

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 MUASSASASI PROFESSOR-O'QITUVCHILARINI OMMAVIY SPORTGA JALB ETISHNING KOMPLEKS TASHKILIY-PEDAGOGIK MODELI (ALFRAGANUS UNIVERSITETI MISOLIDA)

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sportga barqaror jalb etish masalasi ish joyida salomatlikni qo'llab-quvvatlash, kasbiy ishchanlikni saqlash va universitetda faol turmush madaniyatini shakllantirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqildi. Tadqiqotning maqsadi Alfraganus universiteti sharoitida ixtiyoriylik, shaxsiy tanlov, qulay imkoniyat va muntazam monitoringga tayangan kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat. Metodologiya maqsadli integrativ adabiyotlar sharhi, qiyosiy-tahliliy sintez, V.I. Stolyarovning ommaviy jismoniy tarbiya-sport ishi konsepsiyasi, COM-B xulq-atvor modeli hamda o'zini o'zi belgilash nazariyasiga asoslandi. Inson ishtirokchilari jalb etilmagani sababli natijalar empirik samara ko'rsatkichlari emas, balki joriy etish va keyinchalik sinovdan o'tkazish uchun nazariy-amaliy mahsulot sifatida taqdim etildi. Tahlil natijasida «AFU — Faol o'qituvchi» modeli ishlab chiqildi. Model besh o'zaro bog'liq blokni qamrab oladi: ehtiyoj va to'siqlarni tashxislash; turli tayyorgarlik darajasiga mos sport tanlovi; ish kuniga integratsiya qilingan qisqa faol tanaffuslar va rejali mashg'ulotlar; avtonom motivatsiya hamda jamoaviy qo'llab-quvvatlash; jarayon va sifat natijalarini baholash. Natijalar ommaviy sport samaradorligini faqat ishtirokchilar soni bilan emas, balki qatnashish muntazamligi, qoniqish, o'tirish vaqtining qisqarishi, sub'ektiv tetiklik va dasturni davom ettirish niyati bilan baholash zarurligini ko'rsatdi. Modelda rahbarning shaxsiy namunasi, kafedralararo mikroguruhlar, inklyuziv formatlar, oilaviy sport kunlari va past kirish to'sig'iga ega faoliyat turlari ustuvor deb belgilandi. Joriy etish to'rt bosqichda rejalashtirildi: boshlang'ich tashxis, to'rt haftalik ishga tushirish, sakkiz haftalik kengaytirish va semestr darajasida institutsionallashtirish. Har bir bosqichda ishtirokchi fikri asosida jadval va faoliyat menyusini qayta moslashtirish nazarda tutildi. Xulosa qilib, o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etish bir martalik musobaqa emas, balki universitet boshqaruvi, ish jadvali, ijtimoiy muhit va shaxsiy ma'noni birlashtiruvchi uzluksiz pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Bu yondashuv uzoq muddatga qaratilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, professor-o'qituvchi, oliy ta'lim, jismoniy faollik, ichki motivatsiya, faol ish joyi, tashkiliy-pedagogik model.

