

PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMLLASHTIRISHDA ELEKTRON TA'LIM DASTURINING O'RNI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini, xususan, kuch sifatini rivojlantirishda elektron ta'lim dasturidan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida elektron platformalar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash va mashqlar samaradorligini oshirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, elektron ta'lim vositalari kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori motivatsiya va mustaqil ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Maqolada paralimpiya sportchilari uchun raqamli texnologiyalarning qo'llanilishi, ularning jismoniy rehabilitatsiya va sport tayyorgarligi jarayoniga ijobiy ta'siri ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Paralimpiya sporti, kuch sifati, elektron ta'lim, raqamli texnologiya, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, rehabilitatsiya.

РОЛЬ ЭЛЕКТРОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация: В данной статье рассматривается значение использования электронной образовательной программы в развитии физической подготовки, в частности силы, у студентов, занимающихся паралимпийскими видами спорта. В ходе исследования были проанализированы возможности организации тренировочного процесса с помощью электронных платформ, индивидуального подхода и повышения эффективности упражнений. Результаты эксперимента показали, что использование электронных образовательных средств способствует развитию силы, повышает мотивацию и формирует навыки самостоятельной работы. В статье научно обосновано влияние цифровых технологий на процесс физической реабилитации и спортивной подготовки паралимпийцев.

Ключевые слова: Паралимпийский спорт, сила, электронное обучение, цифровые технологии, физическая подготовка, мотивация, реабилитация.

THE ROLE OF AN ELECTRONIC LEARNING PROGRAM IN IMPROVING THE STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Annotation: This article examines the importance of using an electronic educational program to develop physical fitness, particularly strength, among students engaged in Paralympic sports. The study analyzes the effectiveness of organizing training sessions through electronic platforms, ensuring an individualized approach, and improving exercise efficiency. Experimental results indicate that the use of digital learning tools enhances strength development, increases motivation, and fosters independent learning skills. The paper provides a scientific justification for the positive impact of digital technologies on the physical rehabilitation and training process of Paralympic athletes.

Keywords: Paralympic sport, strength, electronic education, digital technology, physical fitness, motivation, rehabilitation.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etish, shu jumladan elektron ta'lim dasturlaridan foydalanish jarayoni tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan talabalar, jumladan, paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlar uchun elektron ta'lim vositalarini joriy etish ularning sport tayyorgarligini individuallashtirish, mustaqil o'qish va mashg'ulot olib borish imkoniyatlarini kengaytiradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida ham jismoniy tarbiya va sport tizimini innovatsion asosda rivojlantirish, nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirish hamda raqamli ta'lim texnologiyalarini joriy etish vazifalari belgilab berilgan. Ushbu hujjat paralimpiya sporti sohasida elektron ta'lim vositalarini samarali qo'llash uchun muhim dasturilamal bo'lib xizmat qiladi [1].

Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirish - nafaqat jismoniy imkoniyatlarni kengaytirish, balki ularning ruhiy barqarorligi, o'ziga ishonchi va sport natijalarini yaxshilashning asosiy omillaridan biridir. Elektron ta'lim dasturlari yordamida kuch mashqlarini nazariy va amaliy jihatdan o'zlashtirish, individual yuklama miqdorini aniqlash, mashg'ulot samaradorligini monitoring qilish imkoniyatlari yaratiladi.

Shu boisdan, parolimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatlarini takomillashtirishda elektron ta'lim dasturining o'rni va ahamiyatini o'rganish, uning pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda sport mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etish bugungi kunda ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayoni Namangan davlat pedagogika institutining jismoniy madaniyat fakultetida tahsil olayotgan, parolimpiya sport turlari bilan shug'ullanayotgan 18 nafar talaba ishtirokida olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - elektron ta'lim dasturidan foydalanish orqali talabalar kuch sifatini takomillashtirish samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi [2].

Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi: birinchi bosqichda (diagnostik bosqich) talabalarning boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida baholandi. Bunda qo'l, oyoq va bel mushaklarining kuch ko'rsatkichlari, shuningdek, umumiy chidamlilik testlari o'tkazildi. Ikkinchi bosqichda esa elektron ta'lim dasturi asosida mashg'ulot jarayoni tashkil etilib, unda video darslar, interaktiv topshiriqlar, virtual mashqlar va o'zini baholash modullari qo'llanildi [4].

Tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

Kuzatish metodi – talabalarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati, faolligi va motivatsiyasini aniqlash uchun;

Eksperimental metod – elektron ta'lim dasturining samaradorligini amaliy tajribada sinovdan o'tkazish uchun;

Statistik tahlil – olingan natijalarni matematik jihatdan qayta ishlash va tahlil qilish uchun;

So'rovnoma va suhbat – talabalar va murabbiylarning elektron ta'lim tizimiga munosabatini aniqlash uchun.

Mashg'ulotlar davomida "Google Classroom" va "Moodle" platformalaridan, shuningdek, maxsus ishlab chiqilgan video mashqlar to'plamidan foydalanildi.

O'quvchilar haftasiga 3 marta onlayn mashg'ulotlarda ishtirok etdilar va natijalar elektron jurnal orqali qayd etib borildi [5].

