

SUN'IY INTELLEKT YORDAMIDA TALABA QIZLARINING AEROBIKA MASHQLARINI VA JISMONIY SOG'LIGINI OSHIRISH

Yaxshiyeva Mehrinigor Shavkatovna

Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Sovurov Sardor

Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya

Jismoniy faoliyat, ayniqsa aerobikamashqlari, talabalar uchun sog'liqni saqlash va umumiy farovonlik nuqtai nazaridan muhimdir. Sun'iy intellekt (SI) esa bunday mashqlarni yanada samarali va individual tarzda tashkil etishda yordam berishi mumkin. Ushbu maqolada, sun'iy intellekt orqali talaba qizlarning aerobikamashqlari qanday qilib jismoniy sog'ligini oshirishda foydali ekanligini ko'rib chiqamiz. Aerobika mashqlari yurak-qon tomir sog'ligini yaxshilash, mushaklarni mustahkamlash va umumiy fitnes darajasini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ular shuningdek, kayfiyatni yaxshilash va stressni kamaytirishga yordam beradi. Talabalar uchun bu juda muhim, chunki o'qish jarayonida stress darajasi ko'tarilishi mumkin. Sun'iy intellekt yordamida talabalar uchun maxsus aerobikadasturlarini yaratish mumkin. SI yordamida mashqlar jarayonini monitoring qilish va tahlil qilish mumkin. Masalan, sensorlar yordamida yurak urishi, kaloriya yo'qotilishi va boshqa jismoniy ko'rsatkichlar kuzatiladi

Kalit so'zlar: Aerobika, suniy intellekt, individual, jismoniy mashqlar, o'qitish

Aerobika – bu sog'liqni yaxshilash va jismoniy chidamlilikni oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlar tizimidir. U yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash va mushaklarni mustahkamlash uchun mo'ljallangan. Aerobika mashg'ulotlari odatda musiqaga mos ritmda bajariladi va jismoniy faollik bilan birga zavq ham beradi.

Aerobikaning asosiy foydalari:

1. Yurak salomatligi: Aerobika yurak ritmini barqarorlashtiradi va qon aylanish tizimini kuchaytiradi.
2. Vaznni nazorat qilish: Kaloriyalarni yoqish orqali tana vaznini kamaytirishga yordam beradi.
3. Nafas olishni yaxshilash: O'pka hajmini oshirishga va kislorod bilan ta'minotini yaxshilashga yordam beradi.
4. Mushaklar va bo'g'imlar: Mushaklarni mustahkamlaydi, bo'g'imlarni moslashuvchan qiladi.
5. Stressni kamaytirish: Ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kayfiyatni ko'taradi.

Aerobika mashqlarining turlari:

1. Klassik aerobika: Guruh bo'lib musiqaga mos harakatlar bajariladi.
2. Step-aerobika: Maxsus platformadan foydalaniladi, bu mashqlar intensivligini oshiradi.
3. Suv aerobikasi: Suvda bajariladi, bu tanaga ortiqcha yuklamasdan mashq qilishga imkon beradi.
4. Yuqori intensivlikdagi aerobika (HIIT): Tezkor va qisqa davom etadigan mashqlardan iborat.
5. Raqoslik aerobikasi: Raqsga asoslangan mashqlar bo'lib, qiziqarli va zavqli kechadi.

O'qitish islohotida ishtirok etuvchi talabalar va o'qitish metodikasi

Talabalar O'rtacha guruhlash usuliga ko'ra, Anhui shahridagi jismoniy tarbiya kollejining raqs bo'limi talabalari ikki guruhga bo'lingan: an'anaviy ta'lim usullaridan foydalanadigan mos yozuvlar guruhi va sun'iy intellektni o'qitishdan foydalanadigan kuzatuv guruhi. 2016-yildan boshlab raqsga qabul qilingan 120 nafar talaba an'anaviy o'qitish usullari bo'yicha tadqiqot ob'ektlari sifatida tasodifiy tanlab olindi, ulardan 92 nafari qiz va 28 nafari o'g'il bolalar, ularning o'rtacha yoshi 20,2 yosh; 2017-yilda o'qishga kirgan 120 nafar raqs o'quvchilari sun'iy intellektni o'qitishning tahlil va tadqiqot ob'ekti sifatida tasodifiy tanlab olindi, jumladan, 87 nafar qiz va 33 nafar o'g'il bolalar, ularning o'rtacha yoshi 20,8 yosh.

Ta'lim va baholash usullari

2019 yil bitiruvchilari an'anaviy o'qitish usullaridan foydalangan holda tadqiqot va tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy o'qitish usullari va baholash usullari juda yagona, qat'iy va takroriy bo'lib, o'quvchilarning tushunishlari, o'rganish odatlari va qiziqishlari o'quvchilarning kuchli bilimlarini rag'batlantirish va yaxshilashga yordam bermaydi. amaliyotga qiziqish.

