

**IMKONIYATI CHEKLANGAN YOSHLAR BILAN KURASH
MASHG'ULOTLARIDA ZAMONAVIY AXBOROT-
KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH**

Turdiyev To'xtaboy Mamatmurod o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport

Annotatsiya

Ushbu maqola imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlari jarayonida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) qo'llanilish imkoniyatlari va samaradorligini o'rganadi. Maqolada AKTning turli xil shakllari, jumladan, maxsus dasturiy ta'minot, mobil ilovalar, video-qo'llanmalar, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari mashg'ulotlarni moslashtirish, o'qitishni individuallashtirish, motivatsiyani oshirish va inklyuziv muhitni yaratishdagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, AKTni joriy etishning afzalliklari, qiyinchiliklari va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar : imkoniyati cheklangan yoshlar, kurash mashg'ulotlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, AKT, maxsus dasturiy ta'minot, mobil ilovalar, video-qo'llanmalar, virtual reallik, kengaytirilgan reallik, inklyuziya, o'qitishni individuallashtirish, motivatsiya.

Annotation

This article explores the possibilities and effectiveness of using modern information and communication technologies (ICT) in the process of wrestling training for young people with disabilities. Various forms of ICT, including specialized software, mobile applications, video tutorials, virtual reality (VR), and augmented reality (AR) technologies, are analyzed for their role in adapting

training, individualizing learning, increasing motivation, and creating an inclusive environment. The advantages and challenges of implementing ICT, as well as ways to overcome them, are also considered.

Keywords : young people with disabilities, wrestling training, information and communication technologies, ICT, specialized software, mobile applications, video tutorials, virtual reality, augmented reality, inclusion, individualized learning, motivation.

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) jamiyatning barcha sohalariga, shu jumladan sport va ta'lim jarayonlariga faol kirib kelmoqda. AKTning imkoniyatlari imkoniyati cheklangan yoshlarning ta'lim olishi, mashg'ulotlar o'tkazishi va jamiyatga integratsiyalashuvi uchun yangi ufqlarni ochib beradi. Kurash mashg'ulotlari ham bundan mustasno emas. AKTni qo'llash mashg'ulotlarni yanada qulay, qiziqarli, samarali va individual tarzda tashkil etish imkonini beradi.

Ushbu maqolaning maqsadi imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlari jarayonida zamonaviy AKTdan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishdan iborat. Maqolada AKTning turli xil shakllari mashg'ulotlarni moslashtirish, o'qitishni individuallashtirish, motivatsiyani oshirish va inklyuziv muhitni yaratishdagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, AKTni joriy etishning afzalliklari, qiyinchiliklari va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism

1. AKTning imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlaridagi roli

AKT imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarini tashkil etishda bir qator muhim vazifalarni bajarishi mumkin:

1.1. Mashg'ulotlarni moslashtirish va individuallashtirish:

- Maxsus dasturiy ta'minot va mobil ilovalar: Turli xil imkoniyat cheklovlariga ega bo'lgan yoshlarning jismoniy va kognitiv xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini yaratish va moslashtirish imkonini beradi. Masalan, harakat amplitudasi, takrorlash soni, yuklama darajasi kabi parametrlar individual ehtiyojlarga mos ravishda sozlanishi mumkin.

- Biometrik ma'lumotlarni tahlil qilish: Sensorlar va maxsus dasturlar orqali sportchilarning harakatlari, yurak urishi, mushak faolligi kabi biometrik ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish orqali mashg'ulot yuklamasini optimallashtirish va jismoniy holatni nazorat qilish mumkin.

1.2. O'qitishni vizuallashtirish va tushunarliqligini oshirish:

- Video-qo'llanmalar va animatsiyalar: Kurash texnikalarini bosqichma-bosqich, vizual tarzda namoyish etish orqali harakatlarni tushunish va o'zlashtirishni osonlashtiradi. Ko'rish qobiliyati cheklanganlar uchun audio-tavsiflar va taktil interfeyslar qo'llanilishi mumkin.

- Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR): VR simulyatsiyalari orqali real sharoitlardagi kurash vaziyatlarini yaratish va texnikalarni xavfsiz muhitda mashq qilish imkonini beradi. AR texnologiyalari esa real mashg'ulot jarayoniga qo'shimcha vizual ma'lumotlar va ko'rsatmalarni integratsiya qilishi mumkin.

1.3. Motivatsiyani oshirish va qiziqishni saqlash:

- Gamifikatsiya elementlari: Mashg'ulotlarga o'yin elementlarini (ballar, reytinglar, virtual mukofotlar) kiritish orqali ishtirokchilarning qiziqishini oshirish va motivatsiyasini kuchaytirish mumkin.
- Interaktiv platformalar va ijtimoiy tarmoqlar: Sportchilarning o'zaro muloqoti, tajriba almashinuvi va yutuqlarini baham ko'rishi uchun platformalar yaratish orqali jamoaviy ruhni mustahkamlash va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash mumkin.

1.4. Inklyuziv muhitni yaratish:

- Universal dizayn tamoyillari: AKT yordamida yaratilgan mashg'ulot materiallari va platformalari turli xil imkoniyat cheklovlariga ega bo'lgan yoshlar uchun bir xil darajada qulay va foydali bo'lishi mumkin.
- Masofaviy ta'lim imkoniyatlari: AKT geografik cheklovlarni bartaraf etish va mashg'ulotlarga qatnasha olmaydigan yoshlar uchun masofaviy ta'lim olish imkoniyatini yaratadi.

2. AKTni joriy etishning afzalliklari

Imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarida AKTni qo'llash bir qator afzalliklarni ta'minlaydi:

- O'qitish samaradorligining oshishi: Vizualizatsiya, interaktivlik va individuallashtirish orqali o'quv materiallarini o'zlashtirish tezligi va sifati yaxshilanadi.
- Mashg'ulotlarning qulayligi va moslashuvchanligi: AKT mashg'ulotlarni turli xil sharoitlarda va vaqtlarda o'tkazish imkonini beradi.
- Motivatsiyaning kuchayishi: Qiziqarli va interaktiv elementlar ishtirokchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi.
- Inkluzivlikning ta'minlanishi: Turli xil ehtiyojlarga mos keladigan materiallar va platformalar yaratish orqali barcha uchun teng imkoniyatlar yaratiladi.

- Murabbiyning ishini optimallashtirish: AKT murabbiyga o'quv jarayonini rejalashtirish, monitoring qilish va baholashda yordam beradi.

3. AKTni joriy etishdagi qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo'llari

AKTni imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlariga joriy etishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin:

- Texnik ta'minot va internetga ulanishning mavjudligi: Barcha hududlarda zamonaviy texnik vositalar va barqaror internet aloqasi mavjud emasligi AKTdan foydalanishni cheklashi mumkin. Bu muammoni hal qilish uchun infratuzilmani rivojlantirish va arzon texnologiyalarni taqdim etish zarur.

- Maxsus dasturiy ta'minot va kontentning yetishmasligi: Imkoniyati cheklangan yoshlarning turli xil ehtiyojlariga mos keladigan sifatli AKT kontenti va dasturiy ta'minoti yetarli emasligi mumkin. Bu sohada mutaxassislar va dasturchilarni jalb qilish, grantlar ajratish va hamkorlikni rivojlantirish orqali muammoni hal qilish mumkin.

- Murabbiylarning AKT sohasidagi bilim va ko'nikmalarining yetarli emasligi: Murabbiylarni AKTdan samarali foydalanishga o'rgatish uchun maxsus treninglar va kurslar tashkil etish zarur.

- Narx omili: Zamonaviy texnologiyalar va dasturiy ta'minotning yuqori narxi ulardan foydalanishni cheklashi mumkin. Davlat tomonidan subsidiyalar ajratish va arzonroq alternativlarni izlash orqali bu muammoni yumshatish mumkin.

