

PANDEMIYA DAVRIDA MOBIL SOG'LIQNI SAQLASH VA FITNES DASTURLARI (PROGRAM)

Azamat Orunbayev

Buxoro davlat universiteti erkin tadqiqotchisi

Elektron pochta: azamatorunbayev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8190423>

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda koronavirus pandemiyasi paytida ishlatilgan mobil sog'liqni saqlash va fitnes dasturlari qanday maqsadlarda xizmat qilganligi o'rganildi. Hozirgi vaqtda barcha mamlakatlar 2019 yil dekabr oyida Xitoy Xalq Respublikasida tanaga, ayniqsa o'pka kasalliklariga jiddiy zarar yetkazgan yangi koronavirus (Covid-2019) epidemiyasi bilan kurashmoqda. 2020 yil boshidan beri pandemiya butun dunyoda o'zini tutishning yangi usullari va turli xil yashash sharoitlarini ochib berdi. Pandemiya boshlanganidan beri turli sohalarda bo'lgani kabi, sport tashkilotlari ham qoldirildi yoki bekor qilindi. Ushbu davrdagi pandemiyaning eng muhim ta'sirlaridan biri shundaki, u ko'plab ijtimoiy va iqtisodiy sohalarda bo'lgani kabi sport maydonini (programmallashtirishga, raqamlashtirishga) majbur qildi.

Kalit so'zlar: covid-19, sport, mobil sog'liqni saqlash dasturlari, tashkilot, mobil yechimlar, karantin, fitnes, pandemiya.

MOBILE HEALTH AND FITNESS APPS DURING THE PANDEMIC (PROGRAM)

Abstract: This study examined how mobile health and fitness apps performed during the coronavirus pandemic. Currently, all countries are fighting the epidemic of the novel coronavirus (Covid-2019), which in December 2019 in the People's Republic of China caused serious damage to the body, especially lung diseases. Since the beginning of 2020, the pandemic has revealed new behaviors and different living conditions around the world. As has been the case in various areas since the beginning of the pandemic, sporting events have been postponed or cancelled. One of the most important consequences of the pandemic during this period is that it forced (programming, digitalization) into sports, as well as many social and economic fields.

Keywords: covid-19, sports, mobile medical applications, organization, mobile solutions, quarantine, fitness, pandemic.

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИТНЕСА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ (ПРОГРАММА)

Аннотация: В этом исследовании изучалось, как мобильные приложения для здоровья и фитнеса работали во время пандемии коронавируса. В настоящее время все страны борются с эпидемией нового коронавируса (Covid-2019), который в декабре 2019 года в Китайской Народной Республике нанес серьезный ущерб организму, особенно заболеваниям легких. С начала 2020 года пандемия выявила новые способы поведения и разные условия жизни по всему миру. Как это было в различных сферах с начала пандемии, спортивные мероприятия были отложены или отменены. Одним из наиболее важных последствий пандемии в этот период является то, что она заставила (программирование, цифровизацию) заниматься спортом, как и многими социальными и экономическими сферами.

Ключевые слова: covid-19, спорт, мобильные медицинские приложения, организация, мобильные решения, карантин, фитнес, пандемия.

KIRISH

Tarix davomida ko'plab epidemiyalar mavjud bo'lib, ommaviy o'limga olib kelgan va turli darajalarda sog'liq muammolarini keltirib chiqargan.¹ 2019 yil dekabr oyida Xitoy Xalq Respublikasida yangi koronavirus (Covid-19) epidemiyasi sodir bo'ldi, bu tanaga, ayniqsa, o'pka kasalliklariga jiddiy zarar yetkazdi. Aniqlangan virus juda qisqa vaqt ichida odamdan odamga osonlikcha yuqadigan va butun dunyoga ta'sir qiladigan pandemiyaga aylandi. Amalga oshirilgan karantin choralaridan so'ng, odamlar o'rtasidagi jismoniy aloqa va ijtimoiy o'zaro munosabatlarning pasayishi va uyda qolish vaqtlarining ko'payishi kabi sabablarga ko'ra ko'plab psixologik, hissiy, iqtisodiy muammolar paydo bo'ldi. Epidemiyaga javoban ko'rilgan asosiy choralaridan ijtimoiy izolyatsiya individual turmush tarzi va odatlarini sezilarli darajada o'zgartirdi.²

