

ФОРМИРОВАНИЕ ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПРОСТРАНСТВ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ УЛИЧНОГО СПОРТА И ЗЕЛЕННЫХ ЗОН

Норбоева М.А.,

Phd докторант, ассистент ТАСУ.

Аннотация. Статья посвящена изучению значимости спортивных пространств, их интеграции с зелеными зонами, а также анализу опыта различных городов, включая Ташкент, в развитии этой инфраструктуры.

Ключевые слова: Озелененные территории города, уличный спорт, спортивно-оздоровительные пространства, воркауты.

Введение. В условиях современной урбанизации города становятся центрами притяжения для миллионов людей, что приводит к увеличению плотности населения, экологическим проблемам и росту застройки. Среди ключевых вызовов — создание комфортной и функциональной городской среды, способной удовлетворять потребности граждан в здоровье, отдыхе и социальной активности.

Открытые спортивные пространства, включенные в общую инфраструктуру зеленых зон, становятся важным элементом решения этих задач. Они помогают снизить негативные эффекты загрязнения воздуха, городского шума и высоких температур, одновременно повышая уровень физической активности горожан. Всемирная организация здравоохранения в своих исследованиях неоднократно подчеркивала значимость зеленых зон в городах для физического и психического здоровья населения.

Кроме того, уличный спорт, включая воркауты, играет важную роль в формировании активной городской культуры. Такие пространства позволяют объединять спорт, экологию и социальную жизнь, создавая привлекательные условия для всех возрастных групп.

Открытые спортивные пространства в городской среде. Открытые спортивные площадки представляют собой общественные зоны, специально оборудованные для занятий физической активностью. Их основное назначение — предоставление жителям возможности заниматься спортом в шаговой доступности, независимо от уровня дохода или возраста.

Существует ряд функций таких пространств:

Физическое оздоровление. Занятия спортом на открытом воздухе способствуют укреплению здоровья, повышению иммунитета и снижению уровня стресса.

Социальная интеграция. Спортивные зоны являются местом взаимодействия и объединения людей различных возрастов, профессий и социальных групп.

Экологическое воздействие. Зеленые зоны, в которые интегрированы спортивные площадки, уменьшают уровень шума и улучшают качество воздуха, создавая благоприятные условия для тренировок.

Примеры реализации таких пространств варьируются от небольших воркаут-площадок во дворах до комплексных парков с беговыми дорожками, зонами для йоги и стадионами для игр на открытом воздухе.

Уличный спорт и его взаимосвязь с зелеными зонами. Совмещение спортивных зон с зелеными пространствами имеет многочисленные преимущества, такие как улучшение здоровья. Доказано, что тренировки в окружении зелени повышают настроение, снижают уровень стресса и способствуют общему оздоровлению. Привлечение большего числа пользователей. Зеленые зоны создают комфортную атмосферу, мотивируя людей к занятиям спортом. Комплексный подход к благоустройству. Интеграция спорта и озеленения делает городскую среду более многофункциональной. Тем не менее, существуют и недостатки такие как,

неравномерность распределения зеленых зон и спортивных площадок по районам и ограниченность пространства в густонаселенных районах.

Анализируя воркауты в городской среде, можно выявить ряд преимуществ, а также недостатков.

Преимущества:

- Простота и доступность. Для занятий не требуется дорогой инвентарь или специализированные залы.

- Развитие городской культуры. Уличный спорт формирует активное городское сообщество, продвигая ценности здорового образа жизни.

- Минимальные затраты на обслуживание. После установки оборудование для воркаута требует минимальных ресурсов для поддержания.

Недостатки:

- Подверженность погодным условиям. Воркаут-площадки становятся менее востребованными в холодное или дождливое время года.

- Возможность травм. Отсутствие инструкторов и специальных защитных покрытий повышает риск травматизма.

- Ограниченность аудитории. Некоторые группы населения, например пожилые люди, не могут активно использовать такие зоны.

Анализ зарубежного опыта. Во многих городах мира спортивные зоны стали неотъемлемой частью зеленой инфраструктуры.

Копенгаген (Дания). Город активно развивает систему «зеленых маршрутов», соединяющих парки и спортивные зоны. Площадки для воркаута расположены вдоль таких маршрутов, что делает их доступными для прогулок и пробежек.

Сингапур. Вертикальное озеленение и многоуровневые парки с интегрированными спортивными зонами стали визитной карточкой города. Эти пространства обеспечивают комфортный климат для занятий спортом даже в условиях жаркой и влажной погоды.

