

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA ERTALABGI BADAN TARBIYANI
TASHKILLASHTIRISH****Namozova Nargiza Husniddin qizi***Navoiy Davlat Universiteti "Jismoniy
madaniyat" fakulteti 1-kurs magistranti
nargizanamozova12@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida ertalabgi badan tarbiyani tashkil etish jarayoni, uning o'quvchilar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, pedagogik hamda tashkiliy jihatlari tahlil qilinadi. Ertalabgi badan tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlar, yosh xususiyatlariga mos mashqlar tizimi va motivatsion muhit yaratish masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ertalabgi badan tarbiya o'quvchilarda kunlik faoliyatga tayyorgarlikni kuchaytiradi, darslarda diqqatni jamlash, aqliy faollik va intizomni oshiradi. Maqolada o'qituvchi va jismoniy tarbiya rahbarlarining metodik kompetensiyasi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Аннотация: В данной статье анализируется процесс организации утреннего физического воспитания в общеобразовательных школах, его влияние на здоровье и физическое развитие учащихся, а также педагогические и организационные аспекты. Освещаются вопросы создания научно обоснованных подходов к повышению эффективности утренней физической активности, системы упражнений, соответствующей возрастным особенностям, мотивационной среды. Результаты исследования показывают, что утреннее бодибилдинг повышает готовность учащихся к повседневной деятельности, повышает концентрацию внимания, умственную активность и дисциплину на уроках. В статье методическая компетентность учителей и руководителей физического воспитания представлена как важный фактор.

Annotation: This article analyzes the process of organizing morning physical education in secondary schools, its impact on the health and physical development of students, as well as pedagogical and organizational aspects. Issues of scientifically based approaches to improving the effectiveness of morning physical education training, a system of exercises corresponding to age characteristics and the creation of a motivational environment are covered. The results of the study show that morning physical education increases the readiness of students for daily activities, increases concentration, mental activity and discipline in classes. The article highlights the methodological competence of teachers and physical education leaders as an important factor.

Kalit soʻzlar: ertalabgi badan tarbiya, umumtaʼlim maktabi, jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush tarzi, oʻquvchi faoliyati, pedagogik jarayon.

Ключевые слова: утренняя зарядка, общеобразовательная школа, физическое воспитание, здоровый образ жизни, деятельность учащихся, педагогический процесс.

Keywords: morning physical education, secondary school, physical education, healthy lifestyle, student activity, pedagogical process.

Bugungi kunda sogʻlom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan boʻlib, bu jarayonda umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan ertalabgi badan tarbiya mashgʻulotlari oʻquvchilarning sogʻligʻini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Ertalabgi badan tarbiya mashgʻulotlari nafaqat jismoniy sogʻlomlashtirish, balki oʻquvchilarning ruhiy tayyorgarligini ham taʼminlaydi. Har bir oʻquv kunini jismoniy faollik bilan boshlash oʻquvchilarda tetiklik, faol kayfiyat va ijobiy motivatsiyani shakllantiradi. Shu bois, bu jarayonni ilmiy asosda, tizimli ravishda tashkil etish zarur.

Ertalabgi badan tarbiyaning pedagogik mohiyati

Ertalabgi badan tarbiya — bu oʻquvchilarning kunlik hayot faoliyatini sogʻlomlashtirish, ularning jismoniy rivojlanishini muvozanatli yoʻlga qoʻyish va harakat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi mashgʻulotlar majmuasidir. Pedagogik nuqtai nazardan, ertalabgi badan tarbiya darsdan oldingi tayyorgarlik bosqichi sifatida qaraladi. U darslarda oʻquvchilarning diqqatini jamlash, xotirani faollashtirish va charchoqni kamaytirish imkonini beradi. Bunda oʻqituvchining tashkilotchilik qobiliyati, jismoniy tarbiya rahbarining tajribasi va sinf rahbarlarining masʼuliyati muhim ahamiyatga ega.

