



## O'ZBEKISTON SHAROITIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA MULTIPLATFORMADAN FOYDALANISHNING INNOVATSION IMKONIYATLARI

**Najmetdinov Ma'ruf G'ayratovich**  
Qo'qon universiteti tayanch doktoranti

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada O'zbekiston sharoitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jarayonida multiplatformalardan foydalanishning innovatsion imkoniyatlari, ularning metodik asoslari va amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar, virtual o'quv platformalari hamda ommaviy axborot vositalari orqali aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini raqamli vositalar yordamida ommalashtirishda davlat siyosatining roli, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlarida innovatsion yondashuvlarni joriy etishning afzalliklari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, multiplatforma, innovatsiya, raqamli texnologiyalar, sog'liqni saqlash, ijtimoiy tarmoq, mobil ilova, O'zbekiston, raqamli transformatsiya, metodik asos.

XXI asrda jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni ommalashtirish masalasi kun tartibiga chiqdi. Bugungi kunda dunyo mamlakatlarida, jumladan O'zbekistonda ham aholining jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom hayot madaniyatini targ'ib etish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Bu jarayonda raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'quv platformalari orqali amalga oshirilayotgan multiplatforma yondashuvi sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda yangi bosqichni boshlab berdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan so'nggi yillarda qabul qilingan farmonlar va qarorlar, xususan "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi, "Aholi salomatligini mustahkamlash to'g'risida"gi qarorlar sog'lom turmush tarzini raqamli vositalar orqali rivojlantirishning huquqiy va metodik asosini yaratdi. Ushbu hujjatlar doirasida sog'liqni saqlash tizimida innovatsion yondashuvlarni joriy etish, raqamli monitoring tizimlarini rivojlantirish va aholining sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish uchun multiplatforma texnologiyalarini keng joriy etish masalalari belgilab qo'yilgan.

Multiplatformadan foydalanishning innovatsion imkoniyatlari, eng avvalo, uning **ko'pkanallilik** xususiyatida namoyon bo'ladi. Bu shuni anglatadiki, foydalanuvchi sog'lom turmush tarzi haqidagi ma'lumotni bir vaqtning o'zida turli manbalardan — mobil ilova,



ijtimoiy tarmoq, veb-sayt yoki onlayn kurs orqali olishi mumkin. Bunday yondashuv foydalanuvchilarning ehtiyojlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog'lom hayot madaniyatini keng miqyosda targ'ib etish imkonini beradi.

Innovatsion multiplatformalarning yana bir afzalligi — **interaktiv aloqaning yuqori darajasi**dir. Foydalanuvchi sog'lom turmush tarzi bo'yicha nafaqat ma'lumot oladi, balki o'z holatini kuzatadi, natijalarini baham ko'radi va mutaxassislar bilan bevosita muloqotga kirishadi. Masalan, sog'lom ovqatlanish bo'yicha mobil ilovalar foydalanuvchilarga kunlik ratsionni rejalashtirish, kaloriya miqdorini nazorat qilish, suv ichish tartibini eslatib turish, jismoniy faollikni qayd etish kabi imkoniyatlarni beradi. Bunday interaktivlik foydalanuvchining ishtirokini oshirib, sog'lom odatlarni shakllantirishni osonlashtiradi.

O'zbekistonda multiplatformalarning innovatsion imkoniyatlari, avvalo, **aholining yosh tarkibi va raqamli savodxonlik darajasi** bilan bevosita bog'liqdir. Mamlakat aholisining 60 foizdan ortig'i 35 yoshgacha bo'lgan yoshlar bo'lib, ular raqamli texnologiyalardan faol foydalanadi. Shu bois sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, YouTube) va mobil ilovalar asosiy vosita sifatida xizmat qilmoqda. Masalan, "HealthyLife.uz", "FitApp Uzbekistan", "Sog'lom ovqatlanish kundaligi" kabi mobil dasturlar foydalanuvchilarga sog'lom turmush tarzini yuritish bo'yicha amaliy yordam bermoqda.

Multiplatformalardan foydalanishning innovatsion imkoniyatlari orasida **sun'iy intellekt va ma'lumotlar tahlilini (data analytics)** kiritish alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda sun'iy intellekt algoritmlari yordamida foydalanuvchilarning sog'lomlik ko'rsatkichlari, psixologik holati va jismoniy faoliyati tahlil qilinib, ularga mos tavsiyalar shakllantirilmoqda. Bu esa individual yondashuvni kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini samarali nazorat qilish imkonini beradi.

