

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

— 2-2023 —

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>F.Tashpulatov</b>	
Basketbol texnikasini o'rgatish metodikasi .....	98
<b>D.Rafikova</b>	
Oliy o'quv yurtlarining o'quv jarayonidagi pedagogik amaliyotning ahamiyati .....	103
<b>A.Muxametov</b>	
Qo'l to'pi o'yini darvazobonini tayyorlashning uslubiy yo'llari .....	107
<b>A.Kdirbayeva, Y.Ryabova, A.Abdikadirov</b>	
Uzluksiz pedagogik amaliyot – bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kasbiy tayyorgarligining eng muhim komponenti .....	113
<b>G'.Shermatov</b>	
Yosh bolalarga kurash sport turlarini o'rgatish.....	121
<b>N.Djalilova</b>	
Talabalar kommunikativ kompetensiyani takomillashtirish videomateriallari .....	130
<b>F.Karimov</b>	
Keksa yoshdagi 60-64 yoshli erkaklar uchun jismoniy holatini inobatga olgan holda sog'lomlashtiruvchi mashqlar jamlanmasi uslubiy tavsialari.....	135
<b>Y.G'afforov</b>	
Ta'lim sifati va o'qitish metodlarini tanlashning asosiy jihatlari.....	145
<b>A.Tadjibaeva</b>	
Ta'lim jarayonidagi inklyuzivlik teng ta'lim olishni ta'minlash vositasi sifatida.....	150
<b>M.Tairova</b>	
Aholini sog'lomlashtirish uchun jismoniy mashqlarning tejamkor texnologiyalari .....	157
<b>M.Baybaeva, I.Imomov</b>	
Talabalarning nizoli xulq atvorini pedagogik tashxis etishning sinergetik-tuzilmali modeli .....	160
<b>R.Turgunbayev, K.Kodirov, A.Nishonboyev</b>	
O'quvchilarda umummatematik faoliyat usullarini shakllantirish modeli .....	164
<b>S.Uraimov</b>	
Umumta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini o'rganish va tadqiqot qilish.....	170
<b>G'.Ernazarov</b>	
Oliy ta'lim talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar asosida rivojlantirish usullari.....	174
<b>S.Uraimov</b>	
Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy xususiyatlari.....	179
<b>R.Nazimov</b>	
O'quv mashg'ulotlarini zamonaviy usullar asosida tashkil etish .....	182
<b>S.Isroilova</b>	
Rus tilini o'qitish va muloqot qilish jarayonida talabalarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish .....	187
<b>M.Tojiboyev, D.Yunusova, M.Xursantova</b>	
Mustaqil darslarning asosiy shakllari va tashkil etilishi .....	191
<b>Q.Iqboljon</b>	
Sharq allomalari musiqiy merosida bo'lajak musiqa o'qituvchilari axloqiy – estetik qadriyatlar tizimining gnesiologik tahlili.....	195
<b>O.Fozilova</b>	
Bolalarni maktabga tayyorlashda innovatsion yondashuv usullari .....	201
<b>A.Zaripova</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida noan'anaviy ta'lim berish metodlarini amaliyotga joriy etish orqali chet tillarni o'qitish sifatini yaxshilash.....	205
<b>B.Sharipova</b>	
Bo'lajak biologiya o'qituvchilarini o'quvchilarda bioetik madaniyatini rivojlantirishining nazariy-metodologik asoslari.....	209
<b>N.Karimov</b>	
O'quv dala amaliyotida poxodlarni tashkil etishda gigiyenik qoidalarga amal qilish tartibi.....	212

UDK: 796.093.43

DOI: [10.56292/SJFSU/vol29\\_iss2/a32](https://doi.org/10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a32)**UMUMTA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISH VA TADQIQOT QILISH****ИЗУЧЕНИЕ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ****STUDY AND RESEARCH OF PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL****Uraimov Sanjar Ro'zmatovich 1****Uraimov Sanjar Ro'zmatovich**

– Farg'ona davlat universiteti, p.f.f.d, dotsent.

