

УДК: 796.062

АХМАТОВ Махмуд Салихович

кандидат биологических наук, профессор, кафедра «Физическая культура и спорт»,  
Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент  
e-mail: mahmud.ahmatov.salihovich@gmail.com

На основе рецензии: Керимов Ф.А., доктор педагогических наук, профессор, кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта», Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик

## ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТРУКТУРЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ УЗБЕКИСТАНА

### Аннотация

В статье представлено обоснование и разработка национальной модели формирования устойчивых навыков физической активности среди различных возрастных групп населения. Предлагаемая вертикально-горизонтальная система управления интегрирует педагогические, социальные и организационно-управленческие механизмы, обеспечивая преемственность физического развития на протяжении всего жизненного цикла человека. Предложенная модель может быть использована в качестве инструмента национальной спортивной политики, направленной на повышение уровня массовой физической активности, укрепление здоровья населения и развитие устойчивой спортивной культуры.

**Ключевые слова:** национальная модель, система управления, население, жизненный цикл, образование, мониторинг, единый оператор, массовый спорт, физическая активность.

## O'ZBEKISTON MILLIY SIYOSAT TUZILMASIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHNING INNOVATSION MODELI

### Annotatsiya

Maqolada aholining turli yosh guruhlari o'rtasida barqaror jismoniy faollik ko'nikmalarini shakllantirishning milliy modelini asoslash va ishlab chiqish yoritilgan. Taklif etilayotgan vertikal-gorizontall boshqaruv tizimi pedagogik, ijtimoiy va tashkiliy-boshqaruv mexanizmlarini birlashtirib, insonning butun hayot sikli davomida jismoniy rivojlanishning uzlusizligini ta'minlaydi. Taklif etilayotgan modeldan ommaviy jismoniy faollik darajasini oshirish, aholi salomatligini mustahkamlash va barqaror sport madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan milliy sport siyosati sifatida foydalanish mumkin.

**Kalit so'zlar:** milliy model, boshqaruv tizimi, aholi, hayot sikli, ta'lim, monitoring, yagona operator, ommaviy sport, jismoniy faollik.

## AN INNOVATIVE MODEL FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN THE STRUCTURE OF NATIONAL POLICY IN UZBEKISTAN

### Abstract

This article presents the rationale and development of a national model for developing sustainable physical activity skills among various age groups. The proposed vertical-horizontal management system integrates pedagogical, social, and organizational mechanisms, ensuring the continuity of physical development throughout the entire life cycle. The proposed model can be used as a tool for national sports policy aimed at increasing the level of mass physical activity, improving public health, and developing a sustainable sports culture.

**Key words:** national model, management system, population, life cycle, education, monitoring, single operator, mass sports, physical activity.

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 [1]. Для достижения этих целей применяются различные конструкции, направленные на совершенствование организации и управления массовым спортом в национальном масштабе [2, 3]. Аналогичная стратегия поддержки и поощрения всех форм регулярной физической активности на протяжении всей жизни осуществляется и в европейских странах [7].

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 сосредоточивают 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.

Анализ текущей ситуации показывает 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 среди различных возрастных групп населения; институциональные ограничения, обусловленные территориальной диспропорцией доступности спортивной инфраструктуры; нехватке квалифицированных специалистов по спортивно-оздоровительной работе; в отсутствии единой системы мониторинга эффективности проводимых мероприя-

тий.

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 заключаются в отсутствии цельно-системного подхода, что отрицательно сказывается 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 населения, особенно детей, подростков и молодежи, заключаются в следующем:

- отсутствие скоординированной работы между системами образования, спорта, здравоохранения и местными органами 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, что 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, остается еще значи-

тельной. 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.

**Цель** исследования. Создание целостной национальной модели формирования устойчивых навыков физической активности на разных возрастных этапах.

**Объект** исследования. Организация и проведение спортивно-массовой работы среди населения на образовательных площадках разного уровня.

