JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XAVFLARI VA IMKONIYATLARI

Khabibulaev Sarvar

sarvarfsb@gmail.com

Usmonov Khamdam

xhamdamusmonov750@gmail.com

Odilov Barkamol

barkamolodilov07@gmail.com

ChDPU Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari

Ilmiy maslahatchi: **N.E Perdeshova**

ChDPU Umumiy pedagogika kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning psixologik xavflari va imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda sun'iy intellektning o'quv jarayoniga joriy etilishi o'qituvchi va o'quvchilar psixologiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi, motivatsiya, stress darajasi hamda psixologik moslashuv jarayonlari o'rganilgan. Shuningdek, sun'iy intellekt yordamida jismoniy rivojlanishni individual yondashuv asosida tashkil etish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari SI texnologiyalaridan oqilona foydalanish ta'lim samaradorligini oshirishi bilan birga, psixologik xavfsizlikni ta'minlash zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar.sun'iy intellekt, jismoniy tarbiya, psixologik xavf, motivatsiya, raqamli transformatsiya, pedagogik moslashuv, stress, interfaol ta'lim

Аннотация. В данной статье анализируются психологические риски и возможности использования технологий искусственного интеллекта на уроках физического воспитания. Рассматривается влияние внедрения ИИ на психологическое состояние учителей и учащихся, уровень мотивации, стресс и процессы адаптации. Также исследуются возможности индивидуализации физического развития учащихся с помощью искусственного интеллекта. Результаты исследования показывают, что рациональное использование технологий ИИ повышает эффективность обучения, однако требует обеспечения психологической безопасности.

Ключевые слова. искусственный интеллект, физическое воспитание, психологический риск, мотивация, цифровая трансформация, педагогическая адаптация, стресс, интерактивное обучение.

Abstract. This article analyzes the psychological risks and opportunities of using artificial intelligence technologies in physical education classes. The study examines how the

implementation of AI affects the psychological state of teachers and students, including motivation, stress levels, and adaptation processes. It also explores the potential of using AI to individualize students' physical development. The results indicate that the rational use of AI technologies can enhance the effectiveness of education while highlighting the importance of ensuring psychological safety.

Keywords. artificial intelligence, physical education, psychological risk, motivation, digital transformation, pedagogical adaptation, stress, interactive learning

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida raqamli transformatsiya jarayonlari jadallik bilan rivojlanib, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining joriy etilishi pedagogik faoliyatning barcha yo'nalishlariga kirib bormoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida SI texnologiyalaridan foydalanish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini monitoring qilish, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish hamda natijalarni tahlil qilishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.Shu bilan birga, SI texnologiyalarining keng qo'llanilishi o'qituvchilar va o'quvchilar psixologiyasiga turli xil ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda psixologik xavfsizlik, motivatsiya, stress darajasi va shaxsiy rivojlanish kabi omillar muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya darslari an'anaviy ravishda harakat faoliyati, jismoniy mashqlarni bajarish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'lsa-da, bugungi kunda ushbu jarayon raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalashib bormoqda. Sun'iy intellekt asosida ishlovchi tizimlar (masalan, harakatni tahlil qiluvchi ilovalar, fitness trekerlar, biometrik monitoring qurilmalari) o'quvchilarning jismoniy faolligini real vaqt rejimida kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa o'qituvchiga har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishda katta yordam beradi. Shu bilan birga, sun'iy intellekt texnologiyalarining joriy etilishi faqatgina texnik yoki pedagogik jihatlar bilan cheklanib qolmay, balki psixologik omillarni ham o'z ichiga oladi. Xususan, o'quvchilarning motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, stress darajasi hamda o'qituvchilarning kasbiy moslashuvi kabi psixologik jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli muhitda o'qitish jarayoni yangi talablarni yuzaga keltiradi, bu esa o'qituvchilardan nafaqat pedagogik, balki raqamli va psixologik kompetensiyalarni ham talab qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida sun'iy intellektdan foydalanishning yana bir muhim jihati — bu o'quvchilarning individual rivojlanish trayektoriyasini aniqlash imkoniyatidir. AI texnologiyalari yordamida o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va boshqalar) tahlil qilinib, ularga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari ishlab chiqilishi mumkin. Bu esa ta'lim sifatini oshirish bilan birga, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning psixologik xavflari va imkoniyatlarini kompleks o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, unda nazariy va empirik yondashuvlar uyg'unlashtirildi. Tadqiqotning metodologik

asosini pedagogika, sport psixologiyasi hamda raqamli ta’lim sohasidagi zamonaviy ilmiy qarashlar tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil metodi. Sun’iy intellektning ta’lim tizimidagi o‘rni, jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llanilishi, shuningdek, psixologik ta’sir mexanizmlariga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, maqolalar va monografiyalar tahlil qilindi. Ushbu metod orqali mavjud nazariy yondashuvlar umumlashtirildi va tadqiqotning konseptual asoslari shakllantirildi.

