

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТУРСУНҚУЛОВ ЭЛМУРОД АЗЗАМҚУЛОВИЧ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА  
БОШҚАРИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАҲЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ  
АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ-2022**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doktor philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Турсункулов Элмурод Аззамкулович**

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш механизмларини

такомиллаштириш.....3

**Турсункулов Элмурод Аззамкулович**

Совершенствование механизмов управления в сфере физического воспитания

и спорта.....33

**Tursunqulov Elmurod Azzamqulovich**

Improving the management of physical culture and sports spheres on the basis of

innovative technologies.....61

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....65

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТУРСУНҚУЛОВ ЭЛМУРОД АЗЗАМҚУЛОВИЧ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА  
БОШҚАРИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD) ДИССЕРТАЦИЯСИ  
АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ-2022**

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси **Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида № В 2021.4. PhD/Ped 393 рақами билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Самарқанд давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюми)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида [www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz) ҳамда "ZiyoNet" ахборот таълим порталига [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz) жойлаштирилган

**Илмий раҳбар:**

**Тўхтабоев Низомжон Турсуналиевич**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Расмий оппонентлар**

**Тажибаев Сойиб Самижонович**  
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

**Умаров Джамшид Хасанович**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Етакчи ташкилот:**

**Ўзбекистон миллий университети**

Диссертация ҳимояси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** ҳузуридаги DSc.03/30.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил "18" Март куни соат 12 даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz), e-mail: [info@jtsu.uz](mailto:info@jtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "Б" биноси, 2-қават, кичик анжуманлар зали.

Диссертацияси билан **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг** Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (111709 рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй.) Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2022 йил «7» Март да тарқатилди.  
(2022 йил «7» Март даги 11 рақамли реестр баённомаси).



**М.Р.Болтабаев**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси и.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.н. (PhD)

**Ф.А.Керимов**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси п.ф.д. профессор

## **КИРИШ (Фалсафа доктори (PhD)диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Дунёда сўнги йилларда спорт шиддат билан ривожланаётган ҳозирги вақтда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқариш механизмлари ҳам юқори даражада ривожланиб бормоқда. Дунёда кечаётган жараёнлар инсон организмидаги иммун тизими фаолиятини ошириш учун аҳолининг барча қатламларида, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш, ўз-ўзини бошқариш масаласи устувор йўналишлардан бири бўлиб келмоқда. Кўпгина давлатларда бошқаришдаги асосий муаммо шундан иборатки, тез ўзгарувчан замонавий инновацион технологиялар шароитларида бошқариш улкан миқдордаги маълумотни қайта ишлаш ва тўғри қарор қабул қилиш тобора қийинлашиб бормоқда. Ҳозирги кунда дунёнинг барча давлатларида ушбу масала долзарб бўлиб, аҳолининг саломатлиги ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний тайёргарлигига бўлган эҳтиёжини ошириш талабини кўймоқда.

Жаҳон амалиётчи тадқиқотчилари томонидан бошқариш муаммоси, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси негизида аҳолини юриш машғулотлари асосида жисмоний имкониятларини ошириш, фаол ишчанлик қобилиятини ушлаб туриш, аҳолининг турли ёш тоифаларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш бўйича кўплаб илмий ишлар амалга оширилган. Аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳамда уларнинг организмига юриш воситалари таъсирини ўрганиш муаммоларига бағишланган тадқиқотларда етарлича очиқ берилмаган. Бугунги кунда жаҳондаги ижтимоий шароитдан келиб чиқиб, аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш механизмларини такомиллаштириш учун ҳар бир инсон ўз-ўзини бошқариш усулидан фойдаланишга қаратилган тадқиқотларни илмий асослаб бериш зарурати юзага келган.

Республикамизда сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси негизида аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. «Аҳолининг жисмоний ва ақлий қобилиятини ошириш соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш»<sup>1</sup> вазифаси белгилаб берилган. Жисмоний тарбия ресурсларидан тўғри фойдаланиб юриш воситалари асосида аҳолини юришга бўлган қизиқишини ошириш ва улар учун алоҳида юриш дастурини ишлаб чиқиш, юриш воситалари ҳамда услубларини табақалаштириб, оқилона танлаш ва аҳоли саломатлигини яхшилаш хусусиятлари ўрганилмаган. Бугунги кунда аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга имкон берувчи тараққиётнинг объектив қонунларига мослашиши, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлом турмуш тарзини шакллантириш

---

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони Lex.uz

хамда шуғулланиши учун шарт-шароитлар яратиш, ундан самарали фойдаланиш вазифаси муҳим аҳамият касб этмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 19 ноябрдаги 735 сон “Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қуватлаш ва жисмоний фаоллигини оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори хамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифалар ижросини таъминлашга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Мавзуга доир илмий-методик адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, республикамизнинг қатор олимларидан Д.Рахматуллаев, Р.Х.Жўраев, С.Т.Турғунов, З.Т.Ғуломов, Р.Х.Набиуллин, М.Р.Болтабаев, К.Д.Ярашев, К.Ш.Зиядуллаев, А.О.Очилов,<sup>2</sup> янги педагогик усуллар ва замонавий ўқув-услугий қўлланмалар ишлаб чиқиш, бошқаришнинг замонавий янги мазмунини яратиш ва муаммолари бўйича тадқиқотлар ўтказиш муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайдилар.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тизимга солиш, ушбу соҳани бошқариш механизмларида янги инновацион технологияларни қўллаш аҳамиятини тадқиқ қилишган. Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги олимларидан М.Х.Саидова, Бича Джона, Саймона Чедвика, В.Ю.Волков<sup>3</sup>,

---

<sup>1</sup>Джураев Р.Х. Турғунов С.Т.”Умумий ўрта таълим муассасаларини бошқаришда менежментнинг асосий тушунчалари Тошкент: “Шарқ”, 2002 й. Б.130-134.Турғунов С.Т.”Умумий ўрта таълим муассасалари директорларининг малакасини ошириш курси тингловчилари учун таълим бошқаруви (менежмент)дан ўқув дастури.-Тошкент., 2005 й. Б.190-197. Рахматуллаев Д. Стратегик менежмент асосида халқ таълими тизимини бошқариш. Тошкент-2012 й. Б. 163-169. Очилов А.О.”Таълим тизими ва кадрлар тайёрлаш менежментининг хусусиятлари” дарслик Тошкент-2012 й. Б.173-180.Ғуломов З.Т., Р.Х.Набиуллин, “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти ” Дарслик. Тошкент 2015 й. Б. 147-152.

<sup>2</sup> Болтабаев М.Р.,Ярашев К.Д.,К.Ш.Зиядуллаев “Спортда лойиҳаларни молиялаштириш” ўқув қўлланма Тошкент “Ўзқитобсавдо нашриёти” 2020 й. Б. 127-133. Б. 122-128.

<sup>3</sup> Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе В.Ю.Волков Теория и практика физической культуры 2001-№ 4. С 60-63, Саидова М.Х. Функционирование физической культуры и спорта в условиях переходной экономики Республики Таджикистан. автореф. канд. пед. наук, Душанбе, 2004. 20 с, Джона Бича, Саймона Чедвика “Маркетинг в спорте” Учебное пособие перевод М.: Алпина Паблишер 2019.С - 126-129 .

<sup>4</sup>Дупаттин Л.П. Государственное управление физической культурой и спортом дис.к.ю.н., Москва, 2000, -20с. Жолдак В.И. Менежмент спорта и туризма В.Квартальников. Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с. Друкер П.Ф. Менежмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М.:Вильямс, 2007.-304с. Д.Фрайд “Управление спортивными сооружениями” Учебное пособие Киев олимпийская литература 2012.-26 с, Larry Degaris. “Sports Marketing Routhledge” ўқув қўлланма Т.2015 й. Б. 131-134, Neil Longley “Personnel Economics in Sports” Isenberg School of management, University of Massachusetts Amherst, USA ўқув қўлланма Т.2018 й Б.218-220.

санаб ўтилган олимларнинг илмий ишларида янги инновацион технологиялардан жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг бошқариш механизмларида восита сифатида фойдаланиш масалалари тўлиқ очиб берилмаган ҳамда амалиётга жорий қилинмаган. Бошқариш дейилганда, тизим объектига қаратилган ресурслардан тўлиқ фойдаланиш жараёни тушунилиб, уларнинг таъсири натижасида муайян функцияларни бажаради. Спорт соҳасини ижтимоий бошқаришнинг ўзига хос хусусиятларини қатор хорижий олимлар Л.П.Дуптаттин, П.Ф.Друкер, Д.Фрайд, В.И.Жолдак, Neil Longley, Larry Degaris<sup>4</sup> жисмоний ҳаракат фаоллигини ошириш масалалари бўйича тадқиқотлар олиб борганлар. Бироқ, уларнинг тадқиқот ишларида, аҳолининг саломатлиги ва жисмоний қобилиятларини оширишда, уларнинг хоҳиш-истакларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарлигини ошириш ва мустаҳкамлаш масалалари етарлича ўрганилмаган.

Ўтказилган таҳлиллар шуни кўрсатдики, аҳолининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги илмий-услубий адабиётларда жуда муҳим муаммо сифатида кенг муҳокама қилиниб келинмоқда. Таъкидлаш зарурки, аҳолининг саломатлиги ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тайёргарлигини юриш воситалари ёрдамида ошириш бўйича илмий асосланган ишланмалар етарли даражада очиб берилмаган. Ушбу вазифалар диссертация ишининг танлаб олинган йўналишлар бўйича умумий тушунча ва долзарблигини белгилаб беради.

**Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши Самарқанд давлат университетининг илмий-тадқиқот ишлари режаларига мувофиқ № V.III/57. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқаришнинг меъёрий-ҳуқуқий тадқиқотларини ривожлантириш жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлашни такомиллаштириш” мавзулари доирасида амалга оширилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўз-ўзини бошқариш механизмлари ва аҳолининг юриш жараёнини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

#### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда турли ёш тоифалардан келиб чиқиб турли микроциклларда стандарт вақт меъёрлари оралиғида жадаллигини ўзгартирмасдан юриш, тўрт блокли табақалаштирилган тенг навбатлаш тизимини ишлаб чиқиш;

жисмоний заиф ва жисмоний имконияти чекланган шахслар учун мушаклар тонусининг ҳолати бўйича махсус машқларни машғулотларга киритиш ва саломатлик ҳолатини яхшилаш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш;

---

<sup>4</sup>Дуптаттин Л.П. Государственное управление физической культурой и спортом дис.к.ю.н.; Москва, 2000, -20с. Жолдак В.И. Менеджмент спорта и туризма В.А.Квартальников. Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с. Друкер П.Ф. Менеджмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М.:Вильямс, 2007.-304с. Д.Фрайд “Управление спортивными сооружениями” Учебное пособие Киев олимпийская литература 2012.-26 с, Larry Degaris. “Sports Marketing Routhledge” ўқув кўлланма Т.2015 й. Б. 131-134.

аҳолининг барча ёш тоифалари учун қадамлар сони ҳамда ҳаракат траекторияси бўйича юриш турларини тақсимлаш ва юриш ҳаракатларини ривожлантириш хусусиятларини асослаш;

аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, имконияти чекланган шахслар учун имконият даражасида уй шароитида тиззада бажариладиган машқлар блокинни такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Самарақанд вилоятидаги жисмоний соғлом, жисмоний заиф ҳамда имконияти чекланган, барча ёш тоифасидаги аҳолининг пиёда юриш жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети**ни жисмоний тарбия ва спорт соҳаси фаолиятининг ҳудудий ҳолатини ўрганиш орқали аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ҳамда ўз-ўзини бошқариш механизмларида пиёда юриш жараёнининг мазмуни ва тузилиши ташкил қилади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва умумлаштириш, педагогик кўзатув, ижтимоий сўровномалар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқариш бўйича ўқув-услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик тажриба ҳамда математик-статистик усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда турли ёш тоифаларини ҳамда функционал ҳолатини инобатга олиб, турли микроциклларда стандарт вақт меъёрлари оралиғида юриш жадаллигини ўзгартирмасдан бир маромда темпни ушлаб туриш ҳисобига тўрт блокли табақалаштирилган бардошли юриш (ўрта тезликда, ўрта темпда юриш, спортча юриш сўнгра бир дақиқа сокин юриш, тенг навбатлаш) тизими ишлаб чиқилган;

жисмоний заиф ва имконияти чекланган шахслар учун тана қисмлари ҳаракат уйғунлигини симметрик ривожланиши учун мушаклар тонусининг ҳолати бўйича мустаҳкамловчи ҳамда бўшаштирувчи машқларни машғулотларга киритиш ҳисобига бардошли ўрта тезликда юриш имкониятлари такомиллаштирилган;

аҳолининг барча ёш тоифалари учун ер сатҳига нисбатан текис, нотекис, баланд ва пастликда қадамлар сони ва юриш тезлигидаги ҳаракат траекториясини умумий оғирлик марказини сақлаш эвазига бел мушакларини статик ва оёқ мушакларини динамик тартибда юриш ҳаракатларини ривожлантириш имконияти кенгайтирилган;

аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш масофаси ҳамда вақт меъёрларидан келиб чиқиб сарфланган энергия ва юрак қисқариш сонига нисбатан имконияти чекланган шахслар учун уй шароитида тиззада бажариладиган машқларини ҳисобига табақалаштирилган машғулот блокинни ишлаб чиқиш эвазига ўз-ўзини бошқариш механизми такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагидан иборат:

тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, вилоят миқёсида аҳолининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ҳамда соғлом турмуш тарзи шакллантирилган;



аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича ўн минг қадам юришнинг машғулот блоки ва ҳафтанинг олти кунига мўлжалланган машғулот режаси ишлаб чиқилган;

жисмоний заиф ва жисмоний имконияти чекланган шахслар учун тана қисмлари ҳаракат уйғунлигини симметрик ривожланиши учун мушаклар тонусининг ҳолати бўйича мустаҳкамловчи ҳамда бўшаштирувчи машқлар блоки ишлаб чиқилган;

аҳолининг ўз-ўзини бошқариш тизимида ўз маҳоратини ошириш юриш турларидаги машқларни бажариш ҳамда такомиллаштириш учун қулай шарт-шароитлар яратиш имконини берган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Дастлабки маълумотни тўплаш ва ишлаб чиқишда тадқиқот предмети, мақсади ва вазифаларига мос кенг қамровли замонавий педагогик ҳамда математик-статистик услублардан мантқан амалий фойдаланилганлиги, тажриба натижаларини қайта ишлаб чиқишда сон ва сифат таҳлилларнинг уйғунлиги, тажриба материалининг математик тўғри ишлаб чиқилганлиги, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимлари, соҳа фаолиятидаги амалиётчи мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи омиллар тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги билан белгиланади, тадқиқот натижаларининг таҳрир қилинувчи, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси рўйхатига киритилган илмий нашрларда эълон қилинганлиги билан таъминланган.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқот жараёнида олинган натижалар аҳоли саломатлигини мустаҳкамловчи пиёда юриш тадбирларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш, ҳаракат фаоллигини ошириш жисмоний тарбия ва спорт соҳаси негизида аҳолининг ўз-ўзини бошқариш механизмлари такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, аҳолининг барча қатламларида юриш турларини такомиллаштиришда, жисмоний заиф инсонларни ҳаракат фаоллигини оширишда, жисмоний имконияти чекланган инсонларни саломатлигини мустаҳкамлашда, аҳолини жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, ортиқча вазнга эга бўлган аҳолини юриш машқлари орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш имконини берган.

**Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши.** Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўз-ўзини бошқариш механизмларини такомиллаштириш услубияти юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

аҳолининг ҳаракат фаоллигини ошириш учун функционал ҳолатини инобатга олиб ишлаб чиқилган ўз-ўзини бошқариш тизими бўйича таклиф ва тавсиялар “Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университетининг 2020 йил 30 июндаги 4-сон қарорига асосан 275-рақамли гувоҳномаси). Натижада жисмоний ҳолати бўйича юриш турлари орқали аҳолининг саломатлик даражаси самарадорлиги 13-14% га яхшиланган;

жисмоний заиф ва жисмоний имконияти чекланган шахслар учун тана қисмлари ҳаракат уйғунлигини симметрик ривожланиши учун мушаклар тонусининг ҳолати бўйича мустаҳкамловчи ҳамда бўшаштирувчи юриш машқларни машғулотларга киритиш ҳисобига бардошли ўрта тезликда юриш (қадамлар сони, юриш масофаси, вақти) Самарқанд вилоятининг жисмоний заиф аҳолисига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 4 февралдаги 03-07-08-424-сон маълумотномаси). Натижада жисмоний заиф ҳамда жисмоний имконияти чекланган шахсларнинг саломатлик даражаси 8-10% га яхшиланган;

аҳолининг барча ёш тоифалари учун ер сатҳига нисбатан текис, нотекис, баланд ва пастликда юриш турларини, босқичма-босқич самарали амалга ошириш ҳамда аҳоли саломатлиги мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган юриш машғулотлари Самарқанд вилояти аҳолисига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 4 февралдаги 03-07-08-424-сон маълумотномаси). Натижада аҳоли ўртасида кам ҳаракатчанликнинг 12-13 % га камайишига эришилган;

аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун юриш масофаси ҳамда вақт меъёрларидан келиб чиқиб сарфланган энергия ва юрак қисқариш сонига нисбатан, табақалаштирилган машғулотлар блокинни ишлаб чиқиш эвазига уй шароитида бажариш ўзини бошқариш имконияти бўйича таклиф ҳамда тавсиялар “Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университетининг 2020 йил 30 июндаги 4-сон қарорига асосан 275-рақамли гувоҳномаси). Натижада, барча туманларда яшовчи аҳолининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги 12% га ошган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқотнинг натижалари бўйича 2 та халқаро, 4 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 9 та илмий-услубий иш, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 4 та мақола, (3 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертация тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, 4 та бобдан иборат бўлиб, 129 саҳифали матн, 11 та расм ва 19 та жадвал, хотима, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан ташкил топган, жорий этиш далолатномаларидан иборат.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

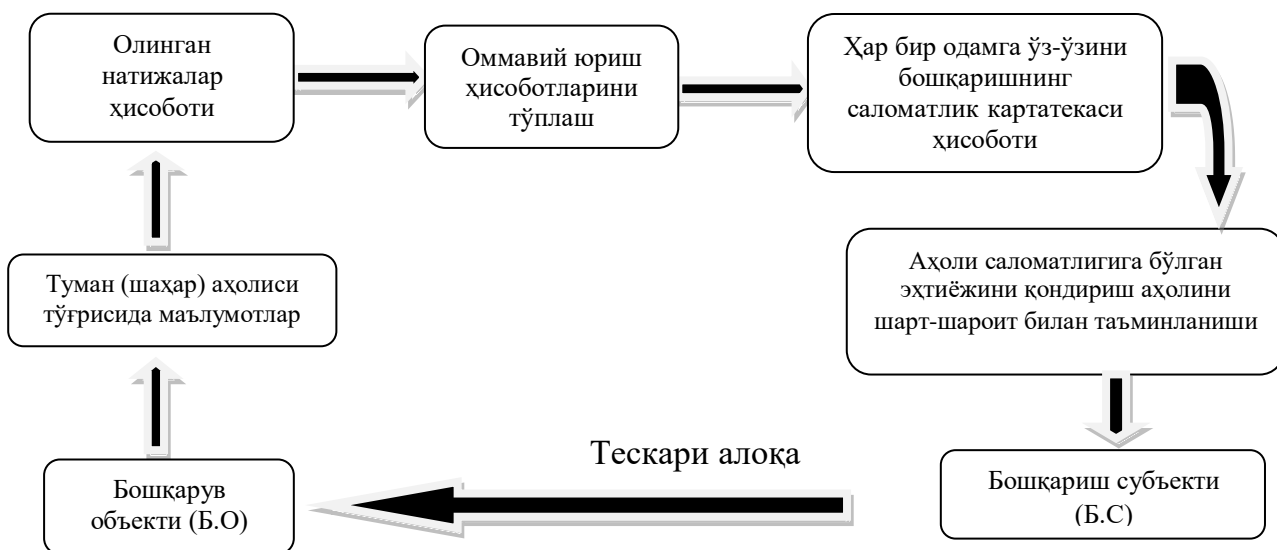
Диссертациянинг кириш қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация

мавзуси тадқиқот бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгиликлари, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузулиши, ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ҳолати уларни бошқариш механизмларини илмий-назарий таҳлил қилиш”** деб номланган биринчи бобида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқариш тизими муоммолари ўрганилганлик даражаси рақамларда холислик, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқаришга оид меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни ўз вақтида етиб келмаслиги замонавий ва тез ўзгарувчан дунёдаги инновацион технологиялар шароитида раҳбарга улкан миқдордаги маълумотни ишлаш тўғри қарор қабул қилиш ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган бошқарув соҳасидаги муоммолар қийинлашиб бораётганлиги таъкидланган.