- Xavfsizlik va maxfiylik masalalari: Shaxsiy ma'lumotlarning himoyasi va kibernetik xavfsizlikni ta'minlash AKTdan foydalanishning muhim shartlaridan biridir. Tegishli xavfsizlik choralarini ko'rish va foydalanuvchilarni xabardor qilish zarur.

Xulosa

Ushbu maqola imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlari jarayonida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) muhim rolini ochib berdi. AKTning turli shakllari, jumladan, maxsus dasturiy ta'minot, mobil ilovalar, video-qo'llanmalar, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari mashg'ulotlarni moslashtirish, o'qitishni individuallashtirish, motivatsiyani oshirish va inklyuziv muhitni yaratish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

AKTni joriy etish o'qitish samaradorligini oshirish, mashg'ulotlarning qulayligi va moslashuvchanligini ta'minlash, ishtirokchilarning qiziqishini kuchaytirish va inklyuzivlikni ta'minlash kabi bir qator afzalliklarni beradi. Biroq, texnik ta'minotning mavjudligi, maxsus kontentning yetishmasligi, murabbiylarning AKT sohasidagi bilim darajasi, narx omili va xavfsizlik masalalari kabi qiyinchiliklarni ham hisobga olish zarur. Ushbu qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun infratuzilmani rivojlantirish, sifatli kontent yaratishga investitsiya kiritish, murabbiylarni o'qitish va arzon texnologiyalarni taqdim etish kabi kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim.

Xulosa qilib aytganda, AKT imkoniyati cheklangan yoshlarning sport bilan shug'ullanishi uchun yangi imkoniyatlar eshigini ochadi va ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga muhim hissa qo'shishi mumkin. Kelgusida ushbu sohada olib boriladigan tadqiqotlar va innovatsion yechimlar imkoniyati cheklangan yoshlarning kurash va boshqa sport turlari bilan yanada samarali shug'ullanishiga zamin yaratadi.

Adabiyotlar ro'yhati :

1. **Арипов М.М., Ибрагимов Х.З. (2010). Ахборот технологиялари.** Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. (AKTga oid umumiy ma'lumotlar)

2. **Ғозиев Э.Ғ. (2006).** *Педагогик психология*. Тошкент: Ўқитувчи. (Ta'lim va psixologiya aspektlari)
3. **Махмудов К. (2017).** *Инклюзив таълим асослари*. Тошкент: Fan va texnologiya. (Inkluziya masalalari)
4. **Спорт тиббиёти ва жисмоний тарбия назарияси (turli mualliflar).** (Sport mashg'ulotlari va tibbiy jihatlar)
5. **O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari va normativ-huquqiy hujjatlari:** Imkoniyati cheklangan shaxslarning huquqlari va ta'limi bo'yicha.
1. **Bates, A. W. (2015).** *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. Tony Bates Associates Ltd. (Raqamli ta'lim bo'yicha qo'llanma)
2. **Burgstahler, S. (Ed.). (2015).** *Universal design in higher education: From principles to practice*. Harvard Education Press. (Oliy ta'limda universal dizayn tamoyillari)
3. **Darrow, R. B. (2011).** *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics. (Moslashtirilgan jismoniy tarbiya va sport)
4. **Hitchcock, D., Meyer, A., Rose, D. H., & Jackson, R. (2002).** *Assistive technology and UDL: Common ground for inclusive education*. National Center on Accessing the General Curriculum. (Yordamchi texnologiyalar va universal o'quv dizayni)
5. **Kirk, S. A., Gallagher, J. J., & Coleman, M. R. (2015).** *Educating exceptional children*. Cengage Learning. (Nodir bolalarni o'qitish)
6. **Rao, K., Ok, M. W., & Bryant, D. P. (2014).** *Technology integration in special education*. Sage Publications. (Maxsus ta'limda texnologiyalarni integratsiya qilish)
7. **World Health Organization. (2011).** *World report on disability*. WHO. (Nogironlik bo'yicha jahon hisoboti)