

УДК: 796.012:613.7

СЕРЕБРЯКОВА Екатерина Геннадиевна

преподаватель физической культуры, кафедра «Узбекский и русский языки», Университет мировой экономики и дипломатии, г.Ташкент, Узбекистан
e-mail: ergasheva-2017@mail.ru

на основе рецензии Г. Р. Маткаримов, профессор, кафедра "Теория и методика бокса",
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

THE INFLUENCE OF MAJOR SPORTS COMPETITIONS ON INVOLVING PEOPLE INTO AN ACTIVE LIFESTYLE

Abstract

The article is devoted to the study of the influence of large-scale sports events on the process of forming a commitment to a healthy lifestyle. The significance of the successes of representatives of Uzbekistan in the sports sphere, which contribute to the strengthening of public interest in regular physical activity, is considered. The empirical base of the study is presented by the results of a sociological survey, confirming the increase in the level of motivation of young people for systematic physical education and sports. In addition, an analysis of government measures aimed at developing mass sports, improving sports infrastructure and creating favorable conditions for the active participation of broad sections of the population in sports and physical education activities was conducted. Particular attention is paid to the role of sports as an important tool for the educational process, activating social interactions and improving the health of the nation.

Key words: healthy lifestyle, sports events, motivation, survey, physical activity, mass sports activities.

YIRIK SPORT MUSOBAQALARINING INSONLARNI FAOL TURMUSH TARZIGA JALB QILISHDAGI AHAMIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqola yirik sport tadbirlarining sog'lom turmush tarziga bo'lgan yondashuvni shakllantirish jarayoniga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Unda O'zbekiston sportchilari tomonidan erishilayotgan muvaffaqiyatlar va ularning jamiyatda jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishni oshirishdagi o'rni ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning empirik asosini o'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalari tashkil etadi, bu natijalar yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyasi ortayotganini tasdiqlaydi. Qolaversa, ommaviy sport turlarini rivojlantirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish va aholi keng qatlami uchun jismoniy-sport faoliyatida faol ishtirok etishga sharoit yaratish bo'yicha davlat tomonidan ko'rilgan chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Sportning tarbiyaviy jarayondagi muhim vosita sifatidagi roli, ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish va millat salomatligini yaxshilashdagi ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sport tadbirlari, motivatsiya, so'rovnoma, jismoniy faollik, ommaviy sport faoliyati.

ВЛИЯНИЕ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПРИОБЩЕНИЕ ЛЮДЕЙ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния масштабных спортивных мероприятий на процесс формирования приверженности здоровому образу жизни. Рассматривается значимость успехов представителей Узбекистана в спортивной сфере, способствующих усилению общественного интереса к регулярной физической активности. Эмпирическая база исследования представлена результатами проведенного социологического опроса, подтверждающими повышение уровня мотивации молодых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Дополнительно проведен анализ государственных мер, направленных на развитие массовых видов спорта, совершенствование спортивной инфраструктуры и создание благоприятных условий для активного участия широких слоев населения в спортивно-физкультурной деятельности. Особое внимание уделено роли спорта как важного инструмента воспитательного процесса, активизации социальных взаимодействий и улучшения состояния здоровья нации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спортивные мероприятия, мотивация, опрос, физическая активность, массовая спортивная деятельность.

За последние годы в Республике Узбекистан наблюдается существенная интенсификация усилий, направленных на поддержку и развитие сферы физической культуры и спорта. Независимость страны ознаменовалась формированием действенной системы подготовки высококвалифицированных специалистов — спортсменов, тренеров и судей, что стало залогом популяризации принципов здорового образа жизни и воспитания гармонично развитого молодого поколения.

Правовую основу проводимой реформы составляют нормативные правовые акты, включая Указы и Постановления Президента и Правительства Узбекистана «О физической культуре и спорте». Данные законодательные положения ориентированы на активное включение различных категорий граждан, в первую очередь молодёжи, женского населения и детей, в физическую активность и регулярные занятия спортом. Реализация указанных мер создает необходимые предпосылки для становления активного и здорового образа жизни в обществе [1, 2, 3].

Современный этап развития характеризуется стремлением Узбекистана утвердиться как спортивная держава, где культура физического здоровья приобретает приоритетное значение среди подрастающего поколения. Спортивные достижения узбекистанцев на крупнейших мировых турнирах, включая Олимпийские игры, свидетельствуют о высоком уровне спортивного потенциала республики [8].