Бошқарувнинг моҳияти, пироварди қуйидагилардан иборат:

- бошқарув ҳамда уни ўраб турган муҳит аҳолининг жисмоний ҳолати тўғрисида маълумотни тўплаш зарур;
- тўпланган ушбу маълумотни алоқа каналлари бўйлаб қайта ишлаб истеъмолчиларга жўнатиш;
- бошқарув буйруқларини шакллантириш мақсадида ахборотни қайта ишланишини амалга ошириш;
- бошқарув буйруқларини амалга ошириш яъни таркибида буйруқ бўлган маълумотни ижро органларига узатиш;
- тегишли ҳаракатларни ва назоратни амалга ошириш.



**1-расм. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқаришнинг статистик маълумотлари кўриниши. (В.М.Глушков) усулида**

Биринчи расмда бошқарувчи тизим бошқариш объектига ушбу объект ўзини қандай намоён қилиши кераклиги тўғрисида бошқарувчи қарорларни ўз ичига олган бошқарувчи маълумотлар узатиш орқали таъсир кўрсатиши ифодаланган. Бошқарувнинг ҳолати аҳоли тўғрисидаги ҳужжатларнинг миқдори ва сифат хусусиятларини, унинг мазмуни ва моҳиятини билишни талаб қилади. Шундай қилиб, бошқарув тизими иккита тизим-бошқариш объекти ва бошқарувчи тизим жамланмаси сифатида баҳоланиши мумкин. Қайд этамизки, бошқариш мақсадига эришишни таъминлайдиган бошқарув қарорларини ишлаб чиқиш учун ташқи муҳит ҳолати ва бошқариш объекти тўғрисида маълумотга эга бўлиши керак. Бундай маълумотни узатиш канали «тескари боғланиш» деб номланади.

Маҳаллий ва хорижий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики жисмоний тарбия ва спорт соҳасида негизида ҳар бир аҳолин ўз-ўзини бошқариш муаммолари бўйича Д.Рахматуллаев, Р.Х.Жўраев, С.Т.Турғунов, (2002), З.Т.Ғуломов Р.Х.Набиуллин (2015), М.Р.Болтабаев, К.Д.Ярашев, К.Ш.Зиядуллаев (2020), А.О.Очилов (2012), каби мутахассислар ўзларининг илмий-услубий ишларида бошқарув тизими жараён ҳамда бошқариш сифатида кўриб чиқилган, бу қатъий ажратиш эмас, чунки жараён ҳам бир хил тизим сифатида қаралиши мумкин. Хорижий олимлар Л.П.Дупаттин, П.Ф.Друкер (2007), Д.Фрайд (2012), В.И.Жолдак (2001), Neil Longley (2018), Larry Degaris (2015), ҳамда бошқалар бошқариш бўйича изланишлар олиб боришган.

Қиёсий таҳлил натижалари бугунги кунда аҳолининг ўз-ўзини бошқаришда ўзларининг бўш вақтларидан унумли фойдаланиб, инновацион методлар ёрдамида юриш орқали саломатлигини мустаҳкамлаш, функционал ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган илмий тадқиқот ишлари етарли эмаслиги, тадқиқот предмети сифатида тўлиқ ўрганилмаганлигини кўрсатади.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уларни ташкиллаштириш”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, сўровнома, педагогик кузатув, пульсометрия, инструментал усул, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларида фойдаланилганлиги ҳамда вақт меъёрлари асосида аҳолининг барча ёш тоифалари учун юриш турларини ишлаб чиқишдан иборат бўлди. Тадқиқот ишлари 2017-2020 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Тадқиқот қуйидаги босқичлардан иборат:

Биринчи босқичи назарий-изланиш босқичи 2017-2018-йиллар мобайнида ташкил этилиб, Самарқанд вилояти Жисмоний тарбия ва спорт бошқармаси ҳамда туманлардаги Жисмоний тарбия ва спорт бўлимларида ўтказилди. Тадқиқот муаммосининг ҳолатини ўрганиш таҳлил қилиш билан боғлиқ бўлиб, назарий манбалар, меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ўрганиб чиқилди, педагогик кузатув услублари танлаб олинди, Самарқанд вилоятидаги туманларда яшовчи аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда

соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун юришнинг табақаштирилган дастури ёрдамида аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мазмуни ўрганилди, ишнинг назарий ва амалий аҳамияти тўғрисидаги ҳолатлар аниқлаштирилди ҳамда тўлдирилди, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти, предмети шакллантирилди, педагогик тажрибанинг дастлабки блоки ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқич изланишли тажрибавий босқич 2018-2019-йиллар мобайнида ўтказилди. Ушбу босқичда асосий эътибор аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ҳолатини таҳлил қилишга қаратилди, аҳоли орасида сўровнома ўтказилди ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юришнинг табақаштирилган дастури ёрдамида аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича қўйиладиган талаблар табақалаштирилди. Аҳолининг турли қатламлари орасида пиёда юриш жараёнида муаммоларнинг намоён бўлиши табақалаштиришга қаратилган машқлар турлари юзасидан педагогик кўзатувлар ўтказилди.

Самарқанд шаҳри, Тойлоқ, Жомбой, Ургут, Самарқанд, Пахтачи, Нарпай, Каттакўрғон, Пастдарғом, Нуробод ва Қўшрабат туманлари аҳолиси саломатлигини мустаҳкамлашда юришнинг табақаштирилган дастури ёрдамида аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳамда табақалаштиришнинг тажрибавий услубияти ишлаб чиқилди.

Учинчи босқич якунловчи баҳоловчи босқич 2020 йил ноябрь - декабрь ойларидан ташкил этилди. Тадқиқот ишлари Самарқанд вилояти туманларининг турли қатламларида яшовчи аҳоли ўртасида олиб борилди, асосий педагогик тажриба ҳамда унинг натижаларини баҳолаш амалга оширилди, хулосалар шакллантирилди, тажрибавий услубиятни қўллаш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилиб, амалиётга татбиқ этилди, диссертация иши расмийлаштирилди.

Диссертациянинг **“Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда намунали тизим (дастур) ишлаб чиқиш ва фойдаланиш услубияти”** деб номланган учинчи бобида ўтказилган жорий тадқиқотлар натижаларининг қиёсий таҳлили бўйича маълумотлар таҳлил қилинган. Аҳолининг барча ёш тоифалари саломатлигини мустаҳкамлаш учун вақт меъёрларига нисбатан пиёда юриш туларини табақалаштириш, жисмоний заиф ҳамда имконияти чекланган инсонлар учун пиёда юриш турлари бўйича машғулоти блокади ёритиб берилган. Аҳолининг турли қатламларида ҳаракат фаоллигини ўрганиш бўйича ўн минг қадам дастури негизида текис (тўғри ва айланма) ҳамда нотекис (баландликка ва пастликка нисбатан) пиёда юриш механикасини қўллаш услубияти тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Тадқиқотлар давомида аҳоли саломатлиги ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашда ўн минг қадам пиёда юришни, аҳолининг турли қатламларида ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди ва амалиётга татбиқ қилинди(2 -расмга қаранг).

**Аҳоли саломатлиги ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашда ўн минг қадам пиёда юришни, аҳолининг турли қатламларида ҳаракат фаоллигини ўрганиш бўйича табақалаштирилган МАШҒУЛОТ ВОСИТАСИ**

**ВОСИТАЛАРИ**



2-Расм. Аҳоли саломатлиги ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашда пиёда юриши, аҳолининг турли қатламларида ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича машқлар мажмуаси

Ҳар бир босқич охирида назорат меъёрлари ҳамда нормативлари аҳоли саломатлигини ҳамда жисмоний тайёргарлиги ҳолатини билиш мақсадида назорат машқлари олиб борилди.

Якка тартибда ҳолатга қараб, агар спорт билан шуғулланмай қўйганига анча бўлган бўлса, кунига ўн дақиқалик ҳаракатланиш билан бошлаш тавсия қилинади, ҳафтасига юриш вақтини беш дақиқагача ошириб борилади. Ушбу босқичма-босқич ёндашув организмнинг мослашишига ёрдам беради ва шикастланиш хавфини камайтиради. Сиз одатдаги тартибингизни қайта тузиб чиқмасдан ҳам ўша миқдордаги калорияни парчалайсиз ҳамда соғлиқ учун бир хил фойда оласиз унча юқори бўлмаган тезликдан бошланг.

Пиёда юриш турларининг ёшга қараб, қадамлар сони, босиб ўтган масофаси, сарфлаган ккал ҳамда ЮҚЧ лари аниқланди. 13-17 ёшдагиларга 10 дақиқа (гипертонияни олдини олиш), 15 дақиқа юриш (ортиқча вазни камайтириш), 20 дақиқа юриш (асаб тизимини тинчлантириш), 25 юриш дақиқа (кайфиятни кўтариш), 30 дақиқа юриш (уй шароитида тиззада юриш), 35 дақиқа (тушқинликни енгиш), 45 дақиқа юриш (шамоллашни олиш), 60 дақиқа юриш (юрак хасталигини олдини олади)ларда қадамлар сони, босиб ўтилган масофаси, сарфлаган энергия ҳамда ЮҚЧ кўрсаткичлари ишлаб чиқилди аҳоли саломатлиги ҳамда соғлом турмуш тарзини мустахкамлашда жисмоний тарбия воситалари юришдан фойдаланиш, албатта ўз самарасини беради. Шунини таъкидлаб ўтиш жоизки, биз тамонимиздан тавсия этилаётган аҳоли саломатлигини мустахкамлаш учун пиёда юришнинг табақаштирилган дастури айнан шунга қаратилган.

Аҳоли саломатлигини мустахкамлашда ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш пиёда юришнинг табақалаштирилган дастуридан фойдаланиш натижасида шаҳар ва қишлоқ жойларда аҳоли учун ўз ўзини бошқариш пиёда юриш саломатлик картатека тизими ишлаб чиқилди.

Тадқиқот жараёнида аҳолини жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида биз тамонимиздан олти ҳафталик уч босқичли пиёда юришнинг табақалаштирилган дастури ишлаб чиқилди ҳамда ушбу машғулот дастурида ўн минг қадам пиёда юришнинг бажарилиш вақти, ҳажми такрорлашлар сони, машғулотларда уларнинг бажарилиш кетма-кетлигини машғулот блокади батафсил кўриб чиқамиз (1-жадвалга қаранг).

**1-жадвал**

**Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича ўн минг қадам юришнинг табақалаштирилган машғулоти блоки**

Т/р	Юриш турлари	1-хафта	2-хафта	3-хафта	4-хафта	5-хафта	6-хафта
<b>I. Блок. Бардошли ўрта тезликда юриш</b>							
	<b>Бардошли ўрта тезликда юриш ҳафтада уч кун</b>	25 дақиқа юриш	30 дақиқа юриш	35 дақиқа юриш	40 дақиқа юриш	45 дақиқа юриш	50 дақиқа юриш
<b>II. Блок. 4+2-х 4 дақиқа тез юриш, сўнгра 2 дақиқа ўрта темпда юриш</b>							
	<b>Ўрта темпда юриш ҳафтада бир кун</b>	4/2 х 2 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Икки марта такрорланди	4/2 х 3 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Уч марта такрорланди	4/2 х 4 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Тўрт марта такрорланди	4/2 х 4 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Тўрт марта такрорланди	4/2 х 5 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Беш марта такрорланди	4/2 х 5 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда. Беш марта такрорланди
<b>III. Блок. Спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш</b>							
	<b>Спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш</b>	30/1х8 сониялик спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш саккиз марта такрорланди	30/1х12 сониялик спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш ўн икки марта такрорланди	30/1х16 сониялик спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш ўн олти марта такрорланди	30/1х16 сониялик спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш ўн олти марта такрорланди	30/1х20 сониялик спортча юриш, сўнгра бирдақиқа сокин юриш. Йигирма марта такрорланди	30/1х20 сониялик спортча юриш, сўнгра бирдақиқа сокин юриш. Йигирма марта такрорланди
<b>VI. Блок. Тенг навбатлаш тизими</b>							
	<b>Тенг навбатлаш тизими</b>	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди	Бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда қадам босиш 6 марта такрорланди

*Изоҳ: Аҳолининг жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ҳафта кунларида блоklar бўйича юриш турлари нечи марта бажариши ва такрорлашлар сони.*



Диссертациянинг “Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда пиёда юришнинг табақалаштирилган дастур самарадорлигини тадқиқотда илмий асослаш” деб номланган тўртинчи бобида амалга оширилган педагогик тажрибада олинган натижаларининг қиёсий таҳлили тўғрисидаги маълумотлар баён қилинган. Тажриба давомида қўлланилган барча пиёда юриш турларининг бажарилиши ўрта темпда бўлиши керак. Аҳолининг барча ёш тоифалари учун жисмоний ҳолатини инобатга олиб вақт меъёрлари, кўрсатилган натижалари ва самарадорлигига нисбатан тақсимланган юриш турлари тавсия қилинган. Юриш турлари блокига жисмоний заиф ҳамда жисмоний имконияти чекланган шахслар учун елка, бел ва оёқ ҳамда қадди-қоматни тўғри ривожлантирувчи махсус машқлар киритилди. Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун вояга етган одамда пиёда юриш пайтида вертикал йўналишдаги ҳаракатда силтаниш юқорига ҳамда пастга бунда тана битта оёққа тўлиқ таянганда, иккинчиси эса олдинга интилганда энг кўп пастга қараб туширилади гавда умумий оғирлик марказининг ён томонларга ҳаракатланиши бир томондан иккинчи томонга оғиши кузатилади. Гавда умумий оғирлик марказининг ҳар томонга қараб тебраниши, гавданинг барча массасини таянч оёққа юкланиши билан боғлиқ, шу туфайли гавда умумий оғирлик марказининг йўналиши, бевосита таянч юзанинг устидан ўтади.

Қадамнинг катталиги ўртача 66 см деб қабул қилинган, тинч ҳолатда юрилганда, унинг муддати 0,6 сония атрофида давом этади, юриш пайтида оёқ мушакларидан ташқари тана бўйин ҳамда қўлларнинг деярли барча мушаклари ишга жалб қилинади.

Юриш пайтида содир бўладиган, турли мушаклар гуруҳларининг чўзилиши, қисқариши ҳамда бўшашиши ҳолатларини кетма-кет келиши муносабати билан барча мушак тизимига тушадиган катта юклама, одатда ёрқин ифодаланган чарчаш ҳолатига олиб келмайди.

Бутун гавданинг ритмик ҳаракатлари ўпкани нормал вентилляциясини ва барча аъзолари ҳамда қон билан таъминланишини яхшиланиши билан кўпроқ тушунтирилади. Шундай қилиб, юриш бу жисмоний машғулотнинг энг яхши тури, одамнинг кинематик ва динамик тавсифларини оёқлар ёндош сегментларининг бўйлама ўқлари ўртасида ўлчаш мумкин (бўғимлараро бурчаклар) нормал ҳолатда юриш пайтида тос-сон бўғимида (ТСБ), тизза бўғимида (ТБ), болдир-ошиқ бўғимида (БОБ) ва кафт усти-бармоқ бўғимда (КУББ) бўғимлараро бурчакларнинг графикларни кўриш мумкин. Ушбу бурчаклар графикларининг (ангоулограммалар) ўзига хос хусусияти улар даврийлигининг барқарорлиги ҳисобланади, ҳар хил одамларда, фақат даврнинг ўтиш муддати ҳамда бурчакнинг ўзгариш диапазони (амплитудаси) ўзгаради ушбу амплитудалар меъёрда ТСБда 26-30, ТБда қадамнинг таянч даврида 12-15, ўтказиш даврида 55-62, БОБда оёқ кафтининг остки қисмини букиш 17-20 га орқага букиш 8-10 га тенг бўлади.

КУББ да оёқни кўтариб ўтказиш пайтида ҳар доим ҳам орқага букиш мавжуд, таянч пайтида, аввалига 0 гача тўғриланиш, кейинги депсиниш пайтида эса (таянч оёқнинг кетинги депсинишидан гавда илгарига қараб интилади), КУББда 10-12 гача яна букилиш содир бўлади.

Одам юриши пайтида таянч юза билан ўзаро ҳамкорлик қилади, бунда куч омиллари пайдо бўлади. Бу омиллар таянч реакциялари кучларининг бош вектори ва бош моменти деб номланади.

Эркин темпда юриш пайтида, таянч реакциясининг бош векторини вертикал ҳамда бўйлама ташкил қилувчиларининг типик графиклари келтирилган. Ушбу чўққиларнинг амплитудалари одамнинг массасидан ортиқ ва 1,1-1,25 Р га етади (Р-одам массаси).