Аннотация В статье проблема устойчивого вовлечения профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения в массовый спорт рассматривается с позиций укрепления здоровья на рабочем месте, сохранения профессиональной работоспособности и формирования культуры активного образа жизни в университете. Цель исследования — разработать для условий Университета Альфраганус комплексную организационно-педагогическую модель, основанную на добровольности, личном выборе, доступных возможностях и регулярном мониторинге. Методология включала целевой интегративный обзор литературы, сравнительно-аналитический синтез, концепцию массовой физкультурно-спортивной работы В.И. Столярова, поведенческую модель COM-B и теорию самодетерминации. Поскольку участники-люди в исследование не включались, результаты представлены не как показатели эмпирической эффективности, а как теоретико-практический продукт для внедрения и последующей экспериментальной проверки. В результате разработана модель «AFU — Активный преподаватель», объединяющая пять взаимосвязанных блоков: диагностику потребностей и барьеров; выбор видов активности для разных уровней подготовленности; короткие активные перерывы и плановые занятия, интегрированные в рабочий день; автономную мотивацию и групповую поддержку; оценку процесса и качественных результатов. Синтез показал, что эффективность массового спорта следует измерять не только числом участников, но и регулярностью посещения, удовлетворенностью, сокращением времени сидения, субъективной бодростью и намерением продолжать занятия. Приоритетными элементами модели определены личный пример руководителей, межкафедральные микрогруппы, инклюзивные форматы, семейные спортивные дни и активности с низким порогом входа. Предлагается поэтапное внедрение: стартовая диагностика, четырехнедельный запуск, восьминедельное расширение и семестровая институционализация. На каждом этапе предусматривается корректировка расписания, видов активности и способов поддержки по обратной связи участников, что позволяет учитывать различия в подготовленности, интересах и рабочей нагрузке. Сделан вывод, что вовлечение преподавателей должно быть не серией разовых соревнований, а непрерывным педагогическим процессом, объединяющим университетское управление, рабочее расписание, социальную среду и личностный смысл физической активности. Подход рассчитан на долгосрочную перспективу.

Ключевые слова: массовый спорт, преподаватель вуза, высшее образование, физическая активность, внутренняя мотивация, активное рабочее место, организационно-педагогическая модель.

Abstract. The article addresses the sustainable engagement of university teaching staff in mass sport from the perspectives of workplace health promotion, maintenance of professional capacity, and development of an active-living culture across the university. The study aimed to design a comprehensive organizational and pedagogical model for Alfraganus University based on voluntariness, personal choice, accessible opportunities, and continuous monitoring. The methodology combined a targeted integrative literature review, comparative analytical synthesis, V.I. Stolyarov's concept of mass physical-culture and sports work, the COM-B behaviour model, and self-determination theory. Because no human participants or personal data were involved, the results are presented not as empirical effectiveness estimates but as a theory-informed practical product for implementation and subsequent evaluation. The resulting "AFU Active Teacher" model comprises five interconnected components: diagnosis of needs and barriers; a menu of activities adapted to different levels of readiness; brief active breaks and scheduled sessions integrated into the working day; autonomous motivation and group support; and assessment of implementation processes and qualitative outcomes. The synthesis indicates that effectiveness should not be reduced to the number of registered participants. It should also include attendance regularity, satisfaction, reduced sitting time, perceived vitality, and intention to continue. Leadership role-modelling, interdepartmental micro-groups, inclusive formats, family sport days, and low-threshold activities are treated as priority mechanisms. A staged pathway is proposed: baseline diagnosis, a four-week launch, an eight-week expansion, and semester-level institutionalization. The model aligns entry-level activities with the World Health Organization's adult physical-activity recommendations without turning them into coercive requirements. The article concludes that staff engagement in mass sport should be organized as a continuous pedagogical and managerial process that connects university policy, working schedules, supportive social relations, and the personal meaning of physical activity rather than as a sequence of isolated competitions.

Key words: mass sport, university teacher, higher education, physical activity, intrinsic motivation, active workplace, organizational and pedagogical model.

Kirish. Oliy ta'lim muassasasida professor-o'qituvchining mehnati katta hajmdagi intellektual zo'riqish, uzoq vaqt o'tirib ishlash, auditoriya va kompyuter oldida takrorlanuvchi statik

holatlar, yuqori mas'uliyat hamda vaqt tanqisligi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda jismoniy faollikni shaxsiy bo'sh vaqtga surib qo'yish ko'pincha muntazamlikni pasaytiradi. Shuning