Отдельно значима политика целенаправленной поддержки перспективных и востребованных видов спорта, таких как бокс, футбол, спортивная борьба, таэквондо, дзюдо, гимнастика, теннис и т.д. демонстрирующих успехи мирового масштаба. Наряду с международными дисциплинами особое внимание уделяется поддержке традиционных национальных видов спорта («кураш», «белбогли кураш», «жанг санъати»), способствующих сохранению культурных традиций народа.

Таким образом, совокупность реализуемых государством мер оказывает ощутимое воздействие на расширение доступности занятий физической культурой и спортом для всех слоёв общества. **Цель** настоящего социологического исследования заключается в изучении эффективности вышеуказанных инициатив, влияющих на уровень физической активности населения и степень их интеграции в спортивную жизнь страны.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья. Занятия спортом способствуют снижению уровня стресса,

улучшению настроения и самочувствия, повышению работоспособности [7].

Для широкого вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом необходима их активная популяризация, что требует комплексного подхода, включающего информационно-просветительскую работу, проведение массовых спортивных мероприятий, пропаганду здорового образа жизни [4, 5].

Занятия спортом способствуют формированию волевых качеств, дисциплинированности, умения работать в команде, стремление к постоянному самосовершенствованию. Эти качества имеют большое значение не только в спорте, но и в различных сферах жизни человека [6].

Для анализа воздействия крупномасштабных спортивных мероприятий на распространение активных форм жизнедеятельности среди населения был **организован** обширный социологический **опрос**, адресованный жителям крупного городского центра. Основной **задачей** исследования выступало установление восприятия жителями организуемых спортивных событий, а также оценка степени их вклада в увеличение показателей двигательной активности и вовлеченности различных социально-демографических групп в сферу спорта и активного отдыха.

Исследование предполагало тщательную фиксацию сведений о субъективных оценках респондентами организационного уровня спортивных мероприятий, их доступности и привлекательности для разновозрастных и разнородных социальных когорт. Созданной с этой целью опросник содержал ряд вопросов, касающихся частоты занятий физическими упражнениями, опыта личного участия в городских спортивных акциях, факторов мотивации к занятиям спортом и понимания места спорта в городской среде и индивидуальной жизненной траектории гражданина.

Выборка исследования составила 100 человек, репрезентирующих широкие возрастные категории и социальные слои населения: от подростков школьного возраста до пожилых лиц. Это позволило составить объективное представление о характере восприятия спортивных мероприятий различными группами населения и выявить индивидуальные особенности потребностей и предпочтений каждой подгруппы.

Процедура сбора данных осуществлялась в публичных пространствах различного назначения, таких как городские парки, спортивные комплексы, образовательные учреждения и культурные центры, что гарантировало широ-

кое представительство участников и высокое качество собранных материалов. Анкетирование проводилось как в традиционной бумажной форме, так и посредством электронных ресурсов, что обеспечивало удобство заполнения и повышало количество привлеченных респондентов.

Полученная информация была подвергнута углубленному статистическому анализу, позволившему выявить основополагающие закономерности, корреляционные связи и определяющие факторы повышения активности населения. Итоги данной исследовательской процедуры позволяют формулировать научно-обоснованные заключения о воздействии больших спортивных акций на адаптацию граждан к активному стилю жизни и формировать практические рекомендации по совершенствованию механизма организации по-

добного рода мероприятий для наибольшего охвата целевой аудитории.

При рассмотрении вопроса о каналах распространения информации о крупных спортивных мероприятиях в городском пространстве выяснилось, что респонденты пользуются множеством информационных каналов. Так, согласно результатам количественного анализа, лишь 12% опрошенных заявили о получении информации через традиционные печатные материалы (рекламные листовки), что демонстрирует сохранение традиционного подхода к информационному обеспечению населения. Однако больший процент — 15%, отметил личные контакты и обмен информацией между знакомыми людьми, подчеркивая важную роль межличностных коммуникаций в распространении сведений о предстоящих спортивных состязаниях.

