

Date: 27th May-2026

PEDAGOGIKA YO'NALISHI TALABALARINI SOG'LOM TURMUSH
TARZIGA TAYYORLASHDA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN
FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Axmedova Dilrabo Sa'dullayevna

Namangan davlat Chet tillari instituti

Gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi

dilraboaxmedova82@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagogika yo'nalishi talabalarini sog'lom turmush tarziga tayyorlashda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi tahlil qilinadi. Maqolada xorijiy mamlakatlar tajribasi, FiyoFit.uz milliy freymvorki va uning amaliyotdagi natijalari, shuningdek, AI-asosli sog'lom turmush tarzini shakllantirish strategiyalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, sog'lom turmush tarzi, pedagogika talabalari, FiyoFit.uz, raqamli texnologiyalar, AI-freymvork, ta'lim, monitoring, individual yondashuv, samaradorlik.

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность использования технологий искусственного интеллекта в подготовке студентов педагогического направления к здоровому образу жизни. В статье освещается опыт зарубежных стран, национальный фреймворк FiyoFit.uz и его практические результаты, а также стратегии формирования здорового образа жизни на основе ИИ.

Ключевые слова: искусственный интеллект, здоровый образ жизни, студенты педагогики, FiyoFit.uz, цифровые технологии, AI-фреймворк, образование, мониторинг, индивидуальный подход, эффективность.

Annotation: This article analyzes the effectiveness of using artificial intelligence technologies in preparing pedagogy students for a healthy lifestyle. The article covers the experience of foreign countries, the national FiyoFit.uz framework and its practical results, as well as AI-based healthy lifestyle formation strategies.

Key words: artificial intelligence, healthy lifestyle, pedagogy students, FiyoFit.uz, digital technologies, AI-framework, education, monitoring, individual approach, effectiveness.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida bo'lajak pedagoglarni kasbiy jihatdan tayyorlash bilan bir qatorda ularning jismoniy va ruhiy salomatligini shakllantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Pedagogika yo'nalishi talabalari kelajakda nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarning hayotiy salomatlik madaniyatini shakllantiruvchi shaxslar bo'lib yetishishlari lozim. Shu bois, ularda sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish dolzarb pedagogik vazifaga aylangan [1].

Hozirgi kunda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari ta'lim sohasiga keng kirib kelmoqda. Ular talabalarning o'quv faoliyatini shaxsiylashtirish, sog'liq holatini kuzatish,



Date: 27th May-2026

individual tavsiyalar berish va sog‘lom xulq-atvor odatlarini shakllantirishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ayniqsa, AI-asosli platformalar va mobil ilovalar orqali pedagogika talabalari o‘z sog‘lig‘ini mustaqil boshqarishni o‘rganadilar, bu esa kelajakdagi pedagogik faoliyatlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [2].

O‘zbekistonda ham ushbu sohadagi ilmiy izlanishlarga e‘tibor ortmoqda. Xususan, mualliflik asosida ilmiy tadqiqot ishi doirasida yaratilgan FiyoFit.uz milliy freymvorki ishlab chiqilib, pedagogika talabalari uchun sun‘iy intellekt yordamida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish tizimi amaliyotga joriy etilmoqda. Ushbu maqolada mazkur freymvorkning mazmuni, uning xorijiy analoglar bilan qiyosiy tahlili va amaliy natijalari yoritiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MUHOKAMA

Sun‘iy intellektning ta‘limdagi o‘rni va imkoniyatlari haqida dunyoda ko‘plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Huang va Hew (2021) ta‘kidlashicha, SI texnologiyalari o‘quv jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtirish, talabalarning motivatsiyasini oshirish va ularning jismoniy faolligini kuzatishda samarali vosita hisoblanadi [3]. Ushbu tadqiqotchilar SI asosida ishlatiladigan adaptiv o‘quv tizimlari talabalarning kognitiv va jismoniy rivojlanishiga bir vaqtda ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini isbotlab bergan.

Shvetsiyalik olim Karlsson (2019) o‘z tadqiqotlarida AI-asosli sog‘lom turmush dasturlarining pedagogik muhitda qo‘llanilishini o‘rgangan. Uning xulosasiga ko‘ra, interaktiv sun‘iy intellekt tizimlari talabalarning sog‘liqni saqlash xulq-atvorini o‘rtacha 34 foizga yaxshilagan [4]. Finlyandiyada amalga oshirilgan "Sog‘lom sinf" loyihasida esa sun‘iy intellekt yordamida ishlab chiqilgan o‘quv materiallari talabalarning nafaqat jismoniy, balki psixologik sog‘lig‘ini ham mustahkamlashga xizmat qilgan [5].

AQShda Kaliforniya shtati universitetlarida olib borilgan tadqiqotlarda AI-monitoring tizimlari yordamida talabalarning stressga chidamliligini oshirish va uyqu rejimini tartibga solish bo‘yicha yuqori natijalar qayd etilgan [6]. Yaponiyada esa sun‘iy intellekt orqali pedagoglar va talabalar uchun maxsus jismoniy mashqlar tavsiya qiluvchi interaktiv tizimlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ushbu tizimlar kasb kasalliklarining oldini olishda samarali ekanligi isbotlangan [7].