uchun ommaviy sportni universitetning mehnat va korporativ madaniyatiga integratsiya qilish salomatlikka oid yakka targ'ibotdan ko'ra kengroq tashkiliy-pedagogik vazifadir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalarga haftasiga 150–300 daqiqa o'rtacha shiddatli yoki 75–150 daqiqa yuqori shiddatli aerob faollikni, shuningdek, haftasiga kamida ikki kun asosiy mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarni tavsiya etadi. Bu ko'rsatkichlar yakuniy sog'lomlashtirish yo'nalishini belgilaydi, ammo kamfaol xodimni dasturga kiritish uchun avval past to'siqli, xavfsiz va shaxsan ma'noli boshlang'ich format zarur. JSSTning global rejasi ham faollikni faqat sport sohasining vazifasi emas, balki butun jamiyat va turli sektorlar hamkorligida hal etiladigan masala sifatida belgilaydi.[1]

O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. PF-6099-son Farmonda tashkilotlarda haftada kamida bir marta jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish, xodimlar va ularning oila a'zolari ishtirokida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish vazifalari belgilangan. Bu talabni universitet sharoitiga mexanik ko'chirish emas, balki pedagogik jihatdan ixtiyoriy, inklyuziv va barqaror tizimga aylantirish muhim.[2]

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sport faoliyatiga jalb etishning mavjud

holatini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, ularning jismoniy faolligini oshirishga ta'sir etuvchi tashkiliy, pedagogik, motivatsion va ijtimoiy omillarni aniqlash hamda Alfraganus universiteti misolida professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga samarali jalb etishga xizmat qiluvchi kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqish, uning amaliy samaradorligini eksperimental asosda baholash va oliy ta'lim muassasalari amaliyotiga joriy etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sport faoliyatiga jalb etishning samarali tashkiliy-pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda Alfraganus universiteti misolida kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy pedagogika, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, menejment va sog'lom turmush tarzi konsepsiyalariga tayangan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv, aksiologik yondashuv hamda sog'lomlashtiruvchi pedagogika tamoyillari tashkil etdi. Tizimli yondashuv professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etish jarayonini tashkiliy, pedagogik, motivatsion,

ijtimoiy va boshqaruv omillarining o'zaro bog'liq tizimi sifatida tahlil qilish imkonini berdi. Kompetensiyaviy yondashuv jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga oid kasbiy hamda shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qildi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv professor-o'qituvchilarning sport faoliyatidagi amaliy ishtirokini rag'batlantirish mexanizmlarini aniqlashga yo'naltirildi. Aksiologik yondashuv esa jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzini shaxsiy hamda kasbiy qadriyat sifatida shakllantirishni nazarda tutdi.

Tadqiqotning nazariy bosqichida ommaviy sportni rivojlantirish, adaptiv va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, korporativ sport, oliy ta'limda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda professor-o'qituvchilarning jismoniy faolligini oshirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar qiyosiy, tizimli va mantiqiy tahlil qilindi. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid normativ-huquqiy hujjatlari, strategik dasturlari va oliy ta'lim tizimidagi me'yoriy hujjatlar ham metodologik manba sifatida o'rganildi.

Adabiyotlar sharhi. V.I.

Stolyarov ommaviy jismoniy tarbiya-sport ishida aholining faolligini oshirish muhimligini tan oladi, biroq samaradorlikni faqat qatnashuvchilar soni va mashg'ulot chastotasi bilan o'lchash yetarli emasligini ko'rsatadi. Muallif sog'lomlashtirish, shaxsiy rivojlanish, axloqiy va estetik madaniyat, ijtimoiy munosabatlar kabi

sifat natijalarini ham hisobga olishni talab qiladi [3, 22–24-b.]. Demak, professor-o'qituvchini musobaqaga bir marta olib chiqish ishtirokni qayd etadi, lekin ommaviy sport madaniyati shakllanganini isbotlamaydi.