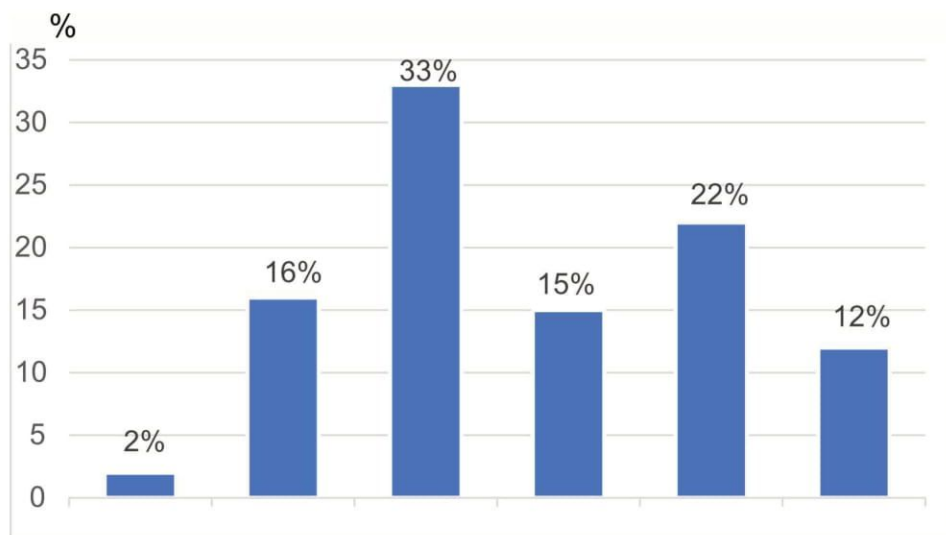


Диаграмма 1

Исследование показало, что 16% опрошенных предпочитают получать информацию посредством традиционных СМИ — газет и журналов, что свидетельствует о сохранении определенной роли классических печатных изданий несмотря на тенденцию цифровой трансформации. Наибольшее число участников опроса (22%) указали на наружную рекламу как источник осведомленности о спортивных мероприятиях, подчеркивая значимость визуальных форматов в продвижении спорта. Доминирующую позицию среди каналов информирования занимают интернет-ресурсы и социальные сети (33%), демонстрируя предпочтения современного общества в пользу цифровых тех-

нологий, обеспечивающих оперативность и доступность актуальной информации. Радио остается наименее востребованным каналом распространения сведений о спортивных состязаниях (2%), отражая снижение интереса аудитории к данному способу коммуникации (диагр. 1).

Кроме того, исследование выявило дифференцированную степень вовлеченности населения в сферу спортивного досуга. Так, согласно результатам анкетирования, лишь незначительная доля граждан (8%) выразила полное отсутствие интереса к спорту ввиду наличия иных приоритетов. Примерно столько же респондентов (9%) проявили умеренный уровень заинтересованности, тогда

как около половины участников исследования (42%) активно участвуют в спортивной деятельности, рассматривая её как важный аспект собственной жизни. Среди тех, кто проявляет высокий интерес к спорту (25%),

большинство связано с профессиональными обязанностями или увлечениями, в то время как небольшая группа лиц (1%) испытывала трудности с формулировкой своего отношения к данной тематике (диагр. 2).

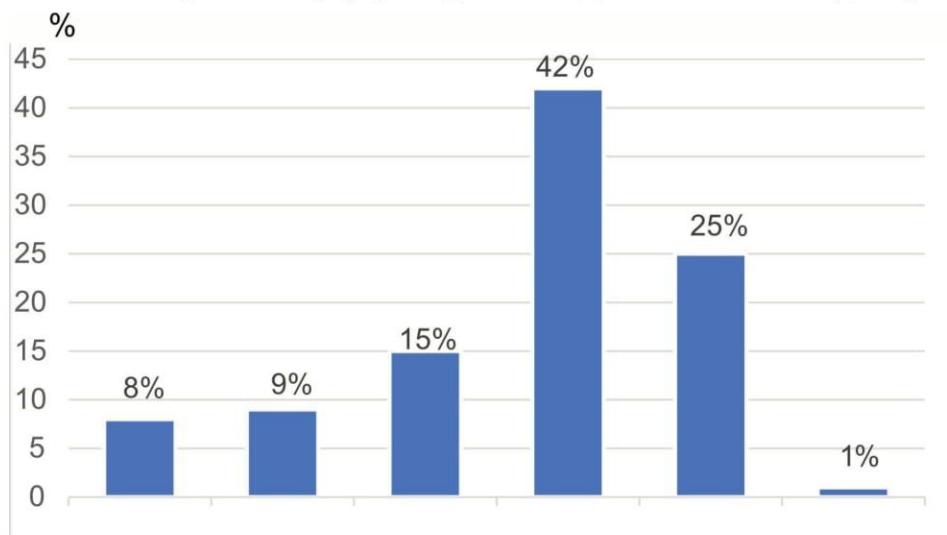


Диаграмма 2

Проведенное социологическое исследование позволило выявить наиболее привлекательные для горожан спортивные события различных уровней организации. Результаты показали значительное

преобладание международных соревнований (51%), за которыми следуют городские мероприятия (32%), а замыкают рейтинг республиканские турниры (17%) (диагр. 3).

