

Кульчицкий Владимир Емельянович, к.п.н., доцент
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
Kulchitsky Vladimir Yemelyanovich, SBEI HE «Stavropol State Pedagogical Institute»

Беликова Людмила Алексеевна, студент
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
Belikova Lyudmila Alekseevna, SBEI HE «Stavropol State Pedagogical Institute»

**ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА МОЛОДЁЖИ
К СПОРТУ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ
THE PROBLEM OF DECLINING YOUTH INTEREST
IN SPORTS IN MODERN SOCIETY**

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема снижения интереса молодежи к спорту и физическому воспитанию в современном обществе. Анализируются основные социальные, психологические и технологические факторы, влияющие на снижение физической активности среди молодежи. Особое внимание уделяется влиянию цифровой среды, изменению ценностных ориентаций, отсутствию мотивации и проблемам организации физического воспитания.

Abstract. This article examines the problem of decreasing youth interest in sports and physical education in modern society. It analyzes the main social, psychological, and technological factors that contribute to the decline in physical activity among young people. Special attention is given to the influence of the digital environment, changes in values, lack of motivation, and challenges in organizing physical education.

Ключевые слова: Физическая культура, молодёжь, спорт, гиподинамия, мотивация, цифровые технологии, здоровый образ жизни, физическая активность.

Keywords: Physical culture, youth, sports, physical inactivity, motivation, digital technologies, healthy lifestyle, physical activity.

В XXI веке физическая культура и спорт продолжают рассматриваться как важнейшие составляющие гармоничного развития личности и укрепления здоровья населения. Регулярная физическая активность способствует нормальному функционированию организма, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию выносливости, силы и координации. Помимо физиологического воздействия, спорт оказывает значительное влияние на психическое состояние человека, формируя дисциплину, стрессоустойчивость, способность к самоконтролю и социальной адаптации. Несмотря на очевидную значимость физической активности, в современном обществе наблюдается устойчивая тенденция снижения интереса молодёжи к занятиям спортом. Всё больше молодых людей предпочитают малоподвижный образ жизни, проводя значительную часть времени в цифровом пространстве [1]. Данная проблема приобретает глобальный характер и вызывает серьёзную обеспокоенность со стороны педагогов, врачей, психологов и специалистов в области физической культуры. Особую актуальность проблема приобретает в студенческой и подростковой среде. Именно в молодом возрасте формируются основные привычки, образ жизни и отношение человека к собственному здоровью. Недостаток физической активности [3] в этот период способен привести к серьёзным последствиям как в настоящем, так и в будущем.

Основные причины снижения интереса молодёжи к спорту: Влияние цифровизации и технологического прогресса. Одной из ключевых причин снижения интереса к спорту является стремительное развитие информационных технологий и цифровой среды. Современная молодёжь живёт в условиях постоянного взаимодействия с электронными устройствами. Смартфоны, компьютеры, игровые платформы и социальные сети становятся неотъемлемой частью повседневной жизни. Большая часть свободного времени молодых



людей связана с виртуальным пространством. Общение, обучение, развлечения и даже покупки всё чаще осуществляются через интернет. В результате значительно сокращается двигательная активность, а привычка [5] к пассивному досугу постепенно становится нормой. Особенно сильное влияние оказывают компьютерные игры и социальные сети. Они формируют устойчивую психологическую зависимость, основанную на быстром получении эмоций и постоянной стимуляции внимания. Физическая активность, требующая усилий, систематичности и времени, начинает восприниматься молодёжью как менее привлекательная по сравнению с цифровыми развлечениями. Кроме того, технологический прогресс значительно упростил повседневную жизнь человека. Многие действия, ранее требовавшие физических усилий, сегодня выполняются автоматически. Это приводит к постепенному снижению естественной двигательной активности человека.

Недостаточный уровень мотивации. Серьёзной причиной снижения интереса к спорту является недостаток внутренней мотивации. Для регулярных занятий физической культурой человеку необходимы осознанность, дисциплина и понимание значимости физической активности для здоровья [2]. Однако многие молодые люди не обладают достаточным уровнем спортивной мотивации.

Одной из причин этого является отсутствие положительного примера в семье. Если родители не ведут активный образ жизни и не уделяют внимания физической культуре, ребёнок с раннего возраста не воспринимает спорт как естественную часть повседневной жизни. Кроме того, определённое влияние оказывает современная система образования. В ряде случаев уроки физической культуры воспринимаются учащимися как формальная обязанность, а не как возможность укрепления здоровья и развития физических качеств. Однообразные упражнения и недостаток индивидуального подхода снижают заинтересованность студентов и школьников.