**Annotatsiya**

Hozirgi zamon sharoitlarida jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi jismoniy sifatlarni kompleks holda tarbiyalash vositalari va metodlaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun tabaqali yondashuvni tashkil etish zarurligi to'g'risida fikrlar mavjud, chunki mashqlarning deyarli hamma turlarini bajarish uchun integratsiyalashgan rivojlanish hamda barcha jismoniy sifatlarni namoyon qilish zarur. A.A.Gujalovskiyning fikricha, kichik maktab yoshi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

**Аннотация**

Эффективность процесса физического воспитания в современных условиях зависит от правильного использования средств и методов комплексной тренировки физических качеств. Существуют мнения о необходимости организации стратифицированного подхода к развитию физических качеств у детей школьного возраста, так как для выполнения практически всех видов упражнений необходимо комплексное развитие и проявление всех физических качеств. По мнению А. А. Гуджаловского, младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств.

**Abstract**

The effectiveness of the process of physical education in modern conditions depends on the correct use of means and methods of complex training of physical qualities. There are opinions about the need to organize a stratified approach to the development of physical qualities in schoolchildren, since the implementation of almost all types of exercises requires a comprehensive development and manifestation of all physical qualities. According to A.A. Gudzhulovsky, primary school age is the most favorable period for the development of physical qualities.

**Kalit so'zlar:** variatsiya koeffitsienti, jismoniy tayyorgarlik, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, respondentlar, jismoniy rivojlanish, harakat tayyorgarligi, jismoniy yuklama, nazariy va amaliy tayyorgarlik.

**Ключевые слова:** коэффициент вариации, физическая подготовка, профессионально-практическая физическая подготовка, респонденты, физическое развитие, двигательная подготовка, физическая нагрузка, теоретическая и практическая подготовка.

**Key words:** coefficient of variation, physical training, professional-practical physical training, respondents, physical development, movement training, physical load, theoretical and practical training.

**KIRISH**

Respublikamiz aholisi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlari, faol dam olish shakllaridan foydalanishini ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash respublikamiz davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan, «... butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir». O'quvchi yoshlar harakat tayyorgarligi va jismoniy tarbiyasi bo'yicha o'quv jarayoni holatini monitoringi ko'rsatdiki, sotsiologik tadqiqotlar asosida qurolli kuchlar safida qilish uchun o'smirlarni tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni alohida tomonlarini aniqlash lozim. Bugungi kunda umumta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha belgilangan meyor talablarini bajara olmaydigan o'quvchilarga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Bunday bolalarning soni ko'pligini inobatga olgan holda ular bilan jismoniy tayyorgarlik yuzasidan korreksiyalash ishlarini olib borish taqozo etiladi. Buning uchun, birinchi navbatda, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini monitoring qilib borish, o'sishda ortda qolayotgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmualarini yaratish zarur.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

T.S.Usmanxodjaev, Sh.X.Xankeldiev, E.A.Seytxalilov kabi olimlar umumta'lim maktablari kontingentini ko'p yillik tadqiq qilishning tajribaviy natijalariga asoslangan holda, o'quvchilarning yoshini, salomatligini, jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish orqali, ularni jismoniy tarbiyalashga tabaqalashtirilgan va individual yondashishni taklif qilishgan.

Umumta'lim maktab tizimi jismoniy tarbiya sohasini zamonaviy bosqichida o'quv jarayonini tashkil qilish bo'yicha mavjud yondashuvlar o'quvchi yoshlarning harakat potensialini oshirishga oriyentlashtirilgan. Sotsiologik so'rovlarni ko'rsatishicha, mamlakatimizdagi olimlar va amaliyotchilarning bir guruhini fikriga ko'ra, maktab tizimidagi jismoniy tarbiyaning yakuniy maqsadi – o'quvchilarning salomatligi hisoblanadi, unda, salomatlik absolyut va ijtimoiy qadriyatga ega).