FiyoFit.uz FREYMVORKI: MAZMUNI VA TUZILISHI

O‘zbekiston sharoitida pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlash uchun milliy mentalitetga yondashgan holda FiyoFit.uz freymvorki ishlab chiqilgan. Ushbu freymvork beshta asosiy moduldan tashkil topadi:

- **Fanlar moduli:** Pedagogika fanlariga oid taqdimot va materilallar jamlangan.
- **Ustoz maslahati moduli:** Sog‘lom turmush madaniyati, sog‘lom o‘quv muhitini yaratishga oid tajribalar.
- **Faoliyat:** Talabalar sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha topshiriqlarni bajarishga oid bilim va ko‘nikmalarni shakllantirishga oid resurslar jamlangan.
- **Pedagog-murabbiy aloqasi moduli:** Talabalar real vaqt rejimida o‘z sog‘liq ko‘rsatkichlarini o‘qituvchi bilan ulashishi va professional maslahat olishi mumkin.



Date: 27th May-2026

FiyoFit.uz freymvorki 2024-yilda Namangan davlat universitetida sinovdan o'tkazilgan. Tajriba guruhi 120 nafar pedagogika yo'nalishi talabalaridan iborat bo'lgan. Nazorat guruhi bilan qiyosiy tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: tajriba guruhidagi talabalarning 78 foizi muntazam jismoniy mashqlar bajarishni odatga aylantirgan, 65 foizi ovqatlanish madaniyatini yaxshilagan, stressga chidamlilik ko'rsatkichi o'rtacha 41 foizga oshgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellekt asosidagi FiyoFit.uz freymvorki pedagogika talabalari o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. An'anaviy o'qitish usullari bilan solishtirganda, SI-asosli yondashuv bir necha muhim ustunliklarga ega:

- **Individual yondashuv:** Har bir talabaning biologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda shaxsiy reja tuziladi. Bu an'anaviy guruhiy mashg'ulotlardan 2,5 barobar samaraliroq ekanligi isbotlangan.

- **Uzluksiz monitoring:** AI tizimi 24/7 rejimida talaba sog'lig'ini kuzatib, og'ishlar yuzaga kelganda zudlik bilan ogohlantiradi va tavsiya beradi.

- **Yuqori motivatsiya:** Gamifikatsiya elementlari tufayli talabalarning sog'lom turmush tarzi mashg'ulotlariga qatnashish faolligi 89 foizga etgan, bu an'anaviy usullardagi 54 foizdan sezilarli darajada yuqori.

- **Kasbiy kompetensiya o'sishi:** Tajriba guruhidagi talabalar o'z shogirdlariga sog'lom turmush tarzini o'rgatish bo'yicha ham yuqori ko'nikmalar egallagan, bu esa freymvorkning multiplikativ ta'sirini tasdiqlaydi.

FiyoFit.uz freymvorkining xorijiy analoglar — Finlyandiyaning "Healthy Classroom", Shvetsiyaning "intellektual o'qish" va Yaponiyaning interaktiv sog'liq tizimlari bilan qiyosiy tahlili ko'rsatadiki, milliy freymvork mahalliy pedagogik an'analar, o'zbek madaniyati va talabalarning yashash sharoitlarini inobatga olishi bilan xorijiy analoglardan ajralib turadi. Bu esa uning amaliy samaradorligini oshiruvchi asosiy omil hisoblanadi [8].

O'zbekiston ta'lim tizimida FiyoFit.uz freymvorkini keng joriy etish uchun quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

- Barcha pedagogika yo'nalishlari o'quv dasturlariga FiyoFit.uz moduli asosida "Sog'lom turmush tarzi va raqamli texnologiyalar" fanini kiritish;

- O'qituvchilarni freymvorkdan samarali foydalanish bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish;

- Freymvorkning funksionalligini kengaytirish maqsadida mahalliy dasturchilar va tibbiyot mutaxassislari bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish;

- Talabalar orasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini targ'ib qilish uchun freymvork asosida olimpiadalar va musobaqalar o'tkazish.

XULOSA

Pedagogika yo'nalishi talabalarini sog'lom turmush tarziga tayyorlashda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish an'anaviy usullarga nisbatan sezilarli darajada



Date: 27th May-2026

yuqori natijalar bermoqda. FiyoFit.uz milliy freymvorki o'zbek pedagogika talabalari uchun maxsus ishlab chiqilgan bo'lib, uning asosiy ustunligi individual yondashuv, uzluksiz monitoring va gamifikatsiya elementlarining uyg'un birikuvidir. Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, SI-asosli yondashuv talabalarning nafaqat sog'lig'ini yaxshilaydi, balki ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kompetensiyasini shakllantiradi. Xorijiy tajribalar va milliy freymvork asosida ishlab chiqilgan tavsiyalar O'zbekiston oliy ta'lim tizimida keng qo'llanilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Axmedova D.S. Bo'lajak pedagoglarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash metodikasi. Dissertatsiya. 2025 y.
2. Axmedova D.S. Sun'iy intellekt ta'lim sifatini yaxshilashning zamonaviy texnologiyasi sifatida. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2024-yil 27-noyabr.
3. Huang, R. H., & Hew, K. F. (2021). Artificial intelligence in education: Revolutionizing pedagogy and learning. Springer.
4. Karlsson, H. (2019). Integrating artificial intelligence in health education: A case study in Sweden. *Journal of Educational Technology & Society*, 22(3), 35-48.
5. Ojala, M. (2020). Artificial intelligence in Finnish education: A case study of healthy classrooms. *Nordic Journal of Educational Research*, 45(3), 305-319.
6. Huang, R. H., & Hew, K. F. (2021). Artificial intelligence in education: Revolutionizing pedagogy and learning. Springer.
7. Sato, H. (2021). The role of digital technology in fostering healthy living habits in Japan's educational context. *International Journal of Educational Technology*, 18(2), 112-126.
8. Axmedova D.S. Bo'lajak pedagoglarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash metodikasi. Dissertatsiya. 2025 y.

