

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA RAQAMLI MULTIPLATFORMALARNING METODIK ASOSLARI VA ULARNING AMALIY SAMARADORLIGI

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

Annotatsiya

Mazkur ilmiy ishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida raqamli multiplatformalardan foydalanishning metodik asoslari, ularning amaliy samaradorligi hamda innovatsion imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda O'zbekiston Respublikasida raqamli transformatsiya jarayonlari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda internet resurslari, mobil ilovalar va ijtimoiy tarmoqlarning o'rni yoritilgan. Multiplatformaning metodik xususiyatlari – interaktivlik, shaxsiylashtirilgan yondashuv, monitoring imkoniyati va keng auditoriyaga yetib borish qobiliyati – sog'lom turmush tarzini ommalashtirishdagi asosiy omil sifatida ko'rib chiqilgan. Maqolada raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali aholining sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning jismoniy hamda ruhiy farovonligini ta'minlash yo'llari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, multiplatforma, raqamli texnologiyalar, metodik yondashuv, interaktivlik, sog'liqni saqlash, innovatsiya, mobil ilova, ijtimoiy tarmoq, monitoring.

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining tez sur'atlarda rivojlanishi inson hayotining deyarli barcha sohalarini qamrab olgan. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham raqamli texnologiyalarning o'rni beqiyos bo'lib, bu borada multiplatformalardan foydalanish muhim strategik yo'nalishga aylangan. Multiplatforma — bu bir vaqtning o'zida turli raqamli vositalar (mobil ilovalar, veb-saytlar, ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta va media kontentlar) orqali foydalanuvchilarga sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni yetkazish imkonini beruvchi tizimdir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash hamda raqamli transformatsiyani chuqurlashtirishga qaratilgan qarorlari ushbu sohada yangi metodik yondashuvlarni joriy etishga turtki bo'ldi. "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi doirasida sog'liqni saqlash tizimining raqamlashtirilishi, masofaviy tibbiyot xizmatlarini rivojlantirish, sport va sog'lom ovqatlanishni targ'ib etuvchi platformalarni yaratish

kabi tashabbuslar mamlakatda sogʻlom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qilmoqda.

Multiplatformalarning metodik xususiyatlari ularni sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda samarali vositaga aylantiradi. Birinchi navbatda, **interaktivlikni** alohida taʼkidlash mumkin. Multiplatforma foydalanuvchilarga oʻz sogʻliq holatini, jismoniy mashgʻulotlar jarayonini, ovqatlanish rejimini kuzatish va natijalarni tahlil qilish imkonini beradi. Misol uchun, mobil sogʻlomlashtirish ilovalari foydalanuvchilarning yurak urish tezligi, kunlik qadamlar soni, isteʼmol qilinayotgan kaloriya miqdori va suv isteʼmolini aniqlab, ularning sogʻlom odatlarini shakllantirishda yordam beradi.

Ikkinchi muhim metodik xususiyat – **shaxsiylashtirilgan yondashuv**. Multiplatforma foydalanuvchilarning yoshi, jinsi, sogʻliq holati, kasbiy faoliyati va maqsadlariga qarab individual dasturlarni ishlab chiqadi. Masalan, yoshlar uchun jismoniy faollikni oshirish dasturlari, keksalar uchun yurak-qon tomir tizimini qoʻllab-quvvatlovchi mashqlar, ayollar uchun sogʻlom ovqatlanish boʻyicha tavsiyalar yoki psixologik salomatlikni mustahkamlovchi amaliyotlar ishlab chiqilishi mumkin.

Uchinchi metodik jihat — **keng auditoriyani qamrab olish**. Multiplatforma yordamida sogʻlom turmush tarzi boʻyicha maʼlumotlar keng jamoatchilikka, shu jumladan yoshlar, oʻqituvchilar, ota-onalar va sport ixlosmandlariga yetkaziladi. Internet tarmogʻining kengayishi va mobil qurilmalarning ommalashuvi tufayli foydalanuvchilar istalgan joyda va istalgan vaqtda maʼlumotlarga erishish imkoniga ega boʻladilar. Bu esa sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish jarayonini doimiy, tizimli va uzluksiz shaklga keltiradi.

Toʻrtinchi metodik xususiyat — **monitoring va tahlil qilish imkoniyati**. Multiplatformalar foydalanuvchilarning sogʻlom turmush tarziga oid faoliyatini muntazam kuzatib boradi va maʼlumotlarni tahlil qiladi. Ushbu maʼlumotlar asosida foydalanuvchiga individual tavsiyalar beriladi yoki umumiy tendensiyalar aniqlanadi. Masalan, mobil ilovalar yordamida aholining jismoniy faolligi darajasini, oziq-ovqat isteʼmoliga oid odatlarini yoki uyqu sifatini oʻrganish mumkin. Ushbu natijalar davlat dasturlarini takomillashtirishda ham foydali boʻladi.