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun nazariy jihatdan ikkita yo'l bor: bevosita yo'l – jismoniy tarbiyaning spetsifik vazifalarini bevosita hal qilishga olib keladigan bilvosita yo'l – o'quvchilarni umumiy jismoniy madaniyatdagi boshlang'ich ta'limi. Mamlakatimizda, istiqbol yillarida, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini spetsifik vazifalarini bilvosita hal qilishga oriyentirlovchi bir qator tajribaviy ishlar paydo bo'lgan.

Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari mashg'ulotlari jarayonida yuqori sinf o'quvchilarini umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan variativ tanlashga asoslangan «To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasida» jihozi asosida haftasiga 3 marta maxsus va yordamchi mashqlardan foydalanish uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida yosh va bo'y ko'rsatkichlariga qarab 4 darajali mashg'ulotlar zinasida 3 bosqichli mashqlar majmuasi joriy qilingan, bunda, turli hil jismoniy mashqlar to'g'ri hamda samarali foydalanishni va tezkor hamda jadallik bilan bajarilishiga qarab, ayniqsa, murakkablik darajasiga qarab, pastki pog'onalarni baland platforma sifatida ishlashi kuchni taqsimlash va vaqtni qisqartirish hisobiga o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan. Natijada kardio, kuch yoki ikkalasini kombinatsiya qilish orqali yaxshi natijalarga erishildi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlar va harakat tayyorgarliklarini muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam berdi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqotlarimizdan so'ng yuqori sinf o'quvchilarining 16-17 yoshli o'smirlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi testlar bo'yicha qayd etilgan natijalar, har bir test uchun aniqlangan asosiy statistik xarakteristikalar, ularning absolyut va nisbiy o'sishlari hamda mazkur absolyut o'sishlarning statistik ishonchlilikini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholangan.

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, oldingi kichik yoshdagi bolalar singari, yosh ortib borishi bilan natijalarni yaxshilanib borish tendensiyasi mavjudligini kuzatish mumkin. Jumladan, 1-test, ya'ni "3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti" bo'yicha nazorat 16 yoshlilar guruhida o'rtacha  $8,31 \pm 1,16$  s. natija ( $V=13,96$  %) qayd etilgan bo'lsa, 17 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar  $\bar{X} \pm \sigma = 7,79 \pm 1,08$  natijani ( $V=13,86$  %) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishi 0,52 ga (15 va 16 yoshlilardagi mos 0,51 o'sishga nisbatan 0,1 ga yaxshiroq oshgan) va nisbiy o'sishi 6,26 % ga (15 va 16 yoshlilardagi mos 5,78 foiz o'sishdan 0,48 foizga ortiq) yaxshilanganligi kuzatildi.

Ushbu guruhdagi o'rganilgan testlar bo'yicha nisbiy o'sishlar orasida eng kichigi "Joyidan turib uzunlikka sakrash" natijalarida aniqlandi va u 5,46 % ga, eng katta nisbiy o'sish esa "30 m. masofaga yugurish vaqti" mashqi natijalarida kuzatildi va u 7,40 % ga teng bo'ldi. Mazkur guruh bo'yicha o'rganilgan testlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining o'rtacha nisbiy o'sishi 6,39 foizni (15 va 16 yoshlilardagi mos 5,91 % nisbiy o'sish ko'rsatkichidan 0,48 % ga yoki oldingi yoshdagilarga nisbatan 8,16 foizga oshgan) tashkil etdi.

16-17 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi o'rganilgan testlar bo'yicha ularning absolyut o'sishlarining statistik ishonchlilikini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash, kichik yoshlilardagidan farqli o'laroq, kritik qiymatlar biroz yuqori hamda ikkita testlarda yaxshii ( $t = 3,16$  va  $t = 2,91$  hamda  $P < 0,01$ ) va qolgan ikkitasida qoniqarli ( $t = 2,56$  va  $t = 2,32$  hamda  $P < 0,05$ ) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o'zgarishlar kuzatildi.