2020 yil boshidan beri pandemiya butun dunyoda o'zini tutishning yangi usullari va turli xil yashash sharoitlarini ochib berdi. Pandemiya boshlanganidan beri turli sohalarda bo'lgani kabi, sport tashkilotlari ham qoldirildi yoki bekor qilindi. Ushbu davrda sport olami ilgari ko'rilmagan juda jiddiy inqirozga duch keldi. Bir-biridan farqli darajadagi turnirlarni bekor qilish, qoldirilgan musobaqalar va kelajakda juda qat'iy qoidalar bilan tashkil etishga harakat qilayotgan tashkilotlarda karantindagi sportchilarning holati kabi ko'plab muammolar sport olamiga chuqur ta'sir ko'rsatdi. Koronavirus pandemiyasi boshlanishi bilan majburiy chora-tadbirlar bilan birga sport dunyosida bir qancha sport tashkiloti (olimpiadalar, jahon va qit'a chempionatlari va boshqalar), mashhur sport ligalari (NBA, Chempionlar Ligasi, Formula 1), xalqaro musobaqalar, mahalliy va havaskor ligalar va festivallar bekor qilindi.³

Koronavirus epidemiyasi bilan vaqtdan unumli foydalanish va tana immunitetini yaxshilash, shuningdek, hayotimizning o'zgarish qismiga aylangan karantin va izolyatsiya kabi choralar to'g'risida sezilarli darajada xabardorlik yaratildi. Uzoq vaqt davomida gavjum joylarda sport bilan shug'ullanish mumkin emasligi va tashqi vaqtni qisqartirish kabi ko'plab chora-tadbirlar tufayli sport sektori yangi ijodiy echimlarni ishlab chiqa boshladi. Ushbu davrdagi pandemiyaning eng muhim ta'sirlaridan biri shundaki, u ko'plab ijtimoiy va iqtisodiy sohalarda bo'lgani kabi sport sohasini ham raqamlashtirishga majbur qiladi.⁴

Tadqiqotning maqsadi salomatlik va fitnes sarlavhasi ostida mobil ilovalar do'konlarida pandemiya davriga ko'ra yana yangilash orqali foydalanishga topshirilgan fitnes-sport-salomatlik uchburchagida tayyorlangan mobil ilovalarni o'rganishdir.

Mobil sog'liqni saqlash dasturlarining tarixiy rivojlanishi

1920-yillarda "Radio yangiliklari jurnali" da chop etilgan maqolada shifokor o'z bemorini radio orqali qanday tekshirishi mumkinligi haqida avval sog'liqni saqlash sohasida masofadan tekshirish yoki nazorat qilish kabi variantlar olinishi haqida eslatib o'tilgan edi.⁵ Davomida fazoda

¹ Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. Göller Bölgesi Ekonomi ve Kültür Dergisi, 8, 35- 41.

² MCCREARY, DR, SASSE, DK (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. Journal of American College Health, 48, 297– 304.

³ Devecioğlu, S. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Türk Spor Sektörü Destek Fonu. Erişim adresi Ekospor.com: <http://www.ekospor.com/covid-19-salgini-surecindeturk-spor-sektoru-destek-fonu/>

⁴ Türkmen, M., & Özseri, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. International Journal of Sport Culture and Science, 8(2), 55-67.

⁵ DANIEL, S, BRIDGES, SK (2010). The drive for muscularity in men : Media influences and objectification theory. Body Image 7, ss. 32–38. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.08.003.

astronavtlarning salomatlik holatini kuzatish maqsadida sog'liqni saqlash sohasida qo'llaniladigan dastlabki dasturlar amalga oshirildi. Jismoniy mashqlar paytida odamlarning ishlashi to'g'risida ma'lumot olishga yordam beradigan birinchi ko'chma tibbiy asbob-bu 1975 yilda Gregori Lektman tomonidan ishlab chiqarilgan simsiz yurak urish tezligini o'lchash mashinasi.⁶ Ushbu qurilma ishlab chiqarilishi bilan yurish, yugurish, velosiped haydash kabi faoliyat bilan shug'ullanadigan odamlarning jismoniy ko'rsatkichlari haqida ko'proq ma'lumot olindi. Kelajakda ko'plab kompaniyalar tomonidan ishlab chiqarilgan yurak urish tezligini o'lchash moslamalari bilan birgalikda ishlatiladigan texnologiya kichikroq, qulayroq va arzonroq bo'ldi. 2000-yillardan keyin aqlli mobil telefonlar keng tarqaldi va ushbu qurilmalar uchun ishlab chiqilgan sog'liqni saqlash dasturlari bilan odamlarning o'z sog'lig'i haqida xabardorligi oshdi va ular bu muammolar haqida ko'proq xabardor bo'lib, shifokorlar va sog'liqni saqlash muassasalari bilan yaqinroq bo'lishlariga yo'l ochdi. Yaratilgan mobil ilovalar bilan bemorlarning tibbiy ma'lumotlari vaqt va masofaga bog'liq bo'lmagan holda kuzatila boshlandi.

