

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ПРИВЫЧКИ: РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И СИСТЕМНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Ахматов Махмуд¹

¹Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В статье рассматривается создание национальной жизнециклической системы формирования устойчивых навыков физической активности среди различных возрастных групп населения. Предлагается вертикально-горизонтальная модель управления, обеспечивающая преемственность физического развития на всех этапах жизненного цикла с учётом социальных и возрастных факторов. Особое внимание уделяется образовательному этапу как ключевому периоду для формирования мотивации к здоровому образу жизни. Доказывается, что создание позитивного отношения к физической активности в детском и подростковом возрасте существенно повышает вероятность сохранения устойчивых спортивных привычек в зрелые годы.

Ключевые слова: система, жизнециклический, модель, цикл, массовый спорт, этап, дети, подростки, молодежь, физическая активность.

Введение

В новом Узбекистане приоритетом в государственной политике в сфере физической культуры и спорта является увеличение доли всех социальных слоев населения, особенно учащихся, занимающихся массовым спортом. Для достижения этих целей применяются различные подходы, направленные на совершенствование организации и управления массовым спортом в национальном масштабе (1,2,3,4).

Традиционно спортивная политика страны ориентирована на создание инфраструктуры и условий для систематических занятий спортом. Повседневная физическая активность населения выходит за рамки компетенции спортивных организаций, спортивный сектор перешел к межведомственному сотрудничеству. Такой подход, направлен в первую очередь на решение проблем малоподвижного образа жизни и низкой физической активности. Благодаря последовательной социальной политике руководства страны достигнут значимый стратегический прорыв в сфере популяризации здорового образа жизни.

Акцент сместился на действенные меры, направленные на усиление повседневной двигательной активности населения: - популяризацию ходьбы, активного образа жизни через СМИ и соцсети; создание пешеходных зон, велодорожек, общественных пространств для спонтанной физической активности, установка дворовых спорт площадок, тренажеров, воркаут-зон; введение должности спортивных организаторов и др.

Для государства противодействие гиподинамии - снижению повседневной двигательной активности населения, имеет не менее важное значение, чем поддержка большого и любительского спорта. Результатом становится формирование новой культуры физической активности, где регулярные занятия спортом превращаются в естественную повседневную практику для миллионов граждан, особенно детей, подростков и молодежи. Задача не просто разовые мероприятия, а системная работа по созданию здоровой нации, соответствующая стратегическим целям развития страны.

В Узбекистане стратегически важным направлением стало принятие

неотложных мер по преодолению недостаточной физической активности населения. Основная цель – интегрировать массовый спорт на всех этапах жизни как неотъемлемый элемент повседневности, а также стимулировать переход к более активному образу жизни для профилактики заболеваний, включая инфекционные (5). Аналогичная стратегия в области физической активности была разработана в европейских странах по оказанию поддержки в вопросах поощрения и популяризации всех форм регулярной физической активности на протяжении всех этапов жизни (6).

В стране сложилась модель управления массовым спортом с четким распределением ролей: государство определяет стратегические направления спортивной политики, а спортивные организации отвечают за их практическую реализацию. Государство направляет организацию массового спорта в сторону оздоровительной физической активности, а организаторы и исполнители в основном свою деятельность сосредотачивают на мероприятиях соревновательного спорта.

Несмотря на положительные достижения в развитии массового спорта, текущая работа зачастую ориентирована на социально-возрастные группы, уже ведущие активный образ жизни, в ущерб вовлечению наименее мотивированных и малоподвижных слоёв населения. Это снижает эффективность мер по формированию устойчивой физической активности на всех этапах жизненного цикла, что создает дисбаланс в реализации национальной стратегии оздоровления. Поэтому, фундаментальный вопрос системной организации массового спорта заключается, именно в нахождении наиболее эффективных технологических механизмов организации и управления, а также финансирования спортивно-

массовых мероприятий, связанных с широким охватом населения, особенно детей, подростков и молодежи физической активностью.

Материалы и методы

Анализ текущей ситуации выявляет существенный разрыв между утвержденными целями и достигнутыми результатами в следующих ключевых областях:

- в сфере когнитивно-поведенческого развития наблюдается недостаточная эффективность механизмов формирования устойчивой мотивации к систематической физической активности, что подтверждается низкими показателями желания среди различных возрастных групп населения;
- институциональные ограничения, обусловленные в территориальной диспропорции доступности спортивной инфраструктуры, нехватке квалифицированных специалистов по спортивно-оздоровительной работе, а также в отсутствии единой системы мониторинга качества эффективности проводимых мероприятий.