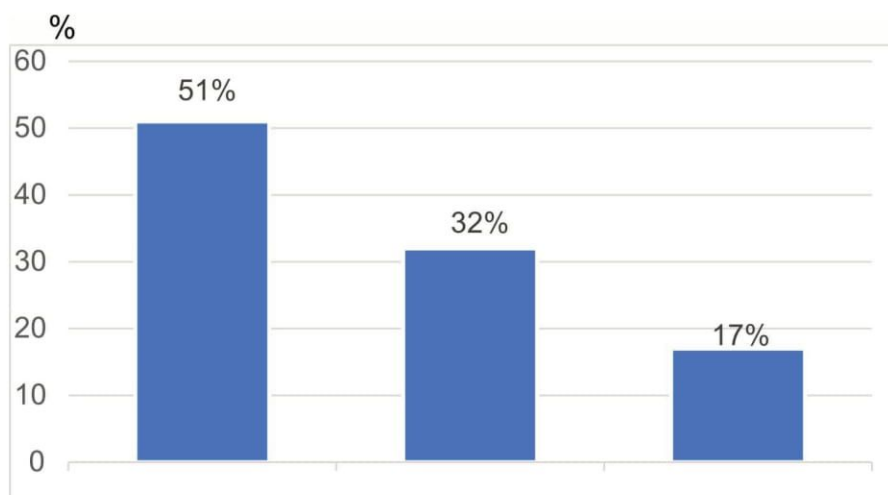


Диаграмма 3

Наиболее часто посещаемые виды спорта распределились следующим образом: лидирует футбол (55%), далее идут бокс (43%), дзюдо (25%); существенно ниже показатель посещения матчей по хоккею (16%). Причем среди любителей бокса и дзюдо мужчин в два

с половиной раза больше чем женщин. В то время как среди фанатов хоккея и футбола мужчин и женщин примерно поровну.

Так же в анкете стал интересен вопрос, «Почему некоторые жители города мало занимаются спортом?»

Распространенным ответом стала нехватка времени – 52%. Следует сказать, что стремление жителей города к активному образу жизни никак нельзя назвать всеобъемлющей. Скорее всего, большинство считает более удобным пассивный досуг, предавая значимость работе, а не разгрузке после нее. На втором месте стоит отсутствие желания заниматься физической культурой – 14%. Апатия и неумение рационально организовывать свое время – основная реальная причина, такого отношения к занятию спортом. Поэтому

часть опрошенных пытается найти причину тому почему они не занимаются спортом или он им не интересен. Итак, для 11% опрошенных препятствием к занятиям спортом является отсутствие спортивных принадлежностей и снаряжения. Еще 9 % не занимается спортом из-за того, что поблизости нет спортивных сооружений. Также заниматься физической культурой и спортом 5% опрошенных не позволяет здоровье; 4% не знают, как начать; 3% никто не заинтересовал к занятиям; 2% не видят в этом пользы (диагр. 4).

