

**СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ "SKAN.XOD"**
10.53885/edinres.2021.88.71.073

Керимов Ф. А.

Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ
Азизов М.М.,

Наманган давлат университети таянч докторанти
Тел: +998942761303, @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Аnotatsiya: *Мазкур мақолада умумтаълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларига, соғломлаштирувчи Скандинавча юришни ўргатишда, "SKAN.XOD" замонавий компьютер дастурининг ахамияти ҳақида ҳақида so`z borgan.*

Kalit so`zlar: *Skandinavcha yurish, ilmiy uslubiy tamoyillar, sog`lom hayot, umumiy qoidalar, texnika, jismoniy ko`rsatkich, kompyuter dasturi.*

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА, КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ**

Керимов Ф. А.

Профессор, Доктор педагогических наук УзГУФКС

Азизов М.М. докторант Наманганского государственного университета

Тел: +998942761303, электронная почта: mirzohid.azizov@bk.ru

Аннотация: *В работе представлена разработанная компьютерная программа "SKAN.XOD" которая позволяет обучить учащихся начальных классов скандинавской ходьбе в общеобразовательных школах.*

Ключевые слова: *скандинавская ходьба, научно-методические принципы, здоровый образ жизни, общие правила и методика проведения занятий, физическая подготовка, компьютерная программа.*

**A COMPUTER PROGRAM THAT MONITORS THE PHYSICAL FITNESS OF
CHILDREN ENGAGED IN NORDIC WALKING**

Kerimov F. A.,

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences UzSUPCS

Azizov M.M., base doctoral student Namangan State of University

Tel: +998942761303, @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Abstract: *this article the general public school is teaching primary school students a healthy Scandinavian walk, "SKAN.XOD" spoke about the importance of modern computer software.*

Key words: *Scandinavian walking, scientific methodological principles, healthy life, general rules, technique, physical training, computer program.*

Бугунги кунда Ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган еътибор ертанги кунимизга берилаётган еътибордир. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилмоқда, жумладан Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги "Ёшларни маънавий- ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жихатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ 3907-сонли қарори, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармонлари ижросини таъминлаш ҳамда бошланғич синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари вақтларида соғломлаштирувчи Скандинавча юришни ўргатишда мақсадида, биз томонимиздан мазкур компьютер дастури ишлаб чиқилди.

"SKAN.XOD" компьютер дастурининг вазифаси:

❖ Умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларига соғломлаштирувчи скандинавча юришни қўллаш мақсадида, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва баҳолашда фойдаланиш;

❖ Бошланғич синф ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги, махсус жисмоний тайёргарлигини ҳамда скандинавия таёқчасидан фойдаланган ҳолатда жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва мониторинг қилиш;

❖ Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси бўйича электрон маълумотлар базасини яратиш;

❖ 7-10 ёшли болаларни Скандинавча юриш техникасини ўргатиш мақсадида жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш бўйича компьютер дастури орқали тўпланган маълумотлар ёрдамида ўқув-методик тавсияларни ишлаб чиқиш;

”SKAN.XOD” компьютер дастурининг ишлаш тартиби:

Дастурга мувофиқ шуғилланувчиларнинг мумуий жисмоний тайёргарлиги, махсус жисмоний тайёргарлиги, скандинав таёқчаси ёрдамида бажариладиган махсус тестлар бўйича баҳолаш шкаласи яратилди. (1 жадвал)