Oʻzbekiston sharoitida multiplatformalarning amaliy samaradorligi shundaki, ular sogʻlom turmush tarzini faqat nazariy targʻib etmay, balki amaliy faoliyatga aylantiradi. Masalan, sport tadbirlariga onlayn roʻyxatdan oʻtish, jismoniy mashgʻulotlar boʻyicha virtual musobaqalarda ishtirok etish, onlayn maslahat olish yoki sogʻlom ovqatlanish kurslarini oʻtish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar orqali sogʻlom turmush tarzini ommalashtirishda blogerlar,

sportchilar va tibbiyot mutaxassislari ishtirokida ijtimoiy aksiyalar o'tkazilishi katta ta'sir kuchiga ega.

Multiplatformaning **motivatsion omili** ham juda muhim. Foydalanuvchilar o'z natijalarini do'stlari bilan baham ko'rish, o'z ustida ishlash jarayonini kuzatish orqali ruhiy qo'llab-quvvatlashni his qiladilar. Online hamjamiyatlar, forumlar, sog'lom turmush tarziga bag'ishlangan chat-guruhlar motivatsiyani oshiradi, sog'lom hayot tarzi bilan shug'ullanishni ijtimoiy qadriyat darajasiga ko'taradi.

Bundan tashqari, multiplatformalar orqali **ta'limiy va axborot manbalarini** yaratish sog'lom turmush tarzini o'rganishni yengillashtiradi. Masalan, veb-saytlar yoki mobil ilovalarda sog'lom ovqatlanish retseptlari, jismoniy mashg'ulotlar bo'yicha video darsliklar, stressni kamaytirish bo'yicha psixologik mashqlar, tibbiy maslahatlar joylashtiriladi. Bunday ta'limiy kontent foydalanuvchilarning bilimi va xabardorligini oshiradi, bu esa ularning kundalik hayot tarziga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Raqamli texnologiyalar yordamida tashkil etilgan multiplatforma sog'lom turmush tarzini ommalashtirishda **ijtimoiy integratsiyani** kuchaytiradi. Masalan, davlat tashkilotlari, ta'lim muassasalari, sport federatsiyalari va nodavlat tashkilotlar hamkorligida sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi onlayn loyihalar amalga oshirilmoqda. Bu esa aholining turli qatlamlarini bir maqsad yo'lida birlashtiradi va sog'lom jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Metodik jihatdan qaralganda, multiplatformalarning muvaffaqiyati **axborot uzatishning soddaligi, dizaynning qulayligi, foydalanuvchi tajribasining intuitivligi** bilan ham belgilanadi. Raqamli platformalar foydalanuvchi ehtiyojlariga mos bo'lishi, vizual jihatdan jozibador va interaktiv elementlarga ega bo'lishi kerak. Chunki foydalanuvchining dasturdan foydalanish davomiyligi ko'p hollarda interfeysning qulayligiga bog'liq bo'ladi.

Multiplatformalarning metodik asoslaridan yana biri — **feedback (qayta aloqa)** tizimi hisoblanadi. Bu tizim foydalanuvchilarga o'z fikrlarini bildirish, takliflar kiritish, natijalarini baham ko'rish imkonini beradi. Qayta aloqa orqali tizim o'zini doimiy yangilab boradi, foydalanuvchilarning talab va ehtiyojlariga moslashadi.

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda sog'lom turmush tarzini raqamli yo'l bilan targ'ib qilishga qaratilgan bir qator loyihalar amalga oshirilmoqda. Masalan, "Sog'lom hayot" mobil ilovasi, "Yashil makon" ekologik tashabbusi, "Barchamiz sog'lom turmush sari" kampaniyalari aholining sog'lom hayotga bo'lgan e'tiborini kuchaytirdi. Bu jarayonlarda multiplatformalarning rolini oshirish, ularni davlat dasturlariga integratsiya qilish, tibbiyot va ta'lim tizimlarida qo'llash metodik jihatdan dolzarb masalaga aylandi.

Kelajakda multiplatformalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yanada ortadi. Sun‘iy intellekt, ma‘lumotlar tahlili (data analysis), virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari yordamida foydalanuvchilarga yanada individual yondashuvlar taklif etish mumkin bo‘ladi. Masalan, sun‘iy intellekt foydalanuvchining sog‘liq holatini tahlil qilib, unga mos mashg‘ulot yoki dietani tavsiya etadi, VR texnologiyasi esa virtual sport zalida mashq qilish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda raqamli multiplatformalarning metodik asoslari keng ko‘lamli va ko‘p funksiyali tizimni tashkil etadi. Ular sog‘lom hayot haqidagi bilimlarni ommalashtirish, foydalanuvchilarning motivatsiyasini oshirish, shaxsiylashtirilgan dasturlar orqali individual natijalarga erishish va jamiyatda sog‘lom hayot qadriyatini mustahkamlashda beqiyos ahamiyatga ega. Multiplatformalarning amaliy samaradorligi ularning ilmiy asoslangan metodikasida, texnologik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishda va foydalanuvchilar bilan uzluksiz interaktiv aloqani yo‘lga qo‘yishda namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risidagi farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2024). *Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish konsepsiyasi*. Toshkent.
3. Hasanov, B. (2023). *Raqamli texnologiyalar va sog‘lom turmush tarzi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: Fan nashriyoti.
4. Karimova, N. (2022). *Multiplatforma yondashuvi va uning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni*. Oliy ta‘lim va innovatsiyalar jurnali, №2.
5. World Health Organization (WHO). (2023). *Digital health promotion: global strategy for healthy living*. Geneva.