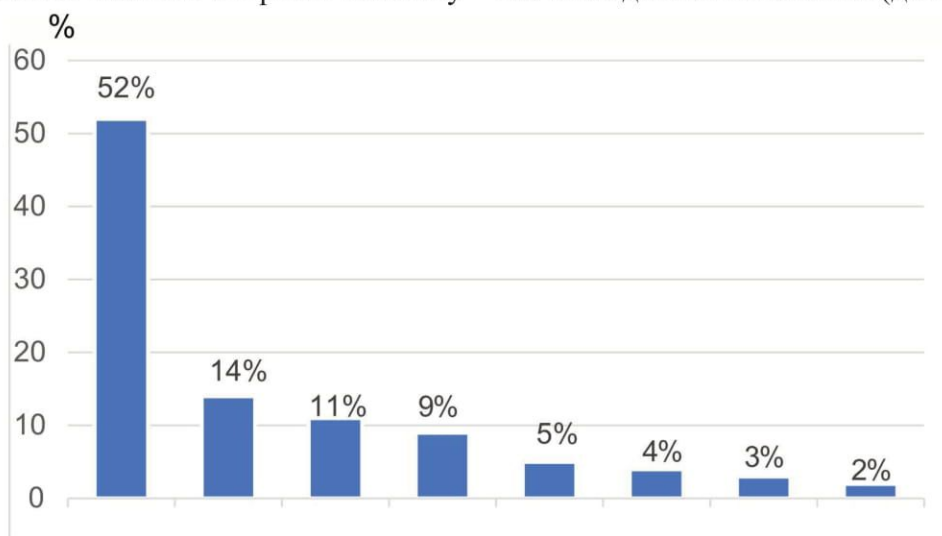


Диаграмма 4

Проанализировано влияние крупных спортивных мероприятий на уровень вовлеченности населения в активный образ жизни и занятия спортом. Полученные данные свидетельствуют о том, что спортивные события, особенно международного уровня, играют значительную роль в формировании интереса граждан к физической активности и укреплению здорового образа жизни.

Анкетирование, проведенное среди различных возрастных и социальных групп, показало, что большинство респондентов положительно относятся к спорту и считают его важным элементом повседневной жизни. Особенно заметен рост интереса среди молодежи и женщин, что обусловлено как успешными выступлениями спортсменов на международной арене, так и государственной поддержкой развития массового и профессионального спорта. Так же выявлено, что интернет становится доминирующим источником информации о спортивных событиях для большинства респондентов, что отражает

современные тенденции в информационном обеспечении и подчеркивает растущую роль цифровых технологий в формировании физической культуры.

Несмотря на положительные тенденции, существуют объективные барьеры, мешающие регулярным занятиям спортом. Главным из них является нехватка времени, что часто приводит к физкультурной пассивности. Это подчеркивает необходимость разработки гибких программ и инициатив, учитывающих занятость граждан, а также создания условий для удобного и доступного занятия спортом в повседневной жизни.

Крупные спортивные мероприятия выступают важным фактором, стимулирующим интерес к здоровому образу жизни и активному участию граждан в спортивной деятельности. Продолжение и расширение подобных инициатив станет залогом формирования здорового, энергичного и социально ответственного общества, способного успешно развиваться и достигать высоких результатов

на мировой арене.

Таким образом, население проявляет интерес к улучшению качества собственного здоровья посредством занятий физической культурой и спортом, поддерживаемого преимущественно органами государственной власти Республики Узбекистан и региональными администрациями. Отмечается устойчивый рост расходов на спортивную сферу ежегодно. Достижения национальной сборной на Олимпийских играх способствовали увеличению числа лиц, заинтересованных в занятиях спортом, демонстрирующих высокие результаты.

Актуальной представляется задача создания оптимальных условий для спортивной деятельности на местах, включая не только повышение уровня финансовой поддержки,

но и комплексное решение проблем путем эффективного использования существующей инфраструктуры, привлечения высококвалифицированных педагогических, научных, медицинских и тренерских кадров. Это позволит сделать физическую активность одним из приоритетных направлений социально-экономического развития регионов, особенно в аспекте социализации молодёжи, формирования её гражданской позиции и укрепления приверженности здоровому образу жизни.

Кроме того, динамика экономического роста страны, обеспечивающая увеличение реальных доходов населения, создаёт предпосылки для выделения значительных ресурсов на организацию спортивных мероприятий и популяризацию активного образа жизни среди различных групп населения.

Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан “О Стратегии “Узбекистан-2030” от 11 сентября 2023 года, № УП-158.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» от 11 апреля 2022 года, № ПП-201.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан “О мерах по развитию командных видов спорта и совершенствованию системы отбора талантливой молодежи» от 04 декабря 2024 года, № ПП-421.
4. Бойченко Т.К., Толстых О.С., Костенко Е.Г. Использование информационных технологий в тренировочном процессе. // Материалы XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар, Кубан. гос. ун-т. физ. кул, спорта и туризма, 2018. С. 102-103.
5. Верхунова М.С. Маркетинговый подход к проведению спортивных мега мероприятий. Автореф. дисс. ... канд. эконом. наук. М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2016. - 26 с.
6. Ермакова Е.Г. Организация и формы спортивных мероприятий как средство массового приобщения всех слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. // Педагогические науки, 2018, №3, С. 74-76.
7. Пономарев И.Е., Литвинов В.А., Пономарев О.И. Состояние общества, здоровье человека и проблемы воспитания, образования и оздоровления студентов средствами физической культуры. // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2016, №4, С. 60-63.
- 8, Andreev A.A., Iutsenko V.V., brilliant triumph of Uzbekistan at the 2024 olympics // international journal Physical culture: upbringing, education, training, 2024, No 3(7), P. 4-8.