Doimiy rivojlanayotgan axborot texnologiyalari, operatsion tizimlari, rivojlangan odamlar, internetga ulanish va GPS xususiyatlariga ega aqlli telefonlar tufayli, o'z ishlarini osonroq va tezroq olib borish imkoniyatiga ega bo'lishdan tashqari, sog'liq holati va telefonlarning apparat xususiyatlari orqali jismoniy faollik ma'lumotlarini ham osongina kuzatib borishlari mumkin.⁷ Mobil qurilmalarning hayotimizdagi o'rni kundan-kunga ortib bormoqda va shunga ko'ra, odamlar o'zlarining shaxsiy faoliyati va sog'liqni saqlash ma'lumotlarini osongina kuzatishi va qayd etishi mumkin bo'lgan mobil ilovalar doimiy ravishda yangi dasturiy ta'minot bilan yangilanadi. Hozirgi vaqtda deyarli barcha kattalar aqlli mobil telefondan foydalanadilar va odatda telefonlariga kiritilgan sog'liqni saqlash dasturlarida pedometr dasturlari mavjud.

Mobil sog'liqni saqlash va sport dasturlaridan foydalanish sohalari mobil ilovalarga misollar

Sog'liqni saqlash savodxonligining rivojlanishi bilan mobil sog'liqni saqlash va sport dasturlari odamlar hayotining bir qismiga aylandi. Sog'lom turmush tarzi uchun ishlatiladigan mobil ilovalar odatda ovqatlanishni kuzatish, vazn yo'qotish, jismoniy faollikni kuzatish, turmush tarzini o'zgartirish va surunkali kasalliklarni boshqarish kabi maqsadlarda qo'llaniladi. Sog'lom ovqatlanish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va kasalliklarning oldini olish jamoalar uchun katta ahamiyatga ega, globallashuv va jamiyatning barcha a'zolari bilan birgalikda kerakli sifatli ovqatlanishga erishish uchun sog'lom ovqatlanish to'g'risida xabardorlikni oshirish orqali turmush tarziga aylantirilishi kerak. Bu sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirish orqali jismoniy shaxslar sog'lom va sog'lom hayot kechiradigan jamiyatlar nuqtai nazaridan iqtisodiy yo'qotishlarning oldini olishga yordam beradi deb o'ylashadi.

HIS Mobil ilovaning xususiyatlari:

- Barcha darajalarga mos keladigan jismoniy faollik videolari.
- Uyda va stolda mashq qilish videolari
- Pedometer Yoga mazmuni
- Jismoniy mashqlar, ovqatlanish va suv eslatmalari
- Kundalik kaloriyaga bo'lgan ehtiyojni qondirish

⁶ Kopmaz, B., & Arslanoğlu, A. (2018). Mobil Sağlık ve Akıllı Sağlık Uygulamaları. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 251-255.

⁷ Güner, P. D., Bölükbaşı, H., Kokaçya, S. H., Yengil, E., & Özer, C. (2018). Mustafa Kemal Üniversitesi Öğrencilerinin Mobil Sağlık Uygulamalarını Kullanımı. Konuralp Tıp Dergisi, 10(3), 264-268.

- Harakat hisobi kalkulyatsiyasi
- Nogironlar uchun
- Bosib o'tilgan masofa bilan belgilanadigan muntazam sport punktlari ro'yxati.

