

УДК 796.083.53

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА “SKAN.XOD-3”, КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Азизов Мирзохид Мирзолим угли

Докторант (DSc) Научно-исследовательского института физического воспитания и спорта

E-mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Абдуфаттоева Мухтасар Мирзаакбар кизи

Магистрант 1 курс Наманганского государственного педагогического института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10714548>

Аннотация. В данной статье идет речь о важности современной компьютерной программы “SKAN.XOD-3” при обучении учеников начальных классов общеобразовательных школ оздоровительной скандинавской ходьбе.

Ключевые Слова: скандинавская ходьба, научно-методические тенденции, здоровый образ жизни, общие правила, техника, физический показатель, компьютерная программа.

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

Abstract. This article the general public school is teaching primary school students a healthy Scandinavian walk, “SKAN.XOD-3” spoke about the importance of modern computer software.

Key Words: scandinavian walking, scientific methodological principles, healthy life, general rules, technique, physical training, computer program.

ВВЕДЕНИЕ

Внимание к здоровью и воспитанию молодого поколения сегодня, это внимание к нашему будущему. В этом направлении в нашей стране проводятся доселе невидимые работы, в том числе целью обеспечения выполнения Постановления Президента Республики Узбекистан ПП№3907 от 14 августа 2018 года “О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, её обучения и воспитания”, Указа УП№5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» и с целью обучения во внеурочное время учеников начальных классов оздоровительной скандинавской ходьбе, нами была разработана данная компьютерная программа.

Задача компьютерной программы “SKAN.XOD-3”

❖ Использование для определения и оценки уровня физической подготовки учеников начальных классов общеобразовательных школ с целью применения к ним оздоровительной скандинавской ходьбы;

❖ Определение и мониторинг уровня общей физической подготовки учеников начальных классов, их специальной физической подготовки, а также их физической подготовки при использовании скандинавской палки;

❖ Создание электронной базы данных по уровню физического развития и физической подготовки учеников начальных классов;

❖ С целью обучения 7-10летних детей технике скандинавской ходьбы, разработка учебно-методических рекомендаций с помощью данных, собранных путем использования компьютерной программы по определению уровня физической подготовки.

[1]

Сфера применения – Данная компьютерная программа предназначена для обучения технике скандинавской ходьбы учеников начальных классов во внеурочное время и оценивания уровня их физической подготовки на основе современных компьютерных технологий.

Порядок работы компьютерной программы "SKAN.XOD-3"

В соответствии с программой была создана шкала оценивания общей физической подготовки, специальной физической подготовки занимающихся по специальным тестам, выполняемым с помощью скандинавской палки (таблица 1).

Физическое качество	Испытание	Возраст	Уровень физической подготовки					
			Высокий показатель		Средний показатель		Низкий показатель	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 30 м(сек.)	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
	Прыжки с прыгалкой (1 минута)	7-8	28	26	24	23	22	21
		9-10	50	45	40	35	30	28
Ловкость	Челночный бег 3x10м (сек.)	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
Гибкость	Наклоны вперед,сидя на полу, с скандинавской палкой в руках (раз)	7-8	8	7	6	4	4	3
		9-10	10	8	8	6	5	4
Сила	Прыжки в длину с места (см)	7-8	150	140	140	130	130	120
		9-10	165	155	150	140	140	130
	Сгибание и разгибание рук с опорой на пол (раз)	7-8	5	3	4	2	3	1
		9-10	6	4	5	3	4	2
	Подтягивание на турнике (для девочек на низком турнике) (раз)	7-8	4	4	3	3	2	2
		9-10	4	5	3	4	2	3
Выносливость	Приседания с опорой на скандинавскую палку (раз)	7-8	35	30	30	25	25	20
		9-10	40	35	35	30	30	25
	Скандинавская ходьба на 400м (мин, сек)	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

Таблица 1. Шкала оценивания уровня физической подготовки 7-10 летних учеников

При создании шкалы оценивания на основе “Нормативов тестов Алпомиш и Барчиной” научно-методической литературы были разработаны тесты и введены в компьютерную программу. В данной таблице для каждой возрастной группы учеников начальных классов были разработаны отдельные тесты для определения уровня физической подготовки, каждый тест распределен по возрасту и полу учеников. [3]