Bundan tashqari, **virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR)** texnologiyalari yordamida sog'lom turmush tarzini o'rgatuvchi interaktiv darslar, onlayn treninglar va sog'lomlashtiruvchi o'yinlar yaratilmoqda. Masalan, foydalanuvchi VR orqali sport zalida mashq qilayotganini his etadi yoki AR texnologiyasi yordamida o'z uyida jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rganadi. Bu yondashuv nafaqat foydalanuvchini jalb etadi, balki sog'lom odatlarni qiziqarli tarzda shakllantirishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda innovatsion multiplatformalar **ijtimoiy hamkorlikni** kuchaytiradi. Masalan, davlat tashkilotlari, ta'lim muassasalari, nodavlat tashkilotlar, sport federatsiyalari va OAVlar hamkorligida onlayn kampaniyalar o'tkazilishi aholining keng qatlamini jalb etadi. O'zbekistonda "Sog'lom avlod", "Yoshlar va sport", "Sog'lom hayot sari" kabi loyihalar multiplatforma yondashuvi asosida amalga oshirilmoqda. Ushbu dasturlar orqali aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom hayot qadriyatlarini keng targ'ib qilinmoqda.



Innovatsion multiplatformalar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda **ta‘limiy va profilaktik funksiyalarni** ham bajaradi. Onlayn kurslar, video darsliklar, interaktiv o‘yinlar, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha vebinarlar va tibbiy maslahatlar aholining bilim darajasini oshiradi. Masalan, maktab o‘quvchilari uchun “Sog‘lom bola – sog‘lom kelajak” nomli onlayn darslar tashkil etilishi ularni erta yoshdan sog‘lom hayotga o‘rgatadi. Universitet talabalariga esa sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha raqamli ta‘lim modullari orqali sog‘lomlik madaniyatini singdirilmoqda.

O‘zbekiston sharoitida multiplatformalarning innovatsion imkoniyatlaridan yana biri — **aholining salomatligini monitoring qilish tizimini raqamlashtirish**dir. Masalan, elektron tibbiy kartalar orqali bemorlarning sog‘liq holati, jismoniy faolligi va tibbiy tekshiruv natijalari yagona bazada saqlanadi. Bu ma‘lumotlar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid individual dasturlar ishlab chiqiladi. Shuningdek, mobil ilovalar foydalanuvchining yurak urish tezligi, uyqu sifati va stress darajasini o‘lchab, psixologik tavsiyalar beradi.

Multiplatforma innovatsiyalarining amaliy samarasi shundaki, ular **davlat siyosati bilan uyg‘unlikda ishlaydi**. Prezident farmonlarida ko‘zda tutilgan raqamli transformatsiya dasturlari, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish strategiyasi va “Sog‘lom Oila” loyihalari raqamli vositalar orqali aholini sog‘lom hayotga yo‘naltirishga xizmat qilmoqda. Shu jihatdan multiplatforma innovatsiyalari O‘zbekistonning “Yangi avlod – sog‘lom avlod” konsepsiyasi bilan uzviy bog‘langan.

Innovatsion multiplatformalarning metodik xususiyatlari shundan iboratki, ular foydalanuvchi faol ishtirokini ta‘minlaydi, teskari aloqa mexanizmini yo‘lga qo‘yadi, o‘z-o‘zini nazorat qilish tizimini rivojlantiradi. Foydalanuvchilar o‘z tajribalari, natijalari va muvaffaqiyatlarini boshqalar bilan baham ko‘rish orqali motivatsiyani oshiradi. Shu tariqa, multiplatforma sog‘lom turmush tarzini nafaqat targ‘ib etuvchi, balki uni ijtimoiy norma darajasiga ko‘taruvchi vositaga aylanadi.

Kelgusida O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda multiplatformalarning innovatsion imkoniyatlarini yanada kengaytirish uchun bir necha yo‘nalishlar istiqbolli hisoblanadi. Birinchidan, sun‘iy intellekt asosida ishlovchi tahliliy platformalarni yaratish. Ikkinchidan, sog‘lom hayot madaniyatini ta‘lim tizimiga chuqur integratsiya qilish. Uchinchidan, mahalliy startaplarni qo‘llab-quvvatlash orqali milliy sog‘lomlashtiruvchi ilovalar ishlab chiqish. To‘rtinchidan, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiruvchi raqamli musobaqalar va interaktiv loyihalarni ko‘paytirish.

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekiston sharoitida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda multiplatformalardan foydalanish nafaqat zamonaviy, balki strategik ahamiyatga ega jarayon hisoblanadi. Raqamli vositalar yordamida aholining salomatligini mustahkamlash, sog‘lom odatlarni shakllantirish va profilaktik madaniyatni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb



vazifalaridandir. Multiplatformalarning innovatsion imkoniyatlari sogʻlom jamiyat barpo etishning kuchli poydevorini yaratadi. Bu yoʻnalishda amalga oshirilayotgan ishlar Oʻzbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti, inson kapitalini rivojlantirish va xalq farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqqamli Oʻzbekiston – 2030” strategiyasini tasdiqlash toʻgʻrisidagi farmoni.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi (2024). Aholining sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish konsepsiyasi. Toshkent.
3. Joʻrayev, M. (2023). Innovatsion texnologiyalar va sogʻlom hayot: multiplatforma yondashuvi. Toshkent: Fan nashriyoti.
4. Karimova, N. (2022). Oʻzbekistonda sogʻlom turmush tarzini targʻib etishning raqqamli asoslari. Ijtimoiy fanlar jurnali, №3.
5. World Health Organization (WHO). (2023). Digital health innovations for lifestyle improvement. Geneva.