



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg'unligini "zaif" rivojlanganligi yanada keskinroq salbiy ta'sir ko'rsatgan deb ta'kidlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол / Учебное пособие / Белорус. Гос. унив-т физ-ры. Минск, БГУФК, 2019, — 371 с.
2. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: sport va harakatli o'yinlari/Darslik. Toshkent, "O'zkitobsavdo nashriyoti", 2020, -224 b.
3. Миродилов Б.М. Методика повышения эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов с учетом специфики их игрового амплуа / Автореф. дисс. д.ф. (PhD) по пед. наукам, Чирчик, 2021, . 3-30.с

4. Сергиенко Л.П., Абликова А.В. Спортивный отбор волейболистов: Морфологические и педагогические критерии оценки двигательной одаренности / Ж.: Слобожанський науково-спортивний вісник, Україна, 2016, — С.87-98.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВГ, Дивизион, 2006, — 290 с.

6. Назаренко Л.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций / Ж: Наука спорт, № 2 (т. 7), 2015, Казань, — С. 78-85.



Ma'mun universiteti NTM, Umumkasbiy fanlar kafedrası dotsenti
L.L.Abdirahmonov
Urganch, O'zbekiston

OLIV TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDAGI FAOLLIK DARAJASI, MOTIVATSIYASI VA SUN'IY INTELLEKT PLATFORMASIGA BO'LGAN EHTIYOJI: SO'ROVNOMA NATIJALARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: lajizbek3659@gmail.com
Tel: +998937503659

Аннотация

В настоящей статье анализируются результаты эмпирического опроса (n=373), проведенного среди студентов университета Мамуна. Цель исследования — определить уровень активности и мотивации студентов высших учебных заведений (вузов) в процессе занятий физической культурой и спортом, а также выявить существующие препятствия, использование ими цифровых средств и потребность в платформах на базе ИИ (искусственного интеллекта). Опросник состоит из 31 вопроса и охватывает 6 блоков: демография, уровень физической активности, мотивация, барьеры, цифровые привычки и потребность в платформе на основе ИИ. Результаты послужат методологической основой для проектирования платформы физического воспитания на основе ИИ для студентов вузов.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация студентов, AI-платформа, цифровое оздоровление, физическое воспитание в вузе, искусственный интеллект.

Annotation

Ushbu maqolada Ma'mun universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan empirik so'rovnoma (n=373) natijalari tahlil etilgan. Tadqiqot maqsadi — oliy ta'lim muassasasi (OTM) talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonidagi faollik darajasi, motivatsiyasi, mavjud to'siqlar, raqamli vositalardan foydalanishi va AI (sun'iy intellekt) platformalariga bo'lgan ehtiyojini aniqlashdan iborat. So'rovnoma 31 ta savoldan iborat bo'lib, 6 blokni qamrab oladi: demografiya, jismoniy faollik holati, motivatsiya, to'siqlar, raqamli odatlar va AI-platformaga bo'lgan ehtiyoj. Natijalar shuni ko'rsatadiki, OTM talabalari uchun AI-asosli jismoniy tarbiya platformasini loyihalash uchun metodologik asos sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, talabalar motivatsiyasi, AI-platforma, raqamli sog'lomlashtirish, OTM jismoniy tarbiya, sun'iy intellekt, adaptiv mashg'ulot.

Abstract. This article analyzes the results of an empirical survey (n=373) conducted among students at Ma'mun University. The study aims to determine students' activity levels, motivation, existing barriers, use of digital tools, and need for AI (artificial intelligence) platforms within the context of physical education and sports. The survey consists of 31 questions covering 6 sections: demographics, physical activity status, motivation, barriers, digital habits, and the need for an AI platform. The results will serve as a methodological basis for designing an AI-based physical education platform for university students.