16-17 yoshli o'smirlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi testlar bo'yicha

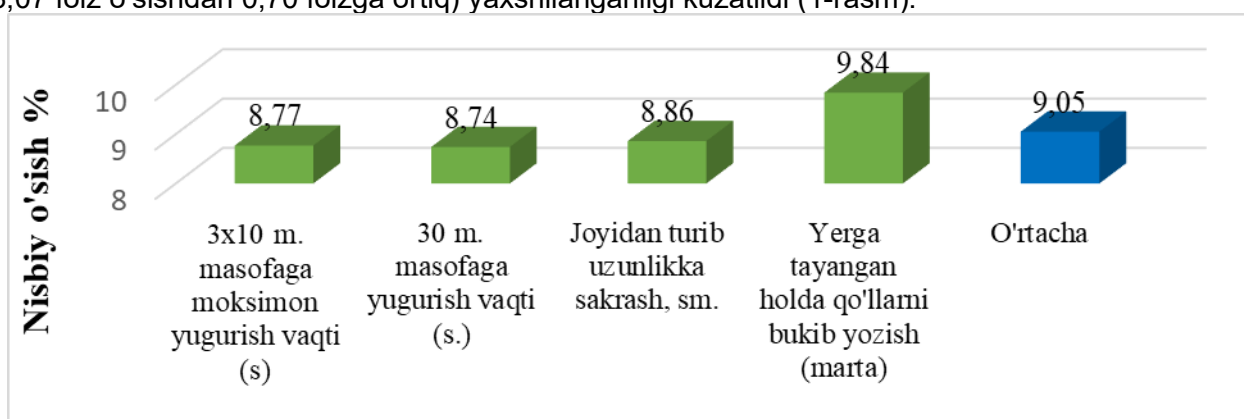
qayd etilgan natijalar, har bir test uchun aniqlangan asosiy statistik xarakteristikalar, ularning absolyut va nisbiy o'sishlari hamda mazkur absolyut o'sishlarning statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash ma'lumotlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

**16 va 17 yoshli o'smirlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish (tajriba guruhi) (n=58)**

№	Ko'rsatkichlar	16 yosh			17 yosh			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %		
1	3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti (s.)	7,18	0,99	13,79	6,55	0,9	13,74	3,68	<0,05
2	30 m. masofaga yugurish vaqti (s.)	4,69	0,59	12,58	4,28	0,54	12,62	4,00	<0,01
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	214,44	25,53	11,91	233,43	27,69	11,86	3,94	<0,01
4	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	11,89	1,54	12,95	13,06	1,69	12,94	4,00	<0,05

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, oldingi kichik yoshdagi bolalar singari, yosh ortib borishi bilan natijalarni yaxshilanib borish tendensiyasi mavjudligini kuzatish mumkin. Jumladan, 1-test, ya'ni "3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti" bo'yicha tajriba 16 yoshlilar guruhida o'rtacha  $7,18 \pm 0,99$  natija ( $V=13,79\%$ ) qayd etilgan bo'lsa, 17 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha  $6,55 \pm 0,90$  natijani ( $V=13,74\%$ ) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishi 0,63 s. ga (15 va 16 yoshlilardagi mos 0,63 o'sish bilan bir xil miqdorda oshgan) va nisbiy o'sishi 8,77 % ga (15 va 16 yoshlilardagi mos 8,07 foiz o'sishdan 0,70 foizga ortiq) yaxshilanganligi kuzatildi (1-rasm).



**1-rasm. Tajriba guruhi 16-17 yoshli o'smirlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlari (foizlarda).**

Ushbu guruhdagi o'rganilgan testlar bo'yicha nisbiy o'sishlar orasida eng kichigi "30 m. masofaga yugurish vaqti" natijalarida aniqlandi va u 8,74 % ga, eng katta nisbiy o'sish esa "Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish" mashqi natijalarida kuzatildi va u 9,48 % ga teng bo'ldi. Mazkur guruh bo'yicha o'rganilgan testlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining o'rtacha nisbiy o'sishi 9,05 foizni (15 va 16 yoshlilardagi mos 8,41 % nisbiy o'sish ko'rsatkichidan 0,65 % ga yoki oldingi yoshdagilarga nisbatan 7,67 foizga oshgan) tashkil etdi. 16-17 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi o'rganilgan testlar bo'yicha ularning absolyut o'sishlarining statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash, kichik yoshlilardagidan farqli o'laroq, kritik qiymatlar biroz yuqori hamda hamma testlarda yuqori ( $t=3,68$ ,  $t=4,00$ ,  $t=3,94$  va  $t=4,00$  hamda  $P<0,001$ ) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o'zgarishlar kuzatildi.

