligi sezilarli darajada kamaymoqda. Bu esa kamharakatlilik muammosining kuchayishiga olib kelmoqda. Kamharakatlilik inson organizmining normal faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib,

ortiqcha tana vazni, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, mushaklar zaiflashuvi va umurtqa pog‘onasi bilan bog‘liq kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan yoshlar o‘zlarining sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va ruhiy holati jihatidan yuqori ko‘rsatkichlarga ega ekanligi kuzatildi. Sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlar orasida stressga chidamlilik, diqqatni jamlash qobiliyati va o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyat darajasi ham nisbatan yuqori bo‘lishi aniqlandi. Jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda immun tizimini mustahkamlaydi. Shu sababli jismoniy faollik yoshlarning har tomonlama rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida raqamli texnologiyalarning faqat salbiy emas, balki ijobiy jihatlari ham mavjudligi aniqlandi. Hozirgi kunda ko‘plab mobil ilovalar, fitnes dasturlari, aqlli soatlar va sport platformalari insonning jismoniy faolligini nazorat qilish imkoniyatini bermoqda. Masalan, qadamlar sonini hisoblash, yurak urish tezligini kuzatish, kunlik energiya sarfini aniqlash va individual mashg‘ulot dasturlarini tuzish imkoniyatlari yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, onlayn sport mashg‘ulotlari va videodarslar orqali istalgan joyda va qulay vaqtda jismoniy mashqlarni bajarish mumkin.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish uchun ta’lim muassasalari, oila va jamiyat hamkorligini kuchaytirish zarur. Oliy ta’lim muassasalarida sport to‘garaklari faoliyatini kengaytirish, ommaviy sport tadbirlarini ko‘paytirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi loyihalarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, yoshlarni raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanishga o‘rgatish, ekran qarshisida o‘tkaziladigan vaqtni me’yorlashtirish hamda bo‘sh vaqtni faol dam olish va sport bilan o‘tkazishga yo‘naltirish zarur.

Yuqoridagi tahlillar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili bo‘lsa-da, ulardan me’yoridan ortiq foydalanish yoshlarning jismoniy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli texnologiyalar va jismoniy faollik o‘rtasida muvozanatni saqlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismiga aylanib, yoshlar hayotida muhim o‘rin egallamoqda. Internet, smartfonlar, kompyuterlar va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning bilim olish, axborot almashish hamda muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirgan bo‘lsa-da, ularning haddan tashqari qo‘llanilishi jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Tadqiqot davomida o‘rganilgan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, yoshlar orasida kamharakatlilikning ortishi sog‘liq bilan bog‘liq qator muammolarni keltirib

chiqarmoqda. Xususan, ortiqcha vazn, qomat buzilishlari, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining susayishi, tez charchash va ruhiy zo‘riqish kabi holatlar jismoniy faollikning yetarli emasligi bilan chambarchas bog‘liq.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sportning yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni beqiyos ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, kasalliklarga qarshi immunitetni kuchaytiradi, ish qobiliyati va ruhiy barqarorlikni yaxshilaydi. Shu sababli yoshlarning kundalik hayotida jismoniy faollikni oshirish va sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish muhim vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida raqamli texnologiyalarning sport va jismoniy tarbiya sohasidagi ijobiy imkoniyatlari ham aniqlandi. Fitness ilovalari, aqlli soatlar, onlayn mashg‘ulotlar va boshqa zamonaviy vositalar yoshlarning jismoniy faolligini nazorat qilish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Demak, muammo texnologiyalarning mavjudligida emas, balki ulardan foydalanish madaniyatida ekanligi ayon bo‘ladi.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar davrida yoshlarning jismoniy faolligini saqlash va rivojlantirish jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlarni sportga keng jalb etish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish hamda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish orqali sog‘lom, jismonan barkamol va intellektual salohiyati yuqori avlodni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Yoshlar siyosati va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. Karimov Y., Abdullayev A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 320 b.
4. Salomov R.S. **Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari.** – Toshkent: Fan, 2020. – 256 b.
5. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019. – 280 b.
6. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi.** – Moskva: Sport, 2018. – 543 s.
7. Xolmatov A.A., Rasulov B.B. Yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning ahamiyati // *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*. – 2022. – №3. – B. 45–50.

8. G‘aniyev Sh.K. Axborot texnologiyalari va raqamli ta’lim asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 240 b.
9. World Health Organization (WHO). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** – Geneva: WHO, 2020.
10. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). **Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers.** – Paris: UNESCO Publishing, 2015.
11. World Health Organization. **Global Status Report on Physical Activity 2022.** – Geneva: WHO, 2022.
12. American College of Sports Medicine (ACSM). **ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** – 11th Edition. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.