Keywords: physical activity, student motivation, AI platform, digital wellness, university physical education, artificial intelligence, adaptive training.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarining jismoniy faolligi va sog'lomlashtirish jarayoni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 18–25 yoshdagi yoshlar orasida jismoniy passivlik global darajada oshib bormoqda va bu holat kognitiv faoliyat, akademik ko'rsatkichlar hamda ruhiy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1]. O'zbekistonda ham oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sohasidagi muammolar dolzarb bo'lib qolmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, OTM talabalarining jismoniy faolligini oshirishda bir qancha omillar muhim rol o'ynaydi: tashqi va ichki

motivatsiya, infratuzilma sifati, vaqt resurslarining yetariligi hamda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyati [2, 3]. Ayniqsa, sun'iy intellekt (AI) texnologiyalari asosida yaratilgan individual mashg'ulot rejalari va monitoring tizimlarining ta'sirchanligiga oid tadqiqotlar so'nggi yillarda keng o'rin egallaydi [4, 5]. Biroq O'zbekiston OTMlarida, xususan Ma'mun universitetida, talabalarining jismoniy faollik profili, motivatsion omillari va AI-platformalarga bo'lgan ehtiyoji empirik jihatdan o'rganilmagan. Ushbu tadqiqot ana shu bo'shliqni to'ldirish maqsadida amalga oshirilgan bo'lib, metodika dizayni va muassasaviy



sog'lomlashtirish siyosatini ishlab chiqish uchun amaliy ma'lumotlar bazasini shakllantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, Prezidentning 2021-2026 yillarga mo'ljallangan sport va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha strategik dasturi hamda "Raqamli O'zbekiston 2030" konsepsiyasi doirasida OTM jismoniy tarbiyasini raqamlashtirish va AI-texnologiyalar orqali individuallashtirish ustuvor yo'nalish hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida faollik darajasi, motivatsiyasi, to'siqlari, raqamli vositalardan foydalanishi va AI-platformalarga bo'lgan ehtiyojini empirik so'rovnoma asosida aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. Talabalarining jismoniy faollik darajasi va xususiyatlarini aniqlash; Sport mashg'ulotlari motivatsiyasi va uni pasaytiruvchi to'siqlarni tahlil etish; Raqamli vositalar va AI-platformalarga bo'lgan talablarni aniqlash; Olingan natijalar asosida metodologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot o'tkazilgan joy va vaqt. Ma'mun universiteti, Xiva, O'zbekiston. So'rovnoma 2024-2025-o'quv yilida o'tkazildi.

Ishtirokchilar. Ma'mun universitetining barcha fakultetlari kunduzgi bo'lim talabalari. Umumiy to'plangan javoblar soni — 373. Tanlanma proporsional-qatlamli (stratified proportional) usulda shakllantirildi: har bir fakultetdan vakillar kiritildi.

So'rovnoma vositasi. Tadqiqot maqsadlari asosida maxsus ishlab chiqilgan 31 savollik anketa-so'rovnoma qo'llanildi (Google Forms platformasi). Anketa 6 blokdan iborat: (1) demografiya (5 savol); (2) jismoniy faollik holati (6 savol); (3) motivatsiya Likert shkalasi 1-5 (6 savol); (4) to'siqlar (5 savol); (5) raqamli vositalar va AI-ehtiyoj (6 savol); (6) ochiq savollar (2 savol). Anketa ishonchiligi pilot sinov (n=20) orqali tekshirildi. Sifat nazorati uchun bitta tekshiruv savoli kiritildi (29-savol).

Ma'lumotlar tahlili. Statistik tahlil Microsoft Excel va Python (Pandas, Counter) vositalari yordamida amalga oshirildi. Chastota va foiz tahlili, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar hisoblab chiqildi. Ko'p tanlovli savollar (multi-select) alohida tahlil qilindi.

Etik mezonlar. Ishtirokchilarga so'rovnoma ixtiyoriy ekanligi, shaxsiy ma'lumotlar (F.I.O., telefon) olinmasligi, javoblar faqat ilmiy maqsadlarda ishlatilishi haqida oldindan xabar berildi. Barcha ishtirokchilar rozilik berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 1. Ishtirokchilarning demografik tarkibi. So'rovnomada jami 373 talaba qatnashdi. Jins tarkibi: ayollar — 208 kishi (55,8%), erkaklar — 165 kishi (17,4%). Yoshi bo'yicha: 18–20 yosh guruhidagi talabalar ko'pchilikni tashkil etdi (65,1%), 21–25 yosh — 4,0%. Kurs tarkibi: 1-kurs talabalari dominant ulushni (71,8%) tashkil etdi, bu esa birinchi kurs talabalariga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish zarurligini asoslab beradi.