17-18 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi testlar bo'yicha qayd etilgan natijalar, har bir test uchun aniqlangan asosiy statistik xarakteristikalar, ularning absolyut va nisbiy o'sishlari hamda mazkur absolyut o'sishlarning statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash ma'lumotlari quyidagi 2-jadvalda keltirilgan.

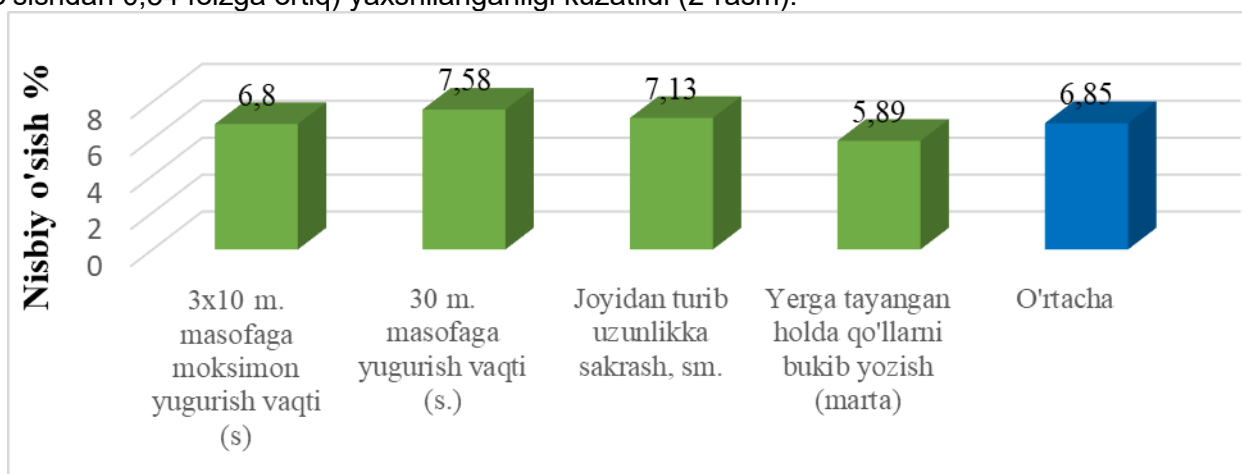
2-jadval.

**17-18 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish (nazorat guruhi) (n=52)**

№	Ko'rsatkichlar	17 yosh			18 yosh			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %		
1	3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti (s.)	7,79	1,08	13,86	7,26	1,00	13,77	2,81	<0,01
2	30 m. masofaga yugurish vaqti (s.)	4,88	0,65	13,32	4,51	0,59	13,08	3,29	<0,01
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	204,18	23,86	11,69	218,73	25,21	11,53	3,27	<0,01
4	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	9,85	1,24	12,59	10,43	1,28	12,27	2,54	<0,05

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, oldingi kichik yoshdagi bolalar singari, yosh ortib borishi bilan natijalarni yaxshilanib borish tendensiyasi mavjudligini kuzatish mumkin.

Jumladan, 1-test, ya'ni "3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti" bo'yicha nazorat 17 yoshlilar guruhida o'rtacha  $7,79 \pm 1,08$  s. natija ( $V=13,86$  %) qayd etilgan bo'lsa, 18 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha  $7,26 \pm 1,00$  natijani ( $V=13,77$  %) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishi 0,53 ga (16 va 17 yoshlilardagi mos 0,52 o'sishga nisbatan 0,1 ga ko'proq oshgan) va nisbiy o'sishi 6,80 % ga (16 va 17 yoshlilardagi mos 6,26 foiz o'sishdan 0,54 foizga ortiq) yaxshilanganligi kuzatildi (2-rasm).