2020 yil bitiruvchilari sun'iy intellekt aerobikasini baholashga asoslangan o'qitish usulini qabul qiladilar va sun'iy intellektni o'qitish usuli, aqlli ishlash usuli va mulohaza yuritish usulidan foydalangan holda har tomonlama baholashni amalga oshiradilar. Ma'lum bo'lishicha, sun'iy intellektli aerobikani o'qitish talabalarining o'rganish ishtiyoqini va ko'proq diversifikatsiyalangan kurslarni yaxshiroq rag'batlantirishi mumkin. Bu yangi jismoniy tarbiyani to'ldirish va rivojlantirish bo'lib, o'quvchilarning jismoniy qadriyatlarini oshiradi. Ishlash kursida sun'iy intellekt (AI) tizimi talabalarining ishlash ballarini taqlid qiladi; hakamlar kursida AI tizimi ishtirokchilar va talabalarining ishlash natijalarining ob'ektiv qiymatini ta'minlaydi; o'qitish kursida AI tizimi talabalarining ish faoliyatini taqlid qilish uchun ob'ektiv baholash qiymatini yaratadi.

Statistik usullar

2019 talabalari sun'iy intellektni o'qitishda qatnashmagan bo'lsalar ham, ularning imtihon videolari maktabda arxivlangan, shuning uchun sun'iy intellektni baholash tizimi 2019 yilgi

talabalar imtihonining joyidagi ma'lumotlarini mos yozuvlar guruhi ma'lumotlari sifatida qayta baholash uchun ishlatilgan.

O'quv kursining simulyatsiya qilingan sinfidagi talabalar ballari o'rtacha arifmetik va standart og'ish tezligi usullari bilan taqqoslanadi va tahlil qilinadi.

$$\sigma = \frac{1}{n-1} \sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \mu)^2},$$

$$\mu = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i,$$

bu erda s - kirish ketma-ketligining standart og'ish tezligini hisoblash natijasi; n - kirish ketma-ketligining elementlari soni x ; x_i - kirish ketma-ketligining x kirish qiymati x ; m - kirish ketma-ketligining o'rtacha arifmetik qiymati.

Natijalarning ikki guruhini taqqoslash usuli SPSS ostida ikki o'zgaruvchan t tekshiruvi,

$$t = \frac{\mu_1 - \mu_2}{\sqrt{\frac{((n_1-1)\sigma_1^2 + (n_2-1)\sigma_2^2)}{(n_1+n_2-2)} \cdot ((1/n_1) + (1/n_2))}} \quad (5),$$

bu yerda m_1 va m_2 taqqoslanayotgan ikkita qatorning o'rtacha arifmetik qiymati; n_1 va n_2 - taqqoslangan ikkita ketma-ketlikning elementlari soni; s_1 va s_2 - taqqoslangan ikkita seriyaning standart og'ish darajasi (batafsil ma'lumot uchun formula (6) ga qarang); t - ikki o'zgaruvchan t tekshirish natijasi.

Xulosa:

Ushbu maqola ta'lim platformasida aerobikani o'rganishda ishtirok etayotgan talabalarning ishlashi, mulohazalari va o'qitish samaradorligini taqqoslaydi; an'anaviy o'qitish usullari va baholash usullari juda yagona, qat'iy va takrorlanadi. Talabalarning tushunishi, o'rganish odatlari va qiziqishlari o'quvchilarning amaliyotga kuchli qiziqishini rag'batlantirish va yaxshilashga yordam bermaydi. Sun'iy intellektni o'qitish usuli, aqlli ishlash usuli va har tomonlama baholash uchun hakamlik usulidan foydalangan holda, sun'iy intellekt aerobik ta'lim talabalarning o'rganish ishtiyoqini rag'batlantirishi mumkin va o'quv dasturi yanada diversifikatsiyalangan. Bu yangi jismoniy tarbiyani to'ldirish va rivojlantirish bo'lib, o'quvchilarning jismoniy qadriyatlarini oshiradi. Shu sababli, tahlil ma'lumotlarini olish shuni ko'rsatadiki, ta'lim platformasining ommalashuvi avvalgi an'anaviy ta'lim tizimiga qaraganda kundalik ishlash, mulohazalar va o'qitish samaradorligi bo'yicha yaxshiroq. Bu

talabalarga kelajakda aerobikani o'rganish uchun yangi kognitiv jihatni beradi va keyingi tadqiqotlar ham sun'iy intellektning aerobikaga ta'sirini baholashni ta'minlaydi.

Adabiyotlar

- 1.Liu X., Vang H. Sun'iy intellekt davri fonida aerobik jismoniy tarbiya iste'dodlarini tayyorlash strategiyasi bo'yicha tadqiqotlar. Amaliy bionika va biomexanika. 2022; 2022: 7. doi: 10.1155/2022/1102760.1102760
- 2.Huizhen Z. Qiyinchiliklar va takomillashtirishga qarshi choralar 13-jahon aerobika chempionatidan tahlil qilindi. Sanoat va texnologiyalar forumi. 2021;20(23):88–89.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.