При оценивании качества быстроты 7-10 летних детей были использованы тесты “Бег на 30 м” и “Прыжки с прыгалкой”, при оценивании качества ловкости “Челночный бег 3x10 м”, при оценивании качества гибкости “Наклоны вперед, сидя на полу, с скандинавской палкой в руках”, при оценивании качества силы “Прыжки в длину с места”, “Сгибание и разгибание рук с опорой на пол”, “Подтягивание на турнике”, при оценивании выносливости “Приседания с опорой на скандинавскую палку”, “Скандинавская ходьба на 400 м” (рисунок 1)

№	Ф.И.О	Уровень физической подготовки								
		Быстрота		Ловкость	Гибкость	Сила			Выносливость	
		Бег на 30 м (сек.)	Прыжки с прыгалкой (1 минута)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Наклоны вперед, сидя на полу, с скандинавской палкой в руках (раз)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук с опорой на пол (раз)	Подтягивание на турнике (для девочек на низком турнике) (раз)	Приседания с опорой на скандинавскую палку (раз)	Скандинавская ходьба на 400 м (мин, сек)
1	Абдиназаров Жамшидбек Рустам угли	7,15	36	11,8	7	130,6	4	4	27	5,45
2	Абдурашидов Абдухалип Хусанбой угли	5,8	18	9,5	6	147,4	2	2	24	5,09
3	Абдурахимов Жалолдин Жахонгир угли	7,04	25	11,5	5	104,7	4	4	25	6,45
4	Атласконов Шахриер Жасуржон угли	6,13	35	10	6	150,7	3	3	36	5
5	Масодконов Самандар Маъриф угли	6,11	17	12,1	5	101,3	4	4	23	4,1
6	Рахимонов Абдуллох Азамат угли	7,54	35	11,2	6	155,3	3	3	27	6,2
7	Салохитдинов Отабек Эммурад угли	6	20	13	5	110,8	4	4	30	6,9
8	Сайфитдинов Исмоилитдин Хуснид угли	7,01	39	14,1	7	101,5	2	2	27	7
9	Содибеков Годибеков Зокиржон угли	5,32	38	9	5	144,2	3	3	23	4,13
10	Султонов Алишер Абдурашад угли	7,5	18	11,6	7	157,7	4	4	31	6,1
11	Валиконов Мукамаддин Атикжон угли	5,53	34	10	6	131,9	3	3	23	7,1
12	Валиконов Ойбек Бақдир угли	7,05	22	12,5	5	122,6	3	3	33	5,6
13	Валидинов Абдулмалик Бахромонов угли	5,6	33	13,6	6	109,7	4	4	22	6
14	Валиконов Мукамад Шухроржон угли	6,4	39	12	7	141,6	3	3	37	7,15
15	Валиев Аббос Носиржон угли	7,2	19	9,7	5	158,8	3	3	26	6,12
16	Воситов Жўрабек Илёс угли	7,1	39	12,8	5	131,4	4	4	22	5,54
17	Ҳамидов Шохрух Сайидмаҳмуд угли	5,9	35	10,4	6	123,3	3	2	26	5,8
18	Ҳакимов Жафар Қодиржон угли	7	34	11,3	6	151,4	3	3	36	5,03
19	Еркуллов Шухрат Рустам угли	5,9	15	10	5	150,7	5	5	26	7,18
20	Абдуллоев Азизжон Хамитжон угли	5,14	36	12,1	6	120,7	3	3	37	5,08
21	Абдурахмонов Алтибек Гофур угли	5,1	19	10,9	7	131,7	3	2	23	7,12
22	Абдурашидов Абдуллази Раҳмон угли	6,4	37	11	6	125,2	4	4	31	5,2
23	Атласконов Абдуллази Акмад угли	7,2	35	12,3	5	138,7	3	3	23	5,7
24	Бақиржон Жасур Маъсур угли	7,2	18	9,8	7	150	2	2	38	4,32
25	Исмоилтонов Абдуллох Ақмад угли	5,8	35	13,1	5	158,6	3	3	27	5,8

Рисунок 1. Страница ввода физических показателей.

В конце экспериментально-испытательной работы при определении и оценке уровня физической подготовки 7-10 летних детей испытания и нормативы данного теста были определены с помощью современной компьютерной программы, что получило положительную оценку со стороны учителей начальных классов и учителей физкультуры.

Экспериментально-испытательные работы данной компьютерной программы были проведены в виде практики в Туракурганском, Наманганском, Учкурганском, Нарынском, Чартакском, Чустском районах Наманганской области. Программа работает на отдельных страницах для 7-8 летних мальчиков и на отдельных страницах для 9-10 летних мальчиков. [4]

Так как основываясь на результатах вышеуказанных тестовых испытаний, исходя из накопленных детьми баллов, компьютерная программа сама распределяет на три типа, это ребенку с самыми высокими баллами “Высокий”, потом “Средний”, “Низкий” (рисунок 2).

