

O'tashev Xasan Nematullayevich*Alfraganus University**"Sport faoliyati" kafedrası mudiri,**p.f.b.f.d (PhD), dotsent**ORCID: 0000-0002-8777-226X**Email: x.otashev@afu.uz*

OLIY TA'LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim talabalari kunlik harakat faolligini ommaviy sport dasturi asosida oshirish samaradorligi baholangan. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida to'rtta oliy ta'lim muassasasining 420 nafar talabasi ishtirokida 8 haftalik boshlang'ich–yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda o'tkazildi. "Harakatda bo'l" dasturi ertalabki mashg'ulotlar, sport haftaligi, "6 000 qadam" tashabbusi, motivatsion seminarlar, raqamli chaqiriqlar va talaba-qizlar uchun sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni birlashtirdi. Dastur yakunida kunlik o'rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga (+102%), haftalik sport mashg'ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga (+177%), jismoniy holatini "yaxshi" deb baholaganlar ulushi 34% dan 68% gacha oshdi. Jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasida ijobiy bog'liqlik qayd etildi ($r=0,62$; $p<0,01$). Natijalar ommaviy sportni tashkiliy, motivatsion va raqamli vositalar bilan uyg'unlashtirish talabalar harakat faolligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, talabalar, kunlik harakat faolligi, ommaviy sport dasturi, qadamlar monitoringi, motivatsiya.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация. В статье оценена эффективность повышения ежедневной двигательной активности студентов вузов на основе программы массового спорта. Исследование проведено в сентябре–декабре 2024 года в квазиэкспериментальном дизайне с исходной и итоговой оценкой; в нём участвовали 420 студентов четырёх вузов. Восьминедельная программа «Будь в движении» объединила утренние занятия, спортивную неделю, инициативу «6 000 шагов», мотивационные семинары, цифровые челленджи и оздоровительные занятия для студенток. После программы среднее число шагов увеличилось с 4 300 до 8 700 (+102%), количество спортивных занятий в неделю — с 1,3 до 3,6 (+177%), а доля студентов, оценивших своё физическое состояние как «хорошее», — с

34% до 68%. Между индексом физического здоровья и психологическим состоянием выявлена положительная связь ($r=0,62$; $p<0,01$). Результаты показывают целесообразность сочетания организационных, мотивационных и цифровых средств в университетских программах массового спорта.

Ключевые слова: высшее образование, студенты, ежедневная двигательная активность, программа массового спорта, мониторинг шагов, мотивация.

EFFECTIVENESS OF A MASS-SPORT PROGRAM FOR INCREASING UNIVERSITY STUDENTS' DAILY PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This study evaluated the effectiveness of a mass-sport program for increasing university students' daily physical activity. A pre–post quasi-experimental design was implemented from September to December 2024 with 420 students from four higher education institutions. The eight-week “Stay Active” program combined morning exercise, a sports week, a “6,000 Steps” initiative, motivational seminars, digital challenges, and wellness sessions for female students. By the end of the program, mean daily steps had increased from 4,300 to 8,700 (+102%), weekly sports sessions from 1.3 to 3.6 (+177%), and the proportion of students rating their physical condition as good from 34% to 68%. Physical health and psychological status were positively correlated ($r=0.62$, $p<0.01$). The findings support integrating organizational, motivational, and digital components in university mass-sport initiatives aimed at sustainable daily activity.

Key words: higher education, university students, daily physical activity, mass-sport program, step monitoring, motivation.

Kirish. Talabalik davrida o'quv yuklamasi, uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish va tartibsiz kun rejimi kundalik harakat faolligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti katta yoshdagilar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob faollikni tavsiya etadi [3]. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, oliy ta'lim muassasalarida zarur shart-sharoitlar yaratish PF–5924 va PF–6099-son farmonlarda ustuvor