Управление массовым спортом как социально значимым явлением требует выстроенной вертикально-горизонтальной непрерывно-цельной модельной системы, последовательно охватывающей все социальные и возрастные этапы жизни человека. Этот технологический механизм должен представлять собой динамичную систему, где каждый возрастной этап непосредственно взаимосвязан с предыдущими и последующими социальными, физиологическими, психологическими, мотивационными и физическими показателями, а также соответствующими целевыми действиями, инфраструктурой, кадровыми ресурсами, методологией и методическим обеспечением [4].

Посредством целостной национальной модельной системы планируется охват всех возрастных социальных уровней населения (дошкольный, школьный, лицей/колледж, вуз, трудоспособное и пожилое население).

В модели:

– институциональная привязка задаётся через школу, которая рассматривается как ее центральный элемент управления. Ей отводится роль ключевого системного ресурса, объединяющего функции массового охвата, селекции, подготовки кадров и использования инфраструктуры. При этом разрабатываются механизмы эффективного воздействования данного ресурса для обеспечения масштабного вовлечения населения, что отражает качественный сдвиг в логике управления массовым спортом;

– важным элементом выступает мотивационная символизация, основанная на использовании соревновательных символов, которая рассматривается как значимая методологическая новация. Формализованные «символы» (знаки отличия, знамёна, проведение «малых олимпийских игр» на различных уровнях) функционируют в качестве социокультурных ориентиров мотивации. При этом ключевое значение имеет не количество проводимых мероприятий, а их символическая наполненность и значимость для учащихся;

– принципиальной является переход от массовости к мастерству в рамках единой архитектуры развития. Формализуется управлеченческая схема, включающая массовые мероприятия, от-

борочные этапы, районные и областные соревнования, завершающиеся республиканским финалом. В данном подходе массовый и элитный уровни спорта интегрируются в одну систему, что отражает качественный сдвиг в управлеченческой логике: массовость не только рассматривается как самостоятельное явление, но и становится фундаментом для формирования спортивного мастерства;

– единый организационно-управленческий алгоритм, основанный на координации государственного и общественного участия. В отличие от традиционных моделей, характеризующихся разобщённостью субъектов массового спорта, данный алгоритм включает систему согласованных механизмов: распределение управленческих функций, унификацию календарно-плановой работы, интеграцию инфраструктурных и финансовых ресурсов. Такая конструкция не только устраняет дублирование и повышает эффективность, но и формирует целостную модель взаимодействия, которая может быть использована в качестве готового инструмента национальной спортивной политики;

– мониторинг формирования здоровья выступает ключевым элементом методологически завершённой модели. Она обеспечивает не только планирование и корректировку массово-спортивной деятельности, но и позволяет объективно оценивать как реальный уровень вовлечённости населения, так и эффективность предпринимаемых мер. Введение системного мониторинга связывает педагогические, медицинские и организационно-управленческие параметры в едином контуре анализа и контроля. Тем самым формируется целостный инструмент, позволяющий соотносить массовость с показателями здоровья и качества жизни населения;

– управленческая координация, основанная на введении единого оператора. Такой оператор выполняет функцию централизованного звена управления, аккумулирующего информацию, распределяющего ресурсы и обеспечивающего согласованность действий всех участников системы массового спорта — от учреждений и местных структур, министерств до региональных спортивных организаций. В отличие от существующих практик, где наблюдается децентрализация и фрагментарность управленческих решений, единый оператор позволяет выстроить целостный управленческий контур: унифицировать единые стандарты мониторинга и контроля, а также повысить прозрачность и ответственность. Формируется инновационная управленческая модель, в которой координация субъектов массового спорта достигается не ситуативно, а институционально закрепляется в форме единого центра.

В настоящее время более половины населения страны — это молодые люди в возрасте до 25 лет. Такой демографический ресурс открывает огромные возможности для социально-экономи-

ческого развития Узбекистана, но вместе с тем ставит серьёзные 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 – несистемное вовлечение детей, подростков и молодёжи в массовый спорт и здоровый образ жизни, что грозит не только ростом заболеваний, снижением ресурсного человеческого капитала и продуктивности, но и социальными рисками.