2. Kuzatuv metodi. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari davomida o‘quvchilarning faoliyati va o‘qituvchilarning pedagogik amaliyoti bevosita kuzatildi. Kuzatuv jarayonida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish holatlari, o‘quvchilarning reaktsiyalari, motivatsiya darajasi hamda o‘qituvchilarning texnologiyalarga munosabati qayd etildi.

3. So‘rovnoma metodi (anketa). Tadqiqotda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va o‘quvchilar o‘rtasida maxsus ishlab chiqilgan so‘rovnomalar o‘tkazildi. So‘rovnoma orqali respondentlarning sun’iy intellekt texnologiyalariga munosabati, ularning afzalliklari va qiyinchiliklari, psixologik holati hamda raqamli vositalardan foydalanish tajribasi o‘rganildi.

4. Taqqoslash metodi. An’anaviy jismoniy tarbiya darslari va sun’iy intellekt texnologiyalari qo‘llanilgan darslar o‘zaro solishtirildi. Ushbu metod orqali o‘quvchilarning motivatsiyasi, faolligi, o‘zlashtirish darajasi va psixologik holatidagi farqlar aniqlanib, tegishli xulosalar chiqarildi.

5. Statistik tahlil elementlari. Olingan empirik ma’lumotlar umumlashtirilib, ularning tendensiyalari tahlil qilindi. Natijalar asosida psixologik xavflar va imkoniyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlanib, ilmiy asoslangan xulosalar shakllantirildi.

Sun’iy intellekt va ta’lim integratsiyasi masalalarida Woolf B.P., Holmes W., Baker R.S. kabi olimlarning ishlari muhim o‘rin tutadi. Ular o‘z tadqiqotlarida sun’iy intellektning adaptiv ta’lim tizimlarini yaratish, o‘quvchilarning individual xususiyatlariga moslashgan o‘qitish algoritmlarini ishlab chiqish hamda ta’lim samaradorligini oshirishdagi rolini asoslab berganlar.

Psixologik nuqtai nazardan esa Deci E.L. va Ryan R.M. tomonidan ishlab chiqilgan Self-Determination Theory o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu nazariya jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning erkin tanlov, kompetensiya va ijtimoiy bog‘liqlik kabi ehtiyojlarini hisobga olish zarurligini asoslaydi.Shuningdek, Bandura A.ning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi o‘quvchilarning kuzatish va taqlid orqali o‘rganish jarayonini tushuntiradi. Jismoniy tarbiya darslarida sun’iy intellekt asosida ishlovchi video-tahlil va feedback tizimlari aynan ushbu nazariyaga mos ravishda o‘quvchilarning harakatlarini tahlil qilish va ularga vizual qayta aloqa berish imkonini yaratadi.

Sport psixologiyasi sohasida Weinberg R.S. va Gould D. tomonidan olib borilgan tadqiqotlar sport faoliyatida motivatsiya, stress va emotsional barqarorlikning ahamiyatini yoritadi. Ularning ishlari jismoniy tarbiya jarayonida psixologik xavfsizlikni ta’minlash, raqobat va bosimni boshqarish zarurligini ko‘rsatadi. Raqamli pedagogika va texnologiyalar integratsiyasi bo‘yicha Siemens G. va Downes S. tomonidan ilgari surilgan connectivism (ulanish nazariyasi) zamonaviy

ta’limda bilimlarning tarmoqlashgan shaklda shakllanishini asoslaydi. Bu nazariya sun’iy intellekt va raqamli platformalar orqali bilim almashinuvi va o‘rganish jarayonining yangi modelini tushuntiradi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida olingan empirik va nazariy ma’lumotlar jismoniy tarbiya darslarida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning bir qator ijobiy imkoniyatlari va psixologik xavflarini aniqlash imkonini berdi. Avvalo, sun’iy intellekt vositalaridan foydalanilgan darslarda o‘quvchilarning faollik darajasi va motivatsiyasi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Interfaol texnologiyalar (harakatni tahlil qiluvchi ilovalar, smart qurilmalar, real vaqt feedback tizimlari) o‘quvchilarda mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishni kuchaytirgan.