vazifa sifatida belgilangan [1, 2]. Shunga qaramay, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari muntazam harakat qilish imkoniyati, talabalarning motivatsiyasi, sport infratuzilmasidan foydalanish va faollikni raqamli kuzatish masalalari barcha OTMlarda bir xil darajada yo'lga qo'yilmagan. Shu bois ommaviy sport tadbirlarini alohida aksiyalar sifatida emas, balki kunlik faollikni o'lchash, rag'batlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni birlashtiruvchi dastur sifatida baholash zarur.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta'lim muassasalarida talabalarning kunlik harakat faolligini oshirishga qaratilgan 8 haftalik ommaviy sport dasturini joriy etish va uning jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko'rsatkichlarga ta'sirini baholashdan iborat. Mazkur maqsad doirasida dastlabki faollik holati va asosiy to'siqlar aniqlandi, tashkiliy-motivatsion dastur amalga oshirildi, boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar qiyoslandi hamda OTM amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot 8 hafta davomida boshlang'ich va yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda tashkil etildi. Aralashuvning maqsadi ommaviy sport dasturi orqali talabalar kunlik harakat faolligini oshirish va kuzatilgan o'zgarishlarni jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko'rsatkichlar bo'yicha baholashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqotda 420 nafar talaba, jumladan 220 nafar erkak va 200 nafar ayol ishtirok etdi. Ishtirokchilar Alfraganus University, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti, O'zbekiston

davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Toshkent davlat texnika universitetining 1–4-bosqich talabalari orasidan ixtiyoriylik asosida jalb qilindi. Tadqiqot boshlanishidan oldin ishtirokchilarga jarayon tushuntirildi va ularning xabardor roziligi olindi; maxfiylik, xavfsizlik va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish tamoyillariga rioya etildi. Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: dastlab talabalar jismoniy faolligining boshlang'ich darajasi va unga to'sqinlik qiluvchi omillar o'rganildi; keyin 8 hafta davomida ommaviy sport dasturi joriy etilib, qatnashuv haftalik kuzatildi; yakunda jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlar qayta baholanib, boshlang'ich natijalar bilan taqqoslandi.

Baholashda kunlik qadamlar soni, 12 daqiqalik yugurish testi, jismoniy faollik so'rovnomasi, psixologik holat va ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirok chastotasi qo'llanildi. So'rovnoma bloki IPAQ-SF yondashuviga tayandi [4]. O'lchov vositalari va ko'rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Tadqiqotda qo'llanilgan o'lchov vositalari va ko'rsatkichlar

O'lchov turi	Ko'rsatkich	O'lchov usuli
Jismoniy faollik	Kunlik o'rtacha qadamlar soni	Pedometr (mobil ilova orqali)
Jismoniy tayyorgarlik	Yugurish testi (12 daqiqalik test)	Stadionda individual o'lchov
Sog'lom turmush tarzi bahosi	10 savollik so'rovnoma	"IPAQ-SF" (International Physical Activity Questionnaire) asosida

O'lchov turi	Ko'rsatkich	O'lchov usuli
Psixologik holat	Stress, kayfiyat, motivatsiya	Likert shkalasi bo'yicha o'zini baholash anketasi
Ijtimoiy faollik	Ommaviy sport tadbirlarida ishtirok chastotasi	Haftalik kuzatuv jurnali orqali

OTM hududlarida "Harakatda bo'l" nomli ommaviy sport dasturi amalga oshirildi. U haftasiga uch marta 30 daqiqalik ertalabki mashg'ulotlar, voleybol, mini-futbol, stol tennisi va yugurish tadbirlarini qamrab olgan sport haftaligi, mobil ilova orqali kuzatilgan "6 000 qadam" tashabbusi, motivatsion seminarlar, ijtimoiy tarmoqlardagi "Faol talaba" chaqiriqlari hamda talaba-qizlar uchun yoga, pilates va stretching mashg'ulotlarini birlashtirdi. Har bir ishtirokchi uchun kuzatuv varaqasi yuritilib, qatnashuv haftalik qayd etildi. Ma'lumotlar pedometr funksiyasiga ega mobil ilovalar, anketalar va haftalik kuzatuv jurnallari orqali yig'ildi. Hisob-kitoblarda Microsoft Excel 2021 va SPSS 26.0 dasturlaridan foydalanildi. Deskriptiv statistika, boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni qiyoslash hamda jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti qo'llanildi; statistik ahamiyat mezonini $p < 0,05$ etib belgilandi.