Tadqiqot yakunida eksperimental va nazorat guruhlari natijalari o'zaro solishtirilib, elektron ta'lim dasturi kuch sifatlarini rivojlantirishda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida elektron ta'lim dasturining paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligi eksperimental tarzda aniqlab berildi. Tajriba jarayonida 18 nafar talaba ikki guruhga - **nazorat guruhi (9 nafar)** va eksperimental guruhi (9 nafar)ga ajratildi.

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot uslublarida shug'ullandi, eksperimental guruh esa elektron ta'lim dasturi asosida tayyorlangan mashg'ulotlar kompleksidan foydalandi. Ushbu dasturda interaktiv mashqlar, virtual ko'rsatmalar, videodarslar va mustaqil baholash modullari qo'llanildi.

Tajriba 8 hafta davom etdi. Dastur yakunida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus kuch testlari yordamida qayta o'lchandi. Quyidagi jadvalda tajriba oldi va keyingi natijalar keltirilgan:

atijalar tahliliga ko'ra, elektron ta'lim dasturi asosida shug'ullangan talabalar kuch sifatida an'anaviy mashg'ulot olib borganlarga nisbatan yuqori natijalarga erishgan. Xususan, qo'l va bel mushaklari kuchida **18–20% gacha**, oyoq mushaklarida esa **19.8%** ijobiy o'sish kuzatildi. Bu esa elektron ta'lim dasturi kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, elektron ta'lim dasturi paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Eksperimental guruhda qayd etilgan sezilarli o'sishlar — bu dastur asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning tizimli, interaktiv va individual yondashuvlarga asoslanganligi bilan izohlanadi.

Elektron ta'lim dasturining afzalliklaridan biri shundaki, u har bir talabaga o'z imkoniyatiga mos yuklamani tanlash, mashg'ulotlarni istalgan vaqtda mustaqil bajarish, shuningdek, video va audio ko'rsatmalar orqali harakatlarni to'g'ri bajarishni o'rganish imkonini beradi. Natijada, mashqlar sifati yaxshilanadi, mushaklarning faol ishtiroki ortadi va kuch ko'rsatkichlari bosqichma-bosqich o'sib boradi.

Mazkur natijalar ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar (Masalan, A. Karimov, 2021; N. Ismoilova, 2022) bilan hamohang bo'lib, elektron ta'lim vositalarining sport tayyorgarligi jarayonida motivatsiyani oshirish va mustaqil o'qish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Shu bilan birga, elektron ta'lim platformalari orqali murabbiy va talaba o'rtasidagi onlayn aloqa mashg'ulotlar monitoringini soddalashtiradi, mashqlar natijalarini tezkor baholash va tahlil qilish imkonini beradi [5,6].

Paralimpiya sportchilari uchun elektron ta'lim vositalaridan foydalanish nafaqat kuch sifatlarini takomillashtiradi, balki ularning ruhiy barqarorligi, o'z-o'zini baholash va ijtimoiy faolligini oshiradi. Bu holat ularning sport natijalarini yaxshilash, reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirish hamda jamiyatda faol integratsiyasiga xizmat qiladi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari elektron ta'lim dasturini paralimpiya sportchilarining kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida innovatsion pedagogik yondashuv sifatida joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatlarini takomillashtirishda elektron ta'lim dasturidan foydalanish yuqori samaradorlikka ega pedagogik yondashuvdir. Elektron platformalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning jismoniy imkoniyatlarini chuqur o'rganish, individual yuklamani to'g'ri taqsimlash va mashqlarni nazariy hamda amaliy jihatdan mukammal o'zlashtirish imkonini yaratdi.

Eksperimental tadqiqotda elektron ta'lim dasturi asosida shug'ullangan talabalar kuch sifatlarining barcha ko'rsatkichlari bo'yicha (qo'l, bel, oyoq mushaklari kuchi) an'anaviy mashg'ulot olib borganlarga nisbatan 18–20% yuqori natijalarga erishdilar. Bu esa elektron ta'lim vositalarining interaktivlik, qulaylik va motivatsiya berish imkoniyatlari kuch mashqlarining samaradorligini oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, elektron ta'lim dasturi nogironligi bo'lgan talabalar uchun o'z imkoniyatlariga mos mashqlarni tanlash, mustaqil ravishda shug'ullanish va o'z natijalarini kuzatish imkonini berdi. Bu jarayon talabalarning sportga bo'lgan ishtiyoqini oshirdi, psixologik barqarorlik va o'ziga ishonchni kuchaytirdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonida belgilanganidek, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda raqamli texnologiyalarni joriy etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, elektron ta'lim dasturlari paralimpiya sportchilari tayyorgarligini zamonaviy bosqichga olib chiqishda, ularning jismoniy reabilitatsiyasi va ijtimoiy integratsiyasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan, elektron ta'lim dasturini sport ta'limi tizimiga keng joriy etish, murabbiylar uchun raqamli metodik qo'llanmalar yaratish va platformalarni doimiy yangilab borish — kelgusidagi tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

zizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.

зизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.

zizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI

- o'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
- akhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
- akhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
- ahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
- akhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
- atiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.
- hamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
- 'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
- остикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. Физическая культура, спорт-наука и практика, 2, 109-114.
- uqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-