Keep Fit mobil ilovasining xususiyatlari:

- Tana holati o'lchovi
- Ideal vazn o'lchash
- Tana massasi indeksi
- Pedometr bilan M7 protsessorini ko'rsatish
- Oqsilga bo'lgan ehtiyojni tushuntirish.
- Kaloriya jadvali
- Kaloriya yo'qotish jadali
- Ozish tavsiyalari
- Bazal metabolizm tezligi
- Kundalik kaloriyaga bo'lgan ehtiyoj

SWEATERS Mobil ilovasining xususiyatlari:

- Xoxlagan sport sohasiga tegishli bo'lgan tadbirlarda ishtirok etish yoki tashkil etish
- Virtual tashkil etilgan poyga (musoboqa)larda ishtirok etish
- Leaderboard orqali boshqa foydalanuvchilar bilan baholar va ballarni taqqoslash
- Yugurib kelayotgan guruhlar va jamoa tadbirlarini kuzatib borish;
- Mashg'ulotlarda vaqt, masofa va sur'atni bir zumda kuzatib borish imkoniyati
- Faoliyatni kuzatish xususiyati yordamida siz xaritada yugurish yoki velosiped

haydashni kuzatishingiz va uning rivojlanishini statistika yordamida kuzatishingiz mumkin.

Rooners Mobil ilovasining xususiyatlari:

- Jahonning istalgan joyida yugurish yoki yurish orqali o'yinlarda ishtirok etish va global peshqadamlik (Leaderboard)dan joy olish
- Har xil o'yin mexanikasiga ega bo'lgan turli odamlar yoki muassasalar tomonidan yaratilgan o'yinlarda ishtirok etish.
- Har oyda va har yili barcha faoliyat ma'lumotlarini ko'rib chiqish
- Tegishli sport bo'limidan chaqiruv masofasi tugagach, vaqt avtomatik ravishda to'xtashi va natijalar ijtimoiy media yoki boshqa platformalar orqali ulashish xususiyati
- Jonli kuzatuv xaritasi va joylashuvni almashish, shuningdek kerakli odamlar kuzatadigan marshrutlarni darhol kuzatib borish.

Zwift Mobil ilovasining xususiyatlari:

- Yopiq muhitda murabbiy orqali virtual velosiped haydash yoki yugurish yo'lagi orqali yugurish mashqlari
- Bir paytning o'zida, haydash yoki yugurish paytida tezlik, masofa, kadans va h.k. ko'p ma'lumotlarni kuzatish va yozib olish xususiyati
- Shahar, yer, o'rmon kabi turli xil simulyatsiya mazmuni tufayli turli xil muhitda virtual yugurish va velosiped tadbirlarini olib borish
- Turli darajalarga mos ravishda tayyorlangan o'quv rejalarini, yangilangan jonli poygalar

- Masofa, ishtirokchilar soni, daraja kabi turli xil xususiyatlarga ko'ra odamlar yoki muassasalar tomonidan tashkil etilishi mumkin bo'lgan Virtual mashg'ulotlar yoki poyga tashkilotlari.

Mobil sog'liqni saqlash va sport dasturlarining afzalliklari

- Muntazam ravishda o'lchangan ma'lumotlar bilan motivatsiyani oshirish orqali shaxslarni jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishga rag'batlantirishi;
- Jismoniy shaxslarning kg, yurish masofasi, kaloriya va boshqa ma'lumotlarni yozib olish, foydalanuvchilar tomonidan ma'lumotlarni kuzatib borish va ushbu yo'nalishda rivojlanishni kuzatish uchun imtiyozlar berish;
- Mobil ilovalar orqali o'z sog'lig'ini nazorat qiluvchi shaxslar tomonidan sog'liqni saqlash savodxonligini rivojlantirishga hissa qo'shish;
- Mashqlarda aniqlangan ma'lumotlar orqali muntazam mashqlarni tavsiya qilish orqali uni turmush tarzini o'zgartirishga undash;
- Sog'liqni saqlash bo'yicha bilim darajasini oshirish orqali o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish;
- O'z uyini yoki joyini tark eta olmaydigan nogironlarning sport tadbirlariga mobil ilovada mashq mashg'ulotlari bilan hech qanday uskunaga ehtiyoj sezmasdan hissa qo'shishi;
- Istalgan vaqtda kaloriya jadvali, kaloriyalarni yo'qotish (ozish) jadvali, tana massasi indeksi va metabolizm darajasi kabi ma'lumotlarga kirish va shunga mos ravishda muvozanatli va yetarli ovqatlanishga ta'siri mavjud.

