



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

TELEFON VA REAL HAYOT MUVOZANATI

Xakimova Munisa Jo'rabek qizi

Jizzax davlat pedagogika universiteti Filologiya fakulteti talabasi

Annotatsiya. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi sharoitida telefonlardan foydalanishning inson hayotiga ta'siri kompleks ravishda tahlil etiladi. Smartfonlarning kundalik faoliyatdagi o'rni, ularning ijtimoiy, psixologik hamda axborot almashinuvi jarayonlaridagi ahamiyati ilmiy asosda yoritiladi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan muammolar va ularning shaxs rivojiga salbiy ta'siri ochib beriladi. Shuningdek, real hayot va virtual muhit o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash zarurati asoslab berilib, mazkur muvozanatni saqlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar tizimli ravishda bayon etiladi.

Kalit so'zlar : telefon, real hayot, muvozanat, ijtimoiy tarmoqlar, vaqtni boshqarish, raqamli texnologiyalar, muloqot, sog'lom turmush tarzi, e'tibor, odatlar, smartfonlar .

Bugungi kunda hayotni smartfonsiz tasavvur qilish qiyin. U aloqa, ma'lumot, ish va o'yin-kulgi uchun asosiy vosita bo'lib qoldi. Biroq, ko'pchilik kuniga o'rtacha 4-5 soatdan ortiq vaqtni telefon ekraniga sarflaydi, bu esa real hayotdagi munosabatlar, salomatlik va ruhiy holatni buzishi mumkin. Telefon va real hayot o'rtasidagi muvozanat — bu bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri.

Muvozanat buzilganda hayot sifati pasayadi: ish unumdorligi tushadi, munosabatlar sovuq bo'ladi, baxt tuyg'usi kamayadi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, telefonni bir necha kun cheklagan odamlarning ruhiy holati yaxshilanadi, diqqati oshadi va hayotdan ko'proq zavq oladi. 91% ishtirokchilar telefon tanaffusidan keyin o'zini yaxshi his qilgan. Real hayotda — yurish, suhbat qilish, kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish — miyamizni va tanamizni to'g'ri rivojlantiradi.

Bugungi kunda yoshlar ko'p vaqtini telefon bilan o'tkazmoqda. Holbuki, bobokalonimiz Abu Nasr Forobiy ta'kidlaganidek, “ Inson jamiyat ichida kamol topadi”. Demak, haqiqiy rivojlanish faqat virtual emas, balki real hayotdagi muloqot orqali yuz beradi.²⁰

Hozirgi zamonda smartfonlar shunchaki aloqa vositasi emas, balki ish, o'qish, ko'ngilarochar dasturlar va shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismiga aylandi. Biroq, virtual dunyodagi cheksiz imkoniyatlar ko'pincha real hayotimizdan vaqt va diqqatni o'g'irlamoqda. Telefon va real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash — insonlarning eng katta muammolaridan biriga aylandi. Telefon ekrani ortidagi hayot jozibali ko'rinadi : ijtimoiy tarmoqlar, yangiliklar, o'yinlar va do'stona suhbatlar .Atrofga nazar salsak ko'plab insonlar , ayniqsa yoshlar , telefonga qaramlik

²⁰ Abu Nasr Forobiy. *Fozil odamlar shahri* (Al-Madina al-fadila). — Toshkent : O'zbekiston Milliy nashriyoti, turli nashrlar.

holatida yashamoqda. Ekran qarshisida uzoq vaqt o'tkazish nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatlikka va ta'lim sifatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Virtual makon insonlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Jumladan, qisqa vaqt ichida turli ma'lumotlarga ega bo'lish, dunyoning istalgan nuqtasidagi yaqin insonlarimiz bilan muloqot o'rnatish, ta'lim olish va masofaviy ish faoliyatini yuritish imkoniyati mavjud. Internet makoni darvozasi keng ochilgan, u ma'naviy qadriyatlar dunyosini shiddat bilan o'zgartirib, qayta qurmoqda. Ayniqsa, virtual olam ko'rinishlari endi o'sib kelayotgan bolalar ruhiy dunyosiga birmuncha salbiy ta'sir etadi. Albatta, virtual olamdagi voqelik real olamdan qiziqroq ko'rinadi. Mamlakatimizda yoshlarni ijtimoiy munosabatlar tomon yo'llash natijasida shaxs va subyekt sifatida shakillanishi, jamiyat tomonidan belgilangan xulq normalariga rioya qilishi, tabiiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, ijtimoiy tajriba orttirish uchun imkoniyatlarini kengaytmoqda. Xalqimizda "Bir yaxshining bir yomoni bor" degan naql bor. Mobil aloqa vositalarini qulay muloqot turi deb baholadik. Ammo, bugungi kunda dunyo miqyosida globallashtayotgan muammolardan biri mobil aloqa vositalarining yosh avlod tarbiyasiga hamda sog'ligiga ta'sirida ko'rinmoqda. Shu o'rinda mazkur aloqa vositasining afzallik va zarar keltiruvchi jihatlariga to'xtab o'taylik.

