

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SUN‘IY INTELLEKT
TEXNOLOGIYALARINING O‘RIGHT**

Abdullayeva Dildora Narzullayevna

Zomin Abu Ali ibn Sino nomli jamoat salomatligi texnikumi Valeologiya fani o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mustahkamlash jarayonida sun‘iy intellekt texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli vositalar yordamida yurak-qon tomir tizimi, ovqatlanish rejimi, jismoniy faollik, uyqu sifati va ruhiy salomatlikni nazorat qilish imkoniyatlari ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, sun‘iy intellektdan ongli va samarali foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, sun‘iy intellekt, raqamli sog‘liq, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu sifati.

KIRISH

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining asosiy poydevorlaridan biri hisoblanadi. Sog‘liq insonning jismoniy, ruhiy va aqliy faoliyatini belgilovchi muhim omil bo‘lib, u bo‘lmasa bilim olish, mehnat qilish va jamiyatda faol ishtirok etish imkoniyatlari cheklanadi. Buyuk tabib va mutafakkir Abu Ali ibn Sino “Kasallikni davolagandan ko‘ra, uning oldini olish afzal” deya ta‘kidlagan. Ushbu g‘oya bugungi texnologiyalar rivojlangan davrda yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi raqamli jamiyatda insonlarning ko‘p vaqtini kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o‘tkazishi jismoniy faollikning kamayishiga, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress va uyqusizlikning ortishiga olib kelmoqda. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, qandli diabet hamda ruhiy tushkunlik kabi kasalliklar soni oshib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sun‘iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Sun‘iy intellekt va sog‘liqni saqlash tizimi

Sun‘iy intellekt (AI) — bu katta hajmdagi ma‘lumotlarni tahlil qilish, bashorat qilish va individual tavsiyalar berish imkoniyatiga ega bo‘lgan zamonaviy texnologiyadir. Bugungi kunda AI nafaqat sanoat va ta‘limda, balki sog‘liqni saqlash sohasida ham keng qo‘llanilmoqda. Aqlli qurilmalar va mobil ilovalar orqali inson organizmidagi fiziologik jarayonlar doimiy nazorat qilinib, sog‘liqni saqlashda profilaktik yondashuv kuchaymoqda.

Yurak faoliyati va qon bosimini monitoring qilish

Aqlli soatlar va bilaguzuklar (Apple Watch, Fitbit, Garmin va boshqalar) yurak urish tezligi, qon bosimi va jismoniy faollik ko‘rsatkichlarini doimiy ravishda kuzatib boradi. Sun‘iy intellekt ushbu ma‘lumotlarni tahlil qilib, yurak urishi me‘yordan oshgan yoki stress darajasi yuqori bo‘lgan holatlarda foydalanuvchiga dam olish, sekin harakat qilish yoki chuqur nafas olishni tavsiya etadi. Bu yurak mushaklarining to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi va yurak xuruji xavfini kamaytiradi.

Ovqatlanish va metabolizmni nazorat qilishda AI

Sogʻlom ovqatlanish sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. MyFitnessPal, Yazio, Lifesum kabi ilovalar sunʻiy intellekt yordamida kunlik kaloriya miqdorini hisoblaydi, oqsil, yogʻ va uglevodlar muvozanatini tahlil qiladi hamda vitamin va mineral yetishmovchiligini aniqlaydi. Masalan, qandli diabet xavfi mavjud boʻlgan shaxslarga sekin soʻriladigan uglevodlarga boy mahsulotlar tavsiya etiladi. Natijada qon tarkibidagi glyukoza miqdori barqarorlashadi va umumiy metabolik holat yaxshilanadi.

Jismoniy faollik va mushak-suyak tizimi

Jismoniy faollik sogʻlom hayotning ajralmas qismi boʻlib, mushak va suyak tizimining mustahkamlanishida muhim rol oʻynaydi. Sunʻiy intellekt asosida ishlaydigan fitness ilovalari foydalanuvchining yoshi, vazni va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda individual mashq dasturlarini ishlab chiqadi. Doimiy mashqlar mushak massasining 15–20 foizgacha oshishiga, suyak zichligining yaxshilanishiga va osteoporoz xavfining kamayishiga xizmat qiladi.

Uyqu sifati va ruhiy salomatlik

Uyqu inson organizmining tiklanish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Sleep Cycle, Pillow, Calm kabi ilovalar sunʻiy intellekt orqali uyqu fazalarini, uygʻonish vaqtini va tungi bezovtalik sabablarini tahlil qiladi. Optimal vaqtda uygʻotish melatonin va kortizol gormonlari muvozanatini taʼminlab, kunduzgi charchoq va asabiylikni kamaytiradi. Sifatli uyqu ruhiy barqarorlik va mehnat unumdorligini oshiradi.

Sunʻiy intellektdan samarali foydalanish masalalari

Sunʻiy intellektdan foydalanishda shaxsiy maʼlumotlarning toʻgʻri kiritilishi, tavsiyalarga muntazam amal qilinishi va maʼlumotlar xavfsizligining taʼminlanishi muhimdir. Shu bilan birga, AI tibbiy mutaxassis oʻrnini toʻliq bosa olmasligini unutmaslik lozim. Zarur holatlarda shifokor bilan maslahatlashish sogʻliqni saqlashning muhim sharti boʻlib qoladi.