Oliy ta'lim xodimlariga yo'naltirilgan 17 tadqiqotni qamrab olgan sharhda 13 ta ishda salomatlik bilan bog'liq ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan, biroq mualliflar universitetni fanlararo «Sog'lom universitet» platformasi sifatida ko'rish va intervensiyalarni puxta baholash zarurligini ta'kidlaydilar. Ish joyidagi ko'p komponentli jismoniy faollik dasturlari bo'yicha meta-tahlil vazn, tana massa indeksi va bel aylanasi kichik, ammo statistik ahamiyatli yaxshilanishlar topgan. Shunga qaramay, salomatlik ko'rsatkichlarining o'zi ishtirokni nima uchun boshlash va nima uchun davom ettirishni tushuntirmaydi.

Tadqiqot muammosi shundan iboratki, universitetda sport infratuzilmasi va ommaviy tadbirlar mavjud bo'lishi mumkin, ammo dars jadvali, boshqaruv madaniyati, ichki motivatsiya, tayyorgarlik darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bir tizimda muvofiqlashtirilmasa, ishtirok epizodik bo'lib qoladi. Tadqiqotning maqsadi Alfraganus universiteti professor-o'qituvchilarini ommaviy sportga barqaror jalb etish uchun kompleks tashkiliy-pedagogik model ishlab chiqishdir. Ilmiy yangilik Stolyarovning qadriyat-motivatsion yondashuvini COM-B modeli va ish joyidagi faollik

dalillari bilan birlashtirib, universitet xodimiga mos bosqichli mexanizm va baholash mezonlarini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot va maqsadli integrativ adabiyotlar sharhi shaklida bajarildi. Manbalar 2026 yil 22 iyulga qadar quyidagi mezonlar asosida tanlandi: ommaviy sport va jismoniy faollikni jalb etish nazariyasi; oliy ta'lim yoki ish joyida jismoniy faollik intervensiyalari; o'tirish vaqtini qisqartirish; ichki motivatsiya va xulq-atvor o'zgarishi; universitetga mos tashkiliy yechimlar. Asosiy nazariy manba sifatida V.I. Stolyarovning 2022 yilgi monografiyasi o'rganildi [3]. Uning aholi manfaatlarini xilma-xilligi, sifat natijalari ustuvorligi, ichki motivatsiya va klub shakllari haqidagi qoidalari maqola modeliga kodlandi.

Xalqaro dalillar qatlami JSST tavsiyalarini sharhlovchi maqola, universitet xodimlari bo'yicha tizimli sharh, ish joyidagi jismoniy faollikning kardimetabolik natijalariga oid meta-tahlil, o'tirish vaqtini qisqartirish bo'yicha Cochrane sharhi va boshqa tizimli sharhlardan tashkil topdi. Xulq-atvor mexanizmini izohlash uchun qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyani birlashtiruvchi COM-B modeli, ichki motivatsiyani avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog'liqlik bilan tushuntiruvchi o'zini o'zi belgilash nazariyasi qo'llandi.

Har bir manbadan besh toifada ma'lumot ajratildi: maqsadli guruh; faollikka to'siq; intervensiya vazifasi; amalga oshirish mexanizmi; baholash

ko'rsatkichi. Qiyosiy-tahliliy sintezda takrorlanuvchi mexanizmlar aniqlanib, ular Alfraganus universitetining ehtimoliy ish jarayoniga moslashtirildi. Model uch talab bo'yicha tekshirildi: amaliy bajarilish, pedagogik izchillik va tadqiqotda tekshirish imkoniyati. Inson ishtirokchilari, tibbiy ma'lumotlar yoki so'rovnoma natijalari ishlatilmagan; shu sababli etik ruxsat va statistik gipoteza sinovi talab etilmadi. Taklif etilayotgan ko'rsatkichlar kelgusi pilot tadqiqot uchun operatsion mezonlardir, kuzatilgan natijalar emas.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Integrativ sintez professor-o'qituvchilarni jalb etishda bir-birini to'ldiruvchi uch daraja zarurligini ko'rsatdi. Individual darajada inson sportni o'zi uchun ahamiyatli deb bilishi va xavfsiz boshlash kompetensiyasiga ega bo'lishi kerak. Jamoaviy darajada hamkasblar bilan birga qatnashish, qo'llab-quvvatlovchi norma va psixologik xavfsizlik muhim. Tashkiliy darajada esa vaqt, joy, arzon yoki bepul imkoniyat va rahbariyatning legitim qo'llab-quvvatlashi ta'minlanadi. COM-B nuqtai nazaridan bu tarkib qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyaning bir paytda ishlashini anglatadi. V.I.Stolyarovning yondashuvi ushbu tuzilmaning motivatsion o'zagini aniqlashga yordam berdi. Muallifning qisqa, ammo prinsipial fikri shunday:

«главная задача состоит вовсе не в том, чтобы заставить, принудить, обязать людей заниматься ФКС» [3, с. 124]

Bu qoidadan kelib chiqib, majburiy umumiy start yoki faqat reyting uchun qatnashish asosiy mexanizm sifatida qabul qilinmadi. Tashqi rag'bat dasturga kirishni yengillashtirishi mumkin, ammo

barqarorlik shaxsiy ma'no, tanlov va ijobiy tajriba orqali shakllanadi. O'zini o'zi belgilash nazariyasida ham avtonom sabablar maqsadga sadoqat va davomiylik bilan ko'proq bog'lanishi ko'rsatilgan.

1-jadval.

Professor-o'qituvchilar faolligiga to'siqlar va model yechimlari

To'siq	Tashkiliy-pedagogik yechim	COM-B tarkibi
Vaqt tanqisligi va jadvalning parchalanishi	Ish kuni ichida 5–7 daqiqalik faol tanaffus; oldindan himoyalangan 25–30 daqiqalik slot	Imkoniyat
Tayyorgarlik darajasi va jarohatdan xavotir	Boshlang'ich skrining, past shiddatli kirish, murabbiy yo'riqnomasi, adaptiv variant	Qobiliyat
Sportning shaxsiy ahamiyati past	Shaxsiy maqsad va afzal qadriyatni aniqlash; tanlov menyusi	Motivatsiya
Hamkasblar oldida noqulaylik yoki uyalish	Kichik mikroguruh, daraja bo'yicha aralashtirmaslik, psixologik xavfsizlik	Ijtimoiy imkoniyat
Bir martalik tadbirdan keyin uzilish	12 haftalik sikl, eslatma, fikr-mulohaza va qayta loyihalash	Motivatsiya + imkoniyat

Shu asosda «AFU — Faol o'qituvchi» modeli ishlab chiqildi. Birinchi blok — tashxis. Semestr boshida anonim qisqa anketa orqali afzal ko'rilgan vaqt, sport turi, tayyorgarlik darajasi, sog'liq bo'yicha cheklov, asosiy to'siq va hamkorlik shakli aniqlanadi. Ikkinchi blok — faollik menyusi. U yurish va yengil yugurish, badminton, stol tennisi, voleybol, mini-futbol, umumrivojlantiruvchi mashqlar, suzish imkoniyati va onlayn yo'riqnama bilan

mustaqil mashq kabi turli variantlarni qamrab oladi. Tanlov bir xil me'yorga emas, qiziqish va tayyorgarlikka moslanadi.

Uchinchi blok — ish kuniga integratsiya. Har kuni 5–7 daqiqalik ixtiyoriy faol tanaffuslar, haftasiga ikki marta 25–30 daqiqalik kafedralararo mashg'ulot va oyiga bir marta ochiq sport kuni taklif etiladi. Qisqa tanaffuslar umumiy jismoniy faollik me'yorini to'liq almashtirmaydi, lekin

uzoq o'tirish zanjirini bo'ladi va dasturga kirish to'sig'ini pasaytiradi. O'tirishni kamaytirish intervensiyalari bo'yicha Cochrane sharhi turib ishlash stoli kabi muhit yechimlari ish joyidagi o'tirish vaqtini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatsa-da, dalil sifati va uzoq muddatli natijalar cheklanganligini ham qayd etadi [5]. Shuning uchun model biror qurilmaga emas, muhit, harakat va odatlarning kombinatsiyasiga tayanadi.