1 жадвал. 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш шкаласи

Жисмоний сифат	Синов	Ёш	Жисмоний тайёргарлик даражаси					
			Юқори кўрсаткич		Ўртача кўрсаткич		Паст кўрсаткич	
			Ўғил	Киз	Ўғил	Киз	Ўғил	Киз
Тезкорлик	30 м югуриш (соғья)	7-8	6,0	6,2	6,7	6,8	6,9	7,1
		9-10	5,8	6,0	6,3	6,5	6,5	6,7
	Арқонда сакраш (1 дақика)	7-8	28	26	24	23	22	21
		9-10	50	45	40	35	30	28
Чакқонлик	Моксимон югуриш 3x10 м (соғья)	7-8	9,2	9,5	10,0	10,4	10,3	10,6
		9-10	9	9,2	9,6	10,1	9,9	10,2
Эгилувчанлик	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилиш (марта)	7-8	8	7	6	4	4	3
		9-10	10	8	8	6	5	4
Куч	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	7-8	150	140	140	130	130	120
		9-10	165	155	150	140	140	130
	Полга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш	7-8	5	3	4	2	3	1
		9-10	6	4	5	3	4	2
	Турникда тортилиш (кизлар учун паст турникда) (марта)	7-8	4	4	3	3	2	2
		9-10	4	5	3	4	2	3
Чидамкорлик	Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб туриш (марта)	7-8	35	30	30	25	25	20
		9-10	40	35	35	30	30	25
	400 м скандинавча юриш (дақ,соғья)	7-8	5	5,30	5,50	6,10	6,20	6,50
		9-10	4,20	5	5,20	6,30	6,60	7

Баҳолаш шкаласини яратишда “Алпомиш ва барчиной тест меёрлари” ва илмий – услубий адабиётлар асосида тестлар ишлаб чиқилди ва компьютер дастурига киритилди. Мазкур жадвалда бошланғич синф ўқувчилари ҳар бир ёш таифаси учун жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида алоҳида тестлар ишлаб чиқилган бўлиб, ҳар бир тест ўқувчиларнинг жинси ва ёшига қараб тақсимланган.

7-10 ёшли болаларни тезкорлик сифатларини баҳолашда “30 м югуриш” ва “Арқонда сакраш”, Чакқонлик сифатини баҳолашда “Моксимон югуриш 3x10 м” , “Эгилувчанлик” сифатини баҳолашда “Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилиш”, Куч сифатини аниқлашда “Турган жойдан узунликка сакраш”, “Полга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш”, “Турникда тортилиш”, Чидамкорликни баҳолашда “Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб туриш”, “400 м скандинавча юриш” тестларидан фойдаланилди. (1 расм)