Все это негативно отражается на состоянии здоровья населения и влечет за собой большие социально-экономические последствия, связанные со снижением производительности труда, невыходом сотрудников на работу и постоянным ростом прямых и косвенных расходов на здравоохранение.

К сожалению, требования по всеобщему охвату населения мероприятиями физической активности заключается в отсутствии целно-системного подхода к этой сфере, что отрицательно проявляется на формировании нематериальных составляющих человеческого капитала. Несмотря на существующие нормативы, их практическое применение не способствует комплексному развитию личности, а контроль за качеством реализации зачастую сводится к формальной отчетности.

Ключевые проблемы недостаточной физической активности детей, подростков и молодежи заключаются в следующем: - отсутствие скоординированной работы между системами образования, спорта и здравоохранения приводит к дублированию функций, противоречивым технологиям и отсутствию единой стратегии развития физической активности; - перекос в сторону количественных показателей, система оценки эффективности делает чрезмерный акцент на формальные количественные критерии (процент охвата населения, количество проведенных мероприятий), игнорируя качественные показатели. В результате не учитываются такие важные аспекты, как реальное улучшение здоровья участников, формирование устойчивой привычки к физической активности, развитие социальных навыков и личностных качеств. Существующие программы физической активности в образовательных учреждениях зачастую не учитывают интересы современной молодежи, молодое поколение проявляет интерес к гибким и цифровым форматам, здесь продолжают преобладать традиционные, зачастую неинтересные для учащихся формы занятий. Это существенно снижает мотивацию к регулярной физической активности.

Необходимо отметить, что принципы спортивной политики государства в значительной степени ориентированы на необходимость повышения уровня физической активности всех слоев населения. Последние годы тенденция такова, хотя население занимается спортом и физическими упражнениями, общий объем физической активности не соответствует повседневной активности.

Несмотря на все более широкую осведомленность общественности о важности физической активности и спорта доля граждан, чей уровень физической активности и здоровья не соответствует рекомендованным показателям и требованиям (7). Острота проблемы низкой физической

активности населения требует поиска оптимальных решений. В современных условиях эта задача приобретает особую актуальность и может найти решение в системной работе на государственном уровне.

Разрабатываемый в стране многоуровневый системный жизнециклический подход формирования устойчивых навыков физической активности среди всех возрастных групп населения, отображает новое качество спортивной политики в сфере внедрения и популяризации здорового образа жизни.

Цель исследования. Создание национальной жизнециклической системы формирования устойчивых навыков физической активности на разных возрастных этапах.

Объект исследования. Организация и управления спортивно-массовой работы на возрастном образовательном этапе.

Результаты и обсуждение

Управление массовым спортом как социально-значимым явлением требует выстроенной жизнециклической вертикально-горизонтальной цельной системы, последовательно охватывающей все социально-возрастные этапы человека. Этот технологический механизм должен представлять собой динамичную систему, где каждый возрастной этап непосредственно взаимосвязан с предыдущим и последующим социальными, физиологическими психологическими, мотивационными и физическими показателями, а также соответствующими целевыми действиями, инфраструктурой, кадровыми ресурсами, методологией и методической обеспечением (4).

Сегодня более половины населения страны – 53,7% – это молодые люди в возрасте до 25 лет. Такой демографический ресурс открывает огромные возможности для социально-экономического развития Узбекистана, но вместе с тем ставит серьезные задачи перед обществом, так как многие люди

сегодня остаются в стороне от активного образа жизни. Физическая активность – это не просто увлечение, а фундамент сильной нации и здорового поколения. Одна из ключевых проблем – не системное вовлечение детей, подростков и молодёжи в массовый спорт и здоровый образ жизни, что грозит не только ростом заболеваний, но и снижением ресурсным человеческим капиталом и даже социальными рисками, а также продуктивности.

В области массовости Финляндия является мировым лидером по вовлеченности населения в систематическую физическую активность, где менее 2–3 раз в неделю, более 75 процентов граждан занимаются спортом. Этот результат был достигнут благодаря комплексной государственно-общественной модели, интегрирующей массовый спорт в повседневную жизнь с раннего детства до старости (8). В Финляндии основа системного подхода к развитию массового спорта, закладывается с раннего возраста. В рамках этой стратегии правительство реализует национальную программу «Школа в движении», которая: является частью государственной политики по формированию физически активного общества; полностью финансируется из государственного бюджета; интегрирует двигательную активность в повседневную школьную жизнь; направлена на формирование устойчивых привычек к физической культуре. Цель программы, это целостное продвижение физически активного образа жизни для разных возрастных групп в рамках дошкольного образования, школ, образовательных учреждений, трудовой жизни и услуг для пожилых людей. Государственный национальный проект «Школы в движении» охватывает 90% школ, в соответствии данной программы дети, подростки и молодежь ежедневно 60 минут занимаются физической активности не только на уроках физкультуры, но и на переменах в

подвижные игры. В результате более 85 процентов детей соответствуют нормам ВОЗ по физической активности.