Так например, в области массовости Финляндия является мировым лидером по вовлеченности населения в систематическую физическую активность, где не менее 2–3 раз в неделю более 75 % граждан занимаются спортом. Этот результат был достигнут благодаря комплексной государственно-общественной модели, интегрирующей массовый спорт в повседневную жизнь с раннего детства до старости. В этой стране 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 с данной программой дети, подростки и молодёжь ежедневно 60 минут занимаются физической активностью не только на уроках физической культуры, но и на переменах. В результате более 85 % детей соответствуют нормам ВОЗ по физической активности [7].

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 морффункциональные основы физического развития, но и когнитивно-поведенческие модели, включающие дисциплину, способность к целеополаганию и умение преодолевать трудности. Именно в этот период мотивация и естественное вовлечение в спорт через игровые формы, мас-

совые соревнования и поддержка окружения формируют позитивное отношение к здоровому образу жизни. Если в социально-образовательной среде учащиеся воспринимают двигательно-спортивную деятельность не как принуждение, а как часть повседневной жизни, это значительно повышает вероятность того, что они сохранят активность и в зрелом возрасте [5].

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 физическую культуру исключительно как обязательную дисциплину. Считается важным, что физическая активность в школьном возрасте влияет на физическую активность взрослых и через нее на общественное здоровье населения в целом. Она играет ключевую роль в поддержании здоровья на протяжении всей жизни [6].

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 физической культурой увеличивает вероятность сохранения физической активности в зрелом возрасте в 2,5 раза [6].

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 экономической целесообразности. Такие параметры, как снижение заболеваемости (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония и др.), расходов на здравоохранение, улучшение показателей здоровья населения, повышение уровня участия социальных слоев населения и их удовлетворенность, финансовые вложения в развитие и популяризацию массового спорта, должны привести к экономии на здравоохранении и к росту производительности труда.

В связи с этим, 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 скорректированной политики, направленной на повышение уровня физической активности и занятий спортом. Непрерывный системный процесс управле-

ния взаимосвязанных компонентов – профессиональные кадры, спортивные сооружения и их доступность, материальная база, – мониторинг 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, что в итоге будет способствовать их социальной активности и стимулировать экономический рост [8].

**Таким образом**, данное исследование рассматривается как целостная и методологически завершённая система, объединяющая педагогические, организационные и управленические компоненты массового спорта.

**Разработанная модель** ориентирована на обеспечение непрерывного вовлечения различных социальных слоёв населения в массовый спорт как в рамках всех образовательных циклов, так и на последующих этапах профессиональной и производственной деятельности человека.

Кроме того, данная модель может рассматриваться как эффективный инструмент государственной стратегии в сфере укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Она задаёт практико-ориентированные механизмы, которые позволяют соединить образовательные, социальные и управленические ресурсы в единую систему, обеспечивая не только повышение уровня массовой физической активности, но и снижение социально-экономических рисков, связанных с заболеваемостью и снижением трудоспособности населения.

#### Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 октября 2020 года, УП-6099.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» от 11 апреля 2022 года, № ПП-201.
3. Ахматов М.С., 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, 2022, 2(8), P. 50-62.
4. Рискиев Т., Ахматов М. Всеузбекская система непрерывного спортивного движения. // Государственная патентная организация Республики Узбекистан, 2002, 5(43), С. 178-179.
5. Bailey R. Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. // Sport in Society, 2016, 20(7), P. 768-788.
6. François Trudeau, Louis Laurencelle, Roy J. Shephard Lippincott. Tracking of physical activity from childhood to adulthood // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004, Vol. 36, P. 1937-1943.
7. Mikkonen M., Korsberg M., Lehtonen K., Stenvall J. Sport policy in Finland. // International journal of sport policy and politics, 2022, 14( 4), P. 715-728.
8. The economic cost of physical inactivity in Europe. // International Sport and Culture Association (ISCA), Cebr report, Copenhagen, 2015. – 83 p.