



СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ.

Азизов Мирзоҳид Мирзолим уғли

П.ф.б.ф.д (PhD),

@mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Тел: +998942761303

Наманган давлат педагогика институти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7153015>

ARTICLE INFO

Received: 30th September 2022

Accepted: 03rd October 2022

Online: 06th October 2022

KEY WORDS

Skandinavcha yurish, ilmiy uslubiy tamoyillar, sog'lom hayot, umumiy qoidalar, texnika, jismoniy ko'rsatkich, kompyuter dasturi.

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

ABSTRACT

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

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 (сония)	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 дакка)	7-8	28	26	24	23	22	21
		9-10	50	45	40	35	30	28
Чаққонлик	Максимон югуриш 3x10 м (сония)	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 холатда 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 холатда 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
Чдамкорлик	Скандинавия таёқчасига тайанган холатда ўтириб туриш (марта)	7-8	35	30	30	25	25	20
		9-10	40	35	35	30	30	25
	400 м скандинавча юриш (дак, сония)	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 боўланғич синф ўқувчилари хар бир ёш таифаси учун жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида алохида тестлар ишлаб чиқилган бўлиб, хар бир тест ўқувчиларнинг жинси ва ёшига қараб тақсимланган.

7-10 ёшли болаларни тезкорлик сифатларини баҳолашда “30 м югуриш” ва “Арқонда сакраш”, Чаққонлик сифатини баҳолашда “Максимон югуриш 3x10 м”, “Эгилувчанлик” сифатини баҳолашда “Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган холатда олдинга эгилиш”, Куч сифатини аниқлашда “Турган жойдан узунликка сакраш”, “Полга таянган холатда қўлларни букиб ёзиш”, “Турникда



тортилиш”, Чидамкорликни баҳолашда “Скандинавия таёқчасига тайанган холатда ўтириб туриш”, “400 м

скандинавча юриш” тестларидан фойдаланилди. (1 расм

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш										
№ИО	Тезкорлик		Чакконлик	Эгилувчанлик	Куч			Чидамкорлик		
	30 м югуриш (сония)	Арқонда сакраш (Ллакка)	Моксимон югуриш 3x10 м (сония)	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган холатда олдинга	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Полга таянган холатда қўлларни бузиб ёзиш	Турникда тортилиш (қизлар учун паст турникда) (марта)	Скандинавия таёқчасига тайанган холатда ўтириб туриш(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 Abdurahim 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 Shanriyov Jasurjon O'g'li	6,13	35	10	6	150,7	3	3	36	5
5	Mahmudjonov 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	Salomiddinov 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 Muhammaddiyov 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	Vasliiddinov Abdumalik Baxromjon O'g'li	5,6	33	13,6	6	109,7	4	4	22	6
14	Valixonov Mahamadsodiq Shukurullohon 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 Ilvos 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 Abdulazir Abdurahmon O'g'li	6,4	37	11	6	125,2	4	4	31	5,2
23	Adxamjonov Abdulazir Aismal 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.

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



гувохномага эга бўлиб мазкур гувохнома Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги худудидаги 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, чидамлилиқ 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 режалаштирилган.

References:

1. 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. <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. Ф.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018 -348 В
4. Қосимов С.С. “Ахборот технологиялари” Тошкент шаҳри “алоқачи” нашриёти 2006 – 32 б
5. С. Хошимов. 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 этишнинг долзарб муаммолари» Республика илмий амалий конференция материаллари, 17 апрел 2015 й. – Тошкент, 2015. – б 32-34.