Xulosa

Sunʻiy intellekt texnologiyalari sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita sifatida namoyon boʻlmoqda. U yurak faoliyati, ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu va ruhiy salomatlikni nazorat qilish orqali kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Qadimiy tibbiy donishmandlik va zamonaviy texnologiyalarning uygʻunlashuvi inson salomatligini mustahkamlashda yangi imkoniyatlarni ochib bermoqda.

Абдуллаева Дилдора Нарзуллаевна

Роль технологий искусственного интеллекта в формировании здорового образа жизни

Аннотация: *В данной научной статье анализируется значение технологий искусственного интеллекта в процессе формирования и укрепления здорового образа жизни. Рассматриваются возможности современных цифровых средств по мониторингу сердечно-сосудистой системы, режима питания, физической активности, качества сна и психоэмоционального состояния человека. Также*

представлены практические рекомендации по рациональному и осознанному использованию искусственного интеллекта в целях сохранения здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, искусственный интеллект, цифровое здравоохранение, физическая активность, питание, качество сна.*

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни является одной из важнейших основ жизнедеятельности человека. Состояние здоровья напрямую влияет на физическую, умственную и социальную активность личности. При его отсутствии снижаются возможности получения образования, трудовой деятельности и полноценного участия в жизни общества. Великий врач и мыслитель Абу Али ибн Сина отмечал: «Лучше предотвратить болезнь, чем лечить её». Данная идея приобретает особую актуальность в условиях стремительного развития современных технологий.

В условиях цифрового общества значительная часть населения проводит большую часть времени за компьютерами и мобильными устройствами, что приводит к снижению физической активности, неправильному питанию, хроническому стрессу и нарушению сна. В результате возрастает распространённость сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета и депрессивных состояний. В этой связи использование технологий искусственного интеллекта в формировании здорового образа жизни становится актуальной научной задачей.

Искусственный интеллект в системе здравоохранения

Искусственный интеллект (ИИ) представляет собой современную технологию, способную анализировать большие массивы данных, прогнозировать возможные риски и формировать персонализированные рекомендации.

В настоящее время ИИ активно применяется не только в промышленности и образовании, но и в сфере здравоохранения.

Использование интеллектуальных устройств и мобильных приложений позволяет осуществлять постоянный контроль физиологических показателей человека и усиливать профилактическую направленность медицины.

Мониторинг сердечной деятельности и артериального давления

Умные часы и фитнес-браслеты (Apple Watch, Fitbit, Garmin и др.) обеспечивают непрерывный контроль частоты сердечных сокращений, уровня физической активности и показателей артериального давления.

На основе анализа полученных данных искусственный интеллект способен выявлять отклонения от нормы и рекомендовать пользователю отдых, снижение нагрузки или дыхательные упражнения.

Это способствует нормализации работы сердечной мышцы и снижению риска развития сердечно-сосудистых осложнений.

Контроль питания и обмена веществ с помощью ИИ

Рациональное питание является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.

Такие приложения, как MyFitnessPal, Yazio и Lifesum, с использованием технологий искусственного интеллекта рассчитывают суточную калорийность рациона, анализируют баланс белков, жиров и углеводов, а также выявляют дефицит витаминов и минералов.

Например, лицам с повышенным риском развития сахарного диабета рекомендуется употребление продуктов с медленно усваиваемыми углеводами, что способствует стабилизации уровня глюкозы в крови и улучшению общего метаболического состояния.

Физическая активность и опорно-двигательная система

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья мышечной и костной систем.

Фитнес-приложения на основе искусственного интеллекта разрабатывают индивидуальные тренировочные программы с учётом возраста, массы тела и уровня физической подготовки пользователя.

Регулярные занятия способствуют увеличению мышечной массы на 15–20 %, повышению плотности костной ткани и снижению риска развития остеопороза.

Качество сна и психическое здоровье

Сон является важнейшим восстановительным процессом организма. Приложения Sleep Cycle, Pillow и Calm с использованием искусственного интеллекта анализируют фазы сна, время пробуждения и причины ночного беспокойства.

Пробуждение в оптимальный момент способствует нормализации баланса гормонов мелатонина и кортизола, снижает дневную усталость и раздражительность, а также повышает психоэмоциональную устойчивость и работоспособность.

Вопросы рационального использования искусственного интеллекта

Эффективное использование технологий искусственного интеллекта требует корректного ввода персональных данных, регулярного соблюдения рекомендаций и обеспечения конфиденциальности информации. Следует учитывать, что ИИ не может полностью заменить медицинского специалиста. В случае выявления серьёзных отклонений от нормы консультация врача остаётся обязательной.

Заключение

Технологии искусственного интеллекта выступают эффективным инструментом формирования здорового образа жизни.

Они обеспечивают комплексный контроль сердечной деятельности, питания, физической активности, сна и психического состояния, способствуя профилактике заболеваний.

Сочетание древней медицинской мудрости и современных цифровых решений открывает новые перспективы в укреплении здоровья человека.