Юриш пайтида қадамнинг узунлиги кўп сабабларга боғлиқ, энг аҳамиятлиси оёқларнинг узун ёки одам бўйининг узун бўлиши, тос-сон ҳамда болдир ошиқ бўғимларнинг ҳаракатчанлиги (амплитудаси) ҳисобланади. Оёқларни кенг қўйиш ҳамда оёқ учларини кучли буриш қадам узунлигини камайтиради. Якка қадамнинг узунлиги таҳминан 0.5 м дан - 1 м гача ўзгаради ва қулай темпда юриш пайтида 0.7 м - 0.8 м ни ташкил қилади.

Юриш темпининг ошиши билан қадамнинг узунлиги аввалига ортади (дақиқа 150 қадам қўйиш темпда таҳминан 0.9 м гача), кейинчалик эса бир мунча камаяди. Суръатни ошириш пайтида қадамнинг узунлиги кам миқдорда ошади: Эркакларда ўртача 2 м дан - 2.2 м гача ва оёқларда ўртача 1.7 м дан - 1.9 м гача. Одам якка қадамнинг  $L$  узунлиги,  $n$  темпи ва илгарига қараб ҳаракатланишининг  $v$ -ўртача тезлиги ўртасидаги табиий боғлиқлик кўп ҳолларда одам ҳаракатланишининг ўртача тезлиги 1.2-1.6 м/с атрофида бўлади, унинг катталиги, одам организмда энергия сарфланишини таҳлил қилиш натижасида белгиланадиган энг тежамли юришнинг тезлигига яқин.

Тадқиқотимиз давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун ўн минг қадам юришнинг табақаштирилган дастури аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича юриш машқлари ёрдамида бажариладиган, машгулот юкламаларини мунтазам равишда бажариб борган аҳоли орасида пиёда юриш машқларини яхши бажарганлар ўз саломатлиги нуқтаи назардан соғлом турмуш тарзига ва яхши жисмоний тайёргарлигига эга бўлишди, бу кўрсаткич ёши, жинси, жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиш даражасига қараб фарқ қилиши мумкин. Бу кўрсаткичлар ҳар бир инсоннинг ўз-ўзини бошқариши ҳамда соғлом турмуш тарзига амал қилишига қараб фарқланади.

Юриш - жисмоний фаоллик шакли сифатида: оммавийлиги; кам жароҳатлилик ҳамда қарши кўрсаткичларнинг мавжуд эмаслиги; юклама ҳажмини танлашга имкон бериши каби бир қатор муҳим афзалликларга эгаллиги билан ажралиб туради.

Нафақат қадамлар сони, балки ҳаракат фаоллигининг, сифати ҳам дам олиш давом этаётганида муҳим рол ўйнайди, скандинавча юришда қўллар ҳамда юриш учун техникага эътибор қаратиш зарур.

Биз намуна сифатида ҳар куни соғлигимизни қўллаб-қувватлаш учун қанча қадамлар беришини, вазн йўқотадиган ҳамда чидамлилик кўрсаткичларини яхшилаш билан шуғулланишимиз зарурлигини, юриш-қадамнинг узунлиги ҳамда унинг йўналишига боғлиқ. Тадқиқотга жалб этилган аҳолининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати юқоридаги назорат машқлари орқали текшириб кўрилди ва натижалар жадвал кўринишида келтирилган (2-жадвалга қаранг).

**Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича жисмонан  
соғлом аҳоли учун текисликда баланд ва паст жойларда юриш бўйича  
КЎРСАТКИЧЛАРИ**

Вақт меъёри	I-босқич текисликда юриш																					
	13-17 ёш							18-34 ёш							35-60 ёш							
	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	
	мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин
<b>5</b>	750	996	0,500	0,750	80	90	85	896	1758	0,650	0,748	100	120	96	698	869	0,450	0,650	90	120	97	
<b>10</b>	1350	1986	1	1,650	110	112,5	92	1621	2258	1,200	1,700	200	220	126	1290	1745	0,900	1,478	181	220	112	
<b>15</b>	2560	2689	1,800	1,930	150	168,7	95	2830	3102	1,920	2,245	310	330	131	2071	2415	1,558-	1,612	290	311	119	
<b>20</b>	3881	4002	2,600	2,640	165,2	192,8	98	4121	4468	2,568	2,724	401	440	136	2971	3875	2,125	2,248	384	415	124	
<b>25</b>	4273	4469	3,000	3,101	210	215	99	4567	4965	3,102	3,236	490	550	141	3678	3948	2,200	2,321	395	440	131	
<b>30</b>	4993	5124	3,500	3,658	230	248	103	5221	5369	3,550	3,698	578	660	143	4521	4697	2,400	2,569	500	528	135	
<b>35</b>	5374	5596	3,800	3,948	250	293	106	5786	5839	3,947	4,025	600	689	145	4961	5123	2,600	2,759	600	616	136	
<b>45</b>	6601	6748	4,300	4,425	320	342	110	7111	7214	4,500	4,635	772	792	148	5901	6125	3,500	3,658	694	720	137	
<b>60</b>	7221	7325	4,500	4,612	340	360	112	7821	7936	4,728	4,897	895	905	149	6021	6189	4,000	4,100	760	785	139	

**2- жадвал давоми**

<b>II-босқич баландликка юриш</b>																					
<b>5</b>	879	1253	0,500	0,750	110	120	98	1015	1987	0,650	0,748	120	130	102	869	1069	0,450	0,650	120	130	103
<b>10</b>	1568	2396	1	1,650	356	426	112	1798	2569	1,200	1,700	456	480	130	1356	2145	0,900	1,478	421	457	123
<b>15</b>	2894	3125	1,800	1,930	538	698	116	3026	3458	1,920	2,724	564	590	139	2689	3012	1,558	1,612	497	520	125
<b>20</b>	4102	4589	2,600	2,640	725	756	121	4369	4785	2,568	2,724	628	684	142	3857	4215	2,125	2,248	594	662	127
<b>25</b>	4378	4596	3,000	3,101	769	789	99	4697	5129	3,102	3,236	690	702	141	3769	4102	2,200	2,321	672	698	131
<b>30</b>	5128	5269	3,500	3,658	812	845	103	5369	5478	3,550	3,698	720	756	143	4648	4769	2,400	2,569	700	710	135
<b>35</b>	5497	5693	3,800	3,948	854	889	106	5864	5999	3,947	4,025	780	796	145	5102	5239	2,600	2,759	726	750	136
<b>45</b>	7125	7369	4,300	4,425	900	910	110	7236	7369	4,500	4,635	842	850	143	6089	6235	3,500	3,658	735	759	137
<b>60</b>	7425	7564	4,500	4,612	910	920	113	7985	8025	4,728	4,897	872	895	145	6258	6478	4,000	4,100	740	760	138
<b>III-босқич пастликка юриш</b>																					
<b>5</b>	658	759	0,500	0,750	80	90	101	789	896	0,650	0,748	100	110	98	569	614	0,450	0,650	100	110	100
<b>10</b>	1265	1856	1	1,650	95	100	101	1569	2015	1,200	1,700	160	180	110	1124	1724	0,900	1,478	114	126	108
<b>15</b>	2315	2569	1,800	1,930	125,5	145,1	106	2657	2978	1,920	2,245	148	169	115	2148	2378	1,558	1,612	115	127	111
<b>20</b>	2896	3125	2,600	2,640	146,3	175,5	117	3215	3945	2,568	2,724	132	154	121	2745	2978	2,125	2,248	128	158	120
<b>25</b>	4129	4348	3,000	3,101	200	210	99	4469	4859	3,102	3,236	470	490	141	3548	3869	2,200	2,321	360	395	131
<b>30</b>	4845	5001	3,500	3,658	210	230	103	5125	5239	3,550	3,698	550	578	143	4425	4548	2,400	2,569	450	500	135
<b>35</b>	5248	5459	3,800	3,948	240	250	106	5697	5758	3,947	4,025	590	600	145	4825	5000	2,600	2,759	580	600	136
<b>45</b>	6536	6658	4,300	4,425	330	342	110	7014	7145	4,500	4,635	772	792	143	5821	5963	3,500	3,658	694	720	137
<b>60</b>	7148	7236	4,500	4,612	340	360	113	7748	7845	4,728	4,897	895	905	145	5999	6011	4,000	4,100	760	785	139

**Изоҳ:** Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича жисмоний соғлом аҳоли учун текисликда баланд ва паст жойларда юриш меъёри

**Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича жисмоний заиф  
аҳолининг турли қатламлари текисликда баланд ва паст жойларда юриш бўйича  
КЎРСАТКИЧЛАРИ**

Вақт меъёри	I-босқич текисликда юриш																					
	13-17 ёш							18-34 ёш							35-60 ёш							
	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	
	мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин
<b>5</b>	500	650	0,450	0,550	100	110	100	715	1214	0,500	0,580	110	130	130	450	560	0,300	0,450	100	120	115	
<b>10</b>	1259	1789	0,852	1	110	130	96	1425	1869	1,120	1,436	180	200	128	1089	1536	0,712	0,845	210	220	113	
<b>15</b>	1917	2176	1,232	1,350	150	180	101	2278	2417	1,358	1,596	320	350	132	1717	2013	1,113	1,218	310	330	120	
<b>20</b>	2389	2567	1,417	1,555	190	200	104	2579	2813	1,617	1,718	410	460	138	2212	2385	1,369	1,417	390	420	125	
<b>25</b>	2496	2648	1,536	1,648	210	250	106	2697	2918	1,745	1,836	420	470	140	2369	2489	1,459	1,596	430	480	127	
<b>30</b>	2596	2796	1,658	1,758	230	280	108	2758	3159	1,859	2,012	440	510	142	2469	2593	1,569	1,639	450	520	129	
<b>35</b>	2685	2894	1,758	1,859	280	310	109	2896	3214	1,958	2,145	480	550	143	2569	2697	1,648	1,748	480	550-	130	
<b>45</b>	2789	2958	1,899	2,125	300	330	111	2968	3369	2,189	2,269	550	570	144	2698	2748	1,799	1,859	530	570-	132	
<b>60</b>	2859	3120	1,915	2,145	320	350	113	3125	3458	2,299	2,364	560	580	144	2798	2845	1,879	1,968	550	590-	133	

### 3- жадвал давоми

<b>II-босқич баландликка юриш</b>																					
<b>5</b>	590	697	0,450	0,550	400	440	115	1369	1547	0,500	0,580	100	150	131	520	630	0,300	0,450	100	130	116
<b>10</b>	1415	2014	0,852	1	410	430	114	1524	2113	1,120	1,436	460	490	132	1326	1676	0,712	0,845	430	470-	125
<b>15</b>	2124	2415	1,232	1,350	611	699	118	2339	2568	1,358	1,596	570	600	141	2013	2128	1,113	1,218	500	550	127
<b>20</b>	2567	2718	1,417	1,555	730	780	123	2717	2996	1,617	1,718	680	690	143	2448	2517	1,369	1,417	600	680	129
<b>25</b>	2698	2845	1,536	1,648	750	790	125	2896	3102	1,745	1,836	690	700	144	2569	2648	1,459	1,596	650	690	131
<b>30</b>	2785	2936	1,658	1,758	790	820	126	2968	3215	1,859	2,012	700	720	144	2689	2748	1,569	1,639	700	710	132
<b>35</b>	2896	3120	1,758	1,859	800	830	128	3125	3369	1,958	2,145	710	730	145	2789	2894	1,648	1,748	710	720	133
<b>45</b>	2968	3256	1,899	2,125	820	840	129	3214	3458	2,189	2,269	720	740	145	2954	3102	1,799	1,859	720	730	134
<b>60</b>	3125	3458	1,915	2,145	830	850	130	3369	3586	2,189	2,270	730	750	146	3189	3267	1,879	1,968	730	740	135
<b>III-босқич пастликка юриш</b>																					
<b>5</b>	480	640	0,400	0,500	100	110	101	691	1187	2,189	2,271	100	130	132	440	550	0,280	0,390	100	120	113
<b>10</b>	1189	1617	0,852	1	100	120	103	1314	1718	2,189	2,272	170	190	112	1110	1427	0,712	0,845	120	130	110
<b>15</b>	1816	2013	1,232	1,350	130	170	108	2186	2274	2,189	2,273	150	175	117	1618	1998	1,113	1,218	121	135	113
<b>20</b>	2278	2413	1,417	1,555	160	180	119	2419	2728	2,189	2,274	140	160	123	2114	2236	1,369	1,417	120	160	123
<b>25</b>	2356	2569	1,536	1,648	190	200	121	2596	2847	2,189	2,275	160	180	125	2236	2345	1,459	1,596	160	180	125
<b>30</b>	2458	2698	1,658	1,758	200	220	123	2698	2978	2,189	2,276	190	210	127	2345	2478	1,569	1,639	200	210	127
<b>35</b>	2589	2748	1,758	1,859	210	230	125	2748	3120	2,189	2,277	210	230	129	2459	2569	1,648	1,748	210	220	130
<b>45</b>	2689	2845	1,899	2,125	220	240	127	2897	3214	2,189	2,278	220	240	131	2569	2647	1,799	1,859	220	230	132
<b>60</b>	2789	2945	1,915	2,145	230	250	129	2978	3347	2,189	2,279	230	250	132	2678	2785	1,879	1,968	230	240	135

**Изоҳ:** Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича жисмоний заиф аҳоли учун текисликда баланд ва паст жойларда юриш меъёри

## 4-жадвал

**Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича имконияти чекланган  
аҳолининг турли қатламлари текисликда баланд ва паст жойларда юриш бўйича  
КЎРСАТКИЧЛАРИ**

Вақт меъёри	I-босқич текисликда юриш																				
	13-17 ёш							18-34 ёш							35-60 ёш						
	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС	Қадамлар сони (минимал – максимал)		Юриш (км)		кклория		ЮҚС
	мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак	
<b>5</b>	480	560	0,380	0,480	100	110	100	690	1114	0,480	0,560	110	130	130	440	550	0,300	0,450	-100	120	115
<b>10</b>	1159	1689	0,752	0,912	110	130	96	1325	1769	1	1,336	180	200	128	1001	1436	0,612	0,745	210	220-	113
<b>15</b>	1817	1976	1,132	1,250	150	180	101	2178	2317	1,258	1,496	320	350	132	1617	1913	1	1,118	330-	310	120
<b>20</b>	2289	2467	1,317	1,455	190	200	104	2479	2713	1,517	1,618	410	460	138	2112	2285	1,269	1,317	390	420-	125
<b>25</b>	2396	2548	1,436	1,548	210	250	106	2597	2818	1,645	1,736	420	470	140	2269	2389	1,359	1,496	430	480-	127
<b>30</b>	2496	2696	1,558	1,658	230	280	108	2658	3001	1,759	1,958	440	510	142	2369	2493	1,469	1,539	450	520-	129
<b>35</b>	2585	2794	1,658	1,759	280	310	109	2796	3114	1,858	2	480	550	143	2469	2597	1,548	1,648	480	550-	130
<b>45</b>	2689	2858	1,799	2,012	300	330	111	2868	3269	2,001	2,169	550	570	144	2598	2648	1,699	1,759	530	570-	132
<b>60</b>	2759	3	1,815	2,002	320	350	113	3025	3358	2,199	2,264	560	580	144	2698	2745	1,779	1,868	550	590-	133

**4-жадвал давоми**

**II-босқич баландликка юриш**

<b>5</b>	580	650	0,350	0,450	400	440	115	1269	1447	0,400	0,480	100	150	131	420	530	0,280	0,400	100	130	116
<b>10</b>	1315	1925	0,752	0,852	410	430	114	1424	2013	1,020	1,336	460	490	132	1226	1576	0,612	0,745	430	470	125
<b>15</b>	2024	2315	1,132	1,250	611	699	118	2239	2468	1,258	1,496	570	600	141	1948	2028	1,011	1,118	500	550	127
<b>20</b>	2467	2618	1,317	1,455	730	780	123	2617	2896	1,517	1,618	680	690	143	2348	2417	1,269	1,317	600	680	129
<b>25</b>	2598	2745	1,499	1,548	750	790	125	2796	3002	1,645	1,736	690	700	144	2469	2548	1,359	1,496	650	690	131
<b>30</b>	2685	2836	1,558	1,658	790	820	126	2868	3115	1,759	1,978	700	720	144	2589	2648	1,469	1,539	700	710	132
<b>35</b>	2796	3000	1,658	1,759	800	830	128	3025	3269	1,958	2,145	710	730	145	2689	2794	1,548	1,648	710	720	133
<b>45</b>	2868	3156	1,799	2,025	820	840	129	3114	3358	2,099	2,169	720	740	145	2854	3002	1,699	1,759	720	730	134
<b>60</b>	3089	3358	1,815	2,078	830	850	130	3269	3486	2,089	2,170	730	750	146	3099	3167	1,779	1,868	730	740	135

**III-босқич пастликка юриш**

<b>5</b>	470	540	0,300	0,400	100	110	101	591	1000	2	2,111	100	130	132	430	540	0,270	0,360	100	120	113
<b>10</b>	1089	1517	0,752	0,812	100	120	103	1214	1618	2,011	2,172	170	190	112	1010	1327	0,612	0,745	120	130	110
<b>15</b>	1716	1963	1,132	1,250	130	170	108	2174	2186	2,089	2,173	150	175	117	1518	1898	1,013	1,118	121	135	113
<b>20</b>	2178	2313	1,317	1,455	160	180	119	2319	2628	2,099	2,189	140	160	123	2099	2136	1,269	1,317	120	160	123
<b>25</b>	2256	2469	1,436	1,548	190	200	121	2496	2747	2,101	2,193	160	180	125	2136	2245	1,359	1,496	160	180	125
<b>30</b>	2358	2598	1,558	1,658	200	220	123	2598	2878	2,209	2,254	190	210	127	2245	2378	1,469	1,539	200	210	127
<b>35</b>	2489	2648	1,658	1,759	210	230	125	2648	3020	2,021	2,177	210	230	129	2359	2469	1,548	1,648	210	220	130
<b>45</b>	2589	2745	1,799	2,001	220	240	127	2797	3114	2,101	2,241	220	240	131	2469	2547	1,699	1,759	220	230	132
<b>60</b>	2648	2847	1,875	2,012	230	250	129	2847	3243	2,111	2,216	230	250	132	2514	2614	1,714	1,810	230	240	135

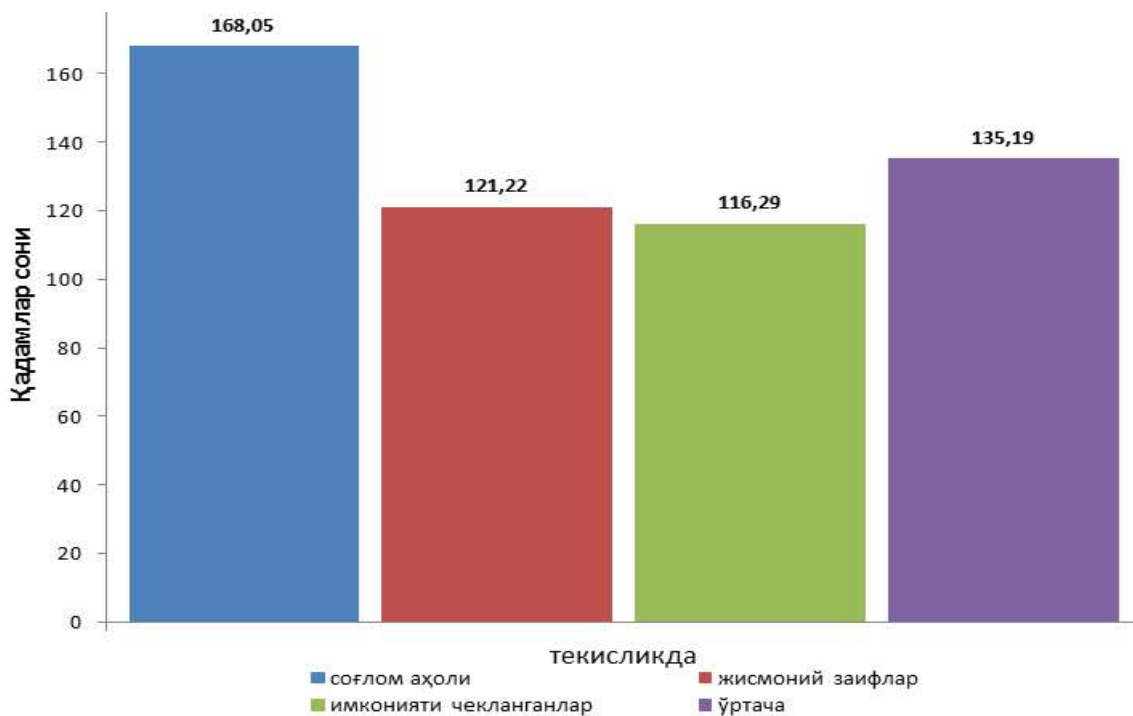
**Изох:** Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юриш турлари бўйича жисмоний имконияти чекланган аҳоли учун текисликда баланд ва паст жойларда юриш меъёри.



**Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун юришнинг табақаштирилган дастури шакллантирувчи экспериментдан кейинги туманлар кесимида кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили (%)**

т/р	Юришлар номи дақиқалари	пиёда юришнинг табақаштирилган дастури қўлланилган вилоят марказига яқин туманлар	Кўрсаткичлар %		пиёда юришнинг табақаштирилган дастури қўлланилган вилоят марказидан узоқ туманлар	Кўрсаткичлар %	
			Тажриба дан олдин	Тажриба дан кейин		Тажриба дан олдин	Тажриба дан кейин
1.	10 минут юриш гипертония қон босимини ошишига	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	67%	75%	Пахтачи, Нарпай, Каттакўрғон, Пастдарғом, Нуробод ,Қўшработ туманлари	78 %	80,2 %
			ўсиш 8 %			ўсиш 2,2 %	
2.	15 минут юриш ортиқча вазни камайтиришга	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	67,3%	71,7	Пахтачи, Нарпай, Каттакўрғон, Пастдарғом, Нуробод Қўшработ уманлари	72%	81%
			ўсиш 4,4 %			ўсиш 9%	
3.	20 минут юриш асаб тизимини тинчлантиришга	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	58,7%	61,8%	Пахтачи, Нарпай, Каттакўрғон, Пастдарғом, Нуробод Қўшработ уманлари	41,9 %	50,7 %
			ўсиш 3,1 %			ўсиш 8,8 %	
4.	25 минут юриш кайфиятни кўтаришга	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	73,7%	80,4%	Пахтачи, Нарпай, Каттакўрғон, Пастдарғом, Нуробод Қўшработ туманлари	70,8 %	79,1%
			ўсиш 6,7 %			ўсиш 8,3 %	

5.	<b>35 минут юриш тушкинликни энгишга</b>	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	71,9%	82,5%	Пахтачи, Нарпай, Каттақўрғон, Пастдарғом, Нуробод  Қўшработ туманлари	65,9 %	77,2 %
			ўсиш 10,6 %			ўсиш 11,3 %	
6	<b>45 минут шамолани олдини олишга</b>	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	60,7 %	72,4 %	Пахтачи, Нарпай, Каттақўрғон, Пастдарғом, Нуробод  Қўшработ туманлари	63,9 %	77,5 %
			ўсиш 11,7 %			ўсиш 13,6 %	
7	<b>60 минут юрак хасталигини олдини олишга</b>	Самарқанд шаҳар, Тойлок, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари, Жомбой, Ургут, Самарқанд туманлари	71,4 %	80,3 %	Пахтачи, Нарпай, Каттақўрғон, Пастдарғом, Нуробод  Қўшработ туманлари	73,7%	84,8%
			ўсиш 8,9 %			ўсиш 11,1 %	



**2-расм. Аҳолининг турли қатламлари учун текисликда юриш бўйича кўрсаткичлари**

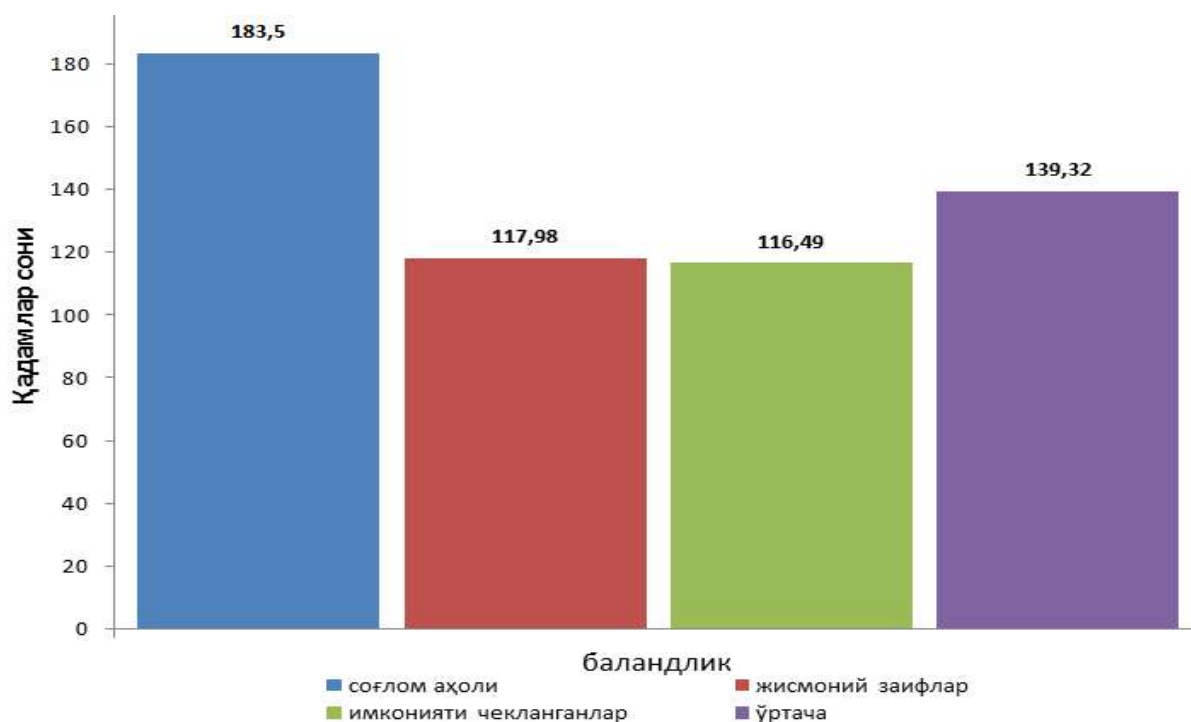
Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг дастлабки босқичда ёш турлари бўйича икки ҳафталик циклда юришнинг табақалаштирилган дастуридан фойдаланилди. Икки ҳафта давомида юриш вақtlари, юриш масофаси ҳамда йўқотилган ккал ва юрак қисқариш сонидаги ўзгаришлар аниқланди.

Текисликда юриш бўйича жисмонан соғлом аҳолида ўртача қадамлар сони 168,05 та, жисмоний заифлар 121,22 та, имконияти чекланганларда 135,19 тани ташкил қилди, барча жисмоний ҳолатлар бўйича ўртача 135,19 та қадам сонини ташкил қилган. Жисмоний соғлом аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида текисликда юриш кўрсаткичлари: 13-17-ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 166,48 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 17,61 бўлса, 10,58% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 189,5 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 36,42 бўлса, 19,22% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 148,13 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 15,31 бўлса, 10,34 % ни ташкил қилди.

Жисмоний заиф аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида текисликда юриш кўрсаткичлари: 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 112,79 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 24,14 бўлса, 21,41% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 144,06 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 26,82 бўлса, 18,62% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 117,03 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 12,14 бўлса, 10,38 % ни ташкил қилди.

Жисмоний имконияти чекланган аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида текисликда юриш кўрсаткичлари. 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 115,00 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 19,32 бўлса, 16,80% ни ташкил қилди.

18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 133,22 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 32,46 бўлса, 24,36% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 100,65 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 20,61 бўлса, 20,47% ни ташкил этди.



### 3-расм. Аҳолининг турли қатламлари учун баладликка юриш бўйича кўрсаткичлари

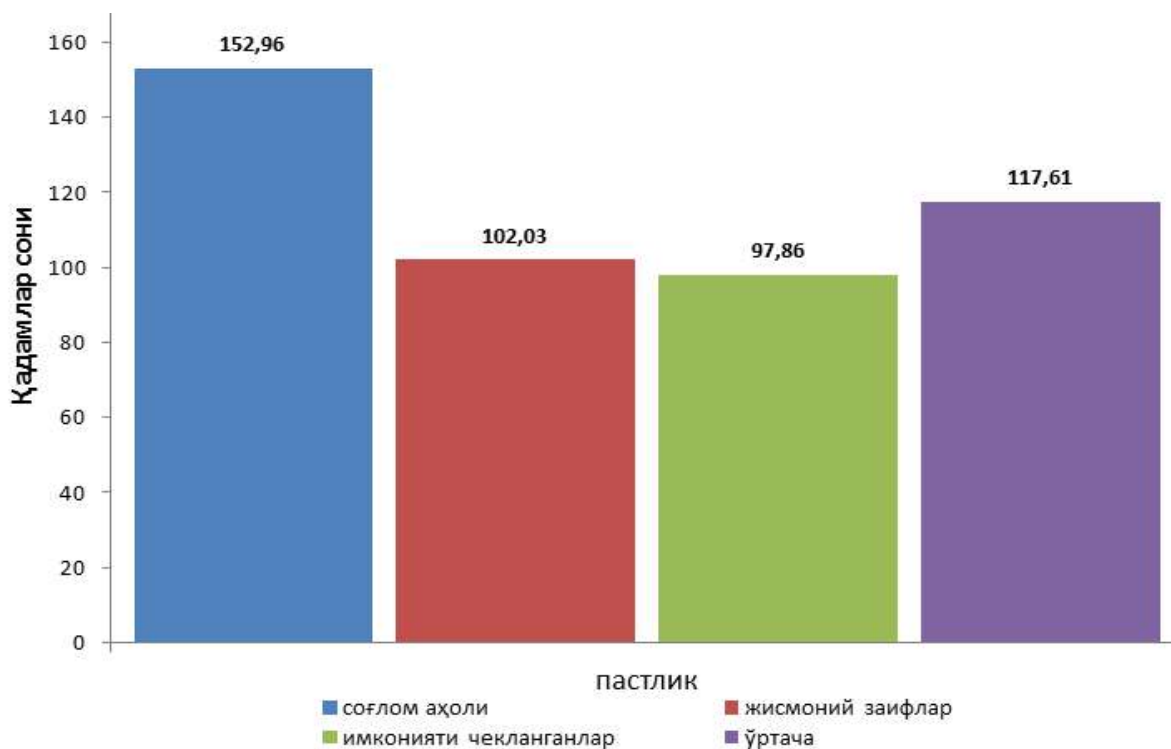
Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг дастлабки босқичида ёш турлари бўйича икки ҳафталик циклда пиёда юришнинг табақалаштирилган дастуридан фойдаланилди. Икки ҳафта давомида юриш вақтлари, юриш масофаси ҳамда йўқотилган ккал ва юрак қисқариш сонидаги ўзгаришлар аниқланди.

Жисмоний соғлом аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида баладликка юриш кўрсаткичлари. 13-17-ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 182,15 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 27,21 бўлса, 14,94% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 201,07 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 47,64 бўлса, 23,69% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 164,03 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 28,41 бўлса, 17,32% ни ташкил қилди.

Жисмоний заиф аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида баладликка юриш кўрсаткичлари. 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида

ўртача 112,38 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 36,54 бўлса, 32,51% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 137,49 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 69,73 бўлса, 50,72% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 104,06 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 30,41 бўлса, 29,22% ни ташкил қилди.

Жисмоний имконияти чекланган аҳолининг барча ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида баландликка юриш кўрсаткичлари. 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 114,72 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 31,43 бўлса, 27,40% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 133,18 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 62,67 бўлса, 47,05% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 101,57 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 35,46 бўлса, 34,91% ни ташкил қилди.



#### 4-расм. Аҳолининг турли қатламлари учун пастликка юриш бўйича кўрсаткичлари

Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг дастлабки босқичда ёш турлари бўйича икки ҳафталик сиклда пиёда юришнинг табақалаштирилган дастуридан фойдаланилди. Икки ҳафта давомида юриш вақтлари, юриш масофаси ҳамда йўқотилган ккал ва юрак қисқариш сонидagi ўзгаришлар аниқланди.

Жисмоний соғлом аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида пастликка юриш кўрсаткичлари. 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 155,09 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 8,94 бўлса, 5,77% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача

171,54 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 13,16 бўлса, 7,67% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 138,05 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 12,61 бўлса, 9,13% ни ташкил қилди.

Жисмоний заиф аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида пастликга юриш кўрсаткичлари. 13-17 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 99,87 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 27,46 бўлса, 27,49% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 114,86 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 41,65 бўлса, 36,26% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 91,36 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 23,85 бўлса, 26,10 % ни ташкил қилди.

Имконияти чекланган аҳолининг ёш тоифалари бўйича вақт меъёрларида пастликга юриш кўрсаткичлари. 13-17-ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 93,09 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 26,86 бўлса, 28,85% ни ташкил қилди. 18-34 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 109,16 та қадам босиб ўтилган, ўртача квадрат оғишлар 36,16 бўлса, 33,12% ни ташкил қилди. 35-60 ёш аҳолининг бир дақиқа давомида ўртача 91,33 та қадам босиб ўтилган ўртача квадрат оғишлар 27,41 бўлса, 30,01 % ни ташкил қилди.

## ХУЛОСАЛАР

1. Тадқиқотлар натижасида маҳаллий ва хорижий адабиётлар таҳлилини ўрганиш орқали шу нарса маълум бўлдики, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда пиёда юришга эътибор қаратилган, бироқ аҳолининг ёш катламига қараб саломатлигини мустаҳкамлашнинг юриш масаласи илмий жиҳатдан етарлича ўрганилмаганлиги аниқланди.

2. Олти ҳафталик тадқиқот давомида аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш учун пиёда юришнинг табақалаштирилган дастури, ёши катта ҳамда саломатлигида ўзгариши бор аҳоли учун, уй шароитида тиззада юриш меъёрларидан фойдаланиш натижасида жигар, буйрак касалликларини олдини олиш учун ижобий самара берганлиги аниқланди. Умумий ҳисобда 35% аҳоли саломатлиги яхшиланганлиги аниқланди.

3. Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун ишлаб чиқилган олти ҳафталик пиёда юришнинг табақалаштирилган дастурини ижобий таъсири аниқланди. 13-17 ёш эркакларда 10 дақиқа давомида пиёда юриш I-босқичида қадамлар сони 1350 қадамни, босиб ўтилган масофа 1 км, 500м ни, 112,5 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони эса ўртача 74 тани ташкил этди. II-босқичида 2189 қадамни, 1 км 650 м, 112,1 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони 73 тани ташкил этди, III-босқичида қадамлар сони

2218 қадамни, босиб ўтилган масофа 1 км, 671 м 112 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 72 тани ташкил этиб, аҳолида қон босимидаги ўзгаришлар 25.5% га яхшиланганлиги кузатилди.

4. Ўтказилган тадқиқотлар давомида 35-60 ёшли аёлларда 15 дақиқа давомида пиёда юришнинг I-босқичида қадамлар сони 1921 қадамни, босиб ўтилган масофа 1 км, 100 м, 110 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 82 тани ташкил қилди, II босқичида 2126 қадамни, 1 км 320 м, 158 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 80 тани ташкил этди. III босқичида қадамлар сони 2276 қадамни, босиб ўтилган масофа 1 км, 724 м 190 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 81 тани ташкил қилиб 44,9 % гача кам ҳаракатлилиқ бартараф этилганлиги аниқланди.

5. Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда соғлом турмуш тарзи пиёда юришнинг табақалаштирилган дастури қўлланилиши натижасида текис йўлда турли вақт давомида ҳаракатланганда 13-17 ёшдаги эркеклар 10 дақиқа давомида пиёда юришнинг, I-босқичида 2,500 (м/с) тезлик ва II-босқичида 2,750 (м/с) тезлик ҳамда, III-босқичида 2,785 (м/с) тезлик ҳамда тезланиш ўсганлиги аниқланди.

6. Ўтказилган тадқиқотлар давомида 18-34 ёш аёлларда 45 дақиқа давомида пиёда юришнинг, I-босқичида қадамлар сони 5121 қадамни, босиб ўтилган масофа 2 км, 759 м, 328 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 81 тани ташкил қилди, II-босқичида 5673 қадамни, 3 км, 365 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 80 тани ташкил қилди, III-босқичида қадамлар сони 6126 қадамни, босиб ўтилган масофа 3 км, 101 м 402 ккал сарфланган бўлса, юрак қисқариш сони ўртача 79 тани ташкил қилиб 34,4 % гача шамоллаш асорати қолмаганлиги кузатилди.

7. Шаҳар (пиёда учун йўлак) ва қишлоқ (баланд ва паст) жойларда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилган пиёда юришнинг табақалаштирилган дастур самарадорлиги тадқиқотда ўз исботини топди.