Нью-Йорк (США). Центральный парк включает в себя беговые дорожки, велотреки, площадки для воркаута и игровые зоны, объединяя спорт и природу в центре мегаполиса.

Отечественный опыт. Ташкент активно развивает уличный спорт и интеграцию спортивных зон с зелеными пространствами. Среди успешных проектов можно выделить:

Центральный парк имени Алишера Навои. После реконструкции здесь были созданы беговые дорожки, воркаут-зоны и площадки для групповых занятий спортом. Особое внимание уделено озеленению территории.

Парки на окраинах города. Например, парк Боткина стал местом притяжения для жителей прилегающих районов благодаря созданию велосипедных дорожек, зон для воркаута и спокойного отдыха.

Экопарк. Данный парк пользуется большой популярностью у жителей города, однако, наиболее удобен он, конечно, для людей, проживающих в непосредственной близости. Наличие посетителей из отдаленных районов свидетельствует об острой необходимости размещения подобных парков в разных уголках нашего города.

Дворовые спортивные зоны. В рамках государственных программ благоустройства устанавливаются воркаут-площадки в жилых кварталах, что способствует доступности спорта для всех.

Заключение.

Открытые спортивные пространства, интегрированные в зеленые зоны, играют важную роль в улучшении городской среды и здоровья населения. Зарубежный опыт демонстрирует, что такие проекты могут быть как масштабными, так и локальными, обеспечивая их доступность для разных слоев населения.

Опыт Ташкента показывает, что даже в условиях ограниченных ресурсов возможно развитие качественной инфраструктуры для уличного спорта. Важно продолжать работу над увеличением числа таких

пространств, уделяя внимание их равномерному распределению и комплексному благоустройству. Инвестиции в спортивные и зеленые зоны — это инвестиции в будущее, где здоровье и благополучие горожан станут основой устойчивого развития городов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения. Зеленые зоны в городах и здоровье: экологические аспекты и их влияние на общественное здоровье. Доклад ВОЗ.
2. Norbaeva M. (2022). INTEGRATION OF SPORT AND RECREATION SPACES IN THE URBAN ENVIRONMENT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 1062–1065. Retrieved from <https://giirj.com/index.php/giirj/article/view/3101>
3. Akromova , M. ., & Norboeva , M. . (2022). THE PURPOSE OF THE TOURIST ROUTE DEVELOPMENT TECHNOLOGY AND ITS TASKS IN ARCHITECTURAL-LANDSCAPE PROJECTS. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 1(24), 182–186. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdit/article/view/4457>
4. Vetlugina A., Norboeva M. MODERNIZATION OF SPORTS AND RECREATION SPACES IN THE URBAN ENVIRONMENT //Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot. – 2022. – Т. 1. – №. 24. – С. 178-181.
5. Norbaeva M., & Vetlugina, A.V. (2022). Ecological Design of the Urban Environment. *Journal of Architectural Design*, 10, 6–8. Retrieved from <https://geniusjournals.org/index.php/jad/article/view/2195>
6. Norbaeva M., & Vetlugina, A.V. (2022). Ecological Design of the Urban Environment. *Journal of Architectural Design*, 10, 6–8. Retrieved from <https://geniusjournals.org/index.php/jad/article/view/2195>
7. Марков, И. В., Смирнова, Л. А. Экологические и социальные аспекты интеграции зеленых зон в структуру современных городов. – Москва: Изд-во МГТУ, 2020.

8. Лебедева, Е. Н., Хаустов, Д. Ю. Спортивные площадки в городской среде: опыт зарубежных стран и его адаптация для российских городов // Экология и спорт. – 2019.
9. Управление городской средой: современные подходы к проектированию общественных пространств / Под ред. Петрова С. И. – Екатеринбург: УрФУ, 2021.
10. Copenhagen Green Routes: A Case Study in Urban Fitness and Environment. – Copenhagen Municipality, 2019.
11. Департамент архитектуры и строительства города Ташкент. Отчет о развитии спортивных пространств в городской среде. – Ташкент, 2023.
12. Парк им. А. Навои: интеграция спорта и экологии // Официальный портал города Ташкента. – tashkent.uz, 2023.
13. https://www.iqair.com/ru/?srsltid=AfmBOooYB8zPstsnJ7Bcgidw9pTFaAbi8sjwra7MshRLI_iAUWNzRYD8