Natijalar. Tadqiqotning 420 nafar ishtirokchisi orasida 220 nafar erkak va 200 nafar ayol bo'lib, ularning o'rtacha yoshi $20,4 \pm 1,6$ yosh, o'rtacha tana massasi indeksi $22,8 \pm 2,1$ kg/m² ni tashkil etdi. Boshlang'ich so'rovda talabalarning 68 foizi jismoniy faollikning minimal, 24 foizi o'rta darajasiga ega bo'lgan, faqat 8 foizi muntazam sport bilan shug'ullanishini bildirgan. Boshlang'ich bosqichda kunlik harakat faolligi o'rtacha 4 300 qadamni tashkil etdi. So'rovda talabalarning 72 foizi vaqt yetishmasligini, 43 foizi esa mos sharoit yo'qligini jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omil sifatida ko'rsatdi. 8 haftalik dastur yakunida kunlik o'rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga, haftalik sport mashg'ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga, jismoniy holatini "yaxshi" deb baholaganlar ulushi 34 foizdan 68 foizga va kayfiyat ko'rsatkichi 3,1 ball dan 4,2 ballga oshdi. Boshlang'ich va yakuniy natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval. 8 haftalik ommaviy sport dasturidan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar

Ko'rsatkich	Boshlang'ich davr	8-hafta yakuni	O'sish foizi (%)
Kunlik o'rtacha qadamlar soni	4 300	8 700	+102%
Haftasiga sport mashg'ulotlari soni	1,3 marta	3,6 marta	+177%
Jismoniy holatni "yaxshi" deb baholaganlar	34%	68%	+100%
Kayfiyat ko'rsatkichi (1–5 ballik shkalada)	3,1	4,2	+35%

“Sport kuni” va “Talabalar yugurish marafoni” tadbirlarida qatnashuvchilar soni boshlang'ich bosqichga nisbatan 3,5 baravar oshdi; talaba-qizlar ishtiroki 27 foizdan 51 foizga ko'tarildi.

Jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi: yurish va yugurish testlari bo'yicha o'rtacha natijalar 15–20 foiz yaxshilandi, tana massasi indeksi 22,8 dan 22,3 kg/m² gacha pasaydi ($p < 0,05$), o'zini baholash shkalasidagi stress 2,9 ballidan 2,1 ballgacha kamaydi va talabalarning 54 foizi uyqu sifati yaxshilanganini qayd etdi. Eng samarali rag'batlantiruvchi omillar guruhdagi ijtimoiy muhit (58%) va musobaqaviy element (23%) bo'ldi.

Statistik tahlilda harakat faolligining oshishi $p < 0,01$ darajada ahamiyatli bo'ldi. Jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlandi ($r = 0,62$; $p < 0,01$). O'sish nisbati talaba-qizlarda

110 foizni, erkak talabalarda 95 foizni tashkil etdi.

Yakuniy so'rovda talabalarning 82 foizi dasturni davom ettirishni xohladi, 69 foizi ommaviy sport mashg'ulotlari o'qishdagi stressni kamaytirishga yordam berganini va 76 foizi jismoniy faol bo'lish do'stlar bilan muloqotni kuchaytirganini bildirdi. Shu bilan birga, respondentlarning 21 foizi o'quv yuklari va vaqt muammosi sabab barcha mashg'ulotlarda qatnasha olmaganini qayd etdi.

Muhokama. Asosiy natija 8 haftalik ommaviy sport dasturidan keyin talabalarning kunlik qadamlar soni va haftalik mashg'ulot chastotasi sezilarli oshganidir. Dasturdagi qulay vaqt, guruh muhit, musobaqaviy element va raqamli monitoringning birgalikda qo'llanishi qatnashuvni qo'llab-quvvatlagan bo'lishi mumkin. Harakat faolligining o'sishi jismoniy ko'rsatkichlar bilan birga kayfiyat, stress va ijtimoiy muloqot

ko'rsatkichlaridagi ijobiy siljishlar bilan kuzatildi.

