

## JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

Soliyev Farrux Farxod o'g'li

Jizzax politexnika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrası Assistenti

Qarshiboyev Lochinbek Akmal o'g'li

Qurilish muhandisligi 1-kurs 213-25 guruh talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari, ularning ta'lim jarayoniga ta'siri va samaradorligi tahlil qilinadi. Sun'iy intellekt asosidagi dasturlar yordamida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, mashg'ulotlarni individuallashtirish hamda natijalarni monitoring qilish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifatini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sun'iy intellekt, raqamli texnologiyalar, mashg'ulot samaradorligi, monitoring, ta'lim innovatsiyalari.

### KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining rivojlanishi ta'limning turli yo'nalishlarida yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Jismoniy tarbiya fanida ham sun'iy intellektidan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini kuzatish, individual yondashuvni ta'minlash va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy holatini baholash ko'pincha o'qituvchining kuzatuv va standart testlarga asoslanadi. Biroq sun'iy intellekt texnologiyalari yordamida o'quvchilarning harakat faoliyati, yurak urish tezligi, yuklama darajasi va boshqa ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida tahlil qilish mumkin. Bu esa mashg'ulotlarning ilmiy asoslangan va samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning samaradorligini o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**TADQIQOT METODLARI.** Tadqiqot davomida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, sun'iy intellekt asosidagi mobil ilovalar va raqamli platformalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanish imkoniyatlari o'rganildi.



Tadqiqot obyekti sifatida umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tanlandi. Tadqiqot predmeti esa mashg'ulotlarda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish jarayoni hisoblanadi.

Tahlil jarayonida quyidagi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratildi:

- o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish;
- mashg'ulotlarni individuallashtirish;
- harakat texnikasini avtomatik tahlil qilish;
- natijalarni baholash va prognozlash.

#### **NATIJALAR VA MUHOKAMA.**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Birinchidan, SI asosidagi tizimlar o'quvchilarning jismoniy holatini tez va aniq baholash imkonini beradi. Masalan, aqlli soatlar va sensor qurilmalar yordamida yurak urish tezligi, bosib o'tilgan masofa va sarflangan energiya haqidagi ma'lumotlar avtomatik ravishda yig'iladi. Ushbu ma'lumotlar asosida har bir o'quvchi uchun mos yuklama darajasi belgilanadi.

Ikkinchidan, sun'iy intellekt mashg'ulotlarni individuallashtirish imkoniyatini yaratadi. Har bir o'quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i hisobga olinib, maxsus mashqlar majmuasi tavsiya etiladi. Natijada o'quvchilarning qiziqishi va motivatsiyasi ortadi.

Uchinchidan, kompyuter ko'rish texnologiyalariga asoslangan dasturlar harakat texnikasini tahlil qilish imkonini beradi. Bunday tizimlar yugurish, sakrash yoki gimnastik mashqlarni bajarishdagi xatolarni aniqlab, o'quvchiga tezkor tavsiyalar beradi. Bu esa texnik ko'nikmalarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Shuningdek, sun'iy intellekt asosida to'plangan katta hajmdagi ma'lumotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini prognozlash imkonini yaratadi. O'qituvchi o'quvchilarning natijalarini tahlil qilib, mashg'ulot rejasini takomillashtirishi mumkin.

Biroq sun'iy intellekt texnologiyalarini joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, texnik vositalarning yetarli emasligi, dasturiy ta'minot xarajatlari va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish zarurati shular jumlasidandir. Shu sababli jismoniy tarbiya o'qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, sun'iy intellekt texnologiyalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviylashtirish, o'quvchilar faoliyatini samarali nazorat qilish va ta'lim sifatini oshirishning muhim vositasi hisoblanadi.

#### **XULOSA.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Sun'iy intellekt yordamida





o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi aniq baholanadi, mashg'ulotlar individuallashtiriladi va natijalar muntazam monitoring qilinadi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi hamda sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Kelgusida jismoniy tarbiya tizimiga sun'iy intellekt texnologiyalarini keng joriy etish, o'qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish va innovatsion dasturlarni yaratish muhim vazifalardan biri bo'lib qoladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tolipov O., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2019.
2. Xo'jayev B. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Sano-standart, 2020.
3. Russell S., Norvig P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. – New York: Pearson Education, 2021.
4. Luckin R. Machine Learning and Human Intelligence. – London: UCL Institute of Education Press, 2018.
5. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. – Paris, 2023.
6. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. – Geneva, 2022.