**2-rasm. Nazorat guruhi 17-18 yoshli bolalarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichlarga nisbatan) nisbiy o'sishlari (foizlarda).**

Ushbu guruhdagi o'rganilgan testlar bo'yicha nisbiy o'sishlar orasida eng kichigi "Joyidan turib uzunlikka sakrash" natijalarida aniqlandi va u 5,89 % ga, eng katta nisbiy o'sish esa "30 m. masofaga yugurish vaqti" mashqi natijalarida kuzatildi va u 7,58 % ga teng bo'ldi. Mazkur guruh bo'yicha o'rganilgan testlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining o'rtacha nisbiy o'sishi 6,85 foizni (16-17

yoshlilardagi mos 6,39 % nisbiy o'sish ko'rsatkichidan 0,46 % ga yoki oldingi yoshdagilarga nisbatan 7,24 foizga oshgan) tashkil etdi.

17-18 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi o'rganilgan testlar bo'yicha ularning absolyut o'sishlarining statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash, 16-17 yoshlilardagidan farqli o'laroq, kritik qiymatlar biroz yuqori, uchta testlarda yaxshi ( $t = 2,81$ ,  $t = 3,29$  va  $t = 3,27$  hamda  $P < 0,01$ ) ahamiyatlilik darajasida va qolgan bittasida qoniqarli ( $t = 2,54$  va  $P < 0,05$ ) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o'zgarishlar kuzatildi.

17-18 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi testlar bo'yicha qayd etilgan natijalar, har bir test uchun aniqlangan asosiy statistik xarakteristikalar, ularning absolyut va nisbiy o'sishlari hamda mazkur absolyut o'sishlarning statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash ma'lumotlari quyidagi 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval.

**17-18 yoshli o'smir yoshlarning tezlik va kuch ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini solishtirish (tajriba guruhi) (n=51)**

№	Ko'rsatkichlar	17 yosh			18 yosh			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %		
1	3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti (s.)	6,55	0,9	13,7 4	5,91	0,81	13,7 1	4,13	<0,00 1
2	30 m. masofaga yugurish vaqti (s.)	4,28	0,54	12,6 2	3,89	0,49	12,6 0	4,18	<0,00 1
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	233,4 3	27,6 9	11,8 6	255,1 3	29,9 4	11,7 4	4,16	<0,00 1
4	Yerga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish (marta)	13,06	1,69	12,9 4	14,41	1,86	12,9 1	4,20	<0,00 1

**XULOSA**

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish, oldingi kichik yoshdagi bolalar singari, yosh ortib borishi bilan natijalarni yaxshilanib borish tendensiyasi mavjudligini kuzatish mumkin.

Jumladan, 1-test, ya'ni "3x10 m. masofaga moksimon yugurish vaqti" bo'yicha tajriba 17 yoshlilar guruhida o'rtacha  $6,55 \pm 0,90$  natija ( $V=13,74$  %) qayd etilgan bo'lsa, 18 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar o'rtacha  $5,91 \pm 0,81$  natijani ( $V=13,71$  %) tashkil etgan bo'lib, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishi 0,64 s. ga (16 va 17 yoshlilardagi mos 0,63 o'sishga nisbatan 0,1 ga ko'proq oshgan) va nisbiy o'sishi 9,77 % ga (16 va 17 yoshlilardagi mos 8,77 foiz o'sishdan 1,00 foizga ortiq) yaxshilanganligi kuzatildi.

**ADABIYOTLAR (REFERENCES)**

1. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе - Минск: Полимя, 1988. - 95 с.
2. Сейтхалилов Э, Курбанов Ш, Управление качеством образования. - Т., 2004.- 611 с.
3. Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. - Т.: Медицина, 1996. - 205 с.
4. Усманходжаев Т. С. Подвижные игры в начальных классах. - Ташкент : Укитувчи, 1989. - 70, [2] с.