

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОЗИТИВНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ СПОРТА

Бурнес Л.А.

*Бурнес Любовь Анатольевна, старший преподаватель
факультет Таэквондо и спортивная деятельность
Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: целью исследования является изучение проблемы низкой заинтересованности молодежи в здоровом образе жизни и физической активности, а также рассмотрение эффективных методов мотивации молодежи к занятиям спортом.

Ключевые слова: спорт, молодежь, развитие, реализация, мотивация.

IMPLEMENTATION OF POSITIVE DEVELOPMENT OF YOUTH BASED ON SPORT

Burnes L.A.

*Burnes Lyubov Anatolyevna - Senior Lecturer
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORTS ACTIVITIES
NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: The purpose of the study is to study the problem of low interest of young people in a healthy lifestyle and physical activity, as well as to consider effective methods of motivating young people to engage in sports.

Keywords: sport, youth, development, implementation, motivation.

Тема физической активности среди молодежи становится все более актуальной в свете современных реалий. В последние годы наблюдается тревожная тенденция к снижению интереса молодых людей к спорту, что, в свою очередь, приводит к их низкой физической активности. Это явление вызывает серьезные опасения, поскольку недостаток физической активности может стать причиной множества проблем со здоровьем, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и психические расстройства.

Несмотря на то, что в мире появляются новые формы физической активности и необычные виды спорта, интерес к ним со стороны молодежи остается на низком уровне. Каждый год появляются инновационные подходы к занятиям спортом, такие как функциональный тренинг, кроссфит, йога и даже экстремальные виды спорта, однако многие студенты не проявляют должного интереса к этим занятиям. Это может быть связано с различными факторами, включая влияние технологий, которые отвлекают молодежь от активного образа жизни, и недостаток мотивации к занятиям спортом.

К сожалению, реальный уровень физической активности среди молодежи не соответствует необходимым нормам для обеспечения полноценного и гармоничного развития. По данным различных исследований, количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья растет. Это подчеркивает необходимость активного вовлечения молодежи в занятия спортом и физической культурой. Спорт сегодня становится не только важным аспектом общественной жизни, но и одним из ключевых факторов, способствующих укреплению здоровья нации.

Занятия спортом, особенно в любительском формате, рассматриваются как эффективный способ борьбы с такими проблемами, как алкоголизм, наркомания и другие формы антисоциального поведения. Спорт помогает молодежи находить альтернативные способы досуга, развивать навыки командной работы, дисциплину и целеустремленность. В этом контексте актуальность темы физической активности среди молодежи становится очевидной.

Одним из ведущих источников информации и развлечений для молодежи остается телевидение, которое предлагает зрителям возможность восприятия информации через два канала - зрительный и слуховой. Это способствует более глубокому усвоению материала и делает процесс обучения более увлекательным. Телевидение и интернет-платформы также играют важную роль в популяризации спорта и физической активности, предоставляя доступ к разнообразным спортивным программам, документальным фильмам и трансляциям соревнований [1].

Кроме того, социальные сети становятся мощным инструментом для продвижения активного образа жизни. Многие спортсмены и фитнес-блогеры делятся своими тренировками, советами по питанию и мотивационными историями, что может вдохновить молодежь на занятия спортом. Важно отметить, что интеграция спорта в повседневную жизнь молодежи может проходить через создание спортивных клубов, участие в соревнованиях и организации различных мероприятий, направленных на популяризацию активного образа жизни.

Таким образом, необходимо продолжать работу над повышением интереса молодежи к спорту и физической активности. Это может быть достигнуто через различные инициативы, такие как программы поощрения участия в спортивных мероприятиях, создание доступных условий для занятий спортом и активное вовлечение молодежи в организацию спортивных событий. Важно, чтобы общество осознавало ценность физической активности и стремилось к формированию здорового образа жизни среди молодых людей.

В современном мире, где города и микрорайоны стремительно развиваются, важность наличия спортивной инфраструктуры становится как никогда актуальной. Реконструкция существующих спортивных площадок, футбольных полей и создание новых объектов – это не просто необходимость, а важный шаг к формированию здорового и активного общества. К сожалению, новые жилые комплексы часто не оснащены необходимыми спортивными объектами, что ограничивает возможности детей и подростков заниматься физической активностью. Это приводит к тому, что молодое поколение теряет интерес к спорту, а также к снижению уровня физической активности, что в свою очередь может негативно сказаться на их здоровье.

Для того чтобы каждый человек мог найти подходящий вид спорта, важно развивать не только популярные виды, такие как футбол или баскетбол, но и менее распространенные. Это может стать источником новых талантов и спортивных резервов для страны. Например, такие виды спорта, как скейтбординг, паркур или даже настольные игры, могут привлечь молодежь, которая не интересуется традиционными спортивными дисциплинами. Создание специализированных площадок и клубов для этих видов спорта может стать отличной возможностью для вовлечения большего числа людей в активный образ жизни [2].

Однако, важно помнить, что занятия спортом должны быть доступны не только детям и подросткам, но и взрослым. Привлечение взрослого поколения к физической активности – это важный аспект формирования здорового общества. Взрослые не только должны заботиться о своем здоровье, но и служить примером для подрастающего поколения. Программы по популяризации здорового образа жизни среди взрослых, такие как корпоративные спортивные мероприятия, фитнес-курсы и открытые тренировки, могут значительно повысить интерес к физической активности в этой возрастной группе.

Не следует забывать и о людях с ограниченными возможностями. Эта категория населения часто сталкивается с проблемами при занятиях спортом. Страхи, вызванные социальными предрассудками и неприятием, могут стать серьезным барьером на пути к активной жизни. Поэтому важно разрабатывать специальные программы и мероприятия, направленные на вовлечение людей с ограниченными возможностями в спортивные занятия. Это могут быть адаптированные тренировки, организованные в учебных заведениях и спортивных клубах, где работают квалифицированные педагоги, специализирующиеся на адаптивной физической культуре.

Кроме того, важно, чтобы занятия для людей с ограниченными возможностями не проводились в изоляции от остальных групп. Интеграция таких людей в общие группы здоровья поможет избежать формирования у них комплексов и даст возможность взаимодействовать с другими, что, в свою очередь, способствует их социальной адаптации.

Таким образом, создание и развитие спортивной инфраструктуры в городах – это многоаспектная задача, требующая комплексного подхода. Необходимо учитывать интересы всех групп населения, обеспечивать доступность спортивных объектов и программ, а также активно работать над популяризацией различных видов спорта. Только так можно сформировать общество, в котором спорт станет неотъемлемой частью жизни каждого человека, независимо от его возраста, физических возможностей или предпочтений.

В заключение, стоит отметить, что работа по развитию спортивной инфраструктуры и вовлечению населения в занятия спортом должна быть системной и долгосрочной. Это требует совместных усилий со стороны государственных органов, частного сектора и общественных организаций. Только при наличии четкой стратегии и активного участия всех заинтересованных сторон можно добиться значительных результатов в формировании здорового и активного общества, где спорт будет доступен каждому.

Список литературы / References

1. *Гарянина К.Д.* Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / К.Д. Гарянина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. - № 23 (157). - С. 338-340.
2. *Струганов С.М., Грушко В.М., Глубокий В.А.* Повышение позитивного отношения молодежи к физической культуре и спорту как основа воспитания личности (на примере курсантов Восточно-Сибирского института МВД России) // Полицейская деятельность. - 2020. - № 4. - С. 9 - 17.