1-jadval.

Ishtirokchilarning demografik tarkibi

Ko'rsatkich	Soni (n)	Ulushi (%)
Ayol	208	55,8%
Erkak	65	17,4%
18–20 yosh	243	65,1%
21–25 yosh	15	4,0%
1-kurs	268	71,8%
Filologiya fakulteti	101	27,1%
Ijtimoiy-gumanitar va aniq fanlar fakulteti	54	14,5%
Psixologiya va umumkasbiy fanlar fakulteti	43	11,5%
Tibbiyot fakulteti	40	10,7%
Iqtisodiyot fakulteti	35	9,4%

2. Talabalarining jismoniy faollik holati. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining

32,7% i hafta davomida faqat 1-2 kun, 13,9% i 3-4 kun jismoniy faollik bilan shug'ullanadi. Eng



muhim topilma — talabalarning 41,8%i mashg'ulot davomiyligini atigi 10-20 daqiqa deb ko'rsatdi. Bu raqam JSST tavsiya qilgan kunlik 30 daqiqalik va haftalik 150-300 daqiqa o'rtacha faollik, 75-150 daqiqa yuqori faollikdagi jismoniy mashqlar me'yoridan sezilarli darajada past hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulot o'tkazilgan joy bo'yicha uy sharoiti (48,3%) birinchi o'rinda turadi, bu esa mobil va uyda ishlatiladigan AI-

yordamchi vositalariga bo'lgan talabning yuqoriligini tasdiqlaydi.

O'z jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda talabalarning o'rtacha bahosi 3,63/5,00 ni tashkil etdi. So'nggi 6 oyda 47,5% talabada jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari oshgani kuzatilgan, bu esa motivatsion potensial mavjudligini bildiradi.

2-jadval.

Jismoniy faollik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Soni (n)	Ulushi (%)
1-2 kun/hafta	122	32,7%
3-4 kun/hafta	52	13,9%
5-6 kun/hafta	21	5,6%
7 kun/hafta	26	7,0%
10-20 daqiqa	156	41,8%
21-40 daqiqa	67	18,0%
41-60 daqiqa	18	4,8%
60 daqiqa va ko'proq	32	8,6%
Uy sharoitida	180	48,3%
Fitnes klubi	34	9,1%
Universitet sport bazasida	21	5,6%
Shug'ullanmayman	18	4,8%

3. Motivatsiya va munosabat (Likert shkalasi). Motivatsiya ko'rsatkichlari Likert shkalasi (1-5) bo'yicha o'lchandi. Talabalar sport va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlikni yuqori baholadi (4,33/5,00). O'quv samaradorligi bilan bog'liqlik ham yetarlicha yuqori baholandi (4,03/5,00). Biroq praktik jihatlar: o'ziga mos mashq tanlash (2,77) va murabbiy tavsiyasiga ehtiyoj (2,88) nisbatan past ballga ega, bu esa talabalar o'z mustaqil harakat qilish imkoniyatlarini past deb baholashini bildiradi.

3-jadval.

Motivatsiya ko'rsatkichlari (o'rtacha ball, 1-5 shkala)

Motivatsiya ifodasi	O'rtacha ball
Sport bilan shug'ullanish sog'ligim uchun juda muhim	4,33
Sport bilan shug'ullansam o'qish samaradorligim oshadi	4,03
Menda muntazam sport bilan shug'ullanishga ichki motivatsiya bor	3,93
Sportni boshlayman, lekin tezda tashlab qo'yaman	2,81
Jismoniy tarbiyada menga murabbiy/yo'riqchi tavsiyasi kerak	2,88
O'zimga mos mashqlarni tanlashda qiynalaman	2,77