Также важным фактором является ориентация современного общества на быстрый результат. Спорт требует длительной и систематической работы над собой, тогда как молодёжь всё чаще стремится к немедленному получению результата без значительных усилий.

Психологические аспекты проблемы. Снижение интереса к спорту связано и с психологическими особенностями современного молодого поколения. Многие подростки и молодые люди испытывают внутреннюю неуверенность, страх критики и сравнения с другими. Особенно ярко это проявляется в спортивных залах и фитнес-центрах, где молодёжь нередко сталкивается с психологическим дискомфортом. Низкая самооценка, неудовлетворённость собственной внешностью и страх осуждения мешают человеку начать заниматься спортом или продолжать тренировки. Дополнительным фактором выступает высокий уровень эмоционального напряжения [7]. Современные молодые люди часто испытывают стресс, связанный с учёбой, социальной конкуренцией, профессиональной неопределённостью и информационной перегрузкой. В подобных условиях физическая активность может восприниматься не как способ восстановления, а как дополнительная нагрузка. Следует отметить и проблему эмоционального выгорания [4]. Постоянное интеллектуальное напряжение и высокая скорость жизни приводят к хронической усталости, вследствие чего молодёжь предпочитает пассивный отдых.

Последствия снижения физической активности молодёжи.

Ухудшение физического здоровья. Одним из наиболее опасных последствий снижения интереса к спорту является ухудшение состояния здоровья молодого поколения. Малоактивный образ жизни способствует развитию гиподинамии – состояния, связанного с недостатком двигательной активности. Гиподинамия негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, обмен веществ, опорно-двигательный аппарат и иммунитет человека. У молодых людей всё чаще наблюдаются нарушения осанки, избыточная масса тела, снижение выносливости и хроническая усталость [4]. Особую опасность представляет раннее развитие заболеваний, которые ранее были характерны преимущественно для старшего возраста. Среди них можно выделить ожирение, гипертонию, сахарный диабет и заболевания позвоночника.



Психологические и социальные последствия. Недостаток физической активности оказывает влияние не только на физическое состояние человека, но и на его психику. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, снижению уровня тревожности и улучшению эмоционального состояния.

При отсутствии физической активности у молодёжи могут усиливаться депрессивные состояния, раздражительность, эмоциональная нестабильность и апатия. Кроме того, снижается уровень стрессоустойчивости и работоспособности. Спорт также выполняет важную социальную функцию. Командные виды спорта способствуют развитию навыков общения, ответственности, сотрудничества и лидерских качеств. Отсутствие спортивной активности может приводить к социальной замкнутости и снижению коммуникативных навыков.

Пути решения проблемы: для повышения интереса молодёжи к спорту необходим комплексный подход, включающий образовательные, социальные и государственные меры. Прежде всего необходимо совершенствовать систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Занятия физической культурой должны учитывать интересы молодёжи, быть более разнообразными и современными. Важно создавать условия, при которых спорт будет ассоциироваться не с принуждением, а с положительными эмоциями и личностным развитием. Необходимо активно развивать доступную спортивную инфраструктуру: строить спортивные площадки, организовывать бесплатные секции и массовые спортивные мероприятия. Большую роль играет популяризация спорта через средства массовой информации и социальные сети. Особое значение имеет формирование культуры здорового образа жизни в семье. Именно родители во многом определяют отношение ребёнка к физической активности и спорту. Также важно использовать современные технологии не только как источник проблемы, но и как инструмент её решения. Фитнес-приложения, онлайн-тренировки и спортивные платформы способны повышать мотивацию молодёжи к регулярным занятиям спортом.

Таким образом, проблема снижения интереса молодёжи к спорту является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Основными причинами данного явления выступают развитие цифровых технологий, изменение жизненных ценностей, недостаточная мотивация, психологические трудности и социально-экономические факторы. Недостаток физической активности негативно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние молодёжи, снижает качество жизни и создаёт предпосылки для развития различных заболеваний. Решение данной проблемы требует комплексного подхода со стороны государства, образовательных учреждений, семьи и общества в целом. Формирование устойчивой потребности в физической активности должно стать одной из приоритетных задач современной системы воспитания и образования.

Список литературы:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: КноРус, 2021.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье молодёжи. Женева, 2023.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.
4. Кузнецова Е. А. Влияние цифровой среды на образ жизни подростков // Научный журнал. 2022. № 7. С. 31-35.
5. Лях В. И. Физическая культура и здоровье молодёжи. Москва: Просвещение, 2019.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Санкт-Петербург: Лань, 2022.
7. Фролов В. А. Проблемы физической активности современной молодёжи // Молодой учёный. 2023. № 12. С. 45-48