В Узбекистане для достижения такого уровня необходимо внедрить системные изменения в управлении, финансировании, создании доступной инфраструктуры массового спорта, соответствующей социально-экономическому уровню страны. Формирование устойчивой привычки к систематической физической активности детерминировано ранним онтогенезом и выступает ключевым фактором поддержания здоровья на всех этапах жизненного цикла. В детском и подростковом возрасте закладываются не только морфофункциональные основы физического развития, но и когнитивно-поведенческие модели, включающие дисциплину, способность к целеполаганию и умение преодолевать трудности (9). Именно в этот период мотивация и естественное вовлечение в спорт через игровые формы, массовые соревнования и поддержку окружения формируют позитивное отношение к здоровому образу жизни. Если в социально-образовательной среде учащиеся воспринимают двигательную спортивную деятельность не как принуждение, а как часть повседневной жизни, это значительно повышает вероятность того, что он сохранит активность в зрелом возрасте (10).

Социальная среда выступает мощным катализатором формирования навыков: родители, учителя, тренеры и сверстники создают либо поддерживающую, либо подавляющую атмосферу. Дети, растущие в семьях, где физическая активность – норма, подсознательно перенимают эти модели поведения. Школа и дворовой спорт также играют важную роль, поскольку игровые командные виды деятельности развивают не только тело, но и социальные навыки – коммуникацию, лидерство, умение работать в коллективе. Образовательное пространство представляет собой критически важный период для

формирования устойчивой потребности в двигательной активности. В этой среде систематическое вовлечение учащихся в спортивную деятельность через игровые методики, массовые физкультурные мероприятия и создание поддерживающих условий способствует формированию позитивных установок по отношению к физической культуре.

Исследования показывают, что лица, получившие в школьные годы положительный опыт систематических занятий физической культурой, демонстрируют в 2-3 раза более высокий уровень двигательной активности в последующие возрастные периоды по сравнению с теми, кто воспринимал физкультуру исключительно как обязательную дисциплину. Считается важным, что физическая активность в школьном возрасте, по-видимому, влияет на физическую активность взрослых и через нее на общественное здоровье населения в целом (10). Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья на протяжении всей жизни.

Однако, остается недостаточно изученным, насколько уровень физической активности сохраняет стабильность от детства, подросткового возраста до зрелости. Важным являются ключевые показатели: частота, интенсивность и продолжительность занятий физической культурой и спортом, участие в активных играх, школьных спортивных мероприятиях, а также социально-средовые условия, как поддержка родителей, доступ к спортивной инфраструктуре и социокультурные нормы. Взвешенные ключевые показатели в ранние периоды, могут служить надежными индикаторами физической активности во взрослом возрасте. Положительный опыт школьных занятий физкультурой увеличивает вероятность сохранения физической активности в зрелом возрасте в 2.5 раза (11).

Необходимо подчеркнуть, что повышение уровня физической

активности всех социально-возрастных слоев населения, особенно в образовательной сфере, требует системных усилий государства. Только сочетание мотивации, доступности, образования и технологий позволит создать среду, в которой здоровый образ жизни станет нормой. Результатом станет не только снижение нагрузки на систему здравоохранения, но и повышение продуктивности, уровня благополучия, и продолжительности жизни населения.

Для широкого внедрения и популяризации массового спорта необходимо располагать надежными и основанными на фактических данных рекомендациями относительно разработки, осуществления и оценки предлагаемой модели или методики эффективности и экономически целесообразности. Такие как: снижение заболеваемости (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония и др), улучшение показателей здоровья населения, снижения расходов на здравоохранение, уровень участия социальных слоев населения и их удовлетворенность, финансовые вложения в развитие и популяризации массового спорта, они должны дать экономии на здравоохранении и роста производительности.

Таким образом, наличие достоверных, надежных и сопоставимых данных о массовой физической активности на разных возрастных этапах является ключевым условием для детального анализа различия между социальными группами населения на местах, а также скорректированная политика, направленной на повышение уровня физической активности и занятий спортом. Непрерывный системный процесс управления взаимосвязанных компонентов - профессиональные кадры, спортивные сооружения и их доступность, материальная база, мониторинга качества эффективности мероприятий играют центральную роль в создании условий для физической

активности и оценки состояния здоровья населения, которые составляет основу устойчивого развития массового спорта как важнейшего социального института, в итоге будет способствовать социальной активности и стимулировать экономическому росту (12).