Mobil sog'liqni saqlash va sport dasturlarining kamchiliklari

- Xavfsizlik va maxfiylik kabi muammolarning maxfiyligi masalasini muhokama qilish mobil ilovalar foydalanish paytida sezgir va shaxsiy ma'lumotlarga ega bo'lishi sababli
- Mobil ilovalar foydalanish paytida nozik va shaxsiy ma'lumotlarga kirish natijasida, xavfsizlik va maxfiylik kabi masalalarning maxfiyligini muhokama qilish
- Texnologiya savodxonligining yetishmasligi va mobil ilovalarni samarali yuklab olish va ulardan foydalana olmaslik
- Shifokor yordamisiz mobil ilovalar orqali parhez yoki jismoniy mashqlar dasturlarini bajarish orqali jismoniy yoki surunkali kasalliklarga chalingan odamlar uchun ba'zi salbiy oqibatlarni boshdan kechirish
- Mobil ilovalar orqali fitnes o'lchovlarini amalga oshirish natijasida sog'liqni saqlash sohasidagi boshqa tashkilotlar bilan shaxslarning turmush tarzi haqida muhim ma'lumotlarni bo'lishish.⁸

Xulosa

Koronavirus epidemiyasi bilan bir qatorda jismoniy, ijtimoiy, iqtisodiy kabi turli xil sharoitlarda keng doiradagi odamlarga ta'lim olish imkoniyatlarini ta'minlash uchun masofaviy ta'lim bilan bir qatorda turli xil vositalarga e'tibor qaratildi.⁹ Sport inshootlari yopiq yoki cheklangan miqdordagi odamlar doirasidagi epidemiya choralari ushbu yo'nalishda cheklangan vaqt komendantlik soatiga xizmat ko'rsatishga qodir va ular sport bilan shug'ullanadigan davrni

⁸ Altındış, S., & Kıran Morkoç, İ. (2018). Sağlık Hizmetlerinde Büyük Veri. Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11(2), 257-271

⁹ Balaman, F., & Handan Tiryaki, S. (2021). Corona Virüs Nedeniyle Mecburi Yürütülen Uzaktan Eğitim Hakkında Öğretmen Görüşleri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(1), 52-84.

o'z ichiga oladi. Koronavirus pandemiyasi davrida odamlar o'zlarini jismoniy jihatdan yaxshilash va sport va sog'liqni saqlash mobil dasturlari tufayli turli darajalarda tashkil etilgan sport tashkilotlarida ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Doimiy rivojlanayotgan axborot texnologiyalari shuni ko'rsatadiki, ko'chma salomatlik va sport tushunchasi kelgusi davrda salomatlik va sport nuqtai nazaridan hayotimizda yanada kengroq qo'llaniladi. Koronavirus epidemiyasi sabab bo'lgan pandemiya muhitida odamlar tomonidan yangi yashash sharoitlariga ko'ra turli xil xatti-harakatlar paydo bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Aslan, R. (2020). Tarihten Günüme Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. Göller Bölgesi Ekonomi ve Kültür Dergisi, 8, 35- 41.
2. MCCREARY, DR, SASSE, DK (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. Journal of American College Health, 48, 297– 304.
3. Devecioğlu, S. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Türk Spor Sektörü Destek Fonu. Erişim adresi Ekospor.com: <http://www.ekospor.com/covid-19-salgini-surecindeturk-spor-sektoru-destek-fonu/>
4. Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. International Journal of Sport Culture and Science, 8(2), 55-67.
5. DANIEL, S, BRIDGES, SK (2010). The drive for muscularity in men : Media influences and objectification theory. Body Image 7, ss. 32–38. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.08.003.
6. Kopmaz, B., & Arslanoğlu, A. (2018). Mobil Sağlık ve Akıllı Sağlık Uygulamaları. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 251-255.
7. Güner, P. D., Bölükbaşı, H., Kokaçya, S. H., Yengil, E., & Özer, C. (2018). Mustafa Kemal Üniversitesi Öğrencilerinin Mobil Sağlık Uygulamalarını Kullanımı. Konuralp Tıp Dergisi, 10(3), 264-268.
8. Altındış, S., & Kıran Morkoç, İ. (2018). Sağlık Hizmetlerinde Büyük Veri. Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11(2), 257-271
9. Balaman, F., & Handan Tiryaki, S. (2021). Corona Virüs Nedeniyle Mecburi Yürütülen Uzaktan Eğitim Hakkında Öğretmen Görüşleri. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(1), 52-84.