## **АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР**

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси негизида ўз-ўзини бошқариш механизмлари асосида замонавий бошқарувда табақалаштирилган дастурни яратишда қуйидагилар эътиборга олиниши керак, фойдаланувчини қайси хусусиятлари қизиқтириши аниқ белгиланиши, машғулотни сезиларли даражада мураккаблаштирмасдан, Туризм ва спорт бошқармаси ҳамда туман (шаҳар) бўлинмаларига қуйидаги тавсияларни беришга имкон беради.

Тажриба ишлари натижасига асосланиб, қуйидагилар тавсия этилади:

1. Аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш учун барча ёш тоифаларига пиёда юришнинг табақалаштирилган дастуридаги юриш турларини куннинг

биринчи қисмида бажариш тавсия этилади: ўн минг кадам юришнинг машғулоти дастурида бардошли ўрта тезликда юриш, (олти ҳафта давомида 25 дақиқадан - 50 дақиқача ошириб борилди), 4/2x2 дақиқа тез юриш, сўнгра икки дақиқа ўрта темпда, 30 сониялик спортча юриш, сўнгра бир дақиқа сокин юриш, тенг навбатлаш машқи (бир ярим дақиқалик тез юриш, сўнгра бир дақиқа ўрта темпда кадам босиш. Такрорлашлар ҳафта давомида ортиб боради.

2. Махсус ҳаракат фаолияти босқичма-босқич амалга оширилса қадди-қоматида бузилиши бор шахсларнинг жисмоний ва руҳий томондан, жароҳатсиз ҳамда жисмоний ривожланиши бўйича қадди-қомат тўғри ривожланишида самара бериб, аҳолининг барча ёш қатлами учун меъёр сифатида ҳафталик микроциклларда юриш турларининг нисбатлари қўлланилиши мумкин.

3. 18-34 ёшдаги эркак ва аёллар учун III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Унга кўра бир кунда 20 дақиқа пиёда юриш хотиржамликка эришилади, турли хил зарарли одатларни олдини олишда ижобий натижа беради.

4. 35-60 ёшдаги эркак ва аёллар учун III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Унга кўра бир кунда 15 дақиқа тез-тез кадамлар билан 120 кадам юрилса, 100 ккалдан халос бўласиз, ортиқча вазнлилик кўрсаткичи камайишига имкон яратади.

5. 35-60 ёшдаги эркак ва аёллар учун III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Унга асосан бир кунда 10 дақиқалик пиёда юриш гипертонияни олдини олишга имкон яратади.

6. Аҳолининг барча ёшдаги эркак ва аёлларда III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Унга мувофиқ бир кунда 45 дақиқа пиёда юриш шамоллашга бўлган мойиллик кўрсаткичи камайишига имкон яратади.

7. 35-60 ёшдаги эркак ва аёллар учун III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Хусусан, бир кунда уй шароитида 30 дақиқа юриш буйрак ва жигар касалликларини олдини олишда ижобий натижа беради.

8. Аҳолининг барча ёшдаги эркак ва аёллари III-босқичда 2 ҳафталик пиёда юришни табақалаштирилган дастури тавсия этилади: Унга кўра бир кунда 60 дақиқа пиёда юриш юрак касалликларини олдини олишга имкон беради.

9. Аҳолининг барча ёш қатламидаги эркак ва аёлларга ўн минг кадам дастури учун ишлаб чиқилган пиёда юришнинг табақалаштирилган дастурини асосида ҳар бир одам ўзининг саломатлигини мустаҳкамлаш йўлида, ўз-ўзини бошқариб доимий назорат қилиб бориши саломатлик гарови ҳисобланади.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DsC.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  

---

**САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ТУРСУНКУЛОВ ЭЛМУРОД АЗЗАМКУЛОВИЧ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ  
(PhD) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик-2022**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В 2021.4 PhD/Ped393

Докторская диссертация выполнена в Самаркандском Государственном Университете. Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб странице научного совета ([www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz)), а также на информационно-образовательном портале "ZiyoNET" ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

Научный руководитель:

Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич  
кандидат педагогических наук, профессора

Официальные оппоненты:

Тажибаев Сойиб Самижонович  
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Умаров Джамшид Хасанович  
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Узбекский национальный университет

Защита диссертации состоится "18" "марта" 2022 года в "12<sup>00</sup>" на заседании Научного совета под номером DSc.03.30.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz) e-mail: [jtsu@jtsu.uz](mailto:jtsu@jtsu.uz). Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус "Б" 2-этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 2118-91). Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz) e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

Автореферат диссертации разослан "7" "марта" 2022 года.

(протокол реестра под № "11" от "7" "марта" 2022 года)



М.Р.Болтабаев  
Председатель научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов  
Ученый секретарь научного  
совета по присуждению ученых степеней,  
д.ф.п.н. (PhD), доцент

Ф.А.Керимов  
Председатель научного семинара  
при научном совете по  
присуждению ученых степеней,  
д.п.н., профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В последние годы во всём мире стремительно развивается спорт, а также механизмы управления физической культурой и спорта на высоком уровне. Происходящие в мире процессы, развитие физической культуры и спорта во всех слоях населения, укрепление функционирования иммунной системы человека, а также вопрос усиления самоуправления является одной из приоритетных задач. Основная проблема многих стран в управление заключается в том, что в условиях быстро меняющихся современных инновационных технологий становится сложнее обрабатывать большие объёмы информации и принимать правильные решения. На сегодняшний день, во всех странах мира актуальной задачей считается, укрепление и повышение здоровья у населения, формирование здорового образа жизни и ставит требования на повышения потребности в физической подготовке.

Проведено множество исследований со всего мира по проблемам менеджмента, физической культуры и спорта для повышения физической работоспособности населения на основе занятий ходьбой, поддержания активной работоспособности, повышения физической подготовленности в различных возрастных этапах. Проблемы улучшения физической подготовленности населения и изучения влияния ходьбы на организм недостаточно освещены в научных исследованиях. Учитывая социальные условия современного мира, важным является научное обоснование исследований, использование всеми методами самоуправлениями направленных на повышение физической подготовленности населения, совершенствование механизмов управления в сфере физической культуры и спорта.

В последние годы особое внимание в Республике уделяется укреплению здоровья населения и формированию здорового образа жизни на основе занятий физической культурой и спортом. Определены функции «повышении физической и умственной работоспособности населения, широком внедрении здорового образа жизни и дальнейшем развитии массового спорта»<sup>1</sup>. Не изучены характеристики средств и методов на основе правильного использования ресурсов физического воспитания, ходьбы с целью повышения интереса населения к ходьбе, не разработаны отдельные программы ходьбы для осуществления рационального выбора по укреплению здоровья населения. Сегодня важно адаптироваться к объективным законам развития, что позволит укрепить здоровье населения, создать условия для формирования и осуществления здорового образа жизни в сфере физической культуры и спорта, его эффективного использования.

---

<sup>1</sup>Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» Lex.uz

Научные исследования по данной теме в определенной степени выполняют обеспечение по выполнению задач, изложенные в следующих нормативных актах: Постановление Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года УП-5368 «О коренном совершенствовании государственного управления в сфере физической культуры и спорта», УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшего развития массового спорта Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 19 ноября 2020 года № 735 «О дополнительных мерах по поддержке здорового образа жизни и повышению физической активности населения».

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Исследование выполнено в рамках приоритетов развития науки и техники республики I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства, и пути их реализации».

**Степень изученности проблемы.** Анализ научно-методической литературы по данной теме показывает, что ряд ученых республики Д.Рахматуллаев, Р.Х.Джураев, С.Т.Тургунов, З.Т.Гуламов, Р.Х.Набиуллин, М.Р.Болтабаев, К.Д.Ярашев, К.Ш.Зиядуллаев и А.О.Очилов<sup>2</sup> считают, что очень важно разработать новые педагогические методы и современные средства обучения, создать новое современное содержание управления и проводить исследования по изучению его проблем. Изучено значение использования новых инновационных технологий в систематизации физической культуры и спорта, механизмов управления физической культурой и спортом.

В научных работах ученых Содружества Независимых Государств М.Х.Саидова, Б.Джона, Симона Чедвика, В.Ю.Волкова<sup>3</sup> не раскрыты до конца и не внедрены в практику использование новых инновационных технологий, как инструмента в механизмах управления физической культурой и спортом. Когда мы говорим об управлении, мы имеем в виду процесс полного использования ресурсов, направленных на объект системы, выполнение определенных функций в результате их воздействия.

---

<sup>2</sup>Джураев Р.Х. Тургунов С.Т. “Умумий ўрта таълим муассасаларини бошқаришда менежментнинг асосий тушунчалари” Ташкент: “Шарк”, 2002 г. С.130-134. Тургунов С.Т. “Умумий ўрта таълим муассасалари директорларининг малакасини ошириш курси тингловчилари учун таълим бошқаруви” (по менежменту) учебная программа.-Ташкент., 2005 г. С 190-197. Рахматуллаев Д. «Стратегик менежмент асосида ҳалқ таълими тизимини бошқариш» Ташкент-2012 г. С. 163-169. Очилов А.О. “Таълим тизими ва кадрлар тайёрлаш менежментининг хусусиятлари” учебник Тошкент-2012 г. С.173-180.Фуломов З.Т., Р.Х.Набиуллин, “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” Учебник. Ташкент 2015 г. С. 147-152.

<sup>2</sup> Болтабаев М.Р., Ярашев К.Д., К.Ш.Зиядуллаев “Спортда лойиҳаларни молиялаштириш” учебное пособие Ташкент “Ўзқитобсавдо нашриёти” 2020 г. С. 127-133.

<sup>3</sup> Волков В.Ю. «Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе» В.Ю.Волков «Теория и практика физической культуры» 2001-№ 4. С 60-63, Саидова М.Х. «Функционирование физической культуры и спорта в условиях переходной экономики Республики Таджикистан» автореф. канд. пед. наук, Душанбе, 2004. 20 с, Джона Бича, Саймона Чедвика “Маркетинг в спорте” Учебное пособие перевод М.: Алпина Паблишер 2019.С 126-129 .

<sup>4</sup>Дупаттин Л.П. «Государственное управление физической культурой и спортом в. дис.к.ю.н.: Москва, 2000, -20 с. Жолдак В.И. «Менежмент спорта и туризма» В.А.Квартальников. Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2001. – 416с. Друкер П.Ф. Менежмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М.:Вильямс, 2007.-304с. Д.Фрайд “Управление спортивными сооружениями” Учебное пособие Киев олимпийская литература 2012.-26 с, Larry Degaris. “Sports Marketing Routhledge” учебное пособие Т.2015 г. с. 131-134, Neil Longley “Personnel Economics in Sports” Isenberg School of managemen, University of Massachusetts Amherst, USA учебное пособие Т.2018 г. С.218-220.

Особенности социального управления спортом изучались рядом зарубежных ученых таких как Л.П.Дуптаттин, П.Ф.Друкер, Д.Фрайд, В.И.Жолдак, Neil Longley, Larry Degaris<sup>4</sup> по вопросам повышения двигательной активности. Однако в их исследованиях недостаточно изучены вопросы повышения и укрепления физической подготовленности населения в плане улучшения их здоровья и физических возможностей с учетом их пожеланий.

По анализам изученной научно-методической литературы можно сделать вывод что здоровье и физическая подготовленность населения широко обсуждается в научно-методической литературе как очень важная проблема. Следует отметить, что недостаточно раскрыты научно обоснованные разработки по формированию общественного здоровья и здорового образа жизни, повышению физической подготовленности посредством ходьбы. Эти задачи определяют общее понимание и актуальность диссертационной работы по выбранным направлениям.

**Связь темы диссертации с научно-исследовательской работой вуза, в котором выполняется диссертация.** Диссертационная работа соответствует плану № V.Ш/57 научно-исследовательской работы Самаркандского государственного университета «Развитие нормативных исследований в области физической культуры и спорта, совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта».

**Целью исследования** является разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию механизмов самоуправления и процесса оздоровления населения в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

разработать четыре разных микроциклов без изменения интенсивности в пределах стандартных норм времени с системой равного чередования четырех блоков, исходя из разных возрастных групп для укрепления здоровья населения;

разработка предложений и рекомендаций по введению специальных упражнений на состояние мышечного тонуса для людей физически уязвимых и с ограниченными физическими возможностями;

обоснование количества шагов для всех возрастных групп населения и распределения видов ходьбы по траектории и особенностей развития шагающих движений;

укрепление здоровья населения, совершенствование блока упражнений, выполняемых на коленях в домашних условиях, насколько это возможно для людей с ограниченными возможностями.

**Объектом исследования** стал процесс ходьбы физически здоровых, физически уязвимых и людей с ограниченными возможностями всех возрастов населения Самаркандской области.

---

<sup>4</sup>Дуптаттин Л.П. Государственное управление физической культурой и спортом в дис.к.ю.н.: Москва, 2000, -20с. Жолдак В.И. Менеджмент спорта и туризма В.А.Квартальников. Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с. Друкер П.Ф. Менеджмент в некоммерческой организации: принципы и практика. М.:Вильямс, 2007.-304с. Д.Фрайд “Управление спортивными сооружениями” Учебное пособие Киев олимпийская литература 2012.-26 с, Larry Degaris. “Sports Marketing Routhledge” учебное пособие Т.2015 г. С. 131-134.

**Предметом исследования** являются содержание и структура процесса ходьбы в механизмах физической подготовленности и самоуправления населения через изучение региональной ситуации в сфере физической культуры и спорта.

**Методы исследования.** В исследовании использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, социальные опросы, анализ учебно-методической литературы по менеджменту физической культуры и спорта, педагогический опыт и математико-статистические методы.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

Разработана система четырехблочная дифференцированная ходьба на выносливость (средняя скорость, средний темп, спортивная ходьба, затем минута спокойной ходьбы, равное вращение) за счёт поддержанием устойчивого темпа без изменения темпа ходьбы на разных микроциклах в диапазоне стандартных норм времени, придавая значения на различия возрастных групп и функционального состояния в укреплении здоровее населения;

Совершенствована возможности ходить с умеренной скоростью за счет введения в занятия укрепляющих и расслабляющих упражнений на состояние мышечного тонуса который симметричного развития координации движений частей тела для лиц физически уязвимых и для лиц с ограниченными физическими возможностями ;

расширены возможности развития динамических мышц ног и статических движений мышц тали при ходьбе за счет сохранения общего центра тяжести, числа шагов и траектории скорости ходьбы в разных местностях (на равнинах, неровных участках, возвышенностях и склонах) относительно уровня земли для всех возрастных групп;

усовершенствован механизм самоконтроля населения за счет разработки дифференцированного блока тренировок для лиц ограниченными физическими возможностями на основе домашних упражнений на колени, который относительно зависит от затрачиваемые количества энергии и частоты сердечных сокращений, исходя от дистанции и норм времени ходьбы для улучшения здоровья.

**Практические результаты исследования таковы:**

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно определяет физическую подготовленность населения и формирование здорового образа жизни на региональном уровне;

для оздоровления населения разработан тренировочный блок из десяти тысяч шагов по видам ходьбы и план тренировок на шесть дней в неделю;

для людей с физической уязвимостью и ограниченными физическими возможностями разработан блок укрепляющих и расслабляющих упражнений на состояние мышечного тонуса для симметричного развития координации движений частей тела;

повышение их квалификации в системе самоуправления населения позволило создать благоприятные условия для выполнения и совершенствования упражнений в прогулочных видах.

**Достоверность результатов исследования** заключается следующем:

Логичное и практическое использование современных педагогических и математико-статистических методов при сборе и разработке предварительных данных в соответствии с предметом, целями и задачами исследования, сочетание количественного и качественного анализа при обработке результатов эксперимента, математически правильное развитие экспериментального материала, а также тем, что ученые республики опираются на мнения практических работников в сфере, факторы дополняющие друг друга, использование методов исследования, результаты исследований публикуют в редактируемых научных изданиях, в том числе включенных в перечень Высшей Аттестационной комиссии Республики Узбекистан.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования результаты позволили улучшить механизмы самоуправления населения на основе занятий физической культурой и спортом, организации и проведения прогулочной деятельности для оздоровления населения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что оно помогло улучшить ходьбу во всех слоях населения, повысить двигательную активность физически уязвимых людей, улучшить самочувствие людей с ограниченными физическими возможностями, повысить физическую подготовленность людей с избыточным весом с помощью упражнений на ходьбу.

**Внедрение результатов исследований.** На основе полученных научных результатов по методике совершенствования механизмов самоуправления в сфере физической культуры и спорта:

Предложения и рекомендации по системе самоуправления, разработанные с учетом функционального состояния населения для повышения физической активности, включены в учебник «Физическая культура и управление спортом» (Аттестат № 275 Самаркандского государственного университета от 30 июня, 2020 № 4). В результате эффективность оздоровления населения за счет видов физической активности ходьбы повысилась на 13-14%;

для физически уязвимых и для лиц с ограниченными физическими возможностями Самаркандской области была внедрена длительная ходьба с умеренной скоростью (количество шагов, пройденное расстояние, время) путем включения укрепляющих и расслабляющих ходьбы упражнений на состояние мышечного тонуса для симметричного развития движения частей тела. (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-424 от 4 февраля 2020 года). В результате здоровье физически уязвимых и лиц с ограниченными физическими возможностями улучшилось на 8-10%;

для всех возрастных групп населения были внедрены в практику упражнения по ходьбе, предназначенные для постепенного и эффективного

осуществления плоской, неровной, высокой и низкой ходьбы по земле, а также укрепления здоровья населения, формирования здорового образа жизни. населения Самаркандской области Министерство спорта на 4 февраля 2020 года ссылка № 03-07-08-424). В результате малоподвижность среди населения сократилась на 12-13%;

Предложения и рекомендации по возможности самоконтроля в домашних условиях путем разработки стратифицированного тренировочного блока в зависимости от количества энергии и частоты сердечных сокращений, затрачиваемых на ходьбу, и времени для оздоровления населения включены в учебнике “Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш” (Самаркандский Государственный Университет Аттестат № 275 от 30 июня 2020 года № 4). В результате физическое развитие и физическая подготовленность населения, проживающего во всех районах, повысились на 12%.

**Апробация результатов исследования.** По результатам исследования апробация прошла на 2 международных и 4 республиканских научных конференциях.

**Публикация результатов исследования.** Всего по теме диссертации были опубликованы 9 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных журналах, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК РУз (3 республиканских и 1 зарубежный журнал).