4. Jismoniy faollikka to'siqlar va jalb qiluvchi omillar. To'siqlar tahlili shuni ko'rsatdiki, uchta asosiy to'siq ajralib chiqdi: kunlik vaqt yetishmasligi (35,9%), charchoq va stress (30,6%) hamda sport zali/shug'ullanish joyining yo'qligi yoki uzoqligi (20,4%). Qizig'i

shundaki, bilim yetishmasligi eng kam ko'rsatilgan to'siq (3,5%) bo'ldi, bu esa talabalar qanday mashq qilishni bilishadi, biroq buni amalga oshirishga vaqt va sharoit topishda qiynalishini anglatadi. Sport bilan shug'ullanishga jalb etuvchi asosiy omil sifatida sog'liq natijasi (36,5%) va tashqi



ko'rinishni yaxshilash (22,8%) ko'rsatildi. Bu natijalar AI-platformani loyihalashda foydalanuvchining individual salomatlik maqsadlarini markazga qo'yish zarurligini asoslab beradi. Universitetdagi sport tadbirlarining yetariligidini 38,3% talaba yetarli, 22,5% esa qisman yetarli deb baholadi. Infratuzilma sifati o'rtacha 3,36/5,00 ball oldi, bu esa yaxshilash uchun zaxira mavjudligini ko'rsatadi.

5. Raqamli vositalar va AI-platformaga bo'lgan ehtiyoj.

Raqamli monitoring vositalaridan foydalanish tahlilida eng ko'p qo'llaniladigan vosita — telefondagi qadam sanagich ilovasi (31,6%), aksincha 29,8% talaba hech qanday raqamli

vositadan foydalanmaydi. Fitnes ilovalaridan doimiy foydalanishni 13,7% kishi bayon etdi, 21,2% esa umuman foydalanmagan. Ushbu raqamlar talabalar orasida raqamli sog'lomlashtirish madaniyatining hali shakllanish bosqichida ekanini ko'rsatadi. AI yordamchi dasturiga munosabat tahlili ayniqsa diqqatga sazovor natijalar ko'rsatdi: "Albatta foydalanaman" — 19,0%, "Ha" — 23,1%, "Bilmayman" — 18,5%, "Foydalanmayman" — 12,6%. Shunday qilib, talabalarning 42,1%i AI-yordamchi dasturidan foydalanishga ijobiy munosabatda, 18,5% esa potensial auditoriya sifatida ko'rilishi mumkin.

4-jadval.

AI-platforma funksiyalariga bo'lgan talab (Top-7)

AI funksiyasi	Soni (n)	Ulushi (%)
Shaxsiy mashg'ulot rejasi tuzib beradi	173	46,4%
Maqsad qo'yish va nazorat qilib borish	95	25,5%
Haftalik hisobotlar	89	23,9%
Video ko'rsatma beradi	85	22,8%
Qadam/kaloriya/vaqt monitoringi	75	20,1%
Yuklamani moslashtirish	64	17,2%
Jarohatlanishdan himoya tavsiyasi	61	16,4%

Rag'batlantirish omillari tahlili ko'rsatdiki, talabalar orasida reyting va ball (baho) usuli eng ta'sirchan (21,4%), so'rovga sovrin/bonus (15,8%) ikkinchi o'rinda turadi. Qizig'i shundaki, 17,4% talaba hech bir rag'batlantirish usuli ta'sir qilmasligini aytdi, bu esa ichki motivatsiya mexanizmlariga alohida e'tibor qaratish zarurligini bildiradi. Ma'lumotlar maxfiyligiga munosabat: talabalarning 31,9%i ma'lumotlarning anonim tarzda saqlanishiga rozi, 29,8% qisman rozi, 11,5% rozi emas. Bu natijalar AI-platformani loyihalashda ma'lumotlar xavfsizligi va shaffoflik tamoyillariga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalarning muhokamasi. Tadqiqot natijalari bir qancha muhim xulosalarga asos beradi. Birinchidan, Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy faollik darajasi JSST tomonidan tavsiya etilgan me'yorlardan past ekanligi aniqlandi (haftalik 41,8% 10-20 daqiqagina shug'ullanadi). Bu holat Hallal va Sultana (2019) o'tkazgan mintaqaviy tadqiqot natijalari bilan mos keladi [2] va umumiy tendensiyaning mahalliy OTMlarda ham kuzatilishini tasdiqlaydi. Ikkinchidan, talabalarining uy sharoitida mashq qilish ustunligi (48,3%) universitet sport bazasidan foydalanish ko'rsat-