Birinchidan, afzallik jihatlaridan biri, ota-ona uchun farzandining qayerda, nima ish bilan bandligini bilish ota-onaga xotirjamlik bag'ishlaydi; ikkinchidan, o'smirlar orasida uyali aloqa apparati – yashash tarzining o'ziga xos ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilsada, qo'l telefoniga qarab, kimning ota-onasi qancha pul topishini bemalol aytib berish, buning natijasida o'smirlar orasida nosog'lom raqobat paydo bo'lishi, natijada oilada urush-janjall yuzaga kelishi mumkin; uchinchidan, mobil aloqa vositalariga bog'lanib qolish holati yuzaga kelishi mumkin. Natijada bola qo'l telefonisiz o'zini hech kimga kerak emasdek, endi do'stlari u bilan gaplashmay qo'yadigandek his qilishi mumkin. Bunday holatlar yuzaga kelmasligi uchun yoshlarni telefondan cheklash va ularni bilim olishga yo'naltirishimiz zarur. Yosh avlod telefonlardan cheklanib do'stlar orttirishi va ular bilan madaniy hordiq chiqarish, ota-ona va yaqinlar bilan ko'proq vaqt o'tkazish, ularga mehr-e'tibor berishi bu hayotdagi eng katta ne'matdir. O'zimiz uchun yaqin bo'lgan insonlarga kulgu ulashish hayotimizni yanada go'zal qiladi. Vaqtimiz bor ekan o'zimiz yoqtirgan ish bilan shug'ullanishimiz, hoxlagan joylarimizga sayohat qilishimiz va o'zimizdan o'rnak bo'ladigan fazilatlar qoldirishimiz orqali kunlarimizni ma'noli va sarmazmun o'tkazishimiz mumkin. Agar biz telefonlarga bo'g'lanib bunday ishlardan yiroqlashib ketsak shunchaki umrimizni bekor va mazmunsiz yashagan bo'lamiz. Kun kelib butun hayotimiz ko'z oldimizdan o'tganida tomosha qilishga arzigulik manzara bo'lishiga intilishimiz kerak.

Ko'pchilik bo'sh vaqtini telefonda o'tkazadi. Bu asta-sekin odatga aylanib qoladi. Ammo vaqt o'tib, inson haqiqiy hayotdagi oddiy quvonchlarni sog'ina bsohlaydi. Do'stlar bilan kulish, oilaviy suhbatlar – bularni hech qanday telefon almashtira olmaydi. Telefon bizga yaaqinlarni "yaqinlashtiradi", lekin ba'zida ularni bizdan uzoqlashtirib ham qo'yadi. Chunki biz yonimizdagi inson bilan

gaplashish o'rniga, uzoqdagilar bilan yozishib o'tiramiz. Shuning uchun real hayotdagi munosabatlarni qadrlash kerak. Ba'zida shunchaki telefonni o'chirib, atrofga qarash kifoya. Shunda qanchalik qiziqarli ekanini his qilamiz. Oddiy narsalar – toza havo, suhbat, kulgi – insonni haqiqiy baxtli qiladi. Xulosa qilib aytganda, telefon – bu vosita xolos. Uni qanday ishlatish o'zimizga bog'liq. Agar biz me'yorni saqlasak, ham telefon, ham real hayot bizga foyda keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent : O'zbekiston Milliy nashriyoti.
2. “Zamonaviy texnologiyalar va yoshlar tarbiyasi” – pedagogik to'plam.
3. Virtual makonda hayot . Mirarab.uz, 2023 yil.
4. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. — Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 2018.
5. Ziyonet axborot-ta'lim portali

BIOSIGNALLARNI SUN'IIY INTELLEKT ALGORITMLARI ASOSIDA TASNIFLASH.

Mixliyev Ramazon Razzoq o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
Axborot tizimlari va

texnologiyalari kafedrası assistenti.

ramazonmixliyev@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda biosignallarni raqamli ishlov berish usullari, algoritmlari va tahlili keltirilgan. Biosignallarga raqamli ishlov berish va elektromiografiya signallarini parametrlarini hisoblash dasturi yaratilgan. Shu parametrlar asosida biosignallarni sinflashtirish usuli va algoritmi ishlab chiqilgan.

Biosignallar - bu inson tanasining jismoniy funktsiyalari haqida ma'lumot beruvchi ma'lumotlar turlari va har xil xususiyatlarga ega bo'lgan turli xil biosignallar mavjud. Biosignallar fiziologik yoki patologik omillar ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar haqida ma'lumot berishi mumkin va turli tibbiy sharoitlarni kuzatish va tashxislash uchun ishlatilishi mumkin. Biosignallar fiziologik