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, 4 глав, 129 страниц текста, 11 рисунков, 19 таблиц, заключения, практических рекомендаций, список литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

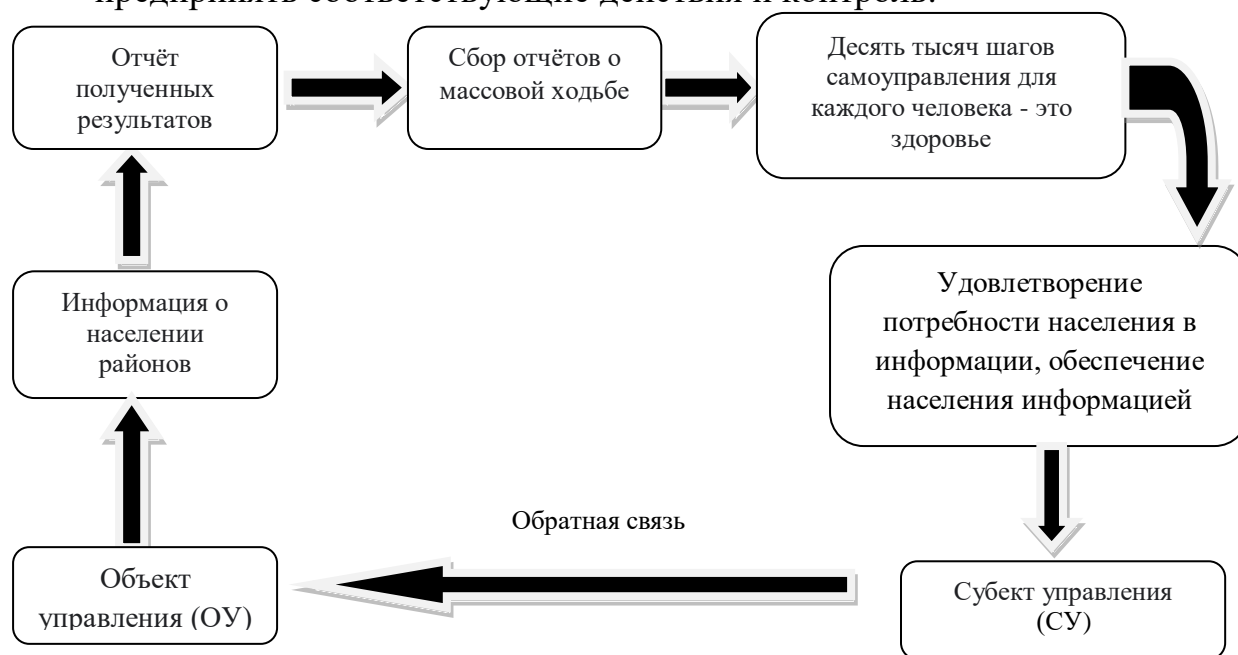
Во вводной части диссертации были даны сведения об актуальности и необходимости темы, об актуальности исследования приоритетам науки и техники в республике, об степени изученности проблемы, об актуальности диссертации для исследовательских планов исследовательского учреждения, цели и задачи, объект, предмет, методы, научные новости, практические результаты, достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость результатов исследования, внедрение, апробация, публикация, информация о структуре и объеме диссертации.

Первая глава диссертации озаглавлена «**Научно-теоретический анализ состояния механизмов управления физического воспитания и спортом**». В данной главе сказано о проблематичных моментах на сегодняшний день в сфере управления. Происходящие в мире процессы, а также в условиях быстро меняющихся современных инновационных технологий руководителям становится сложнее обрабатывать большие объемы информации и принимать правильные решения в сфере управления направленная на укрепление здоровья населения.

Сущность управления заключается в следующем:



- необходимо собирать информацию об управлении и физическом состоянии населения;
- обработка собранной информации по каналам связи и отправка потребителям;
- осуществление обработки информации для формирования управленческих заказов;
- выполнение приказов управления, то есть передача информации, содержащей приказ, в исполнительные органы;
- предпринять соответствующие действия и контроль.



**Рисунок 1. Обзор статистических данных по управлению физической культурой и спорта. (В.М.Глушков)**

На первом рисунке показано, как система управления влияет на объект управления, передавая данные управления, в том числе управляющие решения о том, как этот объект должен себя вести. Требуется знание как количественных, так и качественных характеристик документов о статусе управления, их содержания и сущности. Таким образом, систему управления можно оценить как совокупность двух объектов системного управления и системы управления. Следует отметить, что для выработки управленческих решений, обеспечивающих достижение целей управления, необходимо иметь информацию о состоянии внешней среды и объекте управления. Такой канал передачи данных называется «обратная связь».

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что в области физической культуры и спорта по проблемам самоуправления каждой популяции Д.Рахматуллаев, Р.Х.Джураев, С.Т.Тургунов, (2002 г.), З.Т.Гуламов Р.Х. (2015), М.Р.Болтабаев, К.Д.Ярашев, К.Ш.Зиядуллаев (2020), А.О.Чиров (2012) в своих научно-методических работах рассматривают систему управления как процесс и управление. Этот процесс не является строгим разделением, т.к. процесс можно рассматривать как одну и ту же систему. Зарубежные ученые Л.П.Дуптаттин, П.Ф.Друкер (2007), Д.Фрайд

(2012), В.И.Джолдак (2001), Neil Longley (2018), Larry Degaris (2015) и др. проводили исследования по управлению.

Результаты сравнительного анализа показывают, что на сегодняшний день наблюдается недостаток научных исследований, направленных на укрепление здоровья, функциональное развитие и повышение уровня физической подготовленности за счет ходьбы с использованием инновационных методов при эффективном использовании своего свободного времени в самоуправлении.

Вторая глава диссертации называется «**Методы исследований и их организация**». Исследование проводилось в три этапа на 2017-2020 годы. Исследование состоит из следующих этапов:

Первым этапом стал теоретико-исследовательский этап (2017-2018 гг.), который проводился в Управлении физической культуры и спорта Самаркандской области и районных отделениях физической культуры и спорта. Изучено содержание повышения физической подготовленности населения с помощью дифференцированной программы ходьбы для улучшения здоровья населения и формирования здорового образа жизни в районах Самаркандской области, теоретическая и практическая значимость работы, был выявлен и дополнен.

Второй этап проводился в ходе исследовательской и экспериментальной фазы (2018-2019 гг.). Основное внимание уделялось анализу физической подготовленности населения, опросу населения и требованиям к повышению физической подготовленности населения с использованием дифференцированной программы ходьбы для улучшения здоровья населения. Педагогические наблюдения проводились за видами упражнений, направленных на дифференциацию проявления проблем в процессе ходьбы у разных слоев населения.

Экспериментальный метод улучшения физической подготовленности и стратификации населения с помощью дифференцированной программы оздоровления населения города Самарканда, Тайлакского района, Джамбайского района, Ургутского района, Самаркандского района, Пахтачинского района, Нарпайского района, Каттакургана. района, Пастдаргомского района, Нурабадского и Кушрабатского районов.

Третий этап заключительный этап оценки (ноябрь-декабрь 2020 г.). Он был организован среди населения разных слоев Самаркандской области, оценен основной педагогический опыт и его результаты, сформированы выводы, разработаны и внедрены практические рекомендации по применению экспериментальных методов, формализована диссертация.

В третьей главе диссертации «**Методы разработки и использования модельной системы (программы) в укреплении здоровья населения**»

**Дифференцированные тренировочные средства по изучению десять тысяч шагов ходьбы для укрепления здоровья населения и их физической подготовленности, физической активности у разных слоев населения.**



анализируются данные сравнительного анализа результатов текущих исследований. В целях улучшения здоровья всех возрастных групп населения существует блок обучения по классификации прогулок по нормативам времени, видам ходьбы для физически слабых и инвалидов. Изучение двигательной активности разных слоев населения по программе десяти тысяч шагов дает информацию о методике применения механики ходьбы (прямой и круговой) и неравномерной (по высоте и низкой).

В ходе исследования был разработан и внедрен в практику комплекс упражнений на отработку десятков тысяч шагов, повышение двигательной активности различных слоев населения для укрепления здоровья населения и его физической подготовленности (см. рис. 2). По окончании каждого этапа проводились контрольные занятия по определению норм и нормативов контроля за здоровьем населения и состоянием физической подготовленности.

В зависимости от ситуации в индивидуальном порядке рекомендуется начинать с десятиминутной нагрузки в день, если вы давно не занимались спортом, увеличивая время ходьбы до пяти минут в неделю.

В целях повышения физической подготовленности населения нами разработана дифференцированная программа шестинедельной трехэтапной ходьбы, и в этой программе тренировок мы подробно рассмотрим время прохождения десяти тысяч шагов, количество повторений, последовательность их выполнения в блоке упражнений (смотрите на таблицу. 1).

В зависимости от возраста определяли виды ходьбы, количество шагов, пройденное расстояние, количество потребляемых калорий и пройденное расстояние. Для 13-17 лет 10 минут (профилактика гипертонии), 15 минут ходьбы (похудение), 20 минут ходьбы (успокоение нервной системы), 25 минут ходьбы (поднятие настроения), 30 минут ходьбы (ходьба на коленях дома), 35 минут (преодоление депрессии), 45-минутная прогулка (простуда), 60-минутная прогулка (профилактика сердечных заболеваний) развивали количество шагов, пройденное расстояние, энергозатраты и показатели ЧСС.

Следует отметить, что рекомендуемая нами дифференцированная программа ходьбы направлена на оздоровление населения. В результате укрепления здоровья населения и использования дифференцированной программы прогулок для пропаганды здорового образа жизни разработана система самостоятельной ходовой картотеки здоровья населения городской и сельской местности.

Таблица 1

**дифференцированный тренировочный блок из десяти тысяч шагов  
по видам ходьбы для улучшения здоровья населения**

т/р	Виды ходьбы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
<b>I. Прочная ходьба на средней скорости.</b>							
	<b>Прочный ходьба на средней скорости три дня в неделю</b>	25 минут пешком	30 минут пешком	35 минут пешком	40 минут пешком	45 минут пешком	50 минут пешком
<b>II. Блок 4 + 2-х 4 минуты быстрой ходьбы, затем 2 минуты быстрой ходьбы</b>							
	<b>ходить в умеренном темпе один день в неделю</b>	4/2 x 2 минуты быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. повторяется дважды	4/2 x 3 минуты быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. повторяется трижды	4/2 x 4 минуты быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. повторяется четыре раза	4/2 x 4 минуты быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. повторяется четыре раза	4/2 x 5 минут быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. в пять раз повторяется	4/2 x 5 минут быстрой ходьбы, затем пару минут в среднем темпе. в пять раз повторяется
<b>III. Блок. Спортивная прогулка, затем минутка спокойной прогулки</b>							
	<b>Спортивная ходьба, затем минутка спокойной прогулки</b>	30 / 1x8 секундная спортивная прогулка, затем одна минут тихо пройти восемь повторяется несколько раз	Спортивная ходьба 30 / 1x12 секунд, затем минута спокойной ходьбы повторяется двенадцать раз.	Спортивная ходьба 30 / 1x16 секунд с последующей минуткой спокойной ходьбы была повторена шестнадцать раз	30 / 1x16 секунд спортивной ходьбы, затем минута спокойной ходьбы шестнадцать раз повторяется	30 / 1x20 секунд спортивной ходьбы, затем минута спокойной ходьбы. двадцать раз повторяется	30 / 1x20 секунд спортивной ходьбы, затем минута спокойной ходьбы. двадцать раз повторяется
<b>VI. Блок. Система равного вращения</b>							
	<b>Система равного вращения</b>	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз	Быстрая прогулка полторы минуты, затем 6-минутный шаг в умеренном темпе, повторение 6 раз

*Примечание: Количество прогулок и повторений блоков в дни недели для повышения физической подготовленности населения.*

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «**Научное обоснование эффективности дифференцированной программы ходьбы в улучшении здоровья населения в научных исследованиях**», приведены сведения о сравнительном анализе результатов педагогических экспериментов. Все виды ходьбы, использованные в эксперименте, должны выполняться в умеренном темпе. Для всех возрастных групп населения рекомендованы распределенные виды ходьбы по временным нормам, указанным результатам и эффективности с учетом физического состояния. В блок видов ходьбы входят специальные упражнения для людей с ограниченными возможностями для правильного развития плеч, талии и ног, а также осанки. В целях оздоровления населения в зрелом возрасте при ходьбе вертикальный рывок вверх-вниз, при котором тело полностью опирается на одну ногу, а другая движется вперед. В связи с тем, что колебание общего центра тяжести тела во всех направлениях происходит из-за нагрузки всей массы тела на опорную ногу, направление общего центра тяжести тела проходит непосредственно на опорной поверхности.

Размер шага предполагается в среднем 66 см, при ходьбе в расслабленном состоянии его продолжительность составляет около 0,6 секунды, при этом задействованы практически все мышцы тела, шеи и рук, кроме мышц ног.

Из-за последовательного растяжения, сокращения и расслабления различных групп мышц, происходящих во время ходьбы, большая нагрузка на всю мышечную систему обычно не приводит к выраженному состоянию утомления.

Ритмичные движения всего тела дополнительно объясняются улучшением нормальной вентиляции легких и кровоснабжения всех органов, поэтому ходьба лучший вид упражнений. Графики межпозвоночных углов можно увидеть в тазовом суставе (ТС), коленный сустав (КС), голеностопный сустав (ГС) и ладонный сустав верхнего пальца стопы (ЛСВПС).

Характерной особенностью этих угловых графиков (ангулограмм) является стабильность их периодичности у разных людей, меняется только переходный период и размах (амплитуда) изменения угла 12-15, 55-62 в период перехода, в ТС изгиб нижней части подошвы стопы 17-20, а изгиб спины - 8-10.

Всегда есть наклон назад при подъеме ноги в КС, во время базы, первое выпрямление до и во время следующего отжимания (тело имеет тенденцию двигаться вперед от нажатия на заднюю ногу), в ТС есть еще одно наклонение вверх. до 10-12.

Во время ходьбы человека основание взаимодействует с поверхностью, на которой возникают силовые факторы, которые называются главным вектором и главным моментом сил реакции базы. При ходьбе в свободном темпе приведены типичные графики вертикальной и продольной

составляющих основного вектора базовой реакции, амплитуды которых превышают массу человека и достигают 1,1-1,25 Р (Р - масса человека).

Длина шага при ходьбе зависит от многих факторов, наиболее важными из которых являются длина ног или длина шеи человека, подвижность (амплитуда) тазобедренных и голеностопных суставов. Расставив ступни широко и сильно скрутив пальцы ног, вы уменьшите длину шага. Длина одного шага варьируется от 0,5 до 1 м и при ходьбе в удобном темпе 0,7-0,8 м.

По мере увеличения темпа ходьбы длина шага сначала увеличивается (примерно до 0,9 м при темпе 150 шагов в минуту), а затем немного уменьшается. При беге с нарастающей скоростью длина шага увеличивается незначительно: в среднем от 2 до 2,2 м у мужчин и в среднем в ногах. 1,7 и 1,9 м каждая.

Естественная связь между длиной  $L$  одного шага человека, темпом  $p$  и  $v$ -средней скоростью его поступательного движения представляет собой формулу  $v=Ln$ . В большинстве случаев средняя скорость передвижения человека составляет около 1,2–1,6 м / с, величина, которой близка к самой экономичной скорости ходьбы, которая определяется путем анализа расхода энергии в организме.

В ходе нашего исследования мы разработали программу ходьбы с несколькими тысячами шагов для улучшения здоровья населения и пропаганды здорового образа жизни.

С точки зрения ведения здорового образа жизни и хорошей физической формы этот показатель может варьироваться в зависимости от возраста, пол, физическая подготовка и уровень развития, каждый человек отличается в зависимости от самоуправления и приверженности здоровому образу жизни.

Ходьба как форма физической активности имеет ряд важных преимуществ: публичность; Низкая травматичность и отсутствие противопоказаний; Позволяет выбрать размер загрузки.

Важную роль играет не только количество шагов, но и качество двигательной активности, в то время как остальное продолжается, необходимо обращать внимание на руки и технику ходьбы в скандинавской ходьбе.

Например, нам нужно сосредоточиться на том, сколько шагов мы делаем каждый день, чтобы поддерживать свое здоровье, улучшать потерю веса и выносливость, в зависимости от продолжительности прогулки и ее направления, представленных в табличной форме (см. Таблицу 2).