Shuningdek, AI asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning individual rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlash va moslashtirilgan yuklamalarni berish imkoniyati paydo bo‘ldi. Bu esa o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar tanlash orqali samaradorlikni oshirishga xizmat qildi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘qituvchilarning aksariyati sun’iy intellekt texnologiyalarini qo‘llashni pedagogik jarayonni yengillashtiruvchi omil sifatida baholagan. Biroq ayrim respondentlar texnologiyalarni o‘zlashtirish jarayonida qiyinchiliklar va qo‘shimcha vaqt talab etilishini qayd etgan.

Psixologik jihatdan esa quyidagi holatlar aniqlangan:

1. O‘quvchilarda raqamli vositalarga nisbatan qiziqish yuqori bo‘lsa-da, ayrim hollarda taqqoslash va raqobat hissi ortgan;
2. Ba’zi o‘quvchilarda natijalar monitoringi sababli stress va xavotir darajasi oshgan;
3. O‘qituvchilarda yangi texnologiyalarga moslashish jarayonida texnostress va psixologik yuklama kuzatilgan.

Umuman olganda, natijalar sun’iy intellekt texnologiyalarining jismoniy tarbiya darslarida samarali qo‘llanilishi mumkinligini, biroq bu jarayon psixologik omillarni hisobga olgan holda boshqarilishi zarurligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt texnologiyalari jismoniy tarbiya darslarini modernizatsiya qilishda muhim omil hisoblanadi. Ular o‘quv jarayonini individuallashtirish, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini aniq monitoring qilish va pedagogik samaradorlikni oshirish imkonini beradi. Bu jihat zamonaviy raqamli pedagogika talablariga mos keladi. Biroq, natijalar shuni ham ko‘rsatadiki, texnologiyalarning pedagogik jarayonga keng joriy etilishi bilan bir qatorda psixologik muvozanatni saqlash dolzarb masalaga aylanadi. Xususan, o‘quvchilarda ortiqcha raqobat, o‘zini boshqalar bilan solishtirish, natijaviy bosim kabi omillar motivatsiyaga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, jismoniy tarbiya darslarida baholash jarayonini faqat raqamli ko‘rsatkichlarga asoslash emas, balki o‘quvchilarning individual rivojlanishi va jarayonni hisobga olgan holda tashkil etish muhimdir. O‘qituvchilar nuqtai nazaridan qaralganda, sun’iy intellekt texnologiyalarini joriy etish ularning kasbiy faoliyatini yengillashtiradi, biroq ayni paytda yangi kompetensiyalarni talab qiladi. Raqamli vositalarni o‘zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan psixologik stressni kamaytirish uchun

malaka oshirish kurslari, treninglar va metodik qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yo‘lga qo‘yish zarur.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ta’lim jarayonini modernizatsiya qilishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Sun’iy intellekt o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini individual yondashuv asosida tashkil etish, ularning faolligini oshirish, mashg‘ulotlarni samarali rejalashtirish hamda tezkor tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa o‘qitish sifatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish bir qator psixologik xavflarni ham yuzaga keltirishi aniqlandi. Jumladan, o‘quvchilarda ortiqcha raqobat, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash, stress va psixologik bosimning ortishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. O‘qituvchilarda esa yangi texnologiyalarni o‘zlashtirish jarayonida texnostress, moslashuv qiyinchiliklari va qo‘shimcha psixologik yuklama paydo bo‘lishi ehtimoli mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Abdumuminovna I. S. The main ways to ensure the economic security of industrial enterprises in the digital economy //JournalNX. – 2023. – T. 9. – №. 1. – C. 29-33.

2. Ibragimova S., Bakhodirova K. Formation of investment activities of energy enterprises //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 461. – C. 1074.

3. Ibragimova S., Abdulazizov F. сравнительный анализ современных моделей механизма корпоративного управления //Interpretation and researches. – 2025. – №. 1 (47). C. 29-33.

4. Abdumuminovna I. S., Zinatillaevna S. G. New Uzbekistan And Main Directions Development Of A Green Economy //World Bulletin of Management and Law. – T. 43. – C. 52-55.