To'rtinchi blok — avtonom motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Har bir ishtirokchi shaxsiy maqsadni o'zi tanlaydi: tetiklik, stressni boshqarish, harakatchanlik, ijtimoiy muloqot yoki muayyan sport mahorati. Kafedralararo 5–8 kishilik mikrogruphlarni tashkil etilib,

2-jadval.

«AFU — Faol o'qituvchi» monitoring ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Operatsion ta'rif	Davriylik	Talqin
Qamrov	Kamida bir marta qatnashgan xodimlar	Oylik	Kirish imkoniyatini ko'rsatadi, barqarorlikni emas
Muntazamlik	So'nggi 4 haftaning kamida 3 haftasida qatnashganlar	4 haftada	Asosiy jarayon ko'rsatkichi
Qoniqish	1–5 shkala va ochiq fikr	4 va 12-hafta	Faollikning shaxsiy ma'nosini baholaydi
O'tirishni bo'lish	Ish kunidagi faol tanaffuslar soni	Haftalik	To'liq sport me'yori o'rnini bosmaydi
Inklyuzivlik	Jins, yosh, kafedra va cheklovlar bo'yicha foydalanish	Semestr	Teng imkoniyatni ko'rsatadi

murabbiy nazorat qiluvchi emas, xavfsiz tanlov va ijobiy fikr-mulohaza beruvchi fasilitator vazifasini bajaradi. Rahbarlar ishtirok etishi mumkin, ammo xodimning qatnashmasligi kasbiy bahoga ta'sir qilmaydi.

Beshinchi blok — monitoring. Stolyarov ta'kidlagan sifat ustuvorligiga muvofiq, faqat ro'yxatdan o'tganlar soni emas, muntazamlik, qoniqish, inklyuziv qamrov, faollikdan keyingi sub'ektiv tetiklik va davom ettirish niyati o'lchanadi. Ish joyi intervensiyalarida ko'p komponentli yondashuvlar samara berishi mumkinligi, qisqa faollikni tashkiliy odatga kiritish esa amaliy mexanizm bo'lishi ushbu mezonlarni tanlashni qo'llab-quvvatlaydi.

Ko'rsatkich	Operatsion ta'rif	Davriylik	Talqin
Barqaror niyat	Keyingi siklda davom ettirish istagi	12-hafta	Odatning saqlanish ehtimoli

Model semestr davomida to'rt bosqichda joriy etiladi. Tayyorlov bosqichida koordinator va xavfsizlik yo'riqnomasi belgilanadi; 1–4-haftalarda past to'siqli ikki yoki uch format ishga tushadi; 5–12-haftalarda qatnashuvchi fikri asosida vaqt va turlar kengaytiriladi; semestr yakunida jarayon ko'rsatkichlari tahlil qilinib, keyingi sikl qayta loyihalanadi. Bu sikl tadbirlar sonini emas, ishtirok odatini institutsionallashtirishga qaratilgan.

Muhokama. Taklif etilgan model adabiyotlardagi uch muhim xulosani universitet kontekstida birlashtiradi. Birinchidan, universitet xodimlari uchun salomatlik intervensiyalarining aksariyati ijobiy natija berishi mumkin, ammo dalillar turli dizayn va natija o'lchovlariga tayanadi. Shuning uchun Alfraganus universitetida dastlab jarayon va qabul qilinishi, keyin esa salomatlik va ishchanlik natijalarini baholaydigan bosqichli tadqiqot maqbul.