Таблица 2

## ПОКАЗАТЕЛИ

ходьбы по равнине, на больших и малых высотах для физически здорового населения

стандарт времени	I этап ходьба на равнинах																				
	13-17 лет							18-34 лет							35-60 лет						
	количество шагов минимум – максимум		Пешком (км) (минимум – максимум)		ккалория (минимум – максимум)		ЧСС	количество шагов минимум – максимум		Пешком (км) (минимум – максимум)		ккалория (минимум – максимум)		ЧСС	количество шагов минимум – максимум		Пешком (км) (минимум – максимум)		ккалория (минимум – максимум)		ЧСС
	мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак	
5	750	996	0,500	0,750	80	90	85	896	1758	0,650	0,748	100	120	96	698	869	0,450	0,650	90	120	97
10	1350	1986	1	1,650	110	112,5	92	1621	2258	1,200	1,700	200	220	126	1290	1745	0,900	1,478	181	220	112
15	2560	2689	1,800	1,930	150	168,7	95	2830	3102	1,920	2,245	310	330	131	2071	2415	1,558-	1,612	290	311	119
20	3881	4002	2,600	2,640	165,2	192,8	98	4121	4468	2,568	2,724	401	440	136	2971	3875	2,125	2,248	384	415	124
25	4273	4469	3,000	3,101	210	215	99	4567	4965	3,102	3,236	490	550	141	3678	3948	2,200	2,321	395	440	131
30	4993	5124	3,500	3,658	230	248	103	5221	5369	3,550	3,698	578	660	143	4521	4697	2,400	2,569	500	528	135
35	5374	5596	3,800	3,948	250	293	106	5786	5839	3,947	4,025	600	689	145	4961	5123	2,600	2,759	600	616	136
45	6601	6748	4,300	4,425	320	342	110	7111	7214	4,500	4,635	772	792	148	5901	6125	3,500	3,658	694	720	137
60	7221	7325	4,500	4,612	340	360	112	7821	7936	4,728	4,897	895	905	149	6021	6189	4,000	4,100	760	785	139



Продолжение таблицы 2

II этап ходьба на высотах																					
5	879	1253	0,500	0,750	110	120	98	1015	1987	0,650	0,748	120	130	102	869	1069	0,450	0,650	120	130	103
10	1568	2396	1	1,650	356	426	112	1798	2569	1,200	1,700	456	480	130	1356	2145	0,900	1,478	421	457	123
15	2894	3125	1,800	1,930	538	698	116	3026	3458	1,920	2,724	564	590	139	2689	3012	1,558	1,612	497	520	125
20	4102	4589	2,600	2,640	725	756	121	4369	4785	2,568	2,724	628	684	142	3857	4215	2,125	2,248	594	662	127
25	4378	4596	3,000	3,101	769	789	99	4697	5129	3,102	3,236	690	702	141	3769	4102	2,200	2,321	672	698	131
30	5128	5269	3,500	3,658	812	845	103	5369	5478	3,550	3,698	720	756	143	4648	4769	2,400	2,569	700	710	135
35	5497	5693	3,800	3,948	854	889	106	5864	5999	3,947	4,025	780	796	145	5102	5239	2,600	2,759	726	750	136
45	7125	7369	4,300	4,425	900	910	110	7236	7369	4,500	4,635	842	850	143	6089	6235	3,500	3,658	735	759	137
60	7425	7564	4,500	4,612	910	920	113	7985	8025	4,728	4,897	872	895	145	6258	6478	4,000	4,100	740	760	138
III этап ходьба на спуске																					
5	658	759	0,500	0,750	80	90	101	789	896	0,650	0,748	100	110	98	569	614	0,450	0,650	100	110	100
10	1265	1856	1	1,650	95	100	101	1569	2015	1,200	1,700	160	180	110	1124	1724	0,900	1,478	114	126	108
15	2315	2569	1,800	1,930	125,5	145,1	106	2657	2978	1,920	2,245	148	169	115	2148	2378	1,558	1,612	115	127	111
20	2896	3125	2,600	2,640	146,3	175,5	117	3215	3945	2,568	2,724	132	154	121	2745	2978	2,125	2,248	128	158	120
25	4129	4348	3,000	3,101	200	210	99	4469	4859	3,102	3,236	470	490	141	3548	3869	2,200	2,321	360	395	131
30	4845	5001	3,500	3,658	210	230	103	5125	5239	3,550	3,698	550	578	143	4425	4548	2,400	2,569	450	500	135
35	5248	5459	3,800	3,948	240	250	106	5697	5758	3,947	4,025	590	600	145	4825	5000	2,600	2,759	580	600	136
45	6536	6658	4,300	4,425	330	342	110	7014	7145	4,500	4,635	772	792	143	5821	5963	3,500	3,658	694	720	137
60	7148	7236	4,500	4,612	340	360	113	7748	7845	4,728	4,897	895	905	145	5999	6011	4,000	4,100	760	785	139

**Примечание:** Норма ходьбы по возвышенным и низким местам на равнине для физически здорового населения для укрепления здоровья

Таблица 3

## ПОКАЗАТЕЛИ

ходьбы по равнине, на больших и малых высотах для укрепления здоровья физически уязвимого населения

стандарт времени	I этап ходьба на равнинах																				
	13-17 лет							18-34 лет							35-60 лет						
	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		ккалория (минимал – максимал)		ЧСС	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		ккалория (минимал – максимал)		ЧСС	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		ккалория (минимал – максимал)		ЧСС
	мин	Мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак	
5	500	650	0,450	0,550	100	110	100	715	1214	0,500	0,580	110	130	130	450	560	0,300	0,450	100	120	115
10	1259	1789	0,852	1	110	130	96	1425	1869	1,120	1,436	180	200	128	1089	1536	0,712	0,845	210	220	113
15	1917	2176	1,232	1,350	150	180	101	2278	2417	1,358	1,596	320	350	132	1717	2013	1,113	1,218	310	330	120
20	2389	2567	1,417	1,555	190	200	104	2579	2813	1,617	1,718	410	460	138	2212	2385	1,369	1,417	390	420	125
25	2496	2648	1,536	1,648	210	250	106	2697	2918	1,745	1,836	420	470	140	2369	2489	1,459	1,596	430	480	127
30	2596	2796	1,658	1,758	230	280	108	2758	3159	1,859	2,012	440	510	142	2469	2593	1,569	1,639	450	520	129
35	2685	2894	1,758	1,859	280	310	109	2896	3214	1,958	2,145	480	550	143	2569	2697	1,648	1,748	480	550-	130
45	2789	2958	1,899	2,125	300	330	111	2968	3369	2,189	2,269	550	570	144	2698	2748	1,799	1,859	530	570-	132
60	2859	3120	1,915	2,145	320	350	113	3125	3458	2,299	2,364	560	580	144	2798	2845	1,879	1,968	550	590-	133

Продолжение таблицы 3

II этап ходьба на высотах																					
5	590	697	0,450	0,550	400	440	115	1369	1547	0,500	0,580	100	150	131	520	630	0,300	0,450	100	130	116
10	1415	2014	0,852	1	410	430	114	1524	2113	1,120	1,436	460	490	132	1326	1676	0,712	0,845	430	470-	125
15	2124	2415	1,232	1,350	611	699	118	2339	2568	1,358	1,596	570	600	141	2013	2128	1,113	1,218	500	550	127
20	2567	2718	1,417	1,555	730	780	123	2717	2996	1,617	1,718	680	690	143	2448	2517	1,369	1,417	600	680	129
25	2698	2845	1,536	1,648	750	790	125	2896	3102	1,745	1,836	690	700	144	2569	2648	1,459	1,596	650	690	131
30	2785	2936	1,658	1,758	790	820	126	2968	3215	1,859	2,012	700	720	144	2689	2748	1,569	1,639	700	710	132
35	2896	3120	1,758	1,859	800	830	128	3125	3369	1,958	2,145	710	730	145	2789	2894	1,648	1,748	710	720	133
45	2968	3256	1,899	2,125	820	840	129	3214	3458	2,189	2,269	720	740	145	2954	3102	1,799	1,859	720	730	134
60	3125	3458	1,915	2,145	830	850	130	3369	3586	2,189	2,270	730	750	146	3189	3267	1,879	1,968	730	740	135
III этап ходьба на спуске																					
5	480	640	0,400	0,500	100	110	101	691	1187	2,189	2,271	100	130	132	440	550	0,280	0,390	100	120	113
10	1189	1617	0,852	1	100	120	103	1314	1718	2,189	2,272	170	190	112	1110	1427	0,712	0,845	120	130	110
15	1816	2013	1,232	1,350	130	170	108	2186	2274	2,189	2,273	150	175	117	1618	1998	1,113	1,218	121	135	113
20	2278	2413	1,417	1,555	160	180	119	2419	2728	2,189	2,274	140	160	123	2114	2236	1,369	1,417	120	160	123
25	2356	2569	1,536	1,648	190	200	121	2596	2847	2,189	2,275	160	180	125	2236	2345	1,459	1,596	160	180	125
30	2458	2698	1,658	1,758	200	220	123	2698	2978	2,189	2,276	190	210	127	2345	2478	1,569	1,639	200	210	127
35	2589	2748	1,758	1,859	210	230	125	2748	3120	2,189	2,277	210	230	129	2459	2569	1,648	1,748	210	220	130
45	2689	2845	1,899	2,125	220	240	127	2897	3214	2,189	2,278	220	240	131	2569	2647	1,799	1,859	220	230	132
60	2789	2945	1,915	2,145	230	250	129	2978	3347	2,189	2,279	230	250	132	2678	2785	1,879	1,968	230	240	135

**Примечание:** Норма ходьбы по возвышенностям и низменностям на равнинах для физически уязвимых населения для укрепления здоровья

Таблицу 4

## ПОКАЗАТЕЛИ

ходьбы по равнине, на больших и малых высотах для укрепления здоровья людей с ограниченными возможностями

стандарт времени	I этап ходьба на равнинах																				
	13-17 лет							18-34 лет							35-60 лет						
	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		кклория (минимал – максимал)		ЧСС	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		кклория (минимал – максимал)		ЧСС	количество шагов минимум максимум (минимал – максимал)		Пешком (км) (минимал – максимал)		кклория (минимал – максимал)		ЧСС
	мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак		мин	мак	мин	мак	мин	мак	
5	480	560	0,380	0,480	100	110	100	690	1114	0,480	0,560	110	130	130	440	550	0,300	0,450	-100	120	115
10	1159	1689	0,752	0,912	110	130	96	1325	1769	1	1,336	180	200	128	1001	1436	0,612	0,745	210	220-	113
15	1817	1976	1,132	1,250	150	180	101	2178	2317	1,258	1,496	320	350	132	1617	1913	1	1,118	330-	310	120
20	2289	2467	1,317	1,455	190	200	104	2479	2713	1,517	1,618	410	460	138	2112	2285	1,269	1,317	390	420-	125
25	2396	2548	1,436	1,548	210	250	106	2597	2818	1,645	1,736	420	470	140	2269	2389	1,359	1,496	430	480-	127
30	2496	2696	1,558	1,658	230	280	108	2658	3001	1,759	1,958	440	510	142	2369	2493	1,469	1,539	450	520-	129
35	2585	2794	1,658	1,759	280	310	109	2796	3114	1,858	2	480	550	143	2469	2597	1,548	1,648	480	550-	130
45	2689	2858	1,799	2,012	300	330	111	2868	3269	2,001	2,169	550	570	144	2598	2648	1,699	1,759	530	570-	132
60	2759	3	1,815	2,002	320	350	113	3025	3358	2,199	2,264	560	580	144	2698	2745	1,779	1,868	550	590-	133

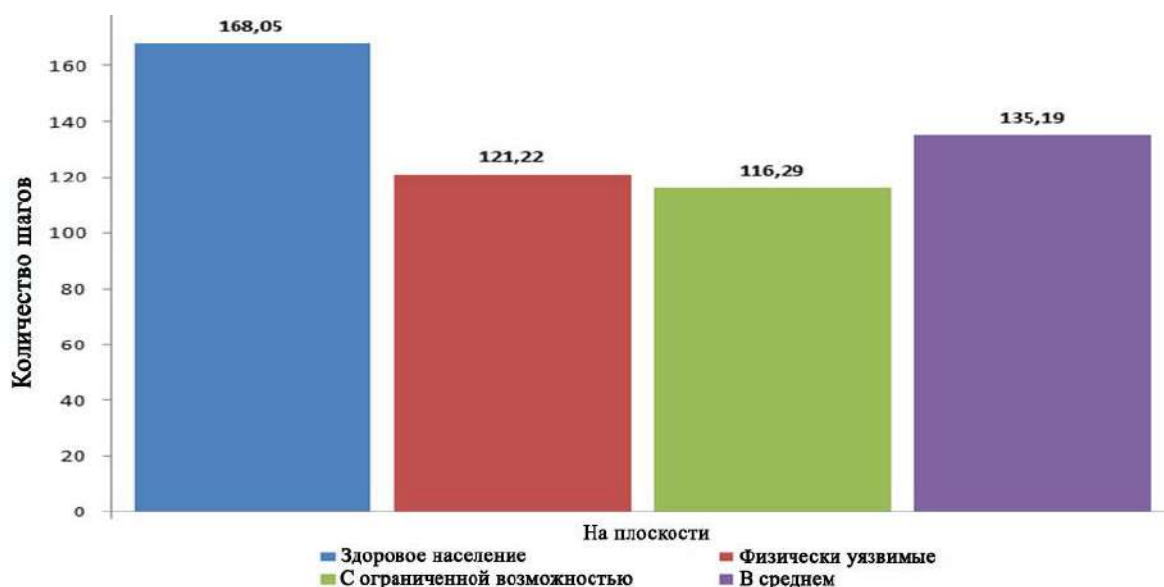
Продолжение таблицы 4

II этап ходьба на высотах																					
5	580	650	0,350	0,450	400	440	115	1269	1447	0,400	0,480	100	150	131	420	530	0,280	0,400	100	130	116
10	1315	1925	0,752	0,852	410	430	114	1424	2013	1,020	1,336	460	490	132	1226	1576	0,612	0,745	430	470	125
15	2024	2315	1,132	1,250	611	699	118	2239	2468	1,258	1,496	570	600	141	1948	2028	1,011	1,118	500	550	127
20	2467	2618	1,317	1,455	730	780	123	2617	2896	1,517	1,618	680	690	143	2348	2417	1,269	1,317	600	680	129
25	2598	2745	1,499	1,548	750	790	125	2796	3002	1,645	1,736	690	700	144	2469	2548	1,359	1,496	650	690	131
30	2685	2836	1,558	1,658	790	820	126	2868	3115	1,759	1,978	700	720	144	2589	2648	1,469	1,539	700	710	132
35	2796	3000	1,658	1,759	800	830	128	3025	3269	1,958	2,145	710	730	145	2689	2794	1,548	1,648	710	720	133
45	2868	3156	1,799	2,025	820	840	129	3114	3358	2,099	2,169	720	740	145	2854	3002	1,699	1,759	720	730	134
60	3089	3358	1,815	2,078	830	850	130	3269	3486	2,089	2,170	730	750	146	3099	3167	1,779	1,868	730	740	135
III этап ходьба на спуске																					
5	470	540	0,300	0,400	100	110	101	591	1000	2	2,111	100	130	132	430	540	0,270	0,360	100	120	113
10	1089	1517	0,752	0,812	100	120	103	1214	1618	2,011	2,172	170	190	112	1010	1327	0,612	0,745	120	130	110
15	1716	1963	1,132	1,250	130	170	108	2174	2186	2,089	2,173	150	175	117	1518	1898	1,013	1,118	121	135	113
20	2178	2313	1,317	1,455	160	180	119	2319	2628	2,099	2,189	140	160	123	2099	2136	1,269	1,317	120	160	123
25	2256	2469	1,436	1,548	190	200	121	2496	2747	2,101	2,193	160	180	125	2136	2245	1,359	1,496	160	180	125
30	2358	2598	1,558	1,658	200	220	123	2598	2878	2,209	2,254	190	210	127	2245	2378	1,469	1,539	200	210	127
35	2489	2648	1,658	1,759	210	230	125	2648	3020	2,021	2,177	210	230	129	2359	2469	1,548	1,648	210	220	130
45	2589	2745	1,799	2,001	220	240	127	2797	3114	2,101	2,241	220	240	131	2469	2547	1,699	1,759	220	230	132
60	2648	2847	1,875	2,012	230	250	129	2847	3243	2,111	2,216	230	250	132	2514	2614	1,714	1,810	230	240	135

Примечание: Норма ходьбы по возвышенностям и низменностям на равнинах для людей с ограниченными возможностями для укрепления здоровья населения.

**Сравнительный анализ показателей по районам после проведения эксперимента по формированию дифференцированной программы прогулок для оздоровления населения (%)**

№	Названия ходьбы, минут	Города и районы, близкие к областному центру	Показатели %		Города и районы, удаленные от областного центра	Показатели %	
			До исследования	После исследования		До исследования	После исследования
1.	Ходьба в течение 10 минут повышает артериальное давление при гипертонии	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	67%	75%	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	78 %	80,2 %
			Прирост 8 %			Прирост 2,2 %	
2.	15 минут ходьбы, чтобы похудеть	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	67,3%	71,7	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	72%	81%
			Прирост 4,4 %			Прирост 4,4 %	
3.	Прогулка в течение 20 минут успокаивает нервную систему	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	58,7%	61,8%	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	41,9 %	50,7 %
			Прирост 3,1 %			Прирост 8,8 %	
4.	25-минутная прогулка для поднятия настроения	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	73,7%	80,4%	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	70,8 %	79,1%
			Прирост 6,7 %			Прирост 8,3 %	
5.	35 минут ходьбы, чтобы преодолеть депрессию	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	71,9%	82,5%	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	65,9 %	77,2 %
			Прирост 10,6 %			Прирост 11,3 %	
6	45 минут для предотвращения воспаления	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	60,7 %	72,4 %	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	63,9 %	77,5 %
			Прирост 11,7 %			Прирост 13,6 %	
7	60 минут для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	город Самарканд, Тайлакский, Жамбайский, Ургутский районы Самарканда	71,4 %	80,3 %	Пахтачинский, Нарпайский, Каттаурганский, Пастдаргомский, Нурабадский, Кушрабатский районы	73,7%	84,8%
			Прирост 8,9 %			Прирост 11,1 %	

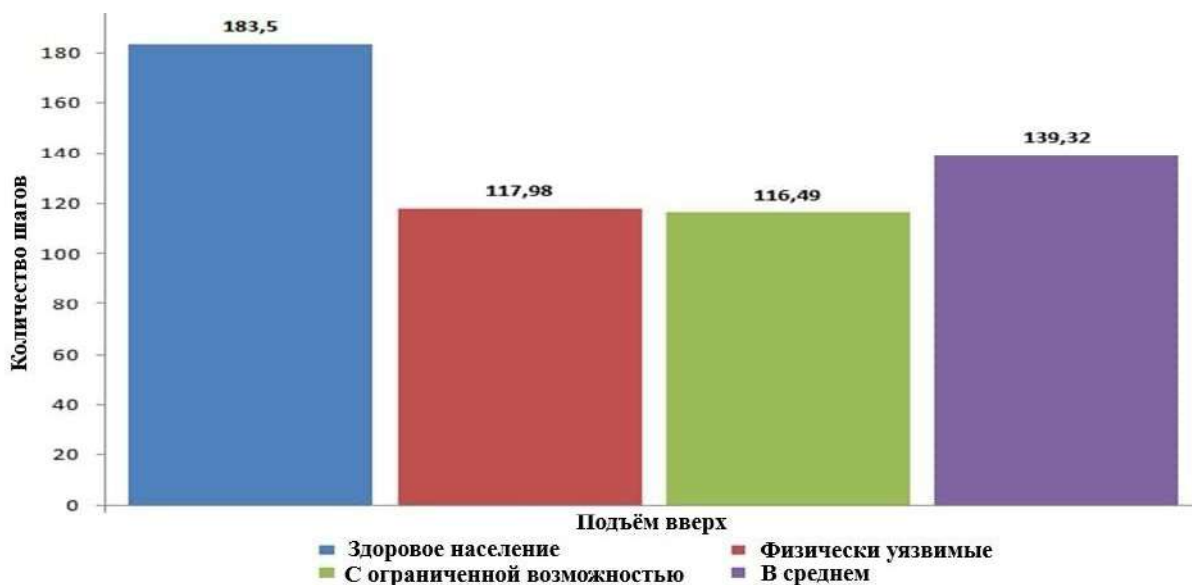


**Рис 2. Показатели ходьбы по равнине для разных слоев населения**

На начальном этапе оздоровления населения использовалась дифференцированная программа ходьбы в двухнедельном цикле по возрасту. Во время двух недель были обнаружены изменения времени ходьбы, расстояния ходьбы, количества потерянных калорий и частоты сердечных сокращений. Среднее количество шагов у физически здорового населения - 168,05, у физически уязвимого - 121,22, у лиц с ограниченными возможностями - 135,19, среднее количество шагов во всех физических состояниях - 135,19. Показатели ходьбы на равнине по нормам времени по возрастным группам физически здорового населения. Население 13-17 лет в среднем показывало 166,48 шагов в минуту, а среднеквадратичное отклонение составляло 17,51, или 10,58 %. Население 18-34 лет в среднем показывало 189,5 шагов в минуту, среднее квадратичное отклонение составляло 19,42 %, в то время как 36,42. Население 35-60 лет в среднем совершало 148,13 шагов в минуту со среднеквадратическим отклонением 15,31 при 10,34 %.

