

SUN'IY INTELLEKTNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDAGI O'RNI

Xasanov Yorqinbek Aktam o'g'li

Xudoyberganov Afzalbek Talant o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Axborot tizimlari va texnologiyalari talabasi

Email: yorqinxasanov80@gmail.com

afzalbek0613@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada sun'iy intellekt texnologiyalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Sun'iy intellekt yordamida jismoniy faollikni nazorat qilish, sog'lom ovqatlanishni rejalashtirish, uyqu rejimini kuzatish va stressni boshqarish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, aqlli qurilmalar va mobil ilovalar orqali inson salomatligini monitoring qilish va individual tavsiyalar berish jarayonlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijasida sun'iy intellekt sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita ekanligi aniqlangan. Kelajakda sun'iy intellekt texnologiyalari sog'liqni saqlash va kundalik hayotda yanada keng qo'llanilishi kutilmoqda.

Sun'iy intellekt zamonaviy axborot texnologiyalarining eng tez rivojlanayotgan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda sun'iy intellekt turli sohalarda, jumladan tibbiyot, ta'lim, iqtisodiyot va kundalik hayotda keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa, inson salomatligini saqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni tobora ortib bormoqda. Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, yetarli uyqu va ruhiy barqarorlik kabi omillarni o'z ichiga oladi. Zamonaviy texnologiyalar yordamida ushbu jarayonlarni nazorat qilish va tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda. Sun'iy intellekt asosida yaratilgan aqlli qurilmalar va mobil ilovalar insonning kundalik faoliyatini

kuzatib borish, sog‘liq ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va individual tavsiyalar berish imkonini beradi. Bu esa sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni muntazam davom ettirishga yordam beradi.[1,41]

Ushbu maqolaning maqsadi sun‘iy intellekt texnologiyalarining sog‘lom turmush tarzidagi o‘rni, imkoniyatlari va samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Sun‘iy intellekt bemorning natijalarini yaxshilash, xarajatlarni kamaytirish va samaradorlikni oshirish orqali sog‘liqni saqlashni o‘zgartirish imkoniyatiga ega. Sog‘liqnisaqlashda sun‘iy intellektning asosiy qo‘llanilishidan biri tibbiy diagnostikada. Sun‘iy intellektalgoritmлари naqshlarni aniqlash va aniq tashxis qo‘yish uchun tasvirlar va tibbiy yozuvlarkabi katta hajmdagi tibbiy ma‘lumotlarni tahlil qilishi mumkin. Bu kasalliklarni erta aniqlashga va ko‘proq shaxsiylashtirilgan davolash rejalariga olib kelishi mumkin [2,4]

Kalit so‘zlar: sun‘iy intellekt, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, aqlli texnologiyalar, sog‘liq monitoringi.

Sun‘iy intellektning sog‘lom turmush tarzidagi o‘rnining ahamiyatini quydagi jabhalarni ko‘rishimiz mumkin.

1. Sun‘iy intellekt va jismoniy faollik

Sun‘iy intellekt texnologiyalari bugungi kunda jismoniy faollikni nazorat qilish va rejalashtirishda keng qo‘llanilmoqda. Aqlli soatlar, fitnes-trekerlar va mobil ilovalar insonning kunlik yurish masofasi, yurak urishi, yoqilgan kaloriya miqdori va jismoniy mashqlarini kuzatib boradi. Sun‘iy intellekt ushbu ma‘lumotlarni tahlil qilib, foydalanuvchiga individual mashq dasturini tavsiya etadi. Masalan, agar inson kam harakat qilsa, tizim unga ko‘proq yurish yoki jismoniy mashqlar bajarish haqida eslatma yuboradi. Bu esa insonning jismoniy faolligini oshirishga va sog‘lig‘ini mustahkamlashga yordam beradi.

2. Sun‘iy intellekt va sog‘lom ovqatlanish

Sun‘iy intellekt sog‘lom ovqatlanishni tashkil etishda ham muhim rol o‘ynaydi. Maxsus mobil ilovalar ovqat tarkibini tahlil qilib, kaloriya miqdorini hisoblaydi va insonning yoshiga, vazniga va jismoniy faolligiga qarab ovqatlanish rejasini tuzadi. Sun‘iy intellekt yordamida insonning ovqatlanish odatlari o‘rganiladi va zararli ovqatlarni

kamaytirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Natijada inson to'g'ri ovqatlanish tartibini shakllantiradi va turli kasalliklarning oldini olish imkoniyati oshadi.

3. Sun'iy intellekt va uyqu hamda stressni boshqarish

Sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biri bu sifatli uyqu va stressni kamaytirish hisoblanadi. Sun'iy intellekt asosidagi ilovalar insonning uyqu vaqtini, uyqu sifati va davomiyligini kuzatadi hamda uyquni yaxshilash bo'yicha tavsiyalar beradi. Bundan tashqari, sun'iy intellekt yordamida stress darajasini aniqlash va uni kamaytirish uchun meditatsiya, nafas olish mashqlari va dam olish rejimlari tavsiya etiladi. Bu esa insonning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.[3,2]

4. Sun'iy intellekt texnologiyalarining samaradorligi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanuvchi insonlar o'z sog'lig'iga ko'proq e'tibor qaratadi va sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasi yuqori bo'ladi. Aqlli qurilmalar va dasturlar insonni doimiy ravishda nazorat qilib boradi va kerakli vaqtda tavsiyalar beradi. Bu esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sun'iy intellektning samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Sun'iy intellekt texnologiyalari bugungi kunda inson hayotining turli sohalarida, ayniqsa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sun'iy intellekt yordamida jismoniy faollikni nazorat qilish, sog'lom ovqatlanishni rejalashtirish, uyqu sifatini kuzatish va stressni boshqarish imkoniyatlari kengaymoqda. Aqlli qurilmalar va mobil ilovalar orqali inson o'z sog'ligi haqida doimiy ma'lumot olib borishi va kerakli tavsiyalarni olishi mumkin. Sun'iy intellekt texnologiyalari sog'lom turmush tarziga rioya qilishni osonlashtiradi va insonlarda sog'lom hayot kechirishga motivatsiya hosil qiladi. Kelajakda sun'iy intellekt yanada rivojlanib, sog'liqni saqlash tizimi, sport, ovqatlanish va psixologiya sohalarida keng qo'llanilishi kutilmoqda. Bu esa inson salomatligini yaxshilash va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.J.Sh.Bekqulov, I. Ibragimov Sun'iy intellekt Asoslari Qarshi-2023

2. Abbasov Otabek Isoqjon o'g'li Toshkent Davlat Iqtisodiyot Universiteti To'rtko'l Fakulteti Talabasi Rahimbayev Musobek maqolasifile: <https://tsue.uz/ru/page/faculty-tortkol>

3. Yoqubova Gulhayo Erkin qizi Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi maqolasi <https://zenodo.org/records/15509673/files/3.14.pdf?download=1>