Выводы

Предложенный системный подход требует разработки цельной национальной жизнециклической элементарно - взаимосвязанной модели управления массовым процессом. Данная модель обеспечить непрерывное вовлечение

социальных слоев населения в массовый спорт на всех образовательных циклах, а также в производственных этапах жизни человека. Ее ключевые преимущества:

- приспособляемость под возрастные потребности;
- технологическая масштабируемость;
- создание устойчивого цельного единого механизма, предусматривающий плавный переход между возрастными группами.

Такой подход обеспечит преемственность на всех возрастных этапах, с учетом социальных, физиологических, психологических и мотивационных факторов.

Barqaror jismoniy faollikni odat sifatida shakllantirish modeli: ta'lim amaliyotlari va tizimli boshqaruvning ahamiyati

Axmatov Maxmud¹

¹Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Maqolada aholining turli yosh guruhlarida barqaror jismoniy faollik ko'nikmalarini shakllantirishning milliy hayotiy siklik tizimini yaratish masalalari ko'rib chiqilgan. Ijtimoiy va yosh omillarini hisobga olgan holda hayot siklining barcha bosqichlarida jismoniy rivojlanishning uzluksizligini ta'minlaydigan vertikal-gorizontaal boshqaruv modeli taklif etilgan. Sog'lom turmush tarzi motivatsiyasini shakllantirishning asosiy davri sifatida ta'lim bosqichiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bolalik va o'smirlik davrida jismoniy faollikka ijobiy munosabatni yaratish yetuk yoshda barqaror sport odatlarini saqlab qolish ehtimolini sezilarli darajada oshirishi isbotlangan.

Kalit so'zlar: tizim, hayot sikli, model, sikl, ommaviy sport, bosqich, bolalar, o'smirlar, yoshlar, jismoniy faollik.

Model of forming sustainable physical activity as a habit: the role of educational practices and systematic management

Akhmatov Makhmud¹

¹National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. The article deals with the creation of a national life-cycle system of formation of sustainable physical activity skills among different age groups of the population. A vertical-horizontal management model is proposed, which ensures the continuity of physical development at all stages of the life cycle, taking into account social and age factors. Special attention is paid to the educational stage as a key period for the formation of motivation to a healthy lifestyle. It is proved that the creation of a positive attitude to physical activity in childhood and adolescence significantly increases the likelihood of maintaining sustainable sports habits in adulthood.

Keywords: life-cyclic, model, cycle, mass sports, stage, children, adolescents, youth, physical activity.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Закон Республики Узбекистан от 04.09.2015 г. № ЗРУ-394 " О физической культуре и спорте" (статья: 10 и11)

2. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 11.04.2022 г. № ПП-201 «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях»

3. Ахматов М. Сайдивалиева М. А. «Совершенствование государственного управления физическими и интеллектуальными ресурсами страны посредством массовой спортивно-оздоровительной работы на системной основе» // EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center. Volume 2 Issue 8, August 2022 ISSN 2181-2020 Page 50-62.

4. Рискиев Т. Ахматов М. «Всеузбекская система непрерывного спортивного движения» Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43) 2002г., стр. 178-179

5. Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.20г. УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

6. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2016 (http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/312762)

7. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8

8. Marjukka Mikkonena, M. Korsberga, K. Lehtonenb, J. Stenvalla a Faculty of Management and Business, Tampere University, Tampere, Finland. b Likes, Jamk University of Applied Science, Jyväskylä, Finland. «Sport policy in Finland» // INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT POLICY AND POLITICS 2022, VOL. 14, NO. 4, 715-728. <https://doi.org/10.1080/19406940.2022.2127837>.

9. Richard Bailey «Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model» *Sport in Society*, July 2016 20(7):1-21. DOI: 10.1080/17430437.2016.1207756.

10. Risto Telama, Xiaolin Yang, Jorma Viikari, Ilkka Välimäki, Olli Wanne, Olli Raitakari Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Affiliations Expand. Am J Prev Med.* 2005 Apr;28(3):267-73. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003. PMID: 15766614.

11. Годик М.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни: преемственность от школьного возраста к зрелому» М.: Спорт, 2018. С-147-149.

12. Centre for Economics and Business Research. The economic cost of physical inactivity in Europe. Copenhagen: International Sport and Culture Association (ISCA); 2015 (<http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/report/>).