Показатели ходьбы по равнинам по нормативам времени по возрастным группам физически уязвимого населения. Люди в возрасте 13–17 лет проходили в среднем 112,79 шагов в минуту со среднеквадратическим отклонением 24,14 при 21,41 %. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 144,06 шага в минуту со среднеквадратическим отклонением 26,82 при 18,62 %. Люди в возрасте от 35 до 60 лет проходили в среднем 117,03 шага в минуту со среднеквадратическим отклонением 12,14 и 10,38 %.

Показатели ходьбы по равнине по нормативам времени по возрастным группам с ограниченными возможностями. Люди в возрасте от 13 до 17 лет проходили в среднем 115,00 шагов в минуту со среднеквадратическим отклонением 19,32 и 16,80 %. Люди в возрасте 18-34 лет проходили в среднем 133,22 шага в минуту со среднеквадратическим отклонением 32,46 при 24,36 %. Среднеквадратическое отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 100,65 шагов в минуту, составило 20,47%, тогда как 20,61.



**Рис 3. Показатели плоскостности для разных слоев населения**

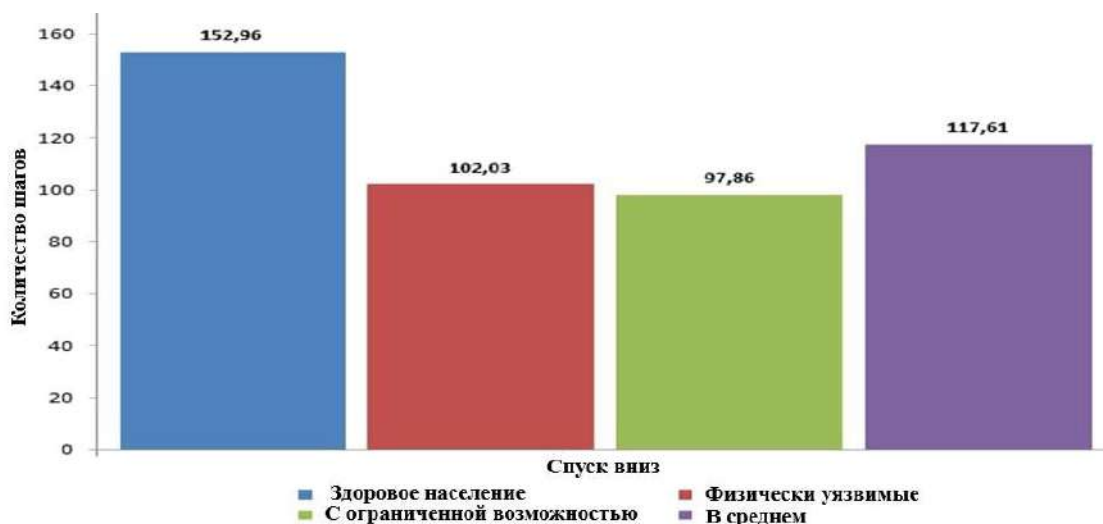
На начальном этапе оздоровления населения использовалась дифференцированная программа ходьбы в двухнедельном цикле по возрасту. Во время двух опасностей были обнаружены изменения времени ходьбы, расстояния ходьбы, количества потерянных калорий и частоты сердечных сокращений.

Показатели превышения по временным нормам по возрастным группам физически здорового населения. Среднеквадратичное отклонение для населения 13–17 лет, которое в среднем составляло 182,15 шагов в минуту, составило 14,24%, тогда как 27,21. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 201,07 шага в минуту со среднеквадратическим отклонением 47,64 и 23,69%. Среднеквадратичное отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 164,03 шага в минуту, составило 17,42%, тогда как 28,41.

Показатели высотной ходьбы по временным нормам по возрастным группам физически слабого населения. Среднеквадратическое отклонение для населения 13–17 лет, которое в среднем составляло 112,38 шагов в минуту, составило 32,51%, тогда как 36,54. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 137,49 шагов в минуту со среднеквадратическим отклонением 69,73 и 50,72%. Среднеквадратичное отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 104,06 шагов в минуту, составило 29,42%, тогда как 30,41.

Показатели по временным нормам для возрастных групп инвалидов. Среднеквадратичное отклонение для населения 13–17 лет, которое в среднем составляло 114,72 шага в минуту, составило 27,40%, тогда как 31,43. Население 18–34 лет проходило в среднем 133,18 шага в минуту, со среднеквадратическим отклонением 62,67 и 47,05%. Среднеквадратическое отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 101,57 шагов в минуту, составило 34,41%, тогда как 35,46.





**Рис 4. Показатели ходьбы по равнине для разных слоев населения**

На начальном этапе оздоровления населения использовалась дифференцированная программа ходьбы в двухнедельном цикле по возрасту. Во время двух недель были обнаружены изменения времени ходьбы, расстояния ходьбы, количества потерянных калорий и частоты сердечных сокращений.

Показатели снижения временных норм по возрастным группам физически здорового населения. Среднеквадратичные отклонения для населения 13–17 лет, которые в среднем составляли 155,09 шагов в минуту, составили 5,97%, тогда как 8,94. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 171,54 шага в минуту со среднеквадратическим отклонением 13,16 и 7,67%. Среднеквадратичное отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 138,05 шагов в минуту, составило 9,13%, тогда как 12,61.

Показатели спусков по нормативам времени по возрастным группам физически уязвим населения. Среднеквадратическое отклонение для населения 13–17 лет, которое в среднем составляло 99,87 шагов в минуту, составило 27,49%, тогда как 27,46%. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 114,86 шагов за минуту со Среднеквадратическим отклонением 41,65 при 36,26%. Среднеквадратичное отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 91,36 шагов в минуту, составило 26,10%, тогда как 23,85.

Показатели по ходьбе на малую высоту в возрастной группе лиц с ограниченными возможностями. Среднеквадратичное отклонение для населения 13–17 лет, которое в среднем составляло 93,09 шага в минуту, составило 28,85%, тогда как 26,86. Люди в возрасте 18–34 лет проходили в среднем 109,16 шагов в минуту со среднеквадратическим отклонением 36,16 при 33,12%. Среднеквадратическое отклонение для населения 35–60 лет, которое в среднем составляло 91,33 шага в минуту, составило 30,01%, тогда как 27,41.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы выявил, что основное внимание уделяется ходьбе для оздоровления населения, однако вопрос, организация, оздоровительной ходьбе учитывая, возраст населения недостаточно научно изучен.

2. В ходе шестинедельного исследования установлено, что дифференцированная программа ходьбы для оздоровления населения оказала положительное влияние на профилактику заболеваний печени и почек в результате использования в домашних условиях коленно-рефлекторных нормативов ходьбы для пожилых людей и с имеющий изменения в здоровье. Всего улучшилось здоровье 35% населения.

3. Выявлены положительные эффекты дифференцированной шестинедельной программы ходьбы, направленной на оздоровление населения. У мужчин 13-17 лет количество шагов в I этапе за 10 минут ходьбы составило 1350, пройденная дистанция 1 км 500 м, затрачено 112,5 ккал энергии, число ударов сердца в среднем 74. Во II этапе 2189 количество шагов, 1650 м, затрачено 112,1 ккал, число ударов сердца 73, В III этапе количество шагов составило 2218 шагов, пройденное расстояние 1671 м израсходовано 112 ккал, число ударов сердца в среднем 72, изменения артериального давления у населения улучшились на 25,5%.

4. В ходе исследования женщины в возрасте 35-60 лет провели в общей сложности 1921 шаг на первом этапе 15-минутной ходьбы, пройденное расстояние составило 1100 м, затрачено 110 ккал, при этом среднее число ударов сердца составило 82. Во втором этапе было 2126 шагов, 1320 м, затрачено 158 ккал, при этом ЧСС в среднем составила 80 ударов в минуту. При третьем этапе количество шагов составило 2276, пройденное расстояние 1724 м, израсходовано 190 ккал, число сердечных сокращений 81, в среднем на 44,9% ликвидировано малоподвижности.

5. В результате реализации дифференцированной программы ходьбы в оздоровлении населения мужчины 13-17 лет ходили по ровной дороге в течение 10 минут в разное время, со скоростью 2500 (м/с) в первом этапе и ускорение 0,04 (м/с<sup>2</sup>), во втором этапе 2,750 (м/с) скорости и 0,04 (м/с<sup>2</sup>) ускорения, в третьем оно увеличилось до 2,785 (м/с) скорости и 0,005 (м/с<sup>2</sup>) ускорения.

6. В исследовании женщины 18-34 лет ходили пешком 45 минут, количество шагов на I этапе составило 5121 шагов, пройденное расстояние 2759 м, 328 ккал, количество сердечных сокращений в среднем 81 удар/мин, на втором этапе 5673 шага, 3 км, потрачено 365 ккал, ЧСС в среднем 80, в третьем этапе количество шагов 6126, пройденное расстояние 3 101 м, израсходовано 402 ккал, ЧСС в среднем 79 удар/мин, до 34,4% осложнений простуды не наблюдалось.

7. В исследовании доказана эффективность дифференцированной программы ходьбы, используемой для оздоровления населения в городской (пешеходные дорожки) и сельской (возвышенностях и склонах) местности.

## Практические рекомендации

При создании в области физического воспитания и спорта классифицированной программы в современном менеджменте на основе механизмов контроля необходимо учитывать следующее:

По результатам эксперимента рекомендуется:

1. С целью улучшения здоровья населения всех возрастов рекомендуется выполнять в первой половине дня программу дифференцированной ходьбы: программу тренировок десять тысяч шагов; ходьба со средней скоростью 4 минуты, 50 минут, 2 часа, 25 недель; 2 минуты быстрой ходьбы, затем две минуты умеренного темпа; 30 секунд спринта; 30 секунд спортивной ходьбы, затем одна минута спокойной ходьбы; равные упражнения полторы минуты быстрой ходьбы, затем одна минута в умеренном темпе.

2. Постепенное развитие людей с ограниченными физическими возможностями, как физическими, так и умственными, без травм и физического развития эффективно для постепенного развития всех типов микроорганизмов во всех сферах жизни.

3. Мужчинам и женщинам в возрасте 18-34 года рекомендована дифференцированная программа еженедельной ходьбы на III стадии: ходьба по 20 минут в день способствует душевному спокойствию и положительно влияет на профилактику различных вредных привычек.

4. Мужчинам и женщинам в возрасте 35-60 лет рекомендуется двух недельная программа ходьбы на III стадии: если вы будете делать 120 шагов за 15 минут в день, вы избавитесь от 100 ккал, что позволит вам худеть.

5. Для мужчин и женщин в возрасте 35-60 лет рекомендуется стратифицированная программа еженедельной ходьбы на стадии III 10-минутная прогулка в день может помочь предотвратить гипертонию.

6. Для мужчин и женщин всех возрастов рекомендуется стратифицированная программа еженедельной ходьбы в Фазе III: рекомендуется 45 минут ходьбы в день уменьшат склонность к ветру.

7. Мужчинам и женщинам в возрасте 35-60 лет рекомендована послонная программа ходьбы в течение 2 недель на III стадии: 30-минутная прогулка дома в день положительно сказывается на профилактике заболеваний почек и печени.

8. Для мужчин и женщин всех возрастов рекомендуется дифференцированная программа еженедельной ходьбы в Фазе III: один день 60-минутная прогулка может помочь предотвратить сердечные заболевания.

9. На основе дифференцированной программы ходьбы, разработанной для программы «десять тысяч шагов» для мужчин и женщин всех возрастов, каждый должен иметь возможность поправить свое здоровье, взять на себя самоконтроль и постоянно следить за своим здоровьем.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**SAMARKAND STATE UNIVERSITY**

**TURSUNKULOV ELMUROD AZZAMQULOVICH**

**IMPROVING THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS SPHERES ON THE BASIS OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES**

**13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)  
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2022**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B 2021.4. PhD/Ped.393.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary) on the website ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)), as well as the information and educational portal at ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific supervisor:** **Tukhtaboev Nizomjon Tursunaliyevich**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Official opponents:** **Tajibaev Soyib Samijonovich**  
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

**Umarov Djamshid Khasanovich**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Leading organization:** **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The dissertation will be defended on "18" march 2022 year at 12<sup>00</sup> o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek state university of physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz) Uzbek State University of physical education and sport, building "B", the 2<sup>nd</sup> floor, small conference hall.

The dissertation has been registered at the Information-resource centre of the Uzbek state university of physical education and sport (registered on 211354). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on "7" march, 2022 y.

(Register Protocol № 11 "7" march 2022 y.)



**M.R. Boltaboev**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economic sciences, professor

**M.X. Mirjamalov**  
Scientific secretary of the scientific council  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy, docent

**F.A. Kerimov**  
Chairman of the scientific seminar under the  
scientific council that gives the scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research** is the main goal of the study is to develop proposals and recommendations for improving self-management mechanisms and the process of walking in the field of physical culture and sports.

**The object of research** is the process of walking in the Samarkand region physically healthy, physically weak and disabled people of all ages.

**The subject of research** is the content and structure of the process of walking in the mechanisms of physical fitness and self-government of the population through the study of the regional situation in the field of physical culture and sports.

**The scientific novelty of the research is:**

four-block differentiated endurance walking (medium speed, medium tempo, sporty walking, then a minute of quiet walking, equal rotation) by maintaining a steady pace without changing the pace of walking on different microcycles in the range of standard time norms, taking into account different age groups and functional status in improving public health the system is developed;

for people with physical disabilities and disabilities, the ability to walk at a moderate speed has been improved through the introduction of strengthening and relaxing exercises on the state of muscle tone for the symmetrical development of motor coordination of body parts;

expanded opportunities for all age groups to develop static and leg muscles in a static order by maintaining the total center of gravity of the number of steps flat and uneven, high and low relative to the ground level and the trajectory of walking speed;

To improve the health of the population, the self-management mechanism has been improved through the development of a stratified training block for people with disabilities based on home knee exercises in relation to the number of energy and heart rate spent on walking distance and time norms.

**The implementation of the research results.**

On the basis of scientific results obtained on the methodology of improving the mechanisms of self-government in the field of physical culture and sports:

Proposals and recommendations on the system of self-government, developed taking into account the functional status of the population to increase physical activity, are included in the textbook "Physical Education and Sports Management" (Certificate No. 275 of Samarkand State University dated June 30, 2020 No 4). As a result, the health efficiency of the population through types of walking on physical condition has improved by 13-14%;

Introduced to the physically weak population of Samarkand region (Republic of Uzbekistan) Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports No. 03-07-08-424 dated February 4, 2020). As a result, the health of the physically weak and physically challenged has improved by 8-10%;

Introduced walking exercises for all age groups of the population of Samarkand region (Physical training and sports of the Republic of Uzbekistan)

reference of the Ministry No. 03-07-08-424 dated February 4, 2020). As a result, low mobility among the population was reduced by 12-13%;

Suggestions and recommendations on the possibility of self-management at home through the development of a differentiated training block in relation to the number of energy and heart rate spent on walking distance and time to improve the health of the population are included in the textbook "Physical Education and Sports Management" (Samarkand State) University Certificate No. 275 dated June 30, 2020 No. 4). As a result, the physical development and physical fitness of the population living in all districts increased by 12%.

**The structure and the volume of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 129 pages of text, 6 figures and 11 tables, an introduction, practical recommendations, a list of references and appendices.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**  
**I бўлим (I часть; I part)**

1. Э.А.Турсункулов. Some Questions of Management Physical Cultere and Sports Eastern European Scientific Jourpnal. Ausgabe 4-2018.32-36 p.p [13.00.00 № 1]
2. Э.А.Турсункулов. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқаришнинг бугунги кундаги ҳолати. Самарқанд давлат университети “Илмий ахборотнома” журнали. 2019-йил 6-сон. Б-116-119 [13.00.00 №7]
3. Э.А.Турсункулов. Ахборот тизимлари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини бошқариш жараёнларини асоси сифатида. Урганч давлат университети “Илм чашмалари” журнали. 2020-йил 8-сон. Б-170-173 [13.00.00 № 31]
4. Э.А.Турсункулов История развития управления физической культурой и спорта за рубежом. Сучасни проблеми теорие та практики физичного виховання, спортивних дисциплин и туризму. Международная науково-практичное конференция. Переяслав Хемилнийский Украина. 2019 г. С
5. Э.А.Турсункулов. Спорт бошқаруви учун бакалаврларни тайёргарлик даражасини ривожлантиришни моделлаштириш. V Международная научно-практическая конференция наука и образование в современном мире XXI века Нур-Султан, Казахстан 10-12 декабря.2019 г.С-162-166
6. Э.А.Турсункулов. Ахборот технологиялари воситасида жисмоний тарбия ва спорт соҳаси негизида ўз-ўзини бошқаришни такомиллаштириш. Замонавий таълимнинг барча босқичларида бола ҳуқуқлари соҳасида таълим фаолиятини такомиллаштириш Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро 28-ноябрь.2019-йил. Б-151-154
7. Э.А.Турсункулов. Ахборот технологиялари воситаси жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўз-ўзини бошқариш омили сифатида. Замонавий таълимнинг барча босқичларида бола ҳуқуқлари соҳасида таълим фаолиятини такомиллаштириш Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро. 28-ноябрь. 2019-йил. Б-155-157

**II бўлим (II часть; II part)**

- 8.Э.А.Турсункулов.“Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш” номли ўқув қўлланма (Самарқанд давлат университетининг 2020 йил 30 июндаги 4 сон қарорига асосан 275 рақамли гувоҳномаси). Самарқанд 2020 йил.
- 9.Э.А.Турсункулов. Спортда моделлаштириш бошқарувининг асосий тамойили сифатида. Фан спортга. Илмий-назарий журнал.Тошкент. 2017-йил. 3-сон. Б-100-103. [13.00.00№ 16]
10. Э.А.Турсункулов. Жисмоний тарбия билан шуғулланувчи талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлили. Биология ва тиббиёт муаммолари илмий журнали. Самарқанд 2.1-сон. 2019-йил. Б-103-104 бет. [14.00.00 №19]
- 11.Э.А.Турсункулов. Курашчиларни мусобақага психологик тайёрлаш муаммолари. Биология ва тиббиёт муаммолари илмий журнали. Самарқанд 2.1-сон 2019-йил Б-105-106. [14.00.00 №19]



Босишга рухсат этилди: 07.03.2022  
Бичими: 60x84 1/8 «Times New Roman»  
гарнитурда рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табағи 4,1. Адади 100. Буюртма: № 56  
Тел: (99) 832 99 79; (97) 815 44 54  
Гувоҳнома reestr № 10-3279  
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.  
Манзил: Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6 уй.