Natijalar jismoniy faollikni oshirishda muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va rag'bat tizimi o'zaro bog'liq ishlashini ko'rsatadi. OTM ichidagi ertalabki mashg'ulotlar, qadamlar tashabbusi, turnirlar va raqamli chaqiriqlarning turli formatda berilishi ilgari muntazam sport bilan shug'ullanmagan talabalarni ham jalb etish imkonini kengaytiradi. Talaba-qizlar ishtirokining oshishi esa maqsadli va qulay sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar qamrovni yaxshilashini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarini talqin qilishda bir guruhli boshlang'ich–yakuniy dizayn, ishtirokchilarning ixtiyoriy tanlanishi, ayrim ko'rsatkichlarning o'zini baholash anketalariga tayangani va to'rtta OTM sharoitlaridagi farqlarni hisobga olish zarur. Shu sababli kuzatilgan o'zgarishlarni faqat dastur ta'siri deb qat'iy sababiy talqin qilish mumkin emas. Keyingi tadqiqotlarda nazorat guruhi, guruhlar bo'yicha alohida natijalar, qatnashuvga rioya qilish darajasi, ishonch oralig'i va effekt hajmlarini qamrab olgan dizayn tavsiya etiladi.

Xulosa. 8 haftalik "Harakatda bo'l" ommaviy sport dasturi yakunida talabalarning kunlik qadamlar soni, haftalik mashg'ulot chastotasi, jismoniy holatni ijobiy baholash va kayfiyat ko'rsatkichlari boshlang'ich holatga nisbatan yaxshilandi. Jismoniy sog'lomlik va psixologik holat o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik dasturda harakat faolligi bilan bir qatorda

motivatsion hamda ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalar OTMlarda ommaviy sportni bir martalik tadbirlar yig'indisi sifatida emas, balki kundalik faollikni kuzatish, qulay mashg'ulot formatlari, guruhiy qo'llab-quvvatlash va muntazam rag'batni birlashtiruvchi tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, oliy ta'lim muassasalari amaliyoti uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish. Sport zallari, ochiq maydonlar, yugurish yo'laklari va fitnes zonalaridan darsdan tashqari vaqtda erkin foydalanish imkonini kengaytirish.

2. Motivatsion tizimni shakllantirish. "Sport haftaligi", "Rektor kubogi", "Eng faol fakultet" va guruhiy chaqiriqlarni muntazam o'tkazib, ishtirokni shaffof rag'batlantirish.

3. Kunlik faollikni o'quv muhitiga integratsiya qilish. 10–15 daqiqalik "Faol tanaffus", ertalabki mashg'ulot va qadamlar tashabbuslarini dars jadvali bilan uyg'unlashtirish.

4. Raqamli monitoringni joriy etish. Mobil ilova yoki elektron platformada qadamlar soni, haftalik faollik va tadbirlardagi ishtirokni qayd etib, individual qayta aloqa berish.

5. Pedagogik va hamkorlik salohiyatini kuchaytirish. O'qituvchi va murabbiylar malakasini oshirish, sport federatsiyalari, sog'lomlashtirish markazlari va jamoatchilik tashkilotlari

bilan qo'shma loyihalarni yo'lga qo'yish.

6. Natijalarni muntazam baholash. Har semestrda qamrov, qatnashuv, kunlik faollik va talabalar fikrini tahlil qilib, dastur mazmunini dalillarga tayangan holda yangilab borish.

Shunday qilib, ommaviy sport dasturini muntazam monitoring va

universitetning strategik rivojlanish rejasini bilan bog'lash talabalar orasida barqaror harakat odatlarini shakllantirish uchun zarur tashkiliy asos yaratadi. Taklif etilgan yondashuvni nazorat guruhi mavjud bo'lgan keyingi tadqiqotda sinovdan o'tkazish uning samaradorligini yanada aniq baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-4711327>

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-5077667>

3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

4. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003;35(8):1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

5. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.

6. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.

7. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.

8. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubi. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(2), 373-384.

9. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.
10. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
11. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.
12. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.
13. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.
14. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
15. Oybek o'gli, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49