Ikkinchidan, ish joyidagi ko'p komponentli dasturlar vazn va antropometrik ko'rsatkichlarda mo'tadil o'zgarishlar bilan bog'langan, ayol xodimlarga yo'naltirilgan intervensiyalar sharhi esa kontekst va ishtirokni saqlab qolish masalalarini muhim deb biladi. Bu natijalar «hamma uchun bitta musobaqa» yondashuvidan ko'ra turli kirish

nuqtalari va uzoqroq qo'llab-quvvatlash zarurligini ko'rsatadi. Stolyarov ham turli guruhlarda jismoniy faollikka nisbatan yagona qadriyat yo'nalishi yo'qligini ta'kidlaydi.

Uchinchidan, faqat axborot berish yoki faqat infratuzilma qurish yetarli emas. Stolyarov targ'ibotning ta'siri qaysi faoliyat va qaysi qadriyat oldinga chiqarilishiga bog'liqligini ko'rsatadi. COM-B bu fikrni xulq-atvor uchun qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyaning birgaligi orqali ifodalaydi. Shu sababli model ma'lumot, jadval, faoliyat tanlovi, ijtimoiy muhit va shaxsiy maqsadni bir mexanizmga bog'laydi.

Tashkiliy nuqtai nazardan universitet rahbariyatining roli ikki xil. Bir tomondan, ish vaqtida qisqa faol tanaffus va sportga ajratilgan vaqtni legitimlashtirish kerak. Ikkinchi tomondan, ma'muriy bosim avtonom motivatsiyani zaiflashtirmasligi shart. Xodimni reyting, jarima yoki omma oldida taqqoslash orqali majburlash qisqa muddatli ko'rinish berishi, ammo uzoq muddatli odatga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun rahbarning eng kuchli vositasi majburlash emas, shaxsiy namuna, resurs ajratish va xavfsiz tanlov muhitini yaratishdir.

Maqolaning cheklovi — model Alfraganus universiteti professor-o'qituvchilarida hali empirik sinovdan

o'tmagan. Tanlangan tadqiqotlarning aksariyati boshqa mamlakatlar ish joylarida bajarilgan; madaniy va mehnat jadvali farqlari umumlashtirishni cheklaydi. Kelgusi tadqiqotda klaster yoki bosqichma-bosqich joriy etish dizayni, kamida 12 haftalik kuzatuv, qatnashish jurnallari, qisqa o'tirish vaqti so'rovnomasi, sub'ektiv tetiklik shkalasi va yarim tuzilgan intervyulardan foydalanish mumkin. Statistik tahlil dastur oldi va keyingi o'zgarish, ish staji va jins bo'yicha farqlar, shuningdek, ishtirokni saqlab qolish prediktorlarini qamrab olishi lozim.

Xulosa. Professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etishning samarali mexanizmi sport tadbirlari kalendaridan kengroqdir. U shaxsiy ehtiyojni tashxislash, turli faoliyat tanlovi, ish kuniga mos vaqt, avtonom motivatsiya, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va sifatga yo'naltirilgan monitoringni birlashtirishi kerak. «AFU — Faol o'qituvchi» modeli aynan shu komponentlarni yagona semestr siklida bog'laydi. Model empirik natija emas, balki sinovdan o'tkazishga tayyor nazariy-amaliy loyiha bo'lib, uning ta'siri pilot tadqiqot orqali baholanishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni. URL: <https://lex.uz/docs/-5077667>.
3. Stolyarov V.I. Ideologiya i texnologiya massovoy fizkulturno-sportivnoy raboty v novoy strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta (avtorskaya konsepsiya): monografiya. Moskva: Torgovyy dom «Sovetskiy sport», 2022. 339 s. ISBN 978-5-00129-224-1.
4. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
5. Tillaev, D. R. (2025). METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND HEALTHENING TOURISM. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 287-292.
6. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.
7. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.

8. 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.
9. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136
10. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63
11. Mustofoyevich, P. B. (2025). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA IJODIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISH: FALSAFIY YONDASHUV. *GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION*, 2(1), 180-185.
12. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In *Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).*
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. O'tashev, X. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари *Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 5(3), 487-492.
15. 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.