№	Ф.И.О	Уровень физической подготовки								
		Быстрота		Ловкость	Гибкость	Сила			Выносливость	
		Бег на 30 м (сек.)	Прыжки с прыгающей (1 минута)	Челночный бег 3x10м (сек.)	Наклоны вперед, сидя на полу, с скандинавской палкой в руках (раз)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук с опорой на пол (раз)	Подтягивание на турнике (для девочек на низком турнике) (раз)	Приседания с опорой на скандинавскую палку (раз)	Скандинавская ходьба на 400м (мин, сек)
1	Абдиназаров Жамшидбек Рустам угли	Низкий	Высокий	Низкий	средний	Низкий	средний	Высокий	Низкий	Высокий
2	Абдурашидов Абдухалип Хусанбой угли	Высокий	Низкий	Высокий	средний	средний	Низкий	Низкий	Низкий	Высокий
3	Абдурахимов Жалолдин Жахонгир угли	Низкий	средний	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	Низкий	Низкий
4	Аткамажонов Шахриер Жасуржон угли	Высокий	Высокий	средний	средний	Высокий	Низкий	средний	Высокий	Высокий
5	Махмаджонов Самандар Мазруф угли	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	Низкий	Высокий
6	Рахмонов Абдуллох Азамат угли	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	средний	Низкий	Низкий
7	Саломитилов Отбек Элдурод угли	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	средний	Низкий
8	Сайфиддинов Исмомилдин Хуснид угли	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
9	Содибеков Галибон Зокридон угли	Высокий	Высокий	Высокий	средний	Высокий	Низкий	средний	Низкий	Высокий
10	Султонов Алишер Абдурахмон угли	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	средний	Высокий	средний	средний
11	Валиджон Мухаммадшер Алижон угли	Высокий	Высокий	средний	средний	Низкий	Низкий	средний	Низкий	Низкий
12	Валиков Оббек Баход угли	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	средний	средний
13	Валидинов Абдумалик Бахромажон угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний
14	Валиков Мухаммад Шухрор угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий	Низкий
15	Валиев Аббос Носиражон угли	Низкий	Низкий	Высокий	средний	Высокий	Низкий	средний	Низкий	средний
16	Волков Жирабек Илос угли	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	Низкий	средний
17	Халидов Шахрор Санъатжон угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний
18	Халимов Жафар Колмижон угли	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий	Высокий	средний
19	Бердиев Шухрат Рустам угли	Высокий	Низкий	средний	средний	Высокий	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий
20	Абдумалик Алижон Халилжон угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Высокий	Высокий	Высокий
21	Абдурахмонов Алишбек Гофур угли	средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
22	Абдурашидов Абдулазиз Рахмон угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Высокий	Высокий	Высокий
23	Аткамажонов Абдулгани Акмат угли	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	средний	Низкий	средний
24	Валиджонов Жасур Мансур угли	Низкий	Низкий	Высокий	средний	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Высокий
25	Исомитилов Абдуллох Акид угли	Высокий	Высокий	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий	Низкий	Высокий

Рисунок 2. Страница распределения по уровню физических показателей.

Каждая страница спрограммирована, исходя из возраста и пола детей. Компьютерная программа “SKAN.XOD-3”, контролирующая физическую подготовку занимающихся скандинавской ходьбой детей, имеет свидетельство об официальной регистрации программы для электронных вычислительных машин, данное свидетельство зарегистрировано Агентством интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан под номером DGU 11872.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После внедренияданной компьютерной программы в практику были сделаны следующие выводы. С помощью данной компьютерной программы был определен уровень физической подготовки 7-10 летних детей икаждому занимающемуся были даны нагрузки, исходя из уровня его физической подготовки. В результате было достигнуто улучшение у детей качества быстроты на 12,3 %, качества выносливости на 9,6 %, качества ловкости на 10,7 %, качества силы на 8,1 %, качества гибкости на 11,4 %.Запланировано внедрение данной компьютерной программы во всех других образовательных учреждениях Республики.

Список использованной литературы

1. Ф.А.Керимов Научные исследования в сфере спорта. –Т.: Пресс издание научно-технической информации, 2018. -348 с
2. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. Eur J Sport Sci, 1(2), 32.
3. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF

OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.

4. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.
5. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.
6. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
7. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “СКАН. ХОД”: 10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч докторанти. In *Научно-практическая конференция*.
8. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(11), 236-240.