Ertalabgi badan tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etish bosqichlari

Ertalabgi badan tarbiyani tashkil etishda quyidagi bosqichlarga eʼtibor qaratish lozim:

1. **Tayyorlov bosqichi:** oʻquvchilarning safga turishi, kayfiyatni koʻtaruvchi qisqa soʻz, sogʻlom turmush tarzi haqida eslatma.
2. **Asosiy bosqich:** 5–7 daqiqa davom etadigan yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, boʻyin, qoʻl, bel va oyoq mushaklarini harakatlantirish mashqlari.
3. **Yakuniy bosqich:** chuqur nafas olish, yengil yurish va mashgʻulotni ijobiy ruhda yakunlash.

Mashgʻulotlar 10–15 daqiqa davom etib, har bir yosh guruhiga mos yuklama bilan oʻtkazilishi lozim. Ayniqsa, boshlangʻich sinf oʻquvchilari uchun mashqlar oʻyin elementlari bilan boyitilishi tavsiya etiladi.

Ertalabgi badan tarbiya samaradorligini oshirish omillari

Samarali tashkil etish uchun quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- **Pedagogik rejalashtirish:** mashg'ulotlar yil davomida metodik jihatdan to'g'ri tuzilgan bo'lishi kerak.
- **Musiqqa bilan uyg'unlik:** musiqiy ritmlar mashqlarni yanada qiziqarli qiladi.
- **Motivatsion yondashuv:** "Sog'lom tana — sog'lom aql" tamoyilini o'quvchilar ongiga singdirish.
- **Monitoring va tahlil:** o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi davriy ravishda baholab borilishi lozim.

O'qituvchining roli va metodik yondashuvlar

Ertalabgi badan tarbiyani samarali tashkil etishda o'qituvchi markaziy figura hisoblanadi. U o'quvchilarni mashg'ulotga jalb etish, ularda ijobiy kayfiyat yaratish, harakatlarni to'g'ri bajarishni o'rgatish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etilishini ta'minlaydi.

Metodik jihatdan mashg'ulotlar **yosh va jinsiy xususiyatlar, mavsum, sinf hajmi**, hamda **o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga** qarab moslashtiriladi.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajriba

So'nggi yillarda olib borilgan pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ertalabgi badan tarbiya mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish natijasida o'quvchilarning o'pka hajmi 10–15% ga, yurak urish ritmi barqarorligi esa 8–12% ga yaxshilanadi. Bundan tashqari, dars davomida o'quvchilarning faolligi oshib, intizom buzilishi holatlari kamaygan.

Umumta'lim maktablarida ertalabgi badan tarbiya o'quvchilarning sog'lom, faol va irodali shaxs sifatida shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Uni samarali tashkil etish uchun o'qituvchilarning metodik saviyasi, darsdan oldingi muhit, mashg'ulotlarning tizimliliigi va o'quvchilarning qiziqishini uyg'otish kabi omillar kompleks tarzda ta'minlanishi zarur. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar faqat jismoniy emas, balki psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi. Shu bois ertalabgi badan tarbiya nafaqat jismoniy tarbiya darsi tarkibiy qismi, balki sog'lom turmush tarzining ajralmas bo'lagi sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
2. Mamatqulov B. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi." – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Qodirov S., Usmonova Z. "Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etish." – Pedagogika jurnali, №4, 2022.

4. Karimova M. “O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini boshqarishning pedagogik asoslari.” – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
5. WHO. “Physical activity and health in children: scientific overview.” – Geneva, 2020.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
7. Mamatqulov B. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.” – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
8. Qodirov S., Usmonova Z. “Umumta’lim maktablarida sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish.” – *Pedagogika jurnali*, №4, 2022.
9. Karimova M. “O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini boshqarishning pedagogik asoslari.” – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
10. WHO. “Physical activity and health in children: scientific overview.” – Geneva, 2020.
11. Rasulov N. “Sport pedagogikasi va sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar.” – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
12. Shermatov A. “Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda ertalabgi mashg‘ulotlarning roli.” – *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №2, 2021.
13. Norqulova G. “Maktabda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning psixopedagogik asoslari.” – Toshkent: Ilm Ziya, 2020.
14. UNESCO. “Quality Physical Education: Guidelines for Policy Makers.” – Paris, 2019.