



SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA OLIY TA'LIM TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Muminov Umid Uktamovich

Qo'qon davlat universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
umid.0303spark@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sun'iy intellekt texnologiyalarining jismoniy faollikni monitoring qilish, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, ovqatlanish tartibini nazorat qilish hamda talabalarning sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini baholashdagi imkoniyatlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt asosidagi platformalar talabalarning jismoniy faolligini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish va sog'lom turmush tarziga oid bilimlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar asosida oliy ta'lim tizimida sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishga oid metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim, jismoniy faollik, raqamli pedagogika, monitoring, salomatlik, talaba, motivatsiya, ta'lim texnologiyalari.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Муминов Умид Уктамович

Преподаватель кафедры физической культуры
Кокандский государственный университет
E-mail: umid.0303spark@gmail.com

Аннотация: В данной статье раскрываются научно-методические основы использования средств искусственного интеллекта в формировании здорового образа жизни у студентов высших образовательных учреждений. В ходе исследования были проанализированы возможности технологий искусственного интеллекта в мониторинге физической активности, разработке индивидуальных программ тренировок, контроле режима питания, а также в оценке показателей здорового образа жизни студентов. Результаты исследования показали, что платформы, основанные на технологиях искусственного интеллекта, являются эффективным инструментом повышения уровня физической активности студентов, усиления их мотивации и развития знаний о здоровом образе жизни. На основе полученных результатов разработаны методические рекомендации по

использованию средств искусственного интеллекта в системе высшего образования.

Ключевые слова: искусственный интеллект, здоровый образ жизни, высшее образование, физическая активность, цифровая педагогика, мониторинг, здоровье, студент, мотивация, образовательные технологии.

Kirish

Bugungi globalashuv va raqamlashtirish sharoitida inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, yoshlar orasida kamharakatlilik, notoʻgʻri ovqatlanish va raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish bilan bogʻliq muammolar yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holat oliy taʼlim muassasalari talabalarining salomatligiga ham salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasida ham sogʻlom avlodni tarbiyalash, talabalarining jismoniy faolligini oshirish va sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, “Yangi Oʻzbekiston – 2030” strategiyasida inson salomatligini mustahkamlash, raqamli texnologiyalarni taʼlim tizimiga joriy etish va innovatsion yondashuvlarni rivojlantirishga alohida eʼtibor qaratilgan.

Sunʼiy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi taʼlim va sogʻliqni saqlash tizimlarida yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida talabalarining jismoniy faolligi, uyqu sifati, ovqatlanish tartibi va sogʻlom turmush tarziga oid koʻrsatkichlarini muntazam monitoring qilish hamda individual tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi oliy taʼlim muassasalari talabalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda sunʼiy intellekt vositalaridan foydalanishning metodik asoslarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot Qoʻqon davlat universiteti talabalarini ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 120 nafar talaba qatnashdi. Ular tasodifiy tanlov asosida nazorat guruhi (60 nafar) va tajriba guruhi (60 nafar)ga ajratildi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;

pedagogik kuzatish;

anketa-soʻrovnoma;

antropometrik oʻlchovlar;

jismoniy tayyorgarlik testlari;

sunʼiy intellekt asosidagi mobil ilovalar yordamida monitoring;

matematik-statistik tahlil.

Tajriba guruhida ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot, Fitbit AI, Google Fit va boshqa sunʼiy intellekt elementlariga ega platformalardan foydalanildi. Ushbu vositalar orqali talabalarga individual mashgʻulot rejalari, ovqatlanish boʻyicha tavsiyalar va sogʻlom turmush tarziga oid kundalik maslahatlar berildi.

Tadqiqot 16 hafta davomida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot boshida talabalarning sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Dastlabki natijalar bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlarida o‘rtasida sezilarli farq kuzatilmadi.

Tajriba yakunida sun‘iy intellekt vositalaridan foydalangan talabalar orasida quyidagi ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi:

haftalik jismoniy faollik darajasi o‘rtacha 28,4 % ga oshdi;

kunlik qadamlar soni 31,7 % ga ko‘paydi;

tana massasi indeksi me‘yorlashdi;

uyqu sifati ko‘rsatkichlari yaxshilandi;

sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha bilimlar darajasi oshdi;

sport mashg‘ulotlarida qatnashish faolligi kuchaydi.

Shuningdek, talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasi sezilarli ravishda ortdi. Sun‘iy intellekt tomonidan yaratilgan individual tavsiyalar talabalarning o‘z salomatligiga mas‘uliyat bilan yondashishiga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari ko‘rsatishicha, sun‘iy intellekt vositalaridan foydalangan talabalarning 82,3 foizi sog‘lom turmush tarziga oid odatlarni shakllantirishda raqamli yordamchilarning foydasini yuqori baholagan.

Natijalar muhokamasi

Olingan natijalar zamonaviy sun‘iy intellekt texnologiyalarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. An‘anaviy pedagogik yondashuvlarda barcha talabalarga bir xil tavsiyalar berilgan bo‘lsa, sun‘iy intellekt vositalari individual xususiyatlarni hisobga olish imkonini beradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, talabalarning motivatsiyasi va jismoniy faolligi ko‘p jihatdan muntazam nazorat va tezkor teskari aloqaga bog‘liq. Sun‘iy intellekt asosidagi tizimlar aynan shu vazifani samarali bajaradi. Ular talabalarning kundalik faolligini kuzatib boradi, natijalarni tahlil qiladi va mos tavsiyalar ishlab chiqadi.

Bundan tashqari, sun‘iy intellekt texnologiyalari murabbiy va o‘qituvchilarning ish yuklamasini kamaytiradi. Katta hajmdagi ma‘lumotlarni avtomatik qayta ishlash orqali individual yondashuvni ta‘minlash mumkin bo‘ladi. Bu esa oliy ta‘lim tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ishlarning samaradorligini oshiradi.

Shu bilan birga, sun‘iy intellektdan foydalanishda axborot xavfsizligi, shaxsiy ma‘lumotlarni himoya qilish va raqamli savodxonlik masalalariga ham alohida e‘tibor qaratish lozim.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Sun‘iy intellekt vositalari talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

AI texnologiyalari yordamida jismoniy faollik, ovqatlanish tartibi va uyqu rejimini individual monitoring qilish imkoniyati mavjud.

Sun‘iy intellekt asosidagi tavsiyalar talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi.

Oliy ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarini joriy etish sog'lomlashtirish ishlarining sifat va samaradorligini yaxshilaydi.

Talabalarning salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida AI platformalarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan integratsiyalash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2021.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
3. UNESCO. Artificial Intelligence and Education: Guidance for Policy Makers. Paris, 2023.
4. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva, 2023.
5. Russell S., Norvig P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson Education, 2021.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasiga oid farmon va qarorlari.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Yangi O'zbekiston – 2030" strategiyasi. Toshkent, 2023.
8. Xatamov Z.N. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasida raqamli texnologiyalarni qo'llash bo'yicha ilmiy-uslubiy tadqiqotlar.