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш										
Ф.И.О	Тезкорлик		Чакковлик	Эгилувчанлик	Куч			Чидамкорлик		
	30 м югуриш (сония)	Арқонда сакраш (дақка)	Моксимон югуриш 3x10 м (сония)	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилниш (марта)	Турган жойдан узуликка сакраш (см)	Полга таянган ҳолатда кўллари буюкб ёниш	Турникда тортилш (қизлар учун паст турникда) (марта)	Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб турниш(марта)	400 м скандинавча юриш(дақ.сония)	
1	Abdinazarov Jamshidbek Rustamjon O'g'li	7,15	36	11,8	7	130,6	4	4	27	5,45
2	Abdurashidov Abdulhalil Xusanboy O'g'li	5,8	18	9,5	6	147,4	2	2	24	5,09
3	Abduraximov Jaloldin Jaxongir O'g'li	7,04	25	11,5	5	104,7	4	4	25	6,45
4	Adxamjonov Shaxriyor Jasurjon O'g'li	6,13	35	10	6	150,7	3	3	36	5
5	Maxmudjonov Samandar Ma'ruf O'g'li	6,11	17	12,1	5	101,3	4	4	23	4,1
6	Raximjonov Abdulloh Azamat O'g'li	7,54	35	11,2	6	155,3	3	3	27	6,2
7	Saloxiddinov Otabek Elmurod O'g'li	6	20	13	5	110,8	4	4	30	6,9
8	Sayfiddinov Imomiddin Xusniddin O'g'li	7,01	39	14,1	7	101,5	2	2	27	7
9	Soxibjonov G'olibjon Zokirjon O'g'li	5,32	38	9	5	144,2	3	3	23	4,13
10	Sultonov Alisher Abdurahmon O'g'li	7,5	18	11,6	7	157,7	4	4	31	6,1
11	Valijonov Muhammaddiyor Alijon O'g'li	5,53	34	10	6	131,9	3	3	23	7,1
12	Valixonov Oybek Bekzod O'g'li	7,05	22	12,5	5	122,6	3	3	33	5,6
13	Vasiddinov Abdumalik Baxromjon O'g'li	5,6	33	13,6	6	109,7	4	4	22	6
14	Valihonov Mahammadsodiq Shukuruelohon o'g'li	6,4	39	12	7	141,6	3	3	37	7,15
15	Valiev Abbas Nosirjon O'g'li	7,2	19	9,7	5	158,8	3	3	26	6,12
16	Voxidov Jo'rabek Ilyos o'g'li	7,1	39	12,8	5	131,4	4	4	22	5,54
17	Xamidov Shoxrux Saidmaxmud O'g'li	5,9	35	10,4	6	123,3	3	2	26	5,8
18	Xakimov Jafar Qodirjon O'g'li	7	34	11,3	6	151,4	3	3	36	5,03
19	Yorqulov Shuxrat Rustam O'g'li	5,9	15	10	5	150,7	5	5	26	7,18
20	Abdulxodiyev Azimjon Xamidjon O'g'li	5,14	36	12,1	6	120,7	3	3	37	5,08
21	Abduraxmonov Adshbek G'ofur O'g'li	5,1	19	10,9	7	131,7	3	2	23	7,12
22	Abdurashidov Abdulaziz Abdurahmon O'g'li	6,4	37	11	6	125,2	4	4	31	5,2
23	Adxamjonov Abdulaziz Akmal O'g'li	7,2	35	12,3	5	138,7	3	3	23	5,7
24	Bakirjonov Jasur Mansur O'g'li	7,2	18	9,8	7	150	2	2	38	4,32
25	Ismoiljonov Abdulloh Akmal O'g'li	5,8	35	13,1	5	158,6	3	3	27	5,8

1 расм. Жисмоний кўрсаткичларни киритиш саҳифаси

Тажриба-синов ишининг якунида 7-10 ёшли болаларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва баҳолашда ушбу тест синовлари ва меёрлари замонавий компьютер дастури ёрдамида аниқланиши бошланғич синф ўқитувчилар ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан ижобий баҳоланди. Сабаби юқоридаги тест синовлари натижалари асосида болалар тўплаган балларига қараб учта типга компьютер дастури ўзи ажратади булар энг аъло даражада балли болага “Юқори”, “Ўртача”, “Паст” каби 3 та типга ажратади. (2-расм)

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш										
Ф.И.О	Тезкорлик		Чакковлик	Эгилувчанлик	Куч			Чидамкорлик		
	30 м югуриш (сония)	Арқонда сакраш (дақка)	Моксимон югуриш 3x10 м (сония)	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилниш (марта)	Турган жойдан узуликка сакраш (см)	Полга таянган ҳолатда кўллари буюкб ёниш	Турникда тортилш (қизлар учун паст турникда) (марта)	Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб турниш(марта)	400 м скандинавча юриш(дақ.сония)	
1	Abdinazarov Jamshidbek Rustamjon O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Юқори
2	Abdurashidov Abdulhalil Xusanboy O'g'li	Юқори	Паст	Юқори	Ўртача	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Юқори
3	Abduraximov Jaloldin Jaxongir O'g'li	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Юқори	Паст	Паст
4	Adxamjonov Shaxriyor Jasurjon O'g'li	Юқори	Юқори	Ўртача	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
5	Maxmudjonov Samandar Ma'ruf O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Юқори
6	Raximjonov Abdulloh Azamat O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст
7	Saloxiddinov Otabek Elmurod O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Ўртача	Паст	Паст
8	Sayfiddinov Imomiddin Xusniddin O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст
9	Soxibjonov G'olibjon Zokirjon O'g'li	Юқори	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Паст	Юқори
10	Sultonov Alisher Abdurahmon O'g'li	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Ўртача	Юқори	Ўртача	Ўртача
11	Valijonov Muhammaddiyor Alijon O'g'li	Юқори	Юқори	Ўртача	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Паст
12	Valixonov Oybek Bekzod O'g'li	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Ўртача	Ўртача
13	Vasiddinov Abdumalik Baxromjon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача
14	Valihonov Mahammadsodiq Shukuruelohon o'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст
15	Valiev Abbas Nosirjon O'g'li	Паст	Паст	Юқори	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача
16	Voxidov Jo'rabek Ilyos o'g'li	Паст	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача
17	Xamidov Shoxrux Saidmaxmud O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача
18	Xakimov Jafar Qodirjon O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
19	Yorqulov Shuxrat Rustam O'g'li	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Юқори	Юқори	Юқори	Паст	Паст
20	Abdulxodiyev Azimjon Xamidjon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
21	Abduraxmonov Adshbek G'ofur O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст
22	Abdurashidov Abdulaziz Abdurahmon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Ўртача	Юқори
23	Adxamjonov Abdulaziz Akmal O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Ўртача
24	Bakirjonov Jasur Mansur O'g'li	Паст	Паст	Юқори	Ўртача	Юқори	Паст	Паст	Юқори	Юқори
25	Ismoiljonov Abdulloh Akmal O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача

2 расм. Жисмоний кўрсаткичларни даражаларга ажратиш саҳифаси

Мазкур компьютер дастури Наманган вилоятининг Тўрақўрғон, Наманган тумани, Учқўрғон, Норин, Чортоқ, Чуст туманларида тажриба синов ишлари амалиёт шаклида олиб борилди. Дастур 7-8 ёш ўғил болалар учун алоҳида 9-10 ёш ўғил болалар учун алоҳида саҳифаларда ишлайди. Хар бир саҳифа болаларнинг ёши ва жинсига қараб дастурлаштирилган. Скандинавча юриш шуғулланувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилувчи “SKAN.XOD” компьютер дастури Электрон хисоблаш машиналари учун яратилган дастурнинг расмий рўйхатдан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳномага эга бўлиб мазкур гувоҳнома Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳудудидаги Интеллектуал мулк агентлиги томонидан DGU 11872 рақами билан рўйхатдан ўтган.

Қўлланиш соҳаси – Ушбу компьютер дастури ёрдамида Бошланғич синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари вақтларида скандинавча юриш техникасини ўргатиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашни замонавий компьютер технологиялар асосида олиб боришга мўлжалланган.

Хулоса: Мазкур компьютер дастурини амалётга тадбиқ этиб қўйидаги хулосалар олинди. 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини мазкур компьютер дастури ёрдамида аниқланди ҳамда хар бир шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлик даражасиги қараб юкламалар берилди. Натижада болаларнинг тезкорлик сифати 12,3 % га, чидамлик сифати 9,6 % га, чаққонлик сифати 10,7 % га, куч сифати 8,1 % га, Эгилувчанлик сифати эса 11,4 % га яхшиланишига эришилди. Ушбу компьютер дастурини Республикамиздаги бошқа барча таълим муассасаларига тадбиқ этиш режаслаштирилган.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий- ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 3907-сонли қарори. <http://lex.uz/471132>
2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармони. <http://lex.uz/4711327>
3. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018 -348 б.
4. Қосимов С.С. “Ахборот технологиялари” Тошкент шаҳри “алоқачи” нашриёти 2006 – 32 б
5. Хошимов С. Технология создания программного продукта “OIPAS” на основе СУБД // Ершовская конференция по информатике, труд НПО 2011, 27-июня- 1-июля 2011 года, Академгородок, Новосибирск, Россия.
6. Хамдамов У.Р., Махмонов О.Қ // «Давлат ва жамият бошқарувида замонавий ахборот технологияларини жорий этишининг долзарб муаммолари» Республика илмий амалий конференция материаллари, 17 апрел 2015 й. – Тошкент, 2015. – Б. 32-34.