kichining pastligiga (5,6%) keskin ziddir. Bu holat infratuzilma mavjud bo'lishining o'zi yetarli emasligini, balki uning qulay va qo'l yetarli joyda bo'lishi zarurligini ko'rsatadi. Mazkur natija Chen va boshq. (2022) tadqiqotida ta'kidlangan mobil va masofaviy jismoniy faollik vositalariga bo'lgan yuqori talabni mahalliy sharoitda tasdiqlaydi [4]. Uchinchidan, motivatsiya profili tahlili qiziqarli tafovutni ko'rsatdi: talabalar sport va sog'liq muhimligini yuqori baholaydi (4,33), biroq o'ziga mos mashq tanlash qobiliyatini past ko'rsatadi (2,77). Bu "bilim-harakat bo'shliq" (knowledge-action gap) hodisasi bilan bog'liq bo'lib, adabiyotlarda keng muhokama qilinadi [3]. Bunday bo'shliqni to'ldirish uchun AI-asosli individual tavsiyalar beruvchi tizimlar amaliy yechim sifatida ko'riladi. To'rtinchidan, AI-yordamchiga ijobiy munosabat (42,1%) va eng zarur funktsiya sifatida shaxsiy mashg'ulot rejasi (46,4%) ko'rsatilishi, An va boshq. (2023) meta-tahlilida aniqlangan AI-personalizatsiyaning fizik faollikka ijobiy ta'siri bilan uyg'unlashadi [5]. Biroq ma'lumotlar maxfiyligiga nisbatan ehtiyotkorlik (faqat 31,9% to'liq rozi) loyihalash jarayonida foydalanuvchi ishonchini qozonish strategiyasini talab etadi.



Xulosa va tavsiyalar. Ushbu tadqiqot Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sohasidagi profili, motivatsiyasi, to'siqlari va AI-platfomalarga bo'lgan ehtiyojini empirik ravishda birinchi marta keng ko'lamda tavsiflovchi natijalarni berdi. Asosiy ilmiy xulosalar quyidagilardan iborat: (1) talabalar jismoniy faolligining intensivligi va davomiyligi JSST me'yorlaridan past; (2) asosiy to'siqlar vaqt va energiya resurslari bilan bog'liq bo'lib, tizimli yondashuv talab etadi; (3) talabalar AI-platfomaga tayyor va eng zarur funktsiya shaxsiy mashg'ulot rejasi; (4) raqamli sog'lomlashtirish madaniyatini shakllantirish uchun maqsadli intervensiya zarur. Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilar taklif etiladi: Ma'mun universiteti uchun AI-asosli individual mashg'ulot rejasi tuzuvchi mobil platforma ishlab chiqish, unda shaxsiy maqsad va jismoniy ko'rsatkichlarga asoslangan adaptiv yuklamani ta'minlash; Jismoniy tarbiya darslarini uy va kampusdagi mix-format mashg'ulotlari orqali diversifikatsiya qilish (gibrid model); Birinchi kurs talabalariga yo'naltirilgan intensiv sog'lomlashtirish onboarding dasturini joriy etish; Reyting tizimi bilan integratsiyalashgan gamifikatsiya elementlarini jismoniy tarbiya kurslariga kiritish. Kelgusi tadqiqotlar uchun yo'nalish sifatida: jins va kurs bo'yicha farqlar chuqurroq tahlil qilinishi, longitudinal dizaynda AI-platfoma ta'sirini o'lchash, hamda O'zbekistonning boshqa OTMlari bilan qiyosiy tadqiqot o'tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO Press.
2. Hallal, P.C., & Sultana, M. (2019). Physical inactivity among university students in developing countries: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(8), 634–641.
3. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
4. Chen, Y., Zhang, L., & Wang, X. (2022). Effectiveness of AI-based personalized exercise planning on physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Sport Science*, 14(3), 112–128.
5. An, R., Mao, Z., & Yang, Y. (2023). Gamification and digital health interventions for physical activity promotion: A systematic review. *Digital Health*, 9, 1–15.
6. Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Cambridge: Polity Press.
7. Xolmatov, S.X., & Raximov, J.A. (2021). O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish muammolari